

Scuole Elementari - Inverno 2025/2026

Dieta n.013				1^ SETTIMANA				2^ SETTIMANA				3^ SETTIMANA				4^ SETTIMANA				CHO g		BE														
Giorno	Cibo		Grammi		Cibo		Grammi		Cibo		Grammi		Cibo		Grammi		Cibo		Grammi		Cibo		Grammi													
	Cappucci julienne	0	0	Carote julienne	0	0	Finocchi julienne	0	0	Carote julienne	0	0	Pasta corta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta corta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Carote julienne	0	0	Pasta corta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2												
Lunedì	Pasta alla norma (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	S Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)	55,5	4,6	Fettina di tacchino alla piastra	0	0	Fettina di tacchino alla piastra	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5									
	S Merluzzo carbonaro alla piastra	0	0	Asiago	0	0	S Spinaci all'olio	0	0	Spezzatino di tacchino al pomodoro	0	0	Spezzatino di tacchino al pomodoro	0	0	Yogurt alla frutta	24	2	Yogurt alla frutta	24	2	Yogurt alla frutta	24	2	Yogurt alla frutta	24	2									
	S Crostata all'albicocca (40g)	22,2	1,8	Frutta (vedi nota)	18	1,5	NO PANE	15,1	1,2	Finocchi all'olio	0	0	Finocchi all'olio	0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2									
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	NO PANE	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2									
	Totale	96,6	8	Totale	92,4	7,7	Totale	70,6	5,8	Totale	95	7,9	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7									
Martedì	Carote julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0	Carote julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Insalata verde	0	0	S Spätzle agli spinaci al burro (150g di spätzle a crudo)	55,5	4,6	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Tonno all'olio	0	0	Tonno all'olio	0	0	Tonno all'olio	0	0	Tonno all'olio	0	0			
	S Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)	55,5	4,6	S Spätzle agli spinaci al burro (150g di spätzle a crudo)	33	2,7	Riso all'olio no grana (70g di riso a crudo)	53	4,4	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	S Merluzzo alla piastra	0	0	S Spinaci all'olio	0	0	S Spinaci all'olio	0	0	S Spinaci all'olio	0	0	S Spinaci all'olio	0	0						
	S Fagiolini all'olio	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0	Spezzatino di tacchino al pomodoro	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5						
	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Finocchi all'olio	0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2						
	NO PANE	0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)	0	0	Totale	75	6,2	Totale	95	7,9	Totale	95	7,9	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7									
Mercoledì	Cappucci julienne	0	0	Carote julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Finocchi julienne	0	0	Finocchi julienne	0	0	Pasta corta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta in brodo (40g a di pasta crudo)	50,4	4,2	Hamburger di manzo (1 pezzo)	0	0	Hamburger di manzo (1 pezzo)	0	0	Hamburger di manzo (1 pezzo)	0	0	Hamburger di manzo (1 pezzo)	0	0			
	Pasta corta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta in brodo (40g a di pasta crudo)	50,4	4,2	Pasta in brodo (40g a di pasta crudo)	50,4	4,2	Stracchino	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0						
	Stracchino	0	0	Fettina di carne alla piastra	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0	S Spinaci all'olio	0	0	S Spinaci all'olio	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Yogurt alla frutta	18	1,5	Yogurt alla frutta	18	1,5	Yogurt alla frutta	18	1,5	Yogurt alla frutta	18	1,5						
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Budino alla vaniglia (120g)	20,6	1,7	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2						
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	NO PANE	0	0	Totale	95	7,9	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7						
Giovedì	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Insalata verde	0	0	Pasta corta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta all'ortolana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Passera dorata (10g di pane grattugiato)	0	0	Passera dorata (10g di pane grattugiato)	0	0	Passera dorata (10g di pane grattugiato)	0	0	Passera dorata (10g di pane grattugiato)	0	0			
	Pasta corta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Risotto alla zucca (70g di riso a crudo)	53	4,4	S Spätzle all'uovo al burro (150g di spätzle a crudo)	58,5	4,8	Pasta all'ortolana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta all'ortolana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Stracchetti di pollo al limone (10g di farina di riso)	8,4	0,7	S Burger vegetale (1 pezzo) in umido	4,4	0,4	S Piselli in umido (100g di piselli surgelati)	6,5	0,5	S Piselli in umido (100g di piselli surgelati)	6,5	0,5	S Piselli in umido (100g di piselli surgelati)	6,5	0,5	S Piselli in umido (100g di piselli surgelati)	6,5	0,5			
	Stracchetti di pollo al limone (10g di farina di riso)	8,4	0,7	S Burger vegetale (1 pezzo) in umido	4,4	0,4	S Piselli in umido (100g di piselli surgelati)	6,5	0,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5						
	Patate al forno (90g di patate crude)	14,4	1,2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	NO PANE	0	0	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2						
	NO PANE	0	0	Totale	75,4	6,3	Totale	107	8,8	Totale	100,1	8,3	Totale	100,1	8,3	Totale	100,1	8,3	Totale	100,1	8,3	Totale	100,1	8,3	Totale	100,1	8,3	Totale	100,1	8,3						
Venerdì	Finocchi julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Sedano rapa	0	0	Cappucci julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0	S Spätzle agli spinaci al burro (150g di spätzle a crudo)	33	2,7	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)	53	4,4	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)	53	4,4	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)	53	4,4	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)	53	4,4	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)	53	4,4	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)	53	4,4
	S Spätzle agli spinaci al burro (150g di spätzle a crudo)	33	2,7	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)	53	4,4	Pasta integrale al pomodoro (70g di pasta a crudo)	46,2	3,9	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)	53	4,4	Riso all'olio e grana (70g di riso a crudo)	53	4,4	Prosciutto di tacchino	7,7	0,6	Ceci in umido (100g di ceci in scatola)	18,1	1,5	Ceci in umido (100g di ceci in scatola)	18,1	1,5	Ceci in umido (100g di ceci in scatola)	18,1	1,5	Ceci in umido (100g di ceci in scatola)	18,1	1,5	Ceci in umido (100g di ceci in scatola)	18,1	1,5			
	Prosciutto di tacchino	7,7	0,6	Ceci in umido (100g di ceci in scatola)	18,1	1,5	Fettina di carne alla piastra	0	0	Broccoli all'olio	0	0	Broccoli all'olio	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Torta alle carote e limone (55g)	24	2	Torta alle carote e limone (55g)	24	2	Torta alle carote e limone (55g)	24	2	Torta alle carote e limone (55g)	24	2	Torta alle carote e limone (55g)	24	2			
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	NO PANE	0	0	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pasta integrale (55-60g a cotto)	24	2						
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	NO PANE	0	0	Totale	92,1	7,6	Totale	88,2	7,4	Totale	114,7	9,5	Totale	114,7	9,5	Totale	114,7	9,5	Totale	114,7	9,5	Totale	114,7	9,5	Totale	114,7	9,5	Totale	114,7	9,5			

S= la pietanza può contenere ingredienti surgelati; si informa che per garantire una maggiore varietà per il menu' dietetico è possibile che vengano utilizzati altri prodotti surgelati oltre a quelli dichiarati sul menu'.

RISPETTARE LE GRAMMATURE INDICATE NEL PIANO DIETETICO

Devono essere sempre rigorosamente rispettate le ricette di preparazione.

NOTA: 18 grammi di CARBOIDRATI (1,5 BE) DI FRUTTA CORRISPONDONO A:

N. 1 ARANCIA CON BUCCIA (215g-235g)

N. 1 MELA (170g-190g)

N. 1 PERA (190g-210g)

N. 2-3 CLEMENTINE CON BUCCIA (190g-210g)