



# Dieta DIABETE



## Scuole Medie - Inverno 2025/2026

Dieta n.013M											
	1^ SETTIMANA		2^ SETTIMANA		3^ SETTIMANA		4^ SETTIMANA				
	CHO g	BE	CHO g	BE	CHO g	BE	CHO g	BE	CHO g	BE	
Lunedì	Cappucci julienne	0	0	Carote julienne	0	0	Finocchi julienne	0	0	Carote julienne	0
	Pasta alla norma (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	S Pizza Margherita (150g di base pizza a crudo)	83,2	7,0	Pasta corta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,8
	S Merluzzo carbonaro alla piastra	0	0	Asiago	0	0	S Carote all'olio	0	0	Fettina di tacchino alla piastra	5,4
	S Crostata all'albicocca (40g)	22,2	1,8	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	Frutta (vedi nota)	1,5
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	NO PANE	0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)	2
Martedì	Totali	110	9,2	Totali	105,8	8,9	Totali	98,3	8,2	Totali	105,8
	Carote julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0	Carote julienne	0	0	Insalata verde	0
	S Pizza Margherita (150g di base pizza a crudo)	83,2	7,0	S Spätzle agli spinaci al burro (180g di spätzle a crudo)	39,6	3,3	Riso all'olio no grana (90g di riso a crudo)	68	5,7	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8
	S Fagiolini all'olio	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0	Spezzatino di tacchino al pomodoro	0	0	Tonno all'olio	5,4
	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Finocchi all'olio	0	0	S Spinaci all'olio	0
Mercoledì	NO PANE	0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	1,5
	Totali	98,3	8,2	Totali	81,6	6,8	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	2
	Cappucci julienne	0	0	Carote julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Finocchi julienne	0
	Pasta corta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pastina in brodo (50g a di pasta crudo)	17,7
	Stracchino	0	0	Fettina di carne alla piastra	0	0	S Merluzzo alla piastra	0	0	S Hamburger di manzo (1 pezzo)	6,7
Giovedì	Zucchine all'olio	0	0	Budino alla vaniglia (120g)	0	0	S Spinaci all'olio	0	0	Yogurt alla frutta	0,6
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Pane integrale (55-60g a cotto)	1,2
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Totali	108,4	9,1	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Totali	24
	Totali	105,8	8,9	Totali	90,4	7,6	Totali	105,8	8,9	Totali	81,2
	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0	Insalata verde	0
Venerdì	Pasta corta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Risotto alla zucca (90g di riso a crudo)	68	5,7	S Spätzle all'uovo al burro (180g di spätzle a crudo)	70,2	5,8	Pasta all'ortolana (90g di pasta a crudo)	63,8
	Straccetti di pollo al limone (12g di farina di riso)	9,6	0,8	S Burger vegetale (1 pezzo) in umido	4,4	0,4	S Piselli in umido (120g di piselli surgelati)	7,8	0,6	S Passera dorata (10g di pane grattugiato)	5,4
	Patate al forno (110g di patate crude)	17,6	0,15	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	0,6
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	NO PANE	0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	2
	NO PANE	0	0	Totali	90,4	7,6	Totali	120	9,9	Totali	113,5
Venerdì	Totali	109	7,85	Totali	90,4	7,6	Totali	120	9,9	Totali	9,5
	Finocchi julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Sedano rapa	0	0	Cappucci julienne	0
	S Spätzle agli spinaci al burro (180g di spätzle a crudo)	39,6	3,3	Riso all'olio e grana (90g di riso a crudo)	68	5,7	Pasta integrale al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Riso all'olio e grana (90g di riso a crudo)	5,7
	Melanze impanate (10g di pane grattugiato)	7,7	0,6	Prosciutto di tacchino	0	0	Fettina di carne alla piastra	0	0	Ceci in umido (120g di ceci in scatola)	1,8
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Broccoli all'olio	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	Torta alle carote e limone (55g)	1,6
	Totali	89,3	7,4	Totali	107,1	8,9	Totali	105,8	8,9	Pane integrale (55-60g a cotto)	2
	Totali	133,3	11,1	Totali	105,8	8,9	Totali	133,3	11,1	Totali	

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 menù.

### 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)