

Suole Medie - Primavera 2026

Dieta n.013M				Scuole Medie - Primavera 2026												Rev.00 Dietista: Ripalta Pugliese							
1^SETTIMANA				CHO g	BE	2^ SETTIMANA				CHO g	BE	3^SETTIMANA				CHO g	BE	4^SETTIMANA				CHO g	BE
Lunedì	Cappucci julienne		0	0	Insalata verde		0	0	Cetrioli in insalata		0	0	S Spätzle agli spinaci al burro (180g di spätzle a crudo)		39,6	3,3							
	S Pizza Margherita (150g di base pizza a crudo)		83,2	7,0	Pasta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)		63,9	5,3	Pasta al pomodoro e ricotta (90g di pasta a crudo)		63,9	5,3	S Caprese		0	0							
	Finocchi all'olio		0	0	S Merluzzo carbonaro alla piastra		0	0	S Piselli in umido (120g di piselli surgelati)		7,8	3,9	S Fagiolini all'olio		0	0							
	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Yogurt alla frutta		15,1	1,2	S Gelato		13	1,1	Frutta (vedi nota)		18	1,5							
	NO PANE		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							
	Totale		101,2	8,5	Totale		103	8,5	Totale		108,7	12,3	Totale		81,6	6,8							
Martedì	Insalata verde		0	0	Pomodori in insalata		0	0	Carote julienne		0	0	Cappucci julienne		0	0							
	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)		63,9	5,3	Riso all'olio no grana (90g a crudo)		68	5,7	Galletta gratinata (1 galletta)		4	0,3	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)		63,9	5,3							
	S Passera alla pizzaiola		0	0	Gulasch		0	0	Pasta al ragù (90g di pasta a crudo)		63,9	5,3	Tonno all'olio		0	0							
	S Broccoli all'olio		0	0	S Carote all'olio		0	0	S Fagiolini all'olio		0	0	S Carote all'olio		0	0							
	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							
	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							
Totale		105,9	8,8	Totale		110	9,2	Totale		107	8,8	Totale		105,9	8,8								
Mercoledì	Pomodori in insalata		0	0	Cetrioli in insalata		0	0	Pomodori in insalata		0	0	Cetrioli in insalata		0	0							
	Pastina in brodo (50g di pasta a crudo)		35,5	3	Pasta al pesto (90g di pasta a crudo)		63,9	5,3	S Spätzle all'uovo al burro (180g di spätzle a crudo)		70,2	5,8	Crema di carote (50g di patate a crudo)		8	0,7							
	S Hamburger di manzo (1 pezzo)		6,7	0,6	Prosciutto cotto		0	0	Rotolo di tacchino con frittata e zucchine		0	0	Bocconcini di pollo al rosmarino (10g di farina di riso)		8	0,7							
	S Spinaci all'olio		0	0	S Spinaci all'olio		0	0	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Patate al forno (240g di patate crude)		38,4	3,2							
	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Budino di vaniglia (120g)		20,6	1,7	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2							
	Totale		84,2	7,1	Totale		108,5	9	Totale		112,2	9,3	Totale		97,1	8,1							
Giovedì	Cappucci julienne		0	0	Pomodori in insalata		0	0	Cappucci julienne		0	0	Insalata verde		0	0							
	Pasta alla "cow-boy" (90g di pasta a crudo e 40g di fagioli borlotti in scatola)		70,1	5,8	Hummus di ceci (20g di ceci in scatola)		3,6	0,2	S Pizza Margherita (150g di base pizza a crudo)		83,2	7,0	S Schlutzkrapfen al burro (150g di Schlutzkrapfen a crudo)		54	4,5							
	Stracchino		0	0,0	Cotoletta di tacchino (10g di pane grattugiato)		7,7	0,6	Zucchine al forno		0	0	S Merluzzo alla piastra		0	0							
	S Carote all'olio		0	0	Patate al forno (240g di patate crude)		38,4	3,2	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Frutta (vedi nota)		18	1,5							
	Torta al cioccolato e miglio (55g)		23,4	1,9	Frutta (vedi nota)		18	1,5	NO PANE		0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2							
	Totale		117,5	9,7	Totale		79,7	6,5	Totale		101,2	8,5	Totale		96	8							
Venerdì	Macedonia di carote e cetrioli		0	0	Finocchi julienne		0	0	Insalata verde		0	0	Cappucci julienne		0	0							
	Risotto agli asparagi (90g di riso a crudo)		68	5,7	Gnocchi di patate al burro (180g di gnocchi a crudo)		46,8	3,9	Pasta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)		63,9	5,3	Riso all'olio no grana (90g a crudo)		68	5,7							
	Arrosto di tacchino in salsa tonnata		0	0	Lenticchie alla pizzaiola (60g di lenticchie secche)		30,6	2,5	S Merluzzo alla piastra		0	0	Spezzatino al pomodoro		0	0							
	Zucchine trifolate		0	0	S Fagiolini all'olio		0	0	Frutta (vedi nota)		18	1,5	S Broccoli all'olio		0	0							
	Yogurt alla frutta		15,1	1,2	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Crostone integrale al pomodoro (30g a cotto)		12	1	Budino di riso alla vaniglia		26	2,2							
	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2					Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2							
Totale		107,1	8,9	Totale		119,4	9,9	Totale		93,9	7,8	Totale		118	9,9								

S= la pietanza può contenere ingredienti surgelati; si informa che per garantire una maggiore varietà per il menù 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. 1-2 ARANCIA CON BUCCIA (215g-235g)

N. 1 MELA (170g-190g)

N. 1 PERA (190g-210g)

N. 2-3 ALBICOCHE (190g-210g)

N. 1-2 PESCHENOCI (245g-265g)