

Scuole Elementari - Primavera 2026

Dieta n.013				Scuole Elementari - 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 (150g di spätzle a crudo)	33	2,7			
	S Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)	55,5	4,6	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	Pasta al pomodoro e ricotta (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	Caprese	0	0			
	Finocchi all'olio	0	0	S Merluzzo carbonaro alla piastra	0	0	S Piselli in umido (100g di piselli surgelati)	6,5	0,5	S Fagiolini all'olio	0	0			
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	S Cavolfiori all'olio	0	0,0	Frutta (vedi nota)	18	1,5			
	NO PANE	0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	S Gelato	13	1,1	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2			
	Totale	73,5	6,1	Totale	88,8	7,3	Totale	93,2	7,7	Totale	75	6,2			
Martedì	Insalata verde	0	0	Pomodori in insalata	0	0	Carote julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0			
	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	Riso all'olio no grana (70g a crudo)	53	4,4	Galletta gratinata (1 galletta)	4	0,3	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1			
	S Passera alla pizzaiola	0	0	Gulasch	0	0	Pasta al ragù (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	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	91,7	7,6	Totale	95	7,9	Totale	92,8	7,6	Totale	91,7	7,6				
Mercoledì	Pomodori in insalata	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Pomodori in insalata	0	0	Cetrioli in insalata	0	0			
	Pastina in brodo (40g a di pasta crudo)	28,8	2,4	Pasta al pesto (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	S Spätzle all'uovo al burro (150g di spätzle a crudo)	58,5	4,9	Crema di carote (35g di patate a crudo)	5,6	0,5			
	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			Patate al forno (180g di patate crude)	28,8	2,4				
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Budino di vaniglia (120g)	20,6	1,7	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Yogurt alla frutta	18,7	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	77,5	6,5	Totale	94,3	7,8	Totale	100,5	8,4	Totale	85,1	7,1				
Giovedì	Cappucci julienne	0	0	Pomodori in insalata	0	0	Cappucci julienne	0	0	Insalata verde	0	0			
	Pasta alla "cow-boy" (70g di pasta a crudo e 30g di fagioli borlotti in scatola)	54,4	4,5	Hummus di ceci (10g di ceci in scatola)	1,8	0,1	S Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)	55,5	4,6	S Schlutzkrapfen al burro (130g di Schlutzkrapfen a crudo)	46,8	3,9			
	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 (180g di patate crude)	28,8	2,4	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			
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Crostone di pane integrale (1 pezzo da 30g)	12	1									
Totale	101,8	8,4	Totale	68,3	5,6	Totale	73,5	6,1	Totale	88,8	7,4				
Venerdì	Macedonia di carote e cetrioli	0	0	Finocchi julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0			
	Risotto agli asparagi (70g di riso a crudo)	53	4,4	Gnocchi di patate al burro (150g di gnocchi a crudo)	39	3,2	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	49,7	4,1	Riso all'olio no grana (70g a crudo)	53	4,4			
	Arrosto di tacchino in salsa tonnata	0	0	Lenticchie alla pizzaiola (50g di lenticchie secche)	25,5	2,1	S Merluzzo alla piastra	0	0	Spezzatino al pomodoro	0	0			
	Zucchine trifolate	0	0	S Fagiolini all'olio	0	0			S Broccoli all'olio	0	0				
	Yogurt alla frutta	15,1	1,2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Budino di riso alla vaniglia	26	2,2			
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Crostone integrale al pomodoro (30g a cotto)	12	1	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2			
Totale	92,1	7,6	Totale	106,5	8,8	Totale	79,7	6,6	Totale	103	8,6				

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)