

Scuole Medie - Primavera 2026

Dieta n.013M																			
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 Piselli in umido (120g di piselli surgelati)	7,8	3,9	Caprese	0	0				
	Finocchi all'olio	0	0	S Merluzzo carbonaro alla piastra	0	0	S Cavolfiori all'olio	0	0,0	S Fagiolini all'olio	0	0	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	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	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	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	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	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	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	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							
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Spinaci all'olio	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Patate al forno (240g di patate crude)	38,4	3,2							
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Budino di vaniglia (120g)	20,6	1,7	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Yogurt alla frutta	18,7	1,5							
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							
Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Crostone di pane integrale (2 pezzi da 30g ciascuno)	24	2	Totale			101,2	8,5	Totale			96	8				
Totale			117,5	9,7	Totale			91,7	7,5	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	Totale			93,9	7,8	Totale			118	9,9				
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)