

Scuole Elementari - Primavera 2025

Dieta n.013

Dieta n.013																			
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 al pomodoro (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	Pasta al pomodoro, ricotta e piselli (S) (70g di pasta a crudo e 30g di piselli surgelati)		52,3	4,4	Caprese		0	0			
	Finocchi all'olio		0	0	S Broccoli all'olio		0	0					S Carote all'olio		0	0			
	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Frutta (vedi nota)		18	1,5	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		73,5	6,1	Totale		92,4	7,7	Totale		89,3	7,5	Totale		75	6,2			
Martedì	Insalata verde		0	0	Pomodori in insalata		0	0	Carote julienne		0	0	Cappucci julienne		0	0			
	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	Riso all'olio no grana (70g a crudo)		53	4,4					Pasta al ragù (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2			
	S Bastoncini di merluzzo (2 Pezzi)		10,3	0,9	Bocconcini di manzo in umido		0	0	S Pizza all'ortolana (100g di base pizza a crudo)		55,5	4,6	S Spinaci all'olio		0	0			
					S Carote all'olio		0	0					S Spinaci all'olio		0	0			
	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Yogurt alla frutta		18,7	1,5	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	NO PANE		0	0	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2			
Totale		102,7	8,6	Totale		95,7	7,9	Totale		73,5	6,1	Totale		92,4	7,7				
Mercoledì	Pomodori in insalata		0	0	Cappucci julienne		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 pomodoro (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	S Spätzle all'uovo al burro (150g di spätzle a crudo)		58,5	4,9	Risoni all'olio e grana (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2			
	S Hamburger di manzo (1 pezzo)		6,7	0,6	Bocconcini di eglefino dorato (S) (10g di pane grattugiato)		7,7	0,6	Rotolo di tacchino con frittata e zucchine		0	0	Cotoletta di pollo (10g di pane grattugiato)		7,7	0,6			
					S Spinaci all'olio		0	0					Patate al forno (90g di patate crude)		14,4	1,2			
	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	NO PANE		0	0			
Totale		77,5	6,5	Totale		102,7	8,5	Totale		100,5	8,4	Totale		91,2	7,5				
Giovedì	Cappucci julienne		0	0	Cetrioli in insalata		0	0	Cappucci julienne		0	0	Insalata verde		0	0			
	Fettina di carne alla piastra		0	0,0	Risotto al pomodoro (70g di riso a crudo)		53	4,4	Pasta alla norma (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	Pasta alla "cow-boy" (70g di pasta a crudo e 30g di fagioli borlotti in scatola)		54,4	4,5			
	Patate al rosmarino (180g di patate crude)		28,8	2,4	Prosciutto cotto		0	0	S Bastoncini di merluzzo (2 Pezzi)		10,3	0,9	Crostone al formaggio spalmabile (1 pezzo da 30g di pane integrale)		12	1			
	Torta al cioccolato (45g)		20,7	1,7	Frutta (vedi nota)		18	1,5	Yogurt alla frutta		18,7	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							
	Totale		73,5	6,1	Totale		95	7,9	Totale		103,4	8,6	Totale		84,4	7			
Venerdì	Cetrioli in insalata		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 al pomodoro (70g di pasta a crudo)		50,4	4,2	Crema di carote (35g di patate a crudo)		5,6	0,5			
	Arrosto di tacchino in salsa tonnata		0	0	Cotoletta di melanzana (10g di pane grattugiato) con una bustina di maionese		7,7	0,6	Asiago		0	0	S Seppioline gratinate con pane aromatico (15g di pane grattugiato)		11,5	1			
	Zucchine trifolate		0	0									S Broccoli all'olio		0	0			
	Yogurt alla frutta		18,7	1,5	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	Pane integrale (55-60g a cotto)		24	2	Crostone al pomodoro (2 pezzi da 30g di pane integrale ciascuno)		24	2			
Totale		95,7	7,9	Totale		88,7	7,3	Totale		92,4	7,7	Totale		67,1	5,7				

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)