

Scuole Elementari - Autunno 2025

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	Pomodori in insalata	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Carote julienne	0	0	Carote julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0	
	S Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)	55,5	4,6	Riso con trota (70g di riso a crudo)	53	4,4	Riso all'olio no grana (70g a crudo)	53	4,4	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	
	Zucchine al forno	0	0	Bocconcini di pollo al limone (8g di farina di riso)	6,4	0,5	Sovracoscia di tacchino con aromi al forno	0	0,0	Asiago	0	0	Asiago	0	0	Asiago	0	0	
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Broccoli all'olio	0	0	Yogurt alla frutta	18,7	1,5	S Crostata all'albicocca (40g)	22,2	1,8	S Crostata all'albicocca (40g)	22,2	1,8	S Crostata all'albicocca (40g)	22,2	1,8	
	NO PANE	0	0	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	73,5	6,1	Totale	101,4	8,4	Totale	95,7	7,9	Totale	96,6	8	Totale	96,6	8					
Martedì	Cetrioli in insalata	0	0	Carote julienne	0	0	Pomodori in insalata	0	0	Cappucci julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0				
	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta al pesto alla ligure (S) (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta al pesto alla ligure (S) (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2				
	S Seppioline gratinate con pane aromatico (15g di pane grattugiato)	11,5	1	S Piselli in umido (100g di piselli surgelati)	6,5	0,5	Fagioli conditi (100g di fagioli in scatola)	13,2	1,1	S Merluzzo carbonaro croccante (10g di pane grattugiato)	7,7	0,6	S Merluzzo carbonaro croccante (10g di pane grattugiato)	7,7	0,6				
	S Broccoli all'olio	0	0	S Torta alle mele e cannella (40g)	17,8	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	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	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2				
Totale	103,9	8,7	Totale	98,7	8,2	Totale	105,6	8,8	Totale	92,4	7,7	Totale	92,4	7,7					
Mercoledì	Pomodori in insalata	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Carote julienne	0	0	Pomodori in insalata	0	0	Pomodori in insalata	0	0				
	Riso all'olio no grana (70g a crudo)	53	4,4	Crema di carote (35g di patate a crudo)	5,6	0,5	Pasta corta all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta all'ortolana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta all'ortolana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2				
	Bocconcini di tacchino in umido	0	0	S Passera con salsa alla pizzaiola	0	0	Coscette di pollo arrosto	0	0	S Carote all'olio	0	0	S Carote all'olio	0	0				
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Patate al forno (90g di patate crude)	14,4	1,2	Patate al forno (90g di patate crude)	14,4	1,2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5				
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Crostone al pomodoro (2 pezzi da 30g di pane integrale ciascuno)	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	95	7,9	Totale	62	5,2	Totale	112,2	9,4	Totale	100,1	8,3	Totale	100,1	8,3					
Giovedì	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0				
	Risotto allo zafferano (70g di riso a crudo)	53	4,4	Pasta al ragù (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	S Pizza Margherita (100g di base pizza a crudo)	55,5	4,6	S Bis di canederli al formaggio con burro (2 pezzi)	31,2	2,6	S Bis di canederli al formaggio con burro (2 pezzi)	31,2	2,6				
	Fettina di carne alla piastra	0	0,0	S Fagiolini all'olio	0	0	Zucchine al forno	0	0	Bocconcini di manzo in umido	0	0	Bocconcini di manzo in umido	0	0				
	S Gelato	13	1,1	Yogurt alla frutta	18,7	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Cavolfiori all'olio	0	0	S Cavolfiori all'olio	0	0				
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	NO PANE	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5				
Totale	90	7,5	Totale	93,1	7,7	Totale	73,5	6,1	Totale	73,2	6,1	Totale	73,2	6,1					
Venerdì	Carote julienne	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Cappucci julienne	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Cetrioli in insalata	0	0				
	Pasta integrale alla norma (70g di pasta a crudo)	46,2	3,9	Risoni all'olio e grana (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	S Schlutzkräpfen agli spinaci al burro (130g di Schlutzkräpfen a crudo)	49,9	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2	Pasta al pomodoro (70g di pasta a crudo)	50,4	4,2				
	Fettina di maiale alla piastra	0	0	Ricotta (50g)	1,7	0,1	S Bastoncini di merluzzo (2 Pezzi)	10,3	0,9	Prosciutto di tacchino	0	0	Prosciutto di tacchino	0	0				
	S Fagiolini all'olio	0	0	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Broccoli all'olio	0	0	S Broccoli all'olio	0	0				
	Yogurt alla frutta	18,7	1,5	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Yogurt alla frutta	18,7	1,5	Yogurt alla frutta	18,7	1,5				
Totale	88,9	7,4	Totale	94,1	7,8	Totale	102,2	8,6	Totale	93,1	7,7	Totale	93,1	7,7					

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 ARANCIA CON BUCCIA (215g-235g)

N. 1 MELA (170g-190g)

N. 1 PERA (190g-210g)

N. 2-3 CLEMENTINE CON BUCCIA (190g-210g)