

## Scuole Medie - Autunno 2025

### 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	Pomodori in insalata	0	0	Cetrioli in insalata	0	0	Carote julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0										
	S Pizza Margherita (150g di base pizza a crudo)	83,2	7,0	Riso con trota (90g di riso a crudo)	68	5,7	Riso all'olio no grana (90g a crudo)	68	5,7	Pasta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4										
	Zucchine al forno	0	0	Bocconcini di pollo al limone (10g di farina di riso)	8	0,6	Sovracoscia di tacchino con aromi al forno	0	0,0	S Seppioline gratinate con pane aromatico (15g di pane grattugiato)	11,5	1	S Piselli in umido (120g di piselli surgelati)	7,8	0,6										
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	S Broccoli all'olio	0	0	S Cavolfiori all'olio	0	0,0	S Broccoli all'olio	0	0	Arrosti di tacchino in salsa tonnata	0	0										
	NO PANE	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										
	<b>Totale</b>	<b>101,2</b>	<b>8,5</b>	<b>Pane integrale (55-60g a cotto)</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>Pane integrale (55-60g a cotto)</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>Pane integrale (55-60g a cotto)</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>Pane integrale (55-60g a cotto)</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>Totale</b>	<b>110</b>	<b>9,2</b>	<b>Totale</b>	<b>110</b>	<b>9,2</b>				
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 (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta al pesto alla ligure (S) (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta al pesto alla ligure (S) (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4										
	S Seppioline gratinate con pane aromatico (15g di pane grattugiato)	11,5	1	S Piselli in umido (120g di piselli surgelati)	7,8	0,6	Fagioli conditi (120g di fagioli in scatola)	15,8	1,3	S Cavolfiori all'olio	0	0,0	Arrosti di tacchino in salsa tonnata	0	0										
	S Broccoli all'olio	0	0	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										
	<b>Totale</b>	<b>117,3</b>	<b>9,9</b>	<b>Totale</b>	<b>113,4</b>	<b>9,5</b>	<b>Totale</b>	<b>121,6</b>	<b>10,2</b>	<b>Totale</b>	<b>105,8</b>	<b>8,9</b>	<b>Totale</b>	<b>105,8</b>	<b>8,9</b>										
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 (90g a crudo)	68	5,7	Crema di carote (50g di patate a crudo)	8	0,7	Pasta corta all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta all'ortolana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta all'ortolana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4										
	Bocconcini di tacchino in umido	0	0	S Passera con salsa alla pizzaiaola	0	0	Coscette di pollo arrosto	0	0	S Merluzzo carbonaro croccante (13g di pane grattugiato)	10	0,8	S Merluzzo carbonaro croccante (13g di pane grattugiato)	10	0,8										
	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Patate al forno (110g di patate crude)	17,6	1,5	Patate al forno (110g di patate crude)	17,6	1,5	S Carote all'olio	0	0	S Carote all'olio	0	0										
	Pane integrale (55-60g a cotto)	24	2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Torta al cioccolato e miglio (55g)	23,4	2	Frutta (vedi nota)	18	1,5	Frutta (vedi nota)	18	1,5										
	<b>Totale</b>	<b>110</b>	<b>9,2</b>	<b>Totale</b>	<b>67,6</b>	<b>5,7</b>	<b>Totale</b>	<b>128,8</b>	<b>10,9</b>	<b>Totale</b>	<b>115,8</b>	<b>9,7</b>	<b>Totale</b>	<b>115,8</b>	<b>9,7</b>										
Giovedì	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0	Insalata verde	0	0	Cappucci julienne	0	0	Cappucci julienne	0	0										
	Risotto allo zafferano (90g di riso a crudo)	68	5,7	Pasta al ragù (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	S Pizza Margherita (150g di base pizza a crudo)	83,2	7,0	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										
	<b>Totale</b>	<b>105</b>	<b>8,8</b>	<b>Totale</b>	<b>106,5</b>	<b>8,9</b>	<b>Totale</b>	<b>101,2</b>	<b>8,5</b>	<b>Totale</b>	<b>73,2</b>	<b>6,1</b>	<b>Totale</b>	<b>73,2</b>	<b>6,1</b>										
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 (90g di pasta a crudo)	59,4	5	Risoni all'olio e grana (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	S Schlutzkräpfen agli spinaci al burro (150g di Schlutzkräpfen a crudo)	54	4,5	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4	Pasta al pomodoro (90g di pasta a crudo)	63,8	5,4										
	Fettina di maiale alla piastra	0	0	Ricotta (70g)	2,4	0,2	S Bastoncini di merluzzo (3 Pezzi)	15,5	1,3	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										
	<b>Totale</b>	<b>102,1</b>	<b>8,5</b>	<b>Totale</b>	<b>108,2</b>	<b>9,1</b>	<b>Totale</b>	<b>111,5</b>	<b>9,3</b>	<b>Totale</b>	<b>106,5</b>	<b>8,9</b>	<b>Totale</b>	<b>106,5</b>	<b>8,9</b>										

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)