

# **Tabelle dietetiche – Menù invernale 2021/2022**

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria I°

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>Sett.1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro</li> <li>- Cotoletta alla milanese</li> <li>- Verdura di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passato di legumi con pasta</li> <li>- Bastoncini di merluzzo al forno</li> <li>- insalata mista</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto al pomodoro</li> <li>- Cosce di pollo al forno con patate</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta in bianco con olio e parmigiano</li> <li>- Pesce panato al forno</li> <li>- Insalata di pomodori</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al forno</li> <li>- Prosciutto cotto o fesa di tacchino</li> <li>- Insalata bicolore</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>
<b>Sett.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al ragù</li> <li>- Frittata</li> <li>- Verdura cotta o cruda</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Passato di verdure con pasta o riso</li> <li>- Arrosto con patate</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizza</li> <li>- Prosciutto cotto</li> <li>- Verdura di stagione</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto</li> <li>- Bocconcini di pollo o tacchino infarinati</li> <li>- Verdura cotta o cruda</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro</li> <li>- Bastoncini di pesce</li> <li>- Insalata verde</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>
<b>Sett. 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gnocchi di patate al pomodoro</li> <li>- Cotoletta alla milanese</li> <li>- Carote alla julienne</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto</li> <li>- Scaloppine di vitello</li> <li>- Pane</li> <li>- Verdura</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passato di verdure con pasta o riso</li> <li>- Bastoncini di pesce</li> <li>- Pomodori in insalata</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta in bianco con olio e parmigiano</li> <li>- Cosce di pollo al forno</li> <li>- Patate al forno</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro</li> <li>- Polpette di carne al sugo</li> <li>- Verdura di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>
<b>Sett.4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passato di verdure con pasta</li> <li>- Cotoletta di pollo al forno</li> <li>- Purè di patate</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con tonno e pomodoro</li> <li>- Platessa gratinata</li> <li>- insalata verde</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lasagne o pasta al forno</li> <li>- Frittata</li> <li>- Verdura di stagione</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con legumi</li> <li>- Prosciutto cotto</li> <li>- Patate lesse con prezzemolo</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravioli al pomodoro</li> <li>- Straccetti di carne</li> <li>- insalata mista</li> <li>- Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>

<b>1° settimana</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Pasta al pomodoro</b>	Pasta	60	80	100
			Pomodoro fresco o pelato	40	50	60
			Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Cotoletta alla milanese</b>	Carne di vitello, pollo, suino	60	80	100
			Uovo	q.b.	q.b.	q.b.
			Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verdura di stagione</b>	Verdure	100	150	200		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

1° settimana	Martedì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		<b>Pasta con legumi</b>	Pasta	30	40	50
			Verdure miste( bietola, carota, patata, sedano, cipolla zucchini)	150	150	200
			Legumi	30	40	50
			Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Bastoncini di merluzzo</b>	Bastoncini di merluzzo	n.3	n.5	n.5
		<b>Insalata mista</b>		60	70	100
		<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

<b>Mercoledì</b>	<b>1° settimana</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Riso al pomodoro</b>	Riso	60	80	100
			Pomodoro fresco o pelato	40	50	60
			Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Cosce di pollo al forno</b>	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	80	100
			Olio evo	5	7	7
			Sale	q.b.	q.b.	q.b.
			Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate al forno</b>	Patate	100	150	200		
	Sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.		
	Olio evo	5	7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

<b>1° settimana</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Pasta con olio e parmigiano</b>	Pasta	60	80	100
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Pesce panato al forno</b>	Filetto di platessa/merluzzo/nasello	80	100	120
			Pangrattato, scorza di limone, aromi olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
		<b>Insalata di pomodori</b>	Pomodori	80	100	120
			Olio evo	5	7	10
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

<b>Venerdì</b>	<b>1° settimana</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Lasagne o pasta al forno</b>	Pasta	60	80	100
			Polpa di pomodoro	60	80	100
			Carne di bovino	40	50	70
			Carote, cipolle, sedano	q.b	q.b	q.b
			Olio evo	5	7	10
		<b>Prosciutto cotto o fesa di tacchino</b>	Prosciutto cotto	40	50	60
			O			
			Fesa di tacchino	50	60	70
		<b>Insalata bicolore</b>	Lattughino	40	40	50
Radicchio rosso	40		40	50		
Olio evo						
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

<b>2° settimana</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria grammature(g)</b>
		<b>Pasta al ragù</b>	Pasta/ Riso	60	80	100
			Pomodoro pelato o fresco	40	50	50
			Carne di manzo magra	20	30	40
			Olio evo	5	7	10
			Cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Frittata</b>	Uova	60	80	120
			Latte	8	10	15
Parmigiano reggiano	3		5	5		
Sale	q.b.		q.b.	q.b.		
Prezzemolo	q.b.		q.b.	q.b.		
Olio extra vergine di oliva	5		7	10		
<b>Verdura di stagione</b>	verdura	100	150	200		
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		



<b>2° settimana</b>	<b>Martedì</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Passato di verdura con pasta</b>	Pasta di semola/ riso	30	40	50
			Verdure miste (bietole, carota, patata, sedano, cipolla, zucchine, zucca)	150	150	200
			Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Arrosto</b>	Carne di Vitello, tacchino, lonza	60	80	100
			Olio evo	5	7	10
			Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
		<b>Patate al forno</b>	Patate	100	150	200
Sale e aromi	q.b.		q.b.	q.b.		
Olio extra vergine di oliva	5		7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

--	--	--	--	--	--

<div style="text-align: center;"> <p><b>2° settimana</b></p> <p><b>Mercoledì</b></p> </div>	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria grammature(g)	
	<b>Pizza</b>		Pizza (base)	150	200	250
			Pomodoro	60	80	90
			Mozzarella	50	70	80
			Olio evo	5	7	10
			Origano	q.b.	q.b.	q.b.
		<b>Prosciutto cotto</b>	Prosciutto cotto	40	50	60
		<b>Insalata bicolore</b>	Lattughino	40	40	50
			Radicchio	40	40	50
			Olio evo	5	7	10
	<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200	

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; transform: rotate(-15deg);">2° settimana</div>          <b>Giovedì</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria grammature(g)</b>
	<b>Pennette al pesto</b>	Pasta di semola	60	80	100
		Pesto	5	10	10
		Olio evo	5	7	10
		Parmigiano Reggiano	3	5	5
	<b>Bocconcini di tacchino o pollo infarinati</b>	Petto di pollo o tacchino a tocchetti	60	80	100
		Olio evo	5	7	10
		Aromi e farina	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verdure miste di stagione</b>	Verdure miste	100	150	200	
	Olio evo	5	7	10	
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100	
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200	

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">2° settimana</div>          <b>Venerdì</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>	
	<b>Pasta al pomodoro</b>	Pasta		60	80	100
		Pomodori pelati o fresco		50	50	60
		carote, sedano, cipolla		q.b.	q.b.	q.b.
		Olio evo		5	7	10
		Parmigiano		3	5	5
	<b>Bastoncini di merluzzo</b>	Bastoncini di merluzzo		n.3	n.5	n.5
	<b>Insalata verde</b>	Insalata		60	70	100
Olio extra vergine di oliva			5	7	10	
<b>Pane</b>	Pane di semola		50	70	100	
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione		100	150	200	

<b>3° settimana</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Gnocchi al pomodoro</b>	Gnocchi di patate	140	180	220
			Polpa di pomodoro	40	50	60
			Basilico	Q.b.	q.b.	q.b.
			Olio evo	5	7	10
			Cipolla, sedano, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Cotoletta alla milanese</b>	Carne di vitello, pollo, suino	60	80	100
			Uovo pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
	q.b.		q.b.	q.b.		
<b>Carote alla julienne</b>	Carote	80	100	120		
	Olio Evo	5	7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

<b>3° settimana</b>	<b>Martedì</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Pennette al pesto</b>	Pasta di semola	60	80	100
			Pesto	5	10	10
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Scaloppine di vitello</b>	Vitello	70	80	100
			Olio evo	5	7	10
			Farina e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
		<b>Verdure di stagione</b>	verdure	100	150	200
			Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio Evo	5		7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Secondaria I°</b>
			<b>grammature(g)</b>	<b>grammature(g)</b>	<b>grammature(g)</b>
<b>Mercoledì</b>	<b>Passato di verdura con pasta</b>	Pasta di semola/ riso	30	40	50
		Verdure miste (bietole, carota, patata, sedano, cipolla, zucchine, zucca)	150	150	200
		Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio evo	5	7	10
		Cipolla, sedano, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
		Parmigiano Reggiano	3	5	5
	<b>Bastoncini di pesce</b>	Bastoncini di pesce	n.3	n.4	n.5
	<b>Insalata di pomodori</b>	pomodori	80	100	120
		Olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
	<b>Pane</b>	Pane di semola	60	80	100
	<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200

**3° settimana**

<b>Giovedì</b>	<b>3° settimana</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Pasta con olio e parmigiano</b>	Pasta	60	80	100
			Olio evo	5	70	10
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Cosce di pollo al forno</b>	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	80	100
			Olio evo	5	7	10
			Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
		<b>Patate al forno</b>	Patate	100	150	200
			Sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		



<b>Venerdì</b>	<b>3° settimana</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Pasta con pomodoro</b>	Pasta	60	80	100
			Pomodori pelati o freschi	40	50	60
			Olio evo	5	7	10
			Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Polpette di carne al pomodoro</b>	Carne magra di bovino	70	80	100
			Parmigiano	5	5	10
			Mollica di pane	q.b.	q.b.	q.b.
			Latte, pomodoro e uovo	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verdure di stagione</b>	Verdure	100	150	200		
	Olio Extra vergine di oliva	5	7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

<b>Lunedì</b>	<b>4° settimana</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Passato di verdura con pasta</b>	Pasta di semola/ riso	30	40	50
			Verdure miste (bietole, carota, patata, sedano, cipolla, zucchine, zucca)	150	150	200
			Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Cotoletta alla milanese</b>	Carne di vitello, pollo, suino	60	80	100
			Uovo	q.b.	q.b.	q.b.
			pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
		<b>Purè di patate</b>	Patate	100	150	200
Latte, parmigiano	q.b.		q.b.	q.b.		
olio evo	5		7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

<b>Martedì</b>	<b>4° settimana</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Pasta al tonno</b>	Pasta	60	80	100
			Polpa di pomodoro	30	50	50
			Tonno	10	15	20
			Olio evo	3	5	7
			Cipolla, sale, aromi	q.b.	Q.b.	q.b.
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Filetti di platessa al forno</b>	Pesce	80	100	120
			Olio evo	5	7	10
			Pangrattato , limone, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
<b>Insalata Verde</b>	Lattuga	50	70	100		
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

<b>Mercoledì</b>	<b>4° settimana</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Lasagne o pasta al forno</b>	Pasta	60	80	100
			Polpa di pomodoro	60	80	100
			Carne di bovino	40	50	70
			Carote, cipolle, sedano	q.b	q.b	q.b
			Olio	5	7	10
		<b>Frittata</b>	Uova	60	80	120
			Latte	8	10	15
			Parmigiano reggiano	3	5	5
			Sale	q.b	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b		q.b.	q.b.		
<b>Verdure di stagione</b>	Verdure	100	150	200		
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

4° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria I°
			grammature(g)	grammature(g)	grammature(g)
Giovedì	Pasta con legumi	Pasta	30	40	50
		Verdure miste( bietola, carota, patata, sedano, cipolla zucchina)	150	150	200
		Legumi	30	40	50
		Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio evo	5	7	10
		Parmigiano	3	5	5
	Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	40	50	60
	Patate lesse con prezzemolo	Patate	100	150	200
Olio evo		5	7	10	
Prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.	
Pane	Pane di semola	50	70	100	
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200	

<b>4° settimana</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Menù</b>	<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Scuola dell'Infanzia grammature(g)</b>	<b>Scuola Primaria grammature(g)</b>	<b>Scuola Secondaria I° grammature(g)</b>
		<b>Pasta fresca al pomodoro</b>	Pasta fresca	70	90	120
			Polpa di pomodoro	60	80	100
			Carote, cipolle, sedano	q.b	q.b	q.b
			Olio	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		<b>Straccetti di carne</b>	Carne di vitello pollo o vitello	70	80	100
			Aromi	q.b	q.b	q.b
			Olio	5	7	10
		<b>Insalata Mista</b>	Lattuga	50	70	100
Olio extra vergine di oliva	5		7	10		
<b>Pane</b>	Pane di semola	50	70	100		
<b>Frutta</b>	Frutta di stagione	100	150	200		

