

Tabella Dietetica – Scuola Materna ed Elementare

Anno scolastico 2016/2017

COMUNE DI SCIDO

Calorie medie giornaliere 850

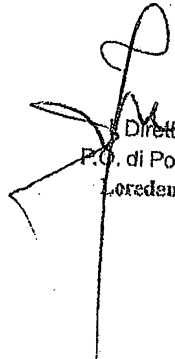
Prot. DSN<sup>o</sup> 10398  
 21 OTT. 2016



LUNEDI'

QUANTITA' gr.

PASTA AL POMODORO	70
FORMAGGIO GRANA	10
<b>Secondo Piatto:</b>	
COTOLETTA DI POLLO	120
SPINACI	100
FRUTTA DI STAGIONE	200
PANE (rosetta)	80

  
 Direttore Sanitario  
 P.O. di Polistena Dott.ssa  
 Loredana CARRERA

MARTEDI'

QUANTITA' gr.

PASTA O RISO + FAGIOLI PASSATI	40+50
<b>Secondo Piatto:</b>	
PROSCIUTTO COTTO 3 FETTINE	50 circa
PURE'	50
FRUTTA DI STAGIONE	200
PANE (rosetta)	80

**REGIONE CALABRIA**  
**ASP 1 RC**  
**P.O. - POLISTENA**  
**SERVIZIO DIETETICO**

MERCOLEDI'

QUANTITA' gr.

PASTA AL FORNO O LASAGNE	70
<b>Secondo Piatto:</b>	
POLPETTE DI CARNE DI VITELLO IN UMIDO	100
INSALATA VERDE	50
FRUTTA DI STAGIONE	200
PANE (rosetta)	80

6006

GIOVEDI'

QUANTITA' gr.

MINISTRONE	100
Ingredienti:	
PASTA	20
PATATE	20
LEGUMI	20
CAROTE	20
VERDURE	20
Secondo Piatto:	
HAMBURGER	100
POMODORI	100
FRUTTA DI STAGIONE	200
PANE (rosetta)	80

VENERDI'

QUANTITA' gr.

PASTA E TONNO	70
Secondo Piatto:	
BASTONCINI DI PESCE AL FORNO	120
PURE'	50
FRUTTA DI STAGIONE	200
PANE (rosetta)	80

REGIONE CALABRIA  
ASP - RC  
P.O. - POLISTENA  
SERVIZIO DIETETICO

- Si consiglia come condimento l'uso di olio extravergine di oliva.
- E' opportuno utilizzare pasta di piccolo taglio
- Le quantità espresse in grammi si riferiscono al peso crudo ed al netto degli scarti
- Saltuariamente il pranzo può essere sostituito da una normale pizza gr. 200 circa (pomodoro mozzarella e prosciutto)