

Tabella Dietetica – Scuola Materna ed Elementare

Anno scolastico 2016/2017

COMUNE DI SCIDO

Calorie medie giornaliere 850

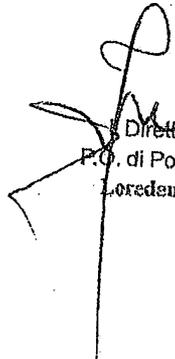
Prot. DSN^o 10398
 21 OTT. 2016



LUNEDI'

QUANTITA' gr.

PASTA AL POMODORO	70
FORMAGGIO GRANA	10
Secondo Piatto:	
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
Secondo Piatto:	
PROSCIUTTO COTTO 3 FETTINE	50 circa
PURE'	50
FRUTTA DI STAGIONE	200
PANE (rosetta)	80

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

MERCOLEDI'

QUANTITA' gr.

PASTA AL FORNO O LASAGNE	70
Secondo Piatto:	
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)