

- 2 AGO 2019

Direzione Sanitaria
Prot. N. 4118

Tabella Dietetica-Scuola Materna ed Elementare
Anno Scolastico 2019/2020
COMUNE DI SCIDO

Calorie medie giornaliere 850

LUNEDI'

Quantità gr

Primo piatto	
Pasta al pomodoro	70
Formaggio grana	10
Secondo piatto	
Cotoletta di Pollo	120
Spinaci	100
Frutta di stagione	200
Pane (rosetta)	80

MARTEDI'

Quantità gr

Primo piatto	
Pasta o riso + fagioli passati	40+50
Secondo piatto	
Prosciutto cotto 3 fettine	50 circa
Purè	50
Frutta di stagione	200
Pane (rosetta)	80

MERCOLEDI'

Quantità gr

Primo piatto	
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

GIOVEDI'

Quantità gr

primo piatto	
Minestrone	100
ingredienti	
pasta	20
legumi	20
carote	20
verdure	20
Secondo piatto	
Hamburger	100
Pomodori	100
Frutta di stagione	200
Pane (rosetta)	80

VENERDI'

Quantità gr

Primo piatto	
pasta e tonno	70
secondo piatto	
bastoncini di pesce al forno	120
Purè'	50
frutta di stagione	200
Pane (rosetta)	80

REGIONE CALABRIA
A.S.P. 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)

