

1° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 60
al pomodoro q.b.
- Prosciutto crudo (o cotto) g. 50 (40)
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MARTEDÌ:

- Riso g. 60
e piselli g. 50
- Fettine di vitellone alla pizzaiola g. 60
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 150
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MERCOLEDÌ:

- Polenta g. 60
al ragù g. 30
- Scaloppine di tacchino al limone g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTEFALCONE E SMERILLO**

GIOVEDÌ:

- Passato di verdura con pastina g. 30
- Uova in frittata con le patate g. 60 (n°1)
g. 50
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

VENERDÌ:

- Pasta g. 60
olio e parmigiano q.b.
- Merluzzo al forno g. 60
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 150
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

			LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	640	640	664	654	600	640
PROTIDI	g.	24	28	28	29	21	29
LIPIDI	g.	21	20	19	21	23	18
GLUCIDI	g.	95	92	99	94	81	96
FERRO°	mg.	9	20%	30%	30%	32%	18%
CALCIO°	mg.	800	23%	15%	16%	22%	14%

°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)

*= viene raggiunta l'RDA

2° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 60
con verdure (es. zucchine) g. 50
- Petto di pollo alla piastra g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MARTEDÌ:

- Riso g. 60
allo zafferano q.b.
- Arrosto di maiale g. 60
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 150
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MERCOLEDÌ:

- Crema di ceci g. 50
con pastina g. 30
- Ricotta g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTEFALCONE E SMERILLO**

GIOVEDÌ:

- Gnocchi al ragù g. 150
g. 40
- Uova in frittata con verdure g. 60 (n°1)
q.b.
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 150
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

VENERDÌ:

- Minestrone con orzo perlato e patate q.b.
g.30
g. 50
- Seppia gratinata g. 80
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Torta margherita g. 30

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	640	626	657	655	680	655
PROTIDI	g.	24	24	21	22	19	22
LIPIDI	g.	21	23	26	27	31	27
GLUCIDI	g.	95	92	96	93	94	92
FERRO°	mg.	9	28%	22%	62%	54%	28%
CALCIO°	mg.	800	18%	11%	42%	32%	14%

°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)

*= viene raggiunta l'RDA

3° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 60
al pomodoro g. 30
- Arrosto di tacchino g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MARTEDÌ:

- Pizza con pomodoro e mozzarella g. 200
- Prosciutto crudo (o cotto) g. 50 (40)
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 150
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MERCOLEDÌ:

- Risotto g. 60
al radicchio g. 30
- Polpette al sugo g. 80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTEFALCONE E SMERILLO**

GIOVEDÌ:

- Pasta g. 60
in bianco con olio e burro g. 5 - 5
- Pollo arrosto (cosci) g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

VENERDÌ:

- Crema di lenticchie g. 70
con pastina o crostini g. 30
- Ricotta di mucca g. 60
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 150
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	640	630	642	640	700	690
PROTIDI	g.	24	29	27	26	26	28
LIPIDI	g.	21	19	14	21	28	24
GLUCIDI	g.	95	92	120	94	92	97
FERRO°	mg.	9	30%	18%	33%	28%	72%
CALCIO°	mg.	800	19%	19%	27%	18%	48%

°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)

*= viene raggiunta l'RDA

4° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Riso g. 60
- al pomodoro g. 30
- Cotoletta di vitellone al forno g. 80
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 150
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MARTEDÌ:

- Tortellini g. 50
- in brodo di gallina g. 250
- Gallina lessa g. 60
- Patate lesse g. 150
- e verdure (es. carote e/o bieta) g. 100
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MERCOLEDÌ:

- Pasta g. 60
- al ragù g. 30
- Scaloppina di tacchino al limone g. 60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI MONTEFALCONE E SMERILLO**

GIOVEDÌ:

- Pasta g. 60
- con piselli g. 50
- Uova alla pizzaiola g. 60 (n°1)
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 150
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

VENERDÌ:

- Pasta g. 60
- in bianco con olio e burro g. 5 - 5
- Merluzzo alla mugnaia (al limone) g. 80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Torta margherita g. 30

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE	Kcal.	640	660	690	680	680	705
PROTIDI	g.	24	27	30	30	25	29
LIPIDI	g.	21	20	25	20	23	24
GLUCIDI	g.	95	101	91	93	93	100
FERRO°	mg.	9	45%	40%	30%	62%	41%
CALCIO°	mg.	800	25%	22%	18%	34%	11%

°= espressi in % di R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)

*= viene raggiunta l'RDA