

COMUNE DI SAN ROCCO AL PORTO - SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

PROPOSTA DI TABELLA DIETETICA COLLETTIVA AUTUNNO – INVERNO 2018/2019

In vigore dal 03/12/2018 con il menù della 1° settimana

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza margherita - Prosciutto cotto (1/2 porzione) - Finocchi in insalata - Pane comune - Budino (per la scuola secondaria: ciambella) 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure e legumi con farro - Arrosto di tacchino agli aromi - Patate prezzemolate - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi di patate al pomodoro (per la sc. dell'infanzia gnocchetti sardi) - Frittata - Insalata a foglia - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla parmigiana - Polpettone di vitello - Piselli - Pane di grano duro - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al sugo di verdure - Filetto di pesce dorato al forno - Carote olio e limone - Pane comune - Frutta fresca
2° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al ragù di carne - Grana in scaglie / Raspadura (1/2 porzione) - Misto di verdure crude - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto allo zafferano - Polpette/sformato di ceci - Broccoletti / Fagiolini - Pane comune - Frutta fresca (per la Scuola Primaria: ciambella) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ravioli di magro olio e salvia - Affettato di tacchino (1/2 porzione) - Carote olio e limone - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio - Cosce di pollo al rosmarino - Fagiolini - Pane ai 5 cereali - Frutta fresca (per la Scuola dell'infanzia: ciambella) 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di verdura e legumi con pasta integrale/farro - Bastoncini di pesce al forno - Purè di patate - Pane comune - Frutta fresca
3° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchetti e fasò (per scuola dell'infanzia: minestra di pasta e fagioli) - Bocconcini di tacchino impanati - Carote olio e limone - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla parmigiana (per scuola dell'infanzia: risotto con zucca) - Frittata - Fagiolini - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza margherita - Prosciutto cotto (1/2 porzione) - Cavolo cappuccio in insalata - Pane comune - Yogurt alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Polenta con spezzatino - Lenticchie - Pane di grano duro - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integrale con pomodoro, olive e capperi - Sfilacci di sogliola - Finocchi in insalata - Pane comune - Frutta fresca
4° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con pomodoro e basilico - Tonno - Misto di verdure crude - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di pasta / orzo e fagioli - Cotoletta di pollo al forno - Patate al forno - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Lasagne al ragù di carne - Formaggio (1/2 porzione) - Carote olio e limone - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio agli aromi - Frittata - Erbette / Spinaci - Pane integrale - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con besciamella e curcuma (per sc. dell'infanzia: pasta con ricotta) - Nasello gratinato - Piselli - Pane comune - Yogurt alla frutta

Nelle preparazioni è utilizzato come grasso da condimento esclusivamente olio extravergine di oliva e viene utilizzato sale iodato. In termini di quantità si fa riferimento alle grammature presenti nel documento elaborato da ATS " Mangiar sano ... a scuola".

COMUNE DI SAN ROCCO AL PORTO - SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

PROPOSTA DI TABELLA DIETETICA COLLETTIVA CON SOSTITUZIONE PER CARNE E/O PRODOTTI ITTICI AUTUNNO – INVERNO 2018/2019

In vigore dal 03/12/2018 con il menù della 1° settimana

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza margherita - Prosciutto cotto (1/2 porzione) (2) formaggio (1/2 porzione) - Finocchi in insalata - Pane comune Budino (per la scuola secondaria: ciambella) 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure e legumi con farro - Arrosto di tacchino agli aromi (1) filetto di pesce al forno (4) omelette/uova strapazzate - Patate prezzemolate - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi di patate al pomodoro (per la sc. dell'infanzia gnocchetti sardi) - Frittata - Insalata a foglia - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla zafferano - Polpettone di vitello (3) formaggio - Piselli - Pane di grano duro - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al sugo di verdure - Filetto di pesce dorato al forno (4) legumi - Carote olio e limone - Pane comune - Frutta fresca
2° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al ragù di carne (1,2,3) pasta al pomodoro + Grana in scaglie / Raspadura (1/2 porzione) - Misto di verdure crude - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto allo zafferano - Polpette/sformato di ceci - Broccoletti/Fagiolini - Pane comune - Frutta fresca (per la Scuola Primaria: ciambella) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta ricotta e spinaci - Affettato di tacchino (1/2 porzione) (1) filetto di pesce al forno (4) legumi - Carote olio e limone - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio - Cosce di pollo al rosmarino (3) omelette/uova strapazzate - Fagiolini - Pane ai 5 cereali - Frutta fresca (per la Scuola dell'infanzia: ciambella) 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di verdura e legumi con pasta integrale/farro - Bastoncini di pesce al forno (4) formaggio - Purè di patate - Pane comune - Frutta fresca
3° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchetti e faso (per scuola dell'infanzia: minestra di pasta e fagioli) - Bocconcini di tacchino impanati (1) filetto di pesce al forno (4) legumi - Carote olio e limone - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto alla parmigiana (per scuola dell'infanzia: risotto con zucca) - Frittata - Fagiolini - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza margherita - Prosciutto cotto (1/2 porzione) (2) tonno (1/2 porzione) (4) formaggio (1/2 porzione) - Cavolo cappuccio in insalata - Pane comune - Yogurt alla frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Polenta con spezzatino (1,2,3) polenta con formaggio - Lenticchie - Pane di grano duro - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integrale con pomodoro, olive e capperi - Sfilacci di sogliola (4) omelette/uova strapazzate - Finocchi in insalata - Pane comune - Frutta fresca
4° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con pomodoro e basilico - Tonno (4) legumi - Misto di verdure crude - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di pasta / orzo e fagioli - Cotoletta di pollo al forno (1) filetto di pesce al forno (4) formaggio - Patate al forno - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Lasagne al ragù di carne - Formaggio (1/2 porzione) (1,2,3) pasta al pomodoro + formaggio (1 porzione) - Carote olio e limone - Pane comune - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio agli aromi - Fettine di lonza al pomodoro (per la Scuola dell'infanzia: fettine di lonza al limone) (2) filetto di pesce al forno (4) legumi Erbette / Spinaci - Pane integrale - Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con besciamella e curcuma (per scuola dell'infanzia: pasta con ricotta) - Nasello gratinato (4) omelette/uova strapazzate - Piselli - Pane comune - Yogurt alla frutta

Nelle preparazioni è utilizzato come grasso da condimento esclusivamente olio extravergine di oliva e viene utilizzato sale iodato. In termini di quantità si fa riferimento alle grammature presenti nel documento elaborato da ATS " Mangiar sano ... a scuola".