

Tabelle dietetiche – Menù estivo 2024 / 2025

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria I°

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett.1	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - Caprese /prosciutto - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta fresca con burro e salvia - Spezzatino di pollo in umido - insalata verde - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza - Prosciutto cotto o fesa di pollo - Insalata bicolore - Pane - Frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al ragù - Cosce di pollo al forno - Finocchi in insalata - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura con pasta - Bastoncini di pesce - Patate al forno - Pane - Frutta di stagione
Sett.2	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - polpette di carne in umido - Patatine al forno - Pane - Frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura con pasta o riso - Prosciutto cotto - Verdura cotta o cruda - Pane - Frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pennette al pesto - Filetto di nasello gratinato al forno - Insalata - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto allo zafferano - Petto di pollo ai ferri - verdura - Pane - frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Insalata di merluzzo o tonno con contorno - Pane - Frutta di stagione
Sett.3	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con pollo e piselli - Crocchette di patate - Insalata verde - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con olio e parmigiano - Frittata - verdure gratinate - Pane - Frutta 	<ul style="list-style-type: none"> -gnocchi pomodoro - Bastoncini di pesce - Carote alla julienne - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tonno - Prosciutto o fesa di tacchino - insalata di pomodori - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con pomodoro - Carne alla pizzaiola - verdure di stagione - Pane - Frutta di stagione
Sett.4	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - Arrosto - Carote e mais - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con legumi - crocchette di patate e verdura - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Filetti di platessa al forno - Carote - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con olio e parmigiano - Cosce di pollo al forno - Insalata - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Lasagne al forno - Cotoletta di vitello - Insalata verde - Pane - Frutta di stagione

1° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria I°
			grammature(g)	grammature(g)	grammature(g)
Lunedì	Riso al pomodoro	Riso	60	80	100
		Pomodoro fresco o pelato	40	50	60
		Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.
		Olio evo	5	7	10
		Parmigiano	3	5	5
	Caprese o prosciutto cotto	Prosciutto cotto	40	50	60
		o			
		Mozzarella	50	70	100
		Pomodori	100	100	120
		Olio evo	5	7	10
		Sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.
	Pane	Pane di semola	50	70	100
	Frutta	Frutta di stagione	100	150	200

1° settimana	Martedì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Pasta fresca con burro e salvia	Pasta fresca	70	90	110
			Burro			
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
			Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
			Parmigiano	3	5	5
		Spezzatino di pollo in umido	Carne di pollo	60	80	100
			Pomodori pelati	20	30	50
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
			Carote, sedano, cipolle, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde	Lattuga	60	70	100		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

Mercoledì	1° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Pizza	Pizza (base)	150	200	250
			Pomodoro	60	80	90
			Mozzarella	50	70	80
			Olio evo	5	7	10
			Origano	q.b.	q.b.	q.b.
		Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	40	50	60
		Insalata bicolore	Lattughino	40	40	50
			Radicchio	40	40	50
			Olio evo	5	7	10
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

1° settimana	Giovedì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Riso al ragù	Riso	60	80	100
			Pomodoro pelato o fresco	40	50	50
			Carne di manzo magra	20	30	40
			Olio evo	5	7	10
			Cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
			Parmigiano	3	5	5
		Cosce di pollo al forno	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	80	100
			Olio evo	5	7	7
			Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi e sale	q.b.		q.b.	q.b.		
Finocchi in insalata	Finocchi	100	100	120		
	Olio evo	5	7	10		
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

1° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria I°
			grammature(g)	grammature(g)	grammature(g)
Venerdì	Passato di verdura con pasta	Pasta di semola/ riso	30	40	50
		Verdure miste (bietole, carota, patata, sedano, cipolla, zucchine, zucca)	150	150	200
		Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio evo	5	7	10
		Parmigiano	3	5	5
	Bastoncini di pesce	Bastoncini di pesce	3	n.4	n.5
		Olio extra vergine di oliva	5	7	10
	Patate al forno	Patate	100	150	200
		Sale e aromi	q.b	q.b.	q.b.
		Olio extra vergine di oliva	5	7	10
	Pane	Pane di semola	50	70	100
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200	

Lunedì	2° settimana		Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria grammature(g)
	Pasta al pomodoro	Pasta di semola	60	80	100		
		Pomodoro fresco o pelato	50	50	60		
		Carote- sedano-cipolla	q.b.	q.b.	q.b.		
		Olio evo	5	7	10		
		Parmigiano Reggiano	3	5	5		
	Polpette di carne in umido	Carne di vitello o bovino	50	60	80		
		Pomodori pelati	30	50	70		
		Uovo	q.b.	q.b.	q.b.		
		Olio evo	5	7	10		
Parmigiano		4	5	6			
Pangrattato, latte, aromi e sale		q.b.	q.b.	q.b.			
Verdura cotta	verdura	100	150	200			
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10			
Pane	Pane di semola	50	70	100			
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200			

Martedì	2° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Passato di verdura con pasta	Pasta di semola/ riso	30	40	50
			Verdure miste (bietole, carota, patata, sedano, cipolla, zucchine, zucca)	150	150	200
			Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		Petto di pollo al limone	Carne di pollo o tacchino	60	70	90
			Olio evo	5	7	10
			Farina, limone , aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
		Patate al forno	Patate	100	150	200
Sale e aromi	q.b.		q.b.	q.b.		
Olio extra vergine di oliva	5		7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

Mercoledì	2° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria grammature(g)	
		Pennette al pesto	Pasta di semola	60	80	100	
			Pesto	5	10	10	
			Olio evo	5	7	10	
			Parmigiano	3	5	5	
		Filetto di nasello gratinato al forno	Nasello	80	100	120	
			Olio evo	5	7	10	
			Pangrattato, limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Insalata verde	Insalata	60	70	100			
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10			
Pane	Pane di semola	50	70	100			
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200			

2° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria
			grammature(g)	grammature(g)	grammature(g)
Giovedì	Risotto allo zafferano	Riso	60	80	100
		Carote, sedano, cipolla, zafferano e sale	q.b.	q.b.	q.b.
		Brodo vegetale	Q.b	q.b	q.b.
		Olio extra vergine di oliva	5	7	10
		Parmigiano	3	5	5
	Petto di pollo o tacchino ai ferri	Petto di pollo o tacchino	60	80	100
		Olio evo	5	7	10
		Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
	Verdure miste di stagione	Verdure miste	100	150	200
		Olio evo	5	7	10
	Pane	Pane di semola	50	70	100
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200	

2° settimana	Venerdì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Pasta al pomodoro	Pasta	60	80	100
			Pomodori pelati o fresco	50	50	60
			carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		Insalata di merluzzo o tonno con contorno	Merluzzo	80	100	110
			O			
			Tonno sott'olio ben sgocciolato	60	80	100
			Patate	30	50	70
Carote crude	20		20	40		
Olio evo	5		7	10		
Aromi e sale	q.b.		q.b.	q.b.		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

Lunedì	3° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Riso o pasta con pollo e piselli	Pasta o riso	60	80	100
			Olio evo	5	7	10
			Pollo a tocchetti	70	80	100
			Piselli	30	30	40
			Carota, cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
			Parmigiano	3	5	5
		Crocchette di patate	Patate	100	150	200
			Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
			Aromi, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	5		7	10		
Insalata verde	Insalata	60	70	100		
	Olio Extra vergine di oliva		7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

3° settimana	Martedì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Pasta con olio e parmigiano	Pasta	60	80	100
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
			Parmigiano Reggiano	3	5	5
		Frittata	Uova	60	80	120
			Latte	8	10	15
			Parmigiano reggiano	3	5	5
			Sale	q.b	q.b.	q.b.
			Prezzemolo	q.b	q.b.	q.b.
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
Verdure gratinate	verdure gratinate	100	120	150		
	Pane grattugiato	8	10	15		
	Parmigiano grattugiato	3	5	5		
	Aromi	q.b	q.b	q.b.		
	Olio Extra vergine di oliva	5	7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

3° settimana

Mercoledì

Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
Gnocchi al pomodoro	Gnocchi di patate	140	180	220
	Polpa di pomodoro	40	50	60
	Basilico	Q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	7	10
	Cipolla, sedano, carote, aromi e sale	q.b.	q.b	q.b
	Parmigiano	3	5	5
Bastoncini di pesce	Bastoncini di pesce	n.3	n.4	n.5
Carote alla julienne	Carote	60	100	120
	Olio evo	q.b	q.b	q.b
Pane	Pane di semola	60	80	100
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200

3° settimana	Giovedì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Pasta al tonno	Pasta	60	80	100
			Polpa di pomodoro	30	50	50
			Tonno	10	15	20
			Olio evo	3	5	7
			Cipolla, sale, aromi	q.b.	Q.b.	q.b.
			Parmigiano	3	5	5
		Prosciutto cotto o fesa di tacchino	Prosciutto cotto	40	50	60
			O			
Fesa di tacchino	50		60	70		
Insalata di pomodoro	Pomodori	100	120	150		
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

3° settimana	Venerdì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Pasta con pomodoro	Pasta	60	80	100
			Pomodori pelati o freschi	40	50	60
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
			Cipolla	q.b	q.b	q.b
			Parmigiano	3	5	5
		Carne alla pizzaiola	Carne di vitello o pollo o bovino o tacchino o lonza	60	80	100
			Pomodori pelati o passato	40	50	70
			Farina, aromi e sale	Q.b	q.b.	q.b.
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
Verdure di stagione	Verdure	100	150	200		
	Olio Extra vergine di oliva	5	7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

Lunedì	4° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Riso al pomodoro	Riso	60	80	100
			Pomodoro fresco o pelato	40	50	60
			Cipolla	q.b.	q.b	q.b
			Parmigiano	3	5	5
			Olio	5	7	10
		Arrosto	Carne di Vitello, tacchino, lonza	60	80	100
			Olio evo	5	7	10
			Aromi e sale	q.b	q.b	q.b
		Carote e mais	carote	40	50	50
mais	20		20	20		
olio extra vergine di oliva	q.b		q.b	Q.b		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

Martedì	4° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Pasta con legumi	Pasta	30	40	50
			Verdure miste(bietola, carota, patata, sedano, cipolla zucchini)	150	150	200
			Legumi	30	40	50
			Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		Crocchette di patate e verdure	Patate	50	60	70
			Zucchine	20	25	30
Carote	20		25	30		
Uova	q.b.		q.b.	q.b.		
Pane grattugiato	q.b.		q.b.	q.b.		
Olio	5		7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

Mercoledì	4° settimana	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Pasta con olio e parmigiano	Pasta	60	80	100
			Olio evo	5	70	10
			Parmigiano reggiano	3	5	5
		Cosce di pollo al forno	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	80	100
			Olio evo	5	7	10
			Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
		Insalata	Lattuga	50	50	70
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
		Pane	Pane di semola	50	70	100
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

4° settimana	Giovedì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Pasta al pomodoro	Pasta	60	80	100
			Pomodori pelati e freschi	40	50	60
			Olio evo	5	7	10
			Cipolla , sale	q.b	q.b	q.b
			Parmigiano	3	5	5
		Filetti di platessa al forno	Pesce	80	100	120
			Olio evo	5	7	10
			Pangrattato , limone, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
		Carote alla julienne	Lattuga	60	100	120
Olio extra vergine di oliva	5		7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

4° settimana	Venerdì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria I° grammature(g)
		Lasagne o pasta al forno	Pasta	60	80	100
			Polpa di pomodoro	60	80	100
			Carne di bovino	40	50	70
			Carote, cipolle, sedano	q.b	q.b	q.b
			Olio	5	7	10
		Cotoletta alla milanese	Carne di vitello pollo suino	60	80	100
			Uova	q.b	q.b	q.b
			Pane grattugiato	q.b	q.b.	q.b.
			Olio	5	7	10
Insalata Verde	Lattuga	50	70	100		
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione		150	150		

