

Tabelle dietetiche – Menù invernale 2024 / 2025

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria I°

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett.1	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Cotoletta alla milanese - Verdura di stagione - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di legumi con pasta - Bastoncini di merluzzo al forno - insalata mista - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto al pomodoro - Cosce di pollo al forno con patate - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta in bianco con olio e parmigiano - Pesce panato al forno - Insalata di pomodori - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al forno - Prosciutto cotto o fesa di tacchino - Insalata bicolore - Pane - Frutta di stagione
Sett.2	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al ragù - Frittata - Verdura cotta o cruda - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> -Passato di verdure con pasta o riso - Arrosto con patate - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza - Prosciutto cotto - Verdura di stagione - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto - Bocconcini di pollo o tacchino infarinati - Verdura cotta o cruda - Pane - Frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Bastoncini di pesce - Insalata verde - Pane - Frutta di stagione
Sett. 3	<ul style="list-style-type: none"> - Gnocchi di patate al pomodoro - Cotoletta alla milanese - Carote alla julienne - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto - Scaloppine di vitello - Pane - Verdura - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure con pasta o riso - Bastoncini di pesce - Pomodori in insalata - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta in bianco con olio e parmigiano - Cosce di pollo al forno - Patate al forno - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Polpette di carne al sugo - Verdura di stagione - Pane - Frutta di stagione
Sett.4	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdure con pasta - Cotoletta di pollo al forno - Purè di patate - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tonno e pomodoro - Platessa gratinata - insalata verde - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Lasagne o pasta al forno - Frittata - Verdura di stagione - Pane - Frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con legumi - Prosciutto cotto - Patate lesse con prezzemolo - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Ravioli al pomodoro - Straccetti di carne - insalata mista - Pane - Frutta di stagione

1° settimana	Lunedì	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
			Pomodoro fresco o pelato	40	50	60
			Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		Cotoletta alla milanese	Carne di vitello, pollo, suino	60	80	100
			Uovo	q.b.	q.b.	q.b.
			Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura di stagione	Verdure	100	150	200		
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 con legumi	Pasta	30	40	50
			Verdure miste(bietola, carota, patata, sedano, cipolla zucchina)	150	150	200
			Legumi	30	40	50
			Brodo vegetale	q.b.	q.b	q.b
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		Bastoncini di merluzzo	Bastoncini di merluzzo	n.3	n.5	n.5
Insalata mista		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)
		Riso al pomodoro	Riso	60	80	100
			Pomodoro fresco o pelato	40	50	60
			Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio	5	7	10
			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.
Patate al forno	Patate	100	150	200		
	Sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.		
	Olio evo	5	7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
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)
		Pasta con olio e parmigiano	Pasta	60	80	100
			Olio extra vergine di oliva	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		Pesce panato al forno	Filetto di platessa/merluzzo/nasello	80	100	120
			Pangrattato, scorza di limone, aromi olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
		Insalata di pomodori	Pomodori	80	100	120
			Olio evo	5	7	10
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

Venerdì	1° settimana	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 evo	5	7	10
		Prosciutto cotto o fesa di tacchino	Prosciutto cotto	40	50	60
			O			
			Fesa di tacchino	50	60	70
		Insalata bicolore	Lattughino	40	40	50
Radicchio rosso	40		40	50		
Olio evo						
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

2° settimana	Lunedì	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria grammature(g)
		Pasta al ragù	Pasta/ 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
		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		
Verdura di stagione	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
		Arrosto	Carne di Vitello, tacchino, lonza	60	80	100
			Olio evo	5	7	10
			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		

--	--	--	--	--	--

<div style="text-align: center;"> <p>2° settimana</p> <p>Mercoledì</p> </div>	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia grammature(g)	Scuola Primaria grammature(g)	Scuola Secondaria 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
		Radichio	40	40	50
		Olio evo	5	7	10
	Frutta	Frutta di stagione	100	150	200

2° settimana	Giovedì	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 Reggiano	3	5	5
		Bocconcini di tacchino o pollo infarinati	Petto di pollo o tacchino a tocchetti	60	80	100
			Olio evo	5	7	10
			Aromi e farina	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		

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">2° settimana</div> 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
	Bastoncini di merluzzo	Bastoncini di merluzzo		n.3	n.5	n.5
	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	

3° settimana	Lunedì	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
		Cotoletta alla milanese	Carne di vitello, pollo, suino	60	80	100
			Uovo pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
	q.b.		q.b.	q.b.		
Carote alla julienne	Carote	80	100	120		
	Olio Evo	5	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)
		Pennette al pesto	Pasta di semola	60	80	100
			Pesto	5	10	10
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		Scaloppine di vitello	Vitello	70	80	100
			Olio evo	5	7	10
			Farina e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure di stagione	verdure	100	150	200		
	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.		
	Olio Evo	5	7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

	Menù	Lista degli alimenti	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria I°
			grammature(g)	grammature(g)	grammature(g)
Mercoledì	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
		Cipolla, sedano, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
		Parmigiano Reggiano	3	5	5
	Bastoncini di pesce	Bastoncini di pesce	n.3	n.4	n.5
	Insalata di pomodori	pomodori	80	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	3° 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	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.
		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		

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 evo	5	7	10
			Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
			Parmigiano	3	5	5
		Polpette di carne al pomodoro	Carne magra di bovino	70	80	100
			Parmigiano	5	5	10
			Mollica di pane	q.b.	q.b.	q.b.
			Latte, pomodoro e uovo	q.b.	q.b.	q.b.
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)
		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
		Cotoletta alla milanese	Carne di vitello, pollo, suino	60	80	100
			Uovo	q.b.	q.b.	q.b.
			pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
		Purè di patate	Patate	100	150	200
Latte, parmigiano	q.b.		q.b.	q.b.		
olio evo	5		7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

4° settimana	Martedì	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
		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
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	100	150	200		

Mercoledì	4° settimana	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
		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.		
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		

4° settimana	Giovedì	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 zucchina)	150	150	200
			Legumi	30	40	50
			Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
			Olio evo	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	40	50	60
Patate lesse con prezzemolo	Patate	100	150	200		
	Olio evo	5	7	10		
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.		
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)
		Pasta fresca al pomodoro	Pasta fresca	70	90	120
			Polpa di pomodoro	60	80	100
			Carote, cipolle, sedano	q.b	q.b	q.b
			Olio	5	7	10
			Parmigiano	3	5	5
		Straccetti di carne	Carne di vitello pollo o vitello	70	80	100
			Aromi	q.b	q.b	q.b
			Olio	5	7	10
		Insalata Mista	Lattuga	50	70	100
Olio extra vergine di oliva	5		7	10		
Pane	Pane di semola	50	70	100		
Frutta	Frutta di stagione	100	150	200		

