



**U.O. MEDICINA SCOLASTICA**

Via M. Nicoletta n° 95 – Crotone

Tel.0962/924825-23 Fax 0962/924826

email: [medicinascolastica@asp.crotone.it](mailto:medicinascolastica@asp.crotone.it)

## Tabella Dietetica

Anno Scolastico 2017-18

Scuola dell'Infanzia - Primaria - Secondaria di I° Grado

Azienda Sanitaria Provinciale di Crotone  
Dipartimento Area di Pediatria  
Unità Operativa di Pediatria Generale  
17/05/2017 15:09:00

**N.B. : vedi note aggiuntive**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1^ SETTIMANA</b>	Minestrone/Passato di verdure con pasta Scaloppina di fesa di tacchino agli agrumi Purè di patate Pane Mela	Lasagne al forno Prosciutto cotto Insalata di lattuga e carote julienne Pane Mandarini/Pera	Risotto con zucca gialla o zucchine Arrosto di fesa di tacchino agli aromi Spinaci gratinati al forno Pane Banana	Minestra/Passato di fagioli con pasta Provola fresca di latte Insalata di pomodori Pane Torta al limone	Pennette al pomodoro Cotoletta di platessa impanata al forno Tris di verdure cotte Pane Arancia/Mela
<b>2^ SETTIMANA</b>	Fusilli al tonno e pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Bietola all'olio Pane Mandarini/ Pera	Riso con patate Frittata al prosciutto cotto Zucchine gratinate al forno Pane Banana	Sedani al ragù vegetale o al pesto alla genovese Cotoletta di pollo al forno Carote brasate Pane Mela	Pasta con sugo alla pizzaiola Vitello alla pizzaiola Patate in umido Pane Arancia/Pera	Minestra/Passato di lenticchie con pasta Bocconcini di mozzarella Insalata mista Pane Torta al cioccolato
<b>3^ SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Polpette di vitello al pomodoro Tris di verdure cotte Pane Banana	Minestra/Passato di ceci con ditalini Caciotta dolce / Provola Insalata di pomodori Pane Torta allo yogurt	Lasagne al forno Prosciutto cotto Insalata di lattuga Pane Arancia/Pera	Minestrone/Passato di verdure con pasta Pizza margherita con mozzarella Pane Mela	Sformato di riso con pomodoro e mozzarella Filetto di merluzzo con pomodoro gratinato al forno Spinaci saltati in padella Pane Mandarini/Pera
<b>4^ SETTIMANA</b>	Risotto con carote o spinaci e crescenza Cotoletta di pollo al forno Bietola gratinata al forno Pane Mela	Tortelli al pomodoro o con burro e parmigiano Arista di maiale al latte Fagiolini al tegame Pane Mandarini/Pera	Minestra/Passato di lenticchie con pasta Cubetti di parmigiano reggiano Insalata mista Pane Torta di mele	Penne al pomodoro Tortino di filetto di merluzzo/platessa e patate gratinate al forno al forno Pane Arancia/Pera	Pasta con patate Frittata al formaggio Spinaci gratinati al forno Pane Banana

## NOTE

- Sono consentite saltuariamente preparazioni degli alimenti diverse da quelle proposte in tabella (es. roast-beef al posto delle fettine di vitellone alla pizzaiola o pasta con il pesto o olio e parmigiano in sostituzione della pasta al pomodoro), purchè risultino comunque semplici e di facile digeribilità.
- Per le scuole dell'infanzia, per migliorare l'accettabilità del piatto da parte dell'utenza, è consentito somministrare sia i legumi che le verdure dei primi piatti come passati.
- Il secondo piatto a base di uova può essere preparato come frittata, semplice o con le verdure previste dal contorno, oppure come omelette, strapazzate o sode .
- Il secondo piatto a base di pesce gratinato al forno può essere preparato con o senza aggiunta di pomodori pelati a seconda della maggiore o minore accettabilità. .
- Per il formaggio dove sono indicate 2 tipologie si intende la loro somministrazione alternata mensilmente.
- Per la frutta dove sono indicate 2 tipologie si intende la somministrazione di arance e mandarini nel periodo tardo autunno/inverno e la seconda opzione nel periodo in cui la produzione di agrumi non è più sufficiente o di buona qualità.
- Per esigenze di servizio (esempio la fornitura di alcuni alimenti), il menù di un giorno può, previa comunicazione, essere scambiato per intero con quello di un altro qualsiasi della stessa settimana (es. il lunedì con il mercoledì ).

Azienda Sanitaria Provinciale di Crotone  
Dipartimento Area di Prevenzione  
Unità Operativa di Medicina Scolastica

*[Firma]*

## Criteri per la realizzazione del menù scolastico

Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un buono stato di salute e benessere e l'età prescolare e scolare è una fascia importante perché sono i bambini i soggetti più vulnerabili ai rischi provocati da una alimentazione scorretta sia qualitativamente che quantitativamente. Inoltre, è importante ricordare che il pranzo rappresenta il pasto in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata, pertanto è fondamentale che esso preveda una corretta introduzione e ripartizione dei nutrienti. La proposta di tabella dietetica dell'U.O. di Medicina Scolastica dell'ASP di Crotone è stata elaborata avendo come obiettivo quello di fornire alla popolazione scolastica una alimentazione sana, equilibrata, variando il più possibile le preparazioni, rispettando il giusto equilibrio quali-quantitativo degli alimenti e quindi dei nutrienti, tenendo conto del fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: documento di sintesi LARN "Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti" - revisione 2012; Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana 2003; Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica-2010. E' bene ricordare che la ristorazione scolastica fornisce solo 5 pasti su 21 pasti principali settimanali, ed è fondamentale l'intervento della famiglia per lo sviluppo delle buone abitudini alimentari. Si auspica che nel completamento del fabbisogno giornaliero, in famiglia, si continuino le linee che il menù scolastico si prefigge per favorire il processo di educazione alimentare volto a far conoscere il ruolo del cibo in funzione anche della prevenzione del sovrappeso e dell'obesità.

Le frequenze consigliate dei principali alimenti sono le seguenti:

Pane fresco	1 porzione a pasto
Cereali	1 porzione tutti i giorni (almeno 1 volta/settimana riso, orzo, farro, cous-cous)
	Pasta all'uovo/ripiena 1 volta ogni 15 giorni
	Passati/zuppe/brodi 0-1 volta a settimana
Legumi	1-2 volte a settimana
Carni fresche	1-2 volte a settimana a rotazione carne bianca carne rossa
Pesce fresco o surgelato	1-2 volte a settimana
Uova	1-2 volte a settimana
Formaggi	0-1 volta a settimana
	Parmigiano reggiano aggiunto quotidianamente ai primi piatti
Prosciutto cotto/crudo	0-1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della carne fresca
Patate	0-1 volta a settimana
Verdura cruda o cotta	1 porzione a pasto
Frutta fresca di stagione	1 porzione a pasto

Pertanto è stato realizzato un menù, ispirato al modello mediterraneo, in cui vengono privilegiati i cereali, i legumi, la verdura e la frutta, integrandoli con alimenti di origine animale come carne, pesce, uova e formaggi, che ruota su quattro settimane e dove i fabbisogni dei vari nutrienti coprono circa il 35%-40% delle calorie totali giornaliere. Inoltre nei giorni che precedono alcune festività più importanti del calendario e un giorno a scelta nel corso dell'anno, sono stati previsti dei menù particolari (Menù di Natale, Pasqua, Carnevale e Calabrese).

**MENU' FESTIVITA'**  
**Scuola dell'Infanzia (I) – Primaria (P) e Secondaria di I° (S)**  
**Anno Scolastico 2017-2018**

**MENU DI NATALE**

**Pasta ripiena al forno**  
**Insalata mista**  
**Pane**  
**Crustoli**

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Pasta	50	70	80
Pomodori Pelati	50	60	80
Cipolla,carota,sedano	qb	qb	qb
Uovo sodo	20	30	35
Mozzarella	15	20	25
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
<b>Polpettine di carne</b>			
Vitello tritato	20	25	30
Mollica pane	qb	qb	qb
Uovo	3	5	6
Prezzemolo aglio	qb	qb	qb
Insalata mista	70	80	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	40	60
Crustoli	2	3	4

**MENU' DI PASQUA**

**Tortellini panna e prosciutto**  
**Arrosto di tacchino all'arancia**  
**Carciofi gratinati**  
**Cuzzupa**

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Tortellini freschi	100	120	150
Panna	40	50	60
Prosciutto cotto	10	15	15
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	3	4	5
Fesa di tacchino	60	70	90
Aromi/Succo d'arancia	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Carciofi	80	100	120
Parmigiano reggiano	3	4	5
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	40	60
Cuzzupa	60	80	100

**MENU' DI CARNEVALE**

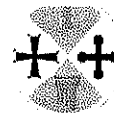
**Scilatelli al pomodoro**  
**Cotoletta di pollo al forno**  
**Patatine fritte**  
**Pane**  
**Chiacchiere**

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Pasta-Scilatelli	50	70	80
Pomodori pelati	50	60	80
Cipolla ,basilico	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Petto di pollo	60	70	90
Uovo di gallina	qb	qb	qb
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Patatine fritte	80	100	120
Pane	40	40	60
Chiacchiere	40	50	60

**MENU' CALABRESE**

**Cavatelli al sugo di "Vrasciole"**  
**Vrasciole al sugo**  
**Patate al forno**  
**Pane**  
**Bocconotti calabresi alla marmellata**

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Cavatelli	50	70	80
Cipolla, basilico	qb	qb	qb
Pomodori pelati	50	60	80
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Fettina di vitello magro	60	70	90
Uovo sodo	10	15	15
Provola	10	10	10
Olio e.v.o.	4	5	6
Pomodori pelati	20	20	25
Patate	100	120	150
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	40	60
Bocconotti	1	1	2



**MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
**Scuola dell'Infanzia (I) – Primaria (P) e Secondaria di I° (S)**

**Anno Scolastico 2017-2018**

**LUNEDI' 1^ SETTIMANA**

Minestrone/Passato di verdure con pasta  
Scaloppina di vitello agli agrumi  
Purè di patate  
Pane  
Mela

**MARTEDI' 1^ SETTIMANA**

Lasagne al forno  
Prosciutto cotto  
Insalata di lattuga e carote julienne  
Pane  
Mandarini /Pera

**MERCOLEDI' 1^ SETTIMANA**

Risotto con zucca gialla o zucchine  
Arrosto di fesa di tacchino agli aromi  
Spinaci gratinati al forno  
Pane  
Banana

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Pomodori maturi	20	30	35
Carote	25	30	40
Patate	20	25	30
Bietola	10	15	20
Zucchine	25	30	40
Sedano,cipolla	20	20	30
Parmigiano regg.	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Vitello magro	60	70	90
Succo di agrumi freschi	qb	qb	qb
Farina / Aromi	qb	qb	qb
Patate	100	120	140
Latte p.s.	30	40	50
Burro	6	7	8
Pane	40	60	80
Mela	150	150	150

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta all'uovo	60	70	80
Pomodori pelati	65	75	90
Sedano,carota,cipol.	qb	qb	qb.
Vitello tritato	30	35	40
Latte p.s.	30	40	45
Burro	4	5	6
Farina	qb	qb	qb
Parmigiano regg.	7	8	10
Olio e.v.o.	4	5	6
Prosciutto cotto	15	20	30
Lattuga	10	15	20
Carote	30	40	50
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mandarini /Pera	150	150	150

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Riso	50	70	80
Zucca gialla o zucchine	50	60	70
Cipolla	qb	qb	qb
Brodo vegetale	qb	qb	qb
Parmigiano regg.	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Fesa di tacchino	60	70	90
Aromi	qb	qb	qb
Brodo vegetale	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Spinaci	80	100	150
Pangrattato	qb	qb	qb
Parmigiano regg.	3	4	5
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Banana	150	150	150

**GIOVEDI' 1^ SETTIMANA**

Minestra/ Passato di fagioli con pasta  
Provola fresca di latte  
Insalata di pomodori  
Pane  
Torta al limone

**VENERDI' 1^ SETTIMANA**

Pennette al pomodoro  
Filetto di platessa impanata al forno  
Tris di verdure cotte  
Pane  
Arancia/Mela

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	45
Fagioli borlotti secchi	25	30	35
Pomodori pelati	10	15	20
Sedano,cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Provola di latte	40	50	60
Pomodori	70	90	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Torta al limone	50	60	100

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	55	75	90
Basilico,cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Filetto di platessa	70	80	100
Uovo	qb	qb	qb
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Patate	50	60	70
Carote	25	30	40
Zucchine	25	30	40
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Arancia / Mela	150	150	150



**MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
**Scuola dell'Infanzia (I) – Primaria (P) e Secondaria di I° (S)**

**Anno Scolastico 2017-2018**

**LUNEDI' 2^ SETTIMANA**  
Fusilli al tonno e pomodoro  
Bastoncini di merluzzo al forno  
Bietola all'olio  
Pane  
Mandarini / Pera

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Tonno sott'olio			
Pomodori pelati	20	30	40
Basilico, cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Bastoncini di merluzzo	N° 3	N° 4	N° 5
Olio e.v.o.	2	3	4
Bietola	80	100	150
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mandarini /Pera	150	150	150

**MARTEDI' 2^ SETTIMANA**  
Riso con patate  
Frittata al prosciutto cotto  
Zucchine gratinate al forno  
Pane  
Banana

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Riso	50	70	80
Patate	50	60	80
Pomodori pelati	15	20	30
Sedano, cipolla	qb	qb	qb
Parmig, reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Uovo	1	1	1e1/2
Prosciutto cotto	10	10	15
Olio e.v.o.	4	5	6
Zucchine	90	100	120
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Banana	150	150	150

**MERCOLEDI' 2^ SETTIMANA**  
Sedanini al ragù vegetale o al pesto alla genovese  
Cotoletta di pollo al forno  
Carote lesse  
Pane Mela

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	55	75	85
Sedano, cipolla zucchine, carote	30	35	40
<b>Basilico (solo foglie)</b>	10	10	10
<b>Parmig, reggiano</b>	8	10	12
<b>Olio e.v.o.</b>	6	7	9
Petto di pollo	60	70	90
Uovo	qb	qb	qb
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio	4	5	6
Carote	60	80	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Arancia/Pera	150	150	150

**GIOVEDI' 2^ SETTIMANA**  
Pasta con sugo alla pizzaiola  
Vitello alla pizzaiola  
Patate in umido  
Pane  
Arancia/Pera

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	50	60	80
Origano e cipolla	qb	qb	qb
Parmig, reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Vitello magro	60	70	90
Pomodori pelati	20	20	25
Origano, cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Patate	100	120	150
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mela	150	150	150

**VENEDI' 2^ SETTIMANA**  
Minestra/Passato di lenticchie con pasta  
Bocconcini di mozzarella  
Insalata mista  
Pane  
Torta di cioccolato

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Lenticchie	25	30	35
Sedano e cipolla	qb	qb	qb
Pomodori pelati	10	15	20
Olio e.v.o.	4	5	6
Bocconcini di mozzarella	50	75	100
Pomodori, lattuga, radicchio rosso	25/15/ 10	30/20/ 15	35/25/ 20
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Torta al cioccolato	50	60	100



**MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
**scuola dell'Infanzia (I) – Primaria (P) e Secondaria di I° (S)**

**Anno Scolastico 2017-2018**

**LUNEDI' 3^ SETTIMANA**  
Pasta al pomodoro  
Polpette di carne al pomodoro  
Tris di verdure al vapore  
Pane  
Banana

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	55	65	85
Basilico, cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano regg.	4	5	6
Olio e.v.o.	4	5	6
Vitello magro trit.	50	60	70
Pomodori pelati	20	20	25
Uovo	8	10	15
Parmigiano regg.	3	4	5
Mollica di pane	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Patate	50	60	70
Zucchine	25	30	40
Carote	25	30	40
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Banana	150	150	150

**MARTEDI' 3^ SETTIMANA**  
Minestra/Passato di ceci con pasta  
Caciotta dolce / Provola  
Insalata di pomodori  
Pane  
Torta allo yogurt

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Ceci secchi	25	30	35
Pomodori pelati	10	15	20
Sedano, cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Caciotta dolce / Provola di latte	40	50	70
Pomodori da insalata	70	90	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Torta allo yogurt	50	60	100

**MERCOLEDI' 3^ SETTIMANA**  
Lasagne al forno  
Prosciutto cotto  
Insalata di lattuga  
Pane  
Arancia/Pera

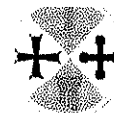
SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta all'uovo	60	70	80
Pomodori pelati	65	75	85
Sedano, carota, cipolla	qb	qb	qb
Vitello tritato	30	35	40
Latte p.s.	30	40	45
Burro	4	5	6
Farina	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	7	8	10
Olio e.v.o.	4	5	6
Prosciutto cotto	15	20	25
Lattuga	40	50	60
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Arancia/Pera	150	150	150

**GIOVEDI' 3^ SETTIMANA**  
Minestrone/Passato di verdure con  
pasta  
Pizza margherita con mozzarella  
Mela

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Pomodori pelati	20	30	35
Carote	20	25	30
Patate	20	25	30
Bietola	10	15	20
Zucchine	25	30	40
Sedano, Cipolla	20	20	30
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Pasta per pizza	80	100	130
Pomodori pelati	45	50	60
Mozzarella	40	45	50
Olio e.v.o.	6	7	8
Pane	40	60	80
Mela	150	150	150

**VENERDI' 3^ SETTIMANA**  
Sfornato di riso con pomodoro e  
mozzarella  
Filetto di merluzzo con pomodoro  
gratinato al forno  
Spinaci saltati in padella  
Pane

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Riso	50	70	80
Mozzarella	20	30	30
Pomodori pelati	50	60	70
Cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Filetto di merluzzo	70	80	100
Mollica di pane	qb	qb	qb
Pomodori pelati	qb	b	qb
Olio e.v.o.	5	6	7
Spinaci	80	100	150
Olio	4	5	6
Pane	40	60	80
Mandarini/Pera	150	150	150



**MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
**Scuola dell'Infanzia (I) – Primaria (P) e Secondaria di I° (S)**

**Anno Scolastico 2017-2018**

**LUNEDI' 4^ SETTIMANA**  
Risotto con carote o spinaci e crescenza  
Cotoletta di pollo al forno  
Bietola gratinata al forno  
Pane  
Mela

**MARTEDI' 4^ SETTIMANA**  
Tortelli al pomodoro o con burro e  
parmigiano  
Arista di maiale al forno  
Fagiolini al tegame  
Pane  
Mandarini/ Pera

**MERCOLEDI' 4^ SETTIMANA**  
Minestra/Passato di lenticchie con pasta  
Cubetti di parmigiano reggiano  
Insalata mista  
Pane  
Torta di mele

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Riso	50	70	80
Carote o spinaci	70	90	100
Crescenza	20	30	40
Cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Parmigiano reggiano	5	6	7
Petto di pollo	60	70	80
Uovo	qb	qb	qb
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Bietola	80	100	150
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mela	150	150	150

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	80	100	120
Pomodori pelati	50	60	80
Cipolla basilico	qb	qb	qb
Parmigiano reg	3	4	5
Olio e.v.o.	4	5	6
Arista di maiale	60	70	80
Aromi	qb	qb	qb
Latte p.s.	50	50	70
Olio e.v.o.	4	5	6
Fagiolini	60	80	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mandarini/Pera	150	150	150

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Lenticchie	25	30	35
Pomodoro pelati	10	15	20
Cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Parmigiano reggiano	40	50	70
Pomodori, lattuga, radicchio rosso	25/15/ 10	30/20/ 15	35/25/ 20
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Torta di mele	50	60	100

**GIOVEDI' 4^ SETTIMANA**  
Penne al pomodoro  
Tortino di filetto di merluzzo/platessa e  
patate gratinate al forno  
Pane  
Arancia/Pera

**VENERDI' 4^ SETTIMANA**  
Pasta con patate  
Frittata al formaggio  
Spinaci gratinati al forno  
Pane  
Banana

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	50	60	80
Basilico, cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Filetto di merluzzo	70	80	100
Pangrattato	qb	qb	qb
Pomodori pelati(facoltativo)	qb	qb	qb
Patate	100	120	150
Olio e.v.o.	5	6	7
Pane	40	60	80
Arancia/Pera	150	150	150

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	35	40	50
Patate	50	60	80
Pomodori pelati	15	20	30
Sedano, cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Uovo	1	1	1 1/2
Fontina	10	10	15
Olio e.v.o.	4	5	6
Spinaci	80	100	150
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Banana	150	150	150