

Tabelle dietetiche Scuola dell'Infanzia (3-5 anni)

- Autunno/Inverno -

1° SETTIMANA

quantità alimentari

L	Riso e Lenticchie o Altro Legume	Riso gr 40; Lenticchie secche o altro legume gr 20; Parmigiano grattugiato gr 5; Olio EVO gr 5;
N	Frittata/Omelette Con Zucchine o Altra Verdura	Uovo n.1 (55 gr); Parmigiano grattugiato gr 5 ; zucchine o altra verdura gr 60;
E	Julienne di Carote	Carote tagliate a julienne gr 80; Olio EVO gr 5
D	Pane	Pane gr 40
I'	Arancia	Arancia gr 150

M	Pasta al Pomodoro	Pasta gr 50; Pomodori pelati gr 20; Olio EVO gr 5; Parmigiano grattugiato gr 5
A	Petto di Pollo Al Limone	Petto pollo gr 50; Olio EVO gr 5 ; Limone e farina q.b.
R	Verdura di Stagione All'olio	Verdura di stagione gr 100; Olio EVO gr 5
T	Pane	Pane gr 40
E	Pera	Pera gr 150
D		
I'		

M	Passato di verdure con Pasta O Riso	Verdure miste passate (Bietole, Carote, Sedano, Zucchine...) gr 70; Pasta o riso gr 40; Olio EVO gr 5; Parmigiano gr 5
R	Filetto di Merluzzo Gratinato	Filetto di merluzzo gr 70; Olio EVO gr 5; Parmigiano gratt. gr 5; Pane grattugiato gr 10
C	Insalata Mista	Misto di Lattuga gr 10; Radicchio rosso gr 10; Carote gr 10; Olio EVO gr 5;
O	Pane	Pane gr 40
L	Clementine	Clementine gr 150
E		
D		
I'		

G	Orecchiette Fresche al Pomodoro	Pasta fresca gr 60; Pom. pelati gr 20; Olio EVO gr 5; Parmigiano grattugiato gr 5
I'	Fettina di Vitello Ai Ferri	Fettina vitello gr 50; Olio EVO gr 5; Aromi q.b.
O	Verdura Lessa All'olio	Verdura di stagione gr 100; Olio EVO gr 5
V	Pane	Pane gr 40
E	Mela	Mela gr 150
D		
I'		

V	Sformato di Patate	Patate gr 130; Pane grattugiato gr 10; Parmigiano grattugiato gr 40; Uovo gr 10 ; Olio EVO gr 5
E	Parmigiano a Quadrotti	Parmigiano tagliato a quadrotti gr 20
N	Pomodori In Insalata	Pomodori maturi da insalata gr 80; Olio EVO gr 5
E	Pane	Pane gr 40
R	Banana	Banana gr 130
D		
I'		



