

Dott.ssa Barbara Sperati
NUTRIZIONISTA
 C.da Casalotto, spc - 03010 Piglio (Fr)
 P.IVA 02389980604
 C.F. SPRBBR79E35H501W
 Tel. 349.82.00.275

ISTITUTO COMPRENSIVO DI SERRONE - SCUOLA PRIMARIA

TABELLE DIETETICHE

MENU' AUTUNNO/INVERNO (in vigore da ottobre a marzo)

1° SETTIMANA	Pasta al pomodoro gr. 70 Ciliegine di mozzarella gr. 40 Bieta lessa Pane gr.50 Frutta fresca di stagione gr.150
2° SETTIMANA	Pasta in bianco olio e parmigiano gr.70 Fettina alla pizzaiola gr. 75 Finocchi gratinati Pane gr. 50 Frutta fresca di stagione gr. 150
3° SETTIMANA	Pasta al sugo di tonno gr.70 Frittata Spinaci al parmigiano Pane gr.50 Frutta secca gr. 30
4° SETTIMANA	Pasta e legumi (20 gr. + 70 gr) Bocconcini di pollo croccanti gr. 75 Carote in padella Pane gr. 50 Frutta fresca di stagione gr. 150 / un trancio di crostata
5° SETTIMANA	Quadrucchi all'uovo in brodo gr. 30 Merluzzo o platessa gratinato al forno gr.100 Insalata lattuga e finocchi Pane gr. 50 Frutta fresca di stagione gr.150
6° SETTIMANA	Risotto alla zucca o al pomodoro gr.70 Scaloppine di tacchino gr. 75 Cavolfiore ripassato Pane gr. 50 Frutta secca gr.30

- La grammatura dei legumi e' da interdersi su prodotto fresco(sgucciato, in barattolo o surgelato).
Se si utilizzano legumi secchi si deve dimezzare la quantita'.
- Frutta fresca a rotazione e secondo stagione : mela, pera , clementini, arance, banana.
- Frutta secca a scelta tra: noci, mandorle, nocciole.
- Pane comune, casareccio o integrale



IL RESPONSABILE
 IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
 (Dott. Mario Guarini)

(Signature)

MENU' PRIMAVERA /ESTATE (in vigore da aprile fino a chiusura dell'anno scolastico)

1° SETTIMANA	Pasta e piselli gr.60 + gr30 Hamburger gr. 70 Insalata mista con pomodorini Pane gr.50 Frutta fresca di stagione gr.150
2° SETTIMANA	Gnocchetti al pomodoro e basilico gr. 70 Filetto di platessa al forno Zucchine trifolate Pane gr 50 Frutta secca gr. 30
3° SETTIMANA	Pasta all'ortolana gr. 70 Arista di vitello gr. 75 Patate al forno gr. 100 Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr.150
4° SETTIMANA	Minestra di riso e lenticchie (gr.20 +gr. 70) Omelette di 1 uovo Verdure di stagione in teglia Pane gr.50 Frutta secca gr.30
5° SETTIMANA	Pasta in bianco olio e parmigiano gr.70 Spezzatino di vitella gr.75 Fagiolini lessi Pane gr.50 Frutta fresca di stagione
6° SETTIMANA	Pasta con zucchine gr. 70 Ciliegine di mozzarella gr.40 Lattuga a striscioline Pane gr.50 Frutta fresca di stagione gr. 150/ Gelato

- La grammatura dei legumi e' da intendersi su prodotto fresco(sgusciato, in barattolo o surgelato).
Se si utilizzano legumi secchi si deve dimezzare la quantita'.
- Frutta fresca di stagione a scelta tra : mela, pera, melone, albicocche, pesche.
- Frutta secca a scelta tra: noci, mandorle, nocciole.
- Pane comune, casareccio o integrale.



IL RESPONSABILE
S.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
(Dott. Mario Gerardi)

[Handwritten signature]

Spezzat