

ISTITUTO COMPRENSIVO LUIGI STURZO
SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA
COMUNE DI CESARO'

TABELLA DIETETICA PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA

1° settimana		Grammatura Scuola dell'Infanzia	Grammatura Scuola Primaria
Lunedì	Pennette al Pomodoro Pennette Pomodoro Olio e. v. Parmigiano Petto di pollo arrosto Petto di pollo Olio e.v. Insalata verde Insalata Olio e.v. Sale iodato Frutta di stagione pane	gr. 60 gr.40 gr.5 gr.10 gr. 100 q.b. gr. 100 gr. 5 q.b. gr. 120 gr. 80	Gr.80 gr.50 gr.5 gr.10 gr. 150 q.b. gr. 120 gr. 5 q.b. gr. 150 gr. 100
Martedì	Ditalini con minestrone Passato Ditalini Verdure varie Parmiggiano Olio e.v. Scaloppina di carne Carne di vitello Farina 00 Odori dell'orto Olio e. v. Patate al forno Patate Olio e.v. Aromi naturali Frutta di stagione pane	gr. 50 q.b. gr.10 gr.5 gr. 100 q.b. q.b. gr.5 gr. 100 gr. 5 q.b. gr. 120 gr. 80	gr. 70 q.b. gr.15 gr.5 gr. 120 q.b. q.b. gr.5 gr. 150 gr. 5 q.b. gr. 150 gr. 100

Mercoledì	Sedani al apomodoro Sedani Pomodoro Olio e. v. Parmigiano Crocchette di patate ed insalata mista Patate Latte Parmigiano Pangrattato Uovo e prezzemolo Frutta di stagione Pane	gr. 60 gr. 40 gr.5 gr.10 gr. 100 gr. 15 gr.10 q.b. q.b. gr. 120 gr. 80	gr. 80 gr.50 gr.5 gr.10 gr. 120 gr.20. gr.10 q.b. q.b. gr. 150 gr. 100
Giovedì	Lasagne al forno lasagne Pomodoro Carote,cipolle,sedano Uovo Prosciutto cotto Provoletta tritato Olio e. v. Parmigiano Prosciutto e formaggio Prosciutto cotto Formaggio fresco Insalata mista Insalata varia Olio e. v. Sale iodato Frutta di stagione Pane	gr. 60 gr. 60 q.b. gr.10 gr.15 gr.15 gr.25 gr.5 gr.10 gr. 60 gr. 60 gr. 120 gr. 5 q.b. gr.120 gr.80	gr. 80 gr. 80 q.b. gr.10 gr.20 gr.20 gr.30 gr.5 gr.10 gr. 80 gr. 80 gr. 120 gr. 5 q.b. gr.150 gr.100



Venerdi	Pasta e legumi secchi		
	pasta	gr. 50	gr. 60
	legumi secchi	gr. 30	gr. 40
	verdure varie	gr.60	gr.70
	Olio e. v.	gr.5	gr.5
	Parmigiano	gr.10	gr.10
	Bastoncini di pesce al	gr.80	gr.100
	forno	gr.5	gr.5
	Olio e. v.		
	Insalata mista	gr.120	gr.150
	Olio e. v.	gr. 5	gr. 5
	Sale iodato	q.b.	q.b.
	Frutta di stagione	gr. 120	gr. 150
	Pane	gr. 80	gr. 100



2^ SETTIMANA		Grammatura scuola dell'infanzia	Grammatura scuola Primaria
Lunedì	Pasta al Forno Pasta Pomodoro Carote,cipolle e sedano Uovo Prosciutto Provoletta Tritato Parmigiano Olio e.v. Cordon Bleu di Tacchino co prosciutto e formaggio Tacchino Uovo Prosciutto Formaggio Olio e.v. Pangrattato Insalata verde Insalata Olio e.v. Sale iodato Frutta di stagione pane	gr. 60 gr. 60 q.b. gr.10 gr.15 gr.15 gr.25 gr.5 gr.10 gr. 100 gr. 10 gr. 15 gr. 15 gr. 5 q.b. gr.120 gr.5 q.b. gr. 120 gr.80	gr. 80 gr. 80 q.b. gr.10 gr.20 gr.20 gr.30 gr.5 gr.5 gr. 120 gr. 10 gr. 20 gr. 20 gr. 5 q.b. gr.150 gr.5 q.b. gr. 150 gr.100
Martedì	Pasta con spinaci e Panna fresca Pasta Spinaci Olio e.v. Parmigiano Panna fresca Hamburger di vitello Carne magra Olio e.v. Aromi naturali Carote al prezzemolo Olio e.v. Sale iodato Frutta di stagione	gr. 60 gr. 30 gr.5 gr.10 q.b. gr.80 gr.5 q.b. gr.120 gr. 5 q.b. gr. 120	gr. 80 gr. 40 gr.5 gr.10 q.b. gr.150 gr.5 q.b. gr.120 gr. 5 q.b. gr. 150



Mercoledì	Farfalle al pomodoro farfalle Pomodoro Olio e.v. Parmigiano Panna fresca cotoletta di vitello Insalata mista Insalata varia Olio e. v. Frutta di stagione pane	gr. 60 gr. 40 gr.5 gr.10 gr.150. gr.120 gr.5 gr.120 gr. 80	gr. 60 gr. 30 gr.5 gr.10 q.b. gr.150 gr.5 gr.150 gr. 100
Giovedì	Pasta al ragù Pasta tritato Pomodoro Olio e.v. Parmigiano Cosce di pollo Pollo Olio e. v. Aromi naturali Insalata verde Insalata Olio e. v. Frutta di stagione pane	gr. 60 gr. 20 gr.40 gr.5 gr.10 gr.100 gr.5 q.b. gr.120 gr.5 gr.120 gr. 80	gr. 80 gr. 30 gr.50 gr.5 gr.10 gr. 120 gr.5 q.b. gr.150 gr.5 gr.150 gr. 100
Venerdì	Gnocchi al pomodoro gnocchi Pomodoro Olio e.v. Frittata Patate latte Parmigiano uovo Olio e. v. Pangrattato Succo di frutta pane	gr. 60 gr. 40 gr.5 gr.100 gr.15 gr.10 qb. Gr.5 q.b. gr.200 gr.80	gr. 80 gr. 50 gr.5 gr.120 gr.15 gr.10 qb. Gr.5 q.b. gr.200 gr.80



3° SETTIMANA		Grammatura Scuola Dell'Infanzia	Grammatura Scuola Primaria
Lunedì	Pastina in Brodo vegetale Pastina Brodo vegetale Olio e. v. Parmigiano Cotoletta di Pollo Carne di pollo Uovo Olio e. v. Parmigiano Pangrattato Patate al forno Patate Olio e. v. Aromi naturali Frutta di stagione pane	gr. 50 q.b. gr.5 gr.10 gr.100 gr.10 gr.5 gr.5 q.b. gr.100 gr. 5 q.b. gr. 120 gr.80	gr. 70 q.b. gr.5 gr.10 gr.120 gr.10 gr.5 gr.5 q.b. gr.150 gr. 5 q.b. gr. 150 gr.100
Martedì	Pizza Margherita con prosciutto cotto Farina Mozzarella Prosciutto cotto Olio e.v. Patatine Ketchup Frutta di stagione	gr.80 gr. 20 gr.10 gr.5 gr.100 q.b. gr. 120	gr.80 gr. 20 gr.10 gr.5 gr.100 q.b. gr. 120
mercoledì	Sedani al sugo Sedani Sugo di carne Olio e.v. Parmigiano Polpette di carne al sugo Carne tritato di 1° scelta Uovo, pane e aromi naturali Parmigiano Verdura cotta Frutta di stagione	gr.50 q.b. gr.5 gr.10 gr.100 q.b. q.b.. gr.80 gr. 120 gr.80	gr.70 q.b. gr.5 gr.10 gr.120 q.b. q.b.. gr.100 gr. 150 gr.100
Giovedì	Riso al ragù riso Ragù di carne Parmigiano Olio e.v.	gr.60 q.b. gr.10 gr.5	gr.80 q.b. gr.10 gr.5



	Gateaux di patate con Prosciutto e mozzarella Patate Latte Prosciutto cotto Mozzarella Parmigiano Uovo e prezzemolo Succo di Frutta pane	gr.100 gr.15 gr.10 gr.10 gr. 10 q.b. ml. 200 gr.80	gr.150 gr.20 gr.15 gr.15 gr. 10 q.b. ml. 200 gr.10
Venerdì	Pasta e legumi pasta legumi verdure varie Olio e. v. Parmigiano Bastoncini di pesce al forno Aromi naturali Olio e. v. Insalata mista Insalata varia Olio e. v. Sale iodato Frutta di stagione Pane	gr. 50 gr. 30 gr.60 gr.5 gr.10 gr.80 q.b. q.b. gr.120 gr. 5 q.b. gr. 120 gr. 80	gr. 60 gr. 40 gr.70 gr.5 gr.10 gr.100 gr.5 gr.150 gr. 5 q.b. gr. 150 gr. 100

Visto e approvato

18 SET. 2015

Dott. Antonino Moschella
 Dirigente Medico Responsabile
 UOS Autorizzazioni e Controlli di Taormina
 Dipartimento di Prevenzione Az. USL 5 - Ma

