



**TABELLA DIETETICA**  
**PRIMAVERA-ESTATE**  
**Anno scolastico 2017-2018**  
**Scuola Secondaria I° grado**  
**Comune di San Pancrazio S. no**



## MARTEDI

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Pelati	90
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	10
<b>Frittata al forno</b>	
Uovo	n.1 e1/2
Parmigiano o Grana	10
latte p.s.	10
Pangrattato	15
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Fagiolini lessi</b>	
Fagiolini	100
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	60
<b>Frutta: albicocche o kiwi</b>	150

## GIOVEDI

<b>Risotto alle carote</b>	<b>g</b>
Riso	80
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	10
Parmigiano o Grana	10
<b>Mozzarella alla caprese</b>	
Mozzarella	100
Pomodori	100
Olio extraverg. d'oliva	10
<b>Pane semintegrale</b>	60
<b>Frutta: Banana o nespole</b>	150

**Prima settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.**



**TABELLA DIETETICA**  
**PRIMAVERA-ESTATE**  
**Anno scolastico 2017-2018**  
**Scuola Secondaria I° grado**  
**Comune di San Pancrazio S. no**



## MARTEDI

### **Pasta con pomodorini e basilico g**

Pasta	80
Pomodorini	80
Parmigiano o Grana	10
Olio extraverg. d'oliva	10

### **Petto di pollo alla mugnaia**

Petto di pollo	80
Farina	5
Latte p. s.	10
Olio extraverg d'oliva	5

### **Fagiolini in umido**

Fagiolini	100
Pelati o pomodorini	50
Olio extraverg d'oliva	5

### **Pane semintegrale**

<b>Frutta:</b> Mela o Kiwi	60
----------------------------	----

150

## GIOVEDI'

### **Farfalle ai sapori mediterranei g**

Farfalle	80
Zucchine-peperoni-melanzane	80
Olio extraverg. d'oliva	10
Pelato/Parmigiano o Grana	40-10

### **Bastoncini di merluzzo n.4**

### **Insalata**

Lattuga	70
Olio extravergine d'oliva	5

### **Pane semintegrale**

**Frutta:** Pera o ciliegie 150

**Seconda settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



**TABELLA DIETETICA**  
**PRIMAVERA-ESTATE**  
**Anno scolastico 2017-2018**  
**Scuola Secondaria I° grado**  
**Comune di San Pancrazio S. no**



## MARTEDI

<b>Pasta con i fagiolini</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Fagiolini	80
Pelati	90
Olio extraverg. d'oliva	10
Cacioricotta	10
<b>Merluzzo in umido</b>	
Filetti di merluzzo	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata</b>	
Insalata verde	70
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	60
<b>Frutta:</b> Banana o ciliegie	150
Se di stagione Uva	100

## GIOVEDI'

<b>Insalata di pasta</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Pomodorini, cetrioli o verdure e ortaggi misti	80
Olive denocciolate	20
Parmigiano o Grana a scaglie	10
Olio extraverg. d'oliva	10
<b>Formaggio fresco spalmabile</b>	60
<b>Carote al burro</b>	
Carote	100
Burro	7
<b>Pane semintegrale</b>	60
<b>Frutta:</b> Ciliegie o prugne	150

**Terza settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.**



**TABELLA DIETETICA**  
**PRIMAVERA-ESTATE**  
**Anno scolastico 2017-2018**  
**Scuola Secondaria I° grado**  
**Comune di San Pancrazio S. no**



## MARTEDI

<b>Pasta con melanzane</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Pelati	90
Melanzane	80
Olio extraverg. d'oliva	10
Parmigiano o Grana	10
<b>Arrosto di tacchino arcobaleno</b>	
Petto di tacchino	80
Carote e sedano	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Julienne di carote</b>	
Carote	100
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	60
<b>Frutta:</b> Kiwi o fragole	150
Se di stagione Uva	100

## GIOVEDI

<b>Purea di Fave</b>	<b>g</b>
Fave secche	80
Patate	100
Olio extraverg. d'oliva	10
<b>Prosciutto cotto</b>	50
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	100
Olio extraverg. d'oliva	10
<b>Pane semintegrale</b>	60
<b>Frutta:</b> Ciliegie o susine	150

**Quarta settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione  
*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.:** Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



**TABELLA DIETETICA**  
**PRIMAVERA-ESTATE**  
**Anno scolastico 2017-2018**  
**Scuola Secondaria I° grado**  
**Comune di San Pancrazio S. no**



## MARTEDI

<b>Pasta al pesto</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Pesto senz'aglio	40
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	10
<b>Bastoncini di merluzzo</b>	<b>n.4</b>
<b>Fagiolini lessi</b>	
Fagiolini	100
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta: Kiwi o prugna</b>	<b>150</b>
o Uva	100

## GIOVEDI

<b>Pasta con i fagiolini</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Fagiolini	80
Pelati	90
Olio extraverg. d'oliva	10
Caciocotta	10
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>60</b>
<b>Insalata con patate</b>	
Patate lesse	100
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	10
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta: Mela o Susine</b>	<b>150</b>

**Quinta settimana**

Il responsabile dell'U.O.  
di Igiene della Nutrizione

*Dr. Pasquale Fina*

**N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.**