

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

PRIMI PIATTI

	g
Risotto con spinaci	
Riso	50
Spinaci	150
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodori pelati	100
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta con zucchini	
Pasta di semola	50
Zucchini	150
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta con lenticchie	
Pasta di semola	40
Lenticchie	30
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta alla bolognese	
Pasta di semola	60
Pomodori pelati	100
Macinato di bovino magro	40
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Riso o pasta con minestrone di verdure	
Riso o pasta	50
Minestrone di verdure	150
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta con ceci	
Pasta di semola	40
Ceci secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta alla besciamella	
Pasta di semola	60
Besciamella UHT	50
Mozzarella	20
Parmigiano	5
Prosciutto cotto	20
Aromi	q.b.

	g
Pasta con patate	
Pasta di semola	50
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta con fagioli	
Pasta di semola	40
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Pasta al forno	
Pasta di semola	60
Pomodori pelati	100
Macinato di bovino magro	30
Mozzarella	30
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Gateau di patate	
Patate disidratate	150
Prosciutto cotto	25
Mozzarella	25
Uovo	20
Parmigiano	5
Burro	5
Pangrattato	5

	g
Riso al pomodoro	
Riso	60
Pomodori pelati	100
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta con piselli	
Pasta di semola	40
Piselli	150
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto	10
Aromi	q.b.

	g
Riso al forno	
Riso	60
Pomodori pelati	100
Mozzarella	30
Prosciutto cotto	30
Macinato di bovino magro	30
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Gnocchetti alla sorrentina	
Pasta di semola	60
Pomodori pelati	100
Mozzarella	30
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

SECONDI PIATTI

	g
Polpette di bovino al forno	
Macinato di bovino magro	150
Pangrattato	30
Uova	20
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Bastoncini di pesce al forno	
Bastoncini di pesce	100
Olio extravergine d'oliva	5

	g
Salsiccia di suino mista con patate brasate	
Salsiccia di maiale magro	120
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Mozzarella	
Mozzarella imbustata	120

	g
Prosciutto crudo	
Prosciutto crudo imbustato	40

	g
Cotoletta di mare	
Cotoletta di pesce surgelata	150
Olio extravergine d'oliva	5

	g
Arrosto al forno	
Bovino magro	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Formaggio spalmabile	
Formaggio spalmabile monoporzione	60

	g
Mortadella	
Mortadella imbustata	40

	g
Frittata di spinaci oppure di zucchine	
Uovo	120
Parmigiano	10
Spinaci o zucchine	150
Olio extravergine d'oliva	10

	g
Prosciutto cotto e parmigiano	
Prosciutto cotto imbustato	40
Parmigiano in confezione singola	40

	g
Crocchette di pollo al forno	
Crocchette di pollo	100

	g
Pesce spada al forno	
Filetti di pesce spada	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.
Limone (a parte)	q.b.

	g
Frittata di patate	
Uovo	120
Parmigiano	10
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	10

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Tacchino arrosto	
Tacchino arrosto imbustato	40

	g
Salsiccia di pollo e tacchino con patate al forno	
Salsiccia di maiale magro	120
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Salame milanese e formaggio spalmabile	
Salame milanese imbustato	30
Formaggio spalmabile monoporzione	25

	g
Spezzatino di bovino con piselli	
Pollo	150
Olio extravergine d'oliva	5
Piselli	150
Aromi	q.b.

	g
Arista di maiale al forno	
Arista di maiale	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

CONTORNI

	g
Piselli in umido	
Piselli	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Patate brasate	
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Fagiolini al pomodoro	
Fagiolini	150
Pomodori pelati	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

	g
Patate e piselli	
Piselli	150
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Purè di patate	
Patate disidratate	120
Latte parzialmente scremato	50
Burro	5
Parmigiano	5

	g
Zucchine stufate	
Zucchine	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Insalata verde	
Lattuga	50
Olio extravergine d'oliva	5
Limone (a parte)	q.b.

	g
Fagiolini all'agro	
Fagiolini	150
Olio extravergine d'oliva	5
Limone (a parte)	q.b.

	g
Mais	
Mais	100
Olio extravergine d'oliva	5

FRUTTA, PANE E DOLCETTO

	g
Frutta di stagione	150
Panino	100
Dolcetto biologico non farcito	30