

TABELLA PASTI MENSILI ALUNNI SCUOLA DELL'INFANZIA - MENU ESTIVO

Dott.ssa Sara Meola - Biologa Nutrizionista



SETTIMANA 1

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
riso 40g e spinaci 20 g vitello 40g (straccetti) verdure di stagione 70g pane 30g Macedonia con frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	pasta al sugo 40g ricotta 50g patate (purea) 50g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaino	Pasta 40g con Zucchine 30g cotoletta di pollo 50g verdure di stagione 70 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	pasta 30 g e lenticchie (peso secco) 20g Frittata con un uovo Patate al forno 50 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	pasta al sugo 40g Merluzzo al limone 50 g verdure di stagione 70 g pane 30g Gelato a frutta 60g Olio EVO 1 cucchiaio

SETTIMANA 2

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
riso 40g e piselli (surgetati) 40 g Fesa di tacchino 30g verdure di stagione 50 g pane 30g Macedonia con frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	gnocchetti al sugo 60 g Bastoncini di merluzzo n.3 pane 30g verdure di stagione 70 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	Pasta 40g con Zucchine 30g Coscetta di pollo 50 g patate (purea) 50g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	Pasta 40g con patate 50g frittata 1 uovo verdure di stagione 50 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	pasta al sugo 40g scaloppina di vitello 40 gr verdure di stagione 70 g pane 30g Gelato a frutta 60g Olio EVO 1 cucchiaio

Sara Meola

03 OTT. 2022



TABELLA PASTI MENSILI ALUNNI SCUOLA DELL'INFANZIA - MENU ESTIVO

Dott.ssa Sara Meola - Biologa Nutrizionista



SETTIMANA 3

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
pasta 30 g e lenticchie (peso secco) 20g polpetta 50g (1 polpetta) verdure di stagione 50g pane 30g Macedonia con frutta di stagione 80g olio EVO 1 cucchiaino	Pasta 40g con Zucchine 30g scaloppina di pollo 40 gr patate (purea) 50g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaino	riso 40g e spinaci 20 g prosciutto cotto 30g verdure di stagione 70g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaino	pasta al sugo 40g frittata 1 uovo verdure di stagione 70g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaino	pasta al sugo 40 g Merluzzo al sugo 50g verdure di stagione 70g pane 30g Gelato a frutta 60g olio EVO 1 cucchiaino

* vitello macinato presso la mensa scolastica

SETTIMANA 4

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso 30g con fagioli (peso secco) 20g petto di pollo in umido 40g verdure di stagione 50g pane 30g frutta di stagione 80g olio EVO 1 cucchiaino	pasta al sugo 40g Mozzarella 50g verdure di stagione 70g pane 30g Macedonia con frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaino	riso 40g con olio e parmigiano 5g arista di maiale 40 g patate al forno 50 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaino	Pasta 40g con patate 40g Vitello al sugo 40g verdure di stagione 70g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaino	pasta al sugo 40 g platessa gratinata 50 g verdure di stagione 70g pane 30g Gelato a frutta 60g olio EVO 1 cucchiaino

Handwritten signature

03/01/2022

