

# TABELLA PASTI MENSILI ALUNNI SCUOLA DELL'INFANZIA - MENU INVERNALE

Dott.ssa Sara Meola - Biologa Nutrizionista

## SETTIMANA 1

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta 40g con patate 50g vitello 40g (scaloppina) verdure di stagione 50g pane 30g Macedonia con frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	Riso 30g e ceci (peso secco) 20g Fesa di pollo 30 g verdure di stagione 50 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	pasta al sugo 40g frittata 1 uovo verdure di stagione 70 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	riso 40g e spinaci 20 g ricotta 50g verdure di stagione 70 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	pasta 30 g e piselli (surgelati) 40g bastoncini di pesce n.2 verdure di stagione 70 g pane 30g crostata alla marmellata 30 g Olio EVO 1 cucchiaio

## SETTIMANA 2

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
pasta 40 g con zucca 50g merluzzo al pomodoro 50g verdure di stagione 50 g pane 30g Macedonia con frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	Zuppa di lenticchie (peso secco) 30g Frittata con patate 1 uovo + patate 50g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	riso 40g con olio e parmigiano 5g Polpetta al sugo 50 g * verdure di stagione 70 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	pasta 40g e melanzane 30 g cotoletta di pollo 60g verdure di stagione 50 g pane 30g frutta di stagione 80g Olio EVO 1 cucchiaio	gnocchetti al sugo 60 g. prosciutto cotto 30g verdure di stagione 70 g pane 30g Budino al cioccolato 60g Olio EVO 1 cucchiaio

\* vitello macinato presso la mensa scolastica



03 OTT. 2022



**TABELLA PASTI MENSILI ALUNNI SCUOLA DELL'INFANZIA - MENU INVERNALE**

**Dott.ssa Sara Meola - Biologa Nutrizionista**

**SETTIMANA 3**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
riso al sugo 40g	Pasta 40g con	riso 40g con olio e	Pasta 40g con	pasta al sugo 40 g
Mozzarella 50g	Zucchine 30g	parmigiano 5g	patate 40g	platessa gratinata 50 g
verdure di stagione 70g	coscia di pollo 40g	fettina di maiale 40 g	Straccetti di vitello in umido 40g	verdure di stagione 70g
pane 30g	patate (purea) 50g	verdure di stagione 70g	verdure di stagione 50g	pane 30g
Macedonia con frutta di stagione 80g	pane 30g	pane 30g	pane 30g	crostata alla marmellata 30 g
Olio EVO 1 cucchiaino	frutta di stagione 80g	frutta di stagione 80g	frutta di stagione 80g	olio EVO 1 cucchiaio
	olio EVO 1 cucchiaio	Olio EVO 1 cucchiaio	Olio EVO 1 cucchiaio	

**SETTIMANA 4**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
pasta al sugo 40g	pasta 40g e	riso 40 g con	pasta 30g	gnocchetti al sugo 60 g
spezzatino di vitello 40g	melanzane 30g	zucca 30g	fagioli 30g	Merluzzo gratinato 50g
piselli 50g	scaloppina di pollo 40 gr	Formaggio spalmabile 40g	frittata 1 uovo	verdure di stagione 70g
pane 30g	patate (purea) 50g	verdure di stagione 70g	verdure di stagione 50g	pane 30g
Macedonia con frutta di stagione 80g	pane 30g	pane 30g	pane 30g	Budino al cioccolato 60g
olio EVO 1 cucchiaio	frutta di stagione 80g	frutta di stagione 80g	frutta di stagione 80g	olio EVO 1 cucchiaio
	Olio EVO 1 cucchiaio	Olio EVO 1 cucchiaino	Olio EVO 1 cucchiaio	

*Sara Meola*

03 OTT. 2022

