

# TABELLA PASTI MENSILI ALUNNI SCUOLA PRIMARIA - MENU INVERNALE

Dott.ssa Sara Meola - Biologa Nutrizionista

## SETTIMANA 1

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta 50g con patate 50g vitello 60g (scaloppina) verdure di stagione 80g pane 50g Macedonia con frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	Riso 40g e ceci (peso secco) 40g Fesa di pollo 50 g verdure di stagione 80 g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	pasta al sugo 50g frittata 1 uovo verdure di stagione 80 g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	riso 50g e spinaci 40 g ricotta 80g verdure di stagione 80 g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 1 cucchiaio	pasta 40 g e piselli (surgelati) 40g bastoncini di pesce 2 verdure di stagione 80 g pane 50g crostata alla marmellata 30 g Olio EVO 1 cucchiaio

## SETTIMANA 2

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
pasta 50 g con zucca 50g merluzzo al pomodoro 80g verdure di stagione 80 g pane 50g Macedonia con frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	Zuppa di lenticchie (peso secco) 50g Frittata con patate 1 uovo + patate 50g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	riso 50g con olio e parmigiano 5g Polpetta al sugo 80 g * verdure di stagione 80 g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	pasta di semola 50g e melanzane 40g cotoletta di pollo 70g verdure di stagione 80 g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	gnocchetti al sugo 80 g prosciutto cotto 50g verdure di stagione 80 g pane 50g Budino al cioccolato 60g Olio EVO 1 cucchiaio

\* vitello macinato presso la mensa scolastica

*Sara Meola*

03 OTT. 2022



# TABELLA PASTI MENSILI ALUNNI SCUOLA PRIMARIA - MENU INVERNALE

Dott.ssa Sara Meola - Biologa Nutrizionista

## SETTIMANA 3

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
riso al sugo 50g	Pasta 50g con	riso 50g con olio e	Pasta 50g con	pasta al sugo 50 g
Mozzarella 70g	Zucchine 40g	parmigiano 5g	patate 50g	platessa gratinata 80 g
verdure di stagione 80g	coscia di pollo 60g	fettina di maiale 60 g	Straccetti di vitello in umido 60g	verdure di stagione 80g
pane 50g	patate (purea) 60g	verdure di stagione 80g	verdure di stagione 80g	pane 50g
Macedonia con frutta di stagione 100g	pane 50g	pane 50g	pane 50g	crostata alla marmellata 30 g
Olio EVO 1 cucchiaio	frutta di stagione 100g	frutta di stagione 100g	frutta di stagione 100g	Olio EVO 3 cucchiaini
	Olio EVO 3 cucchiaini	Olio EVO 3 cucchiaini	Olio EVO 3 cucchiaini	

## SETTIMANA 4

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
pasta al sugo 50g	pasta 50g e	riso 50 g con	pasta 40g	gnocchetti al sugo 80 g
spezzatino di vitello 60g	melanzane 40g	zucca 50g	Fagioli 30g	Merluzzo gratinato 80g
piselli 50g	scaloppina di pollo 60 gr	Formaggio spalmabile 80g	frittata 1 uovo	verdure di stagione 80g
pane 50g	patate (purea) 60g	verdure di stagione 80g	verdure di stagione 80g	pane 50g
Macedonia con frutta di stagione 100g	pane 50g	pane 50g	pane 50g	Budino al cioccolato 60g
Olio EVO 3 cucchiaini	frutta di stagione 100g	frutta di stagione 100g	frutta di stagione 100g	Olio EVO 3 cucchiaini
	Olio EVO 3 cucchiaini	Olio EVO 1 cucchiaio	Olio EVO 3 cucchiaini	

*Sara Meola*

03 OTT. 2022

