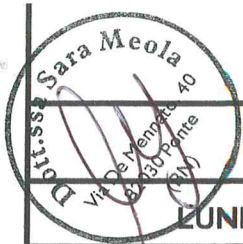


TABELLA PASTI MENSILI ALUNNI SCUOLA PRIMARIA - MENU ESTIVO

Dott.ssa Sara Meola - Biologa Nutrizionista



SETTIMANA 1

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
riso 50g e spinaci 40 g vitello 60g (straccetti) verdure di stagione 80g pane 50g Macedonia con frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	pasta al sugo 50g ricotta 80g patate (purea) 60g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 1 cucchiaino	Pasta 50g con Zucchine 40g cotoletta di pollo 70g verdure di stagione 80g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	pasta 40 g e lenticchie (peso secco) 30g Frittata con un uovo Patate al forno 50 g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 1 cucchiaino	pasta al sugo 50g Merluzzo al limone 80 g verdure di stagione 80g pane 50g Gelato a frutta 60g Olio EVO 3 cucchiaini

SETTIMANA 2

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
riso 50g e piselli (surgetati) 50 g Fesa di tacchino 50g verdure di stagione 80g pane 50g Macedonia con frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	gnocchetti al sugo 80 g Bastoncini di merluzzo n.3 verdure di stagione 80g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	Pasta 50g con Zucchine 40g Coscetta di pollo 60 g patate (purea) 60g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	Pasta 50g con patate 50g frittata 1 uovo verdure di stagione 80g pane 50g frutta di stagione 100g Olio EVO 3 cucchiaini	pasta al sugo 50g scaloppina di vitello 60 gr verdure di stagione 80g pane 50g Gelato a frutta 60g Olio EVO 1 cucchiaino

03 OTT. 2022



TABELLA PASTI MENSILI ALUNNI SCUOLA PRIMARIA - MENU ESTIVO

Dott.ssa Sara Meola - Biologa Nutrizionista



SETTIMANA 3

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
pasta 40 g e	Pasta 50g con	riso 50g e	pasta al sugo 50g	pasta al sugo 50 g
lenticchie (peso secco) 30g	Zucchine 40g	spinaci 40 g	frittata 1 uovo	Merluzzo al sugo 80g
polpetta 60g (1 polpetta)	scaloppina di pollo 60 gr	prosciutto cotto 50g	verdure di stagione 80g	verdure di stagione 80g
verdure di stagione 80g	patate (purea) 60g	verdure di stagione 80g	pane 50g	pane 50g
pane 50g	pane 50g	pane 50g	frutta di stagione 100g	Gelato a frutta 60g
Macedonia con 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	Olio EVO 3 cucchiaini		

* vitello macinato presso la mensa scolastica

SETTIMANA 4

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso 40g con	pasta al sugo 50g	riso 50g con olio e	Pasta 50g con	pasta al sugo 50 g
fagioli (peso secco) 30g	Mozzarella 70g	parmigiano 5g	patate 50g	platessa gratinata 80 g
petto di pollo in umido 60g	verdure di stagione 80g	arista di maiale 60 g	Vitello al sugo 60g	verdure di stagione 80g
verdure di stagione 80g	pane 50g	patate al forno 50 g	verdure di stagione 80g	pane 50g
pane 50g	frutta di stagione 100g	pane 50g	pane 50g	Gelato a frutta 60g
Macedonia con frutta di stagione 100g	Olio EVO 1 cucchiaio	frutta di stagione 100g	frutta di stagione 100g	Olio EVO 3 cucchiaini
Olio EVO 3 cucchiaini		Olio EVO 3 cucchiaini	Olio EVO 3 cucchiaini	

03 OTT. 2022

