

Tablette Dietetiche per la SCUOLA DELL'INFANZIA Comune di Montappone: **PRIMA SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTA E FAGIOLI Pasta 40 g Fagioli surgelati 70 g Passata di pomodoro 50 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	RISOTTO CON SPINACI Riso 70 g Spinaci 50 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	MINISTRONE CON PASTINA Pasta 40 g Fagioli secchi 10 g Verdure varie 40 g Patata 20 g Carote 20 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	TORTELLINI AL POMODORO Tortellini freschi 70 g Passata di pomodoro 50 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	PASTA IN BIANCO Pasta 70 g Olio extra ver. di ol. 5 g Burro 5 g Parmigiano 5 g
PROSCIUTTO COTTO O CRUDO DOLCE Prosciutto cotto 30 g	ARISTA GRATINATA AL FORNO Arista di maiale 60 g Pangrattato q.b. Olio extra ver. di ol. 5 g	FRITTATA AL FORNO Uova n° 1 (g 60)	RICOTTA DI MUCCA Ricotta di mucca 50 g	POLPETTE DI TONNO AL FORNO Tonno sott'olio 40 g Patate. 30 g Pangrattato q.b.
VERDURA COTTA DI STAGIONE (es. bieta) Bieta 100 g Olio extra ver.oliva. 5 g	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es. insalata) Insalata 50 g Olio extra ver.oliva 5 g	VERDURA COTTA DI STAGIONE (es. spinaci) Spinaci 100 g Olio extra ver.oliva 5 g	PISELLI e carote Piselli 100 g Carote 50 g Olio extra ver.oliva 5 g	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es. finocchi) Finocchi 100 g Olio extra ver.oliva. 5 g
PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g
Dolce da forno 40 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g

Tabelle Dietetiche per la SCUOLA DELL'INFANZIA Comune di Montappone: **SECONDA SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
RISOTTO AL POMODORO Riso 60 g Passata di pomodoro 50 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	PASSATO DI VERDURE CON ORZO Orzo 40 g Verdure varie 50 g Patata 20 g Carote 20 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	GNOCCHI AL RAGU' Gnocchi 160 g Passata di pomodoro 50 g Carne macinata 20 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	PASTA E CECI Pasta 40 g Ceci secchi 30 g Passata di pomodoro 50 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	PASTA CON LE VONGOLE Pasta 70 g Vongole 20 g Olio extra ver. di ol. 5 g
POLPETTE DI LEGUMI Legumi surgelati (es.fagioli) 70 g patate 30 g latte parz. screm. q.b. uovo 5 g parmigiano 5 g olio 5 g	COSCETTE DI POLLO con PATATE al forno Coscio 60 g Patate 100 g Olio extra ver. di ol. 10 g	PARMIGIANO Parmigiano 25 g	FRITTATA AL FORNO Uova n° 1	PESCE filetti di platessa gratinati al forno Filetti di platessa surg.100g Pangrattato q.b. Olio extra ver. di ol. 5 g
VERDURE CRUDA DI STAGIONE (es. finocchi) finocchi 100 g Olio extra ver.oliva. 5 g	VERDURE CRUDA DI STAGIONE (es. insalata) Insalata 50 g Olio extra ver.oliva 5 g	VERDURA COTTA DI STAGIONE (spinaci) Spinaci 100 g Olio extra verg. oliva 5 g	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es. carote) Carote alla julienne 100 g Olio extra ver.oliva 5 g	VERDURE CRUDA DI STAGIONE (es.insalata) Insalata 50 g Olio extra ver.oliva 5 g
PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g
FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g

Tabelle Dietetiche per la SCUOLA DELL'INFANZIA Comune di Montappone: **TERZA SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
VINCISGRASSI Piatto unico Pasta all'uovo fresca 70 g o secca 60 g Carne macinata magra 30 g Mozzarella 20 g Latte parz. scremato 50 cc Burro 3 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	PASTA AL POMODORO Pasta 70 g Passata di pomodoro 50 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	RISOTTO CON PISELLI Riso 50 g Piselli surgelati 100 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Pastina o orzo 40 g Verdure varie 40 g Patata 30 g Carote 20 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	PASTA con TONNO AL POMODORO Pasta 70 g Passata di pomodoro 50 g Tonno sott'olio 20 g Olio extra ver. di ol. 5 g
	FRITTATA AL FORNO Uova n° 1	POLPETTE DI MANZO al pomodoro Carne macinata 50 g Parmigiano 3 g Olio extra verg. ol. 5 g Uovo q.b. Pangrattato q.b. Latte q.b.	PETTO DI TACCHINO panato al forno Patate lesse 120 g Petto di tacchino 60 g Uovo q.b. Pangrattato q.b. Patata 120 g Olio extra verg	BASTONCINI DI PESCE al forno bastoncini di pesce n° 2
VERDURE CRUDA DI STAGIONE (es. insalata e carote) Insalata 50 g Carote 50 g Olio extra ver.oliva 5 g	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es. carote) Carote julienne 100 g Olio extra verg. oliva 5 g	VERDURA COTTA DI STAGIONE (spinaci) Finocchi 100 g Olio extra verg. oliva 5 g	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es. insalata) Lattuga 50 g Olio extra verg. oliva. 5	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (finocchi) Finocchi 100 g Olio extra verg .oliva 5 g
PANE COMUNE 20 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g
Dolce da forno 40 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g

Tablette Dietetiche per la SCUOLA DELL'INFANZIA Comune di Montappone: **QUARTA SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
FARRO CON PATATE e CAROTE (asciutto) Farro 40 g Patata 100 g Carota 100 g Olio extra verg. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	TAGLIATELLE AL POMODORO Tagliatelle fresche 70 g o secca 60 g Passata di pomodoro 50 g Olio extra verg. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	ORZO E LENTICCHIE e crostini di pane Orzo perlato 20 g Lenticchie 30 g Pane 20 g Passata di pomod. 50 g Olio extra verg. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	RISOTTO AL LATTE Riso 70 g Latte parz. screm. 100cc Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	PASTA AL POMODORO Pasta 70 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g Passata di pomodoro 50 g
PESCE filetti di platessa gratinati al forno Filetti di platessa surg. 100g Pangrattato q.b. Olio extra ver. di ol. 5 g	POLPETTE DI LEGUMI Legumi surgelati (es.fagioli) 70 g patate 30 g latte parz. screm. q.b. uovo 5 g parmigiano 5 g olio 5 g	RICOTTA di mucca Ricotta g 50	FETTINA DI MANZO ALLA PIZZAIOLA Carne di manzo 60 g Olio extra verg. di ol. 5 g Pomodoro q.b.	PESCE filetti di merluzzo gratinati al forno Filetti di merluzzo 100g Pangrattato q.b. Olio extra ver. di ol. 5 g
VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es. insalata) Insalata 50 g Olio extra verg. oliva 5 g	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es. finocchi) Finocchi 100 g Olio extra verg. oliva 5 g	VERDURA COTTA DI STAGIONE (es. bieta e patata) Bieta 100 g Patata 50 g Olio extra verg. oliva 5 g	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es insalata) Insalata 50 g Olio extra verg. oliva 5 g	VERDURA COTTA DI STAGIONE (es. spinaci) spinaci 100 g Olio extra verg. oliva 5 g
PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g
FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g	FRUTTA FRESCA 120 g

Tabelle Dietetiche per la **SCUOLA PRIMARIA** Comune di Montappone

LUNEDI' I° Settim.	LUNEDI' II° Settim.	LUNEDI' III° Settim.	LUNEDI' IV° Settim.
PASTA E FAGIOLI Pasta 50 g Fagioli surgelati 70 g Passata di pomodoro 50 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	RISOTTO al POMODORO Riso 80 g Salsa di pomodoro 50 g Olio extra ver. di ol. 10 g Parmigiano 5 g	VINCISGRASSI Piatto unico Pasta all'uovo fresca 80 g o secca 70 g Carne macinata magra 30 g Mozzarella 20 g Latte parz. scremato 50cc Burro 3 g Olio extra ver. di ol. 5 g Parmigiano 5 g	FARRO con patate e carote Farro 50 g Patate 100 g Carote 100 g Olio extra verg. di ol. 10 g Parmigiano 10 g
PROSCIUTTO COTTO Prosciutto cotto 40 g (senza polifosfati)	POLPETTE DI LEGUMI Legumi surgelati (es.fagioli) 80 g patate 40 g latte parz. screm. q.b. uovo 10 g parmigiano 5 g olio 5		PESCE filetti di platessa gratinati al forno Filetti di platessa surg.120g Pangrattato q.b. Olio extra ver. di ol. 5 g
VERDURA COTTA DI STAGIONE (es. bieta) Bieta 100 g Olio extra verg. oliva 10g	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es. finocchi) Finocchi 50 g Olio extra verg.oliva. 5 g	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (es. insalata e carote) Insalata 50 g Carote 50 g Olio extra verg. oliva. 5 g	VERDURA COTTA DI STAGIONE (es. insalata) Insalata 50 g Olio extra verg. oliva 5 g
PANE COMUNE 40 g	PANE COMUNE 40 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 40 g
Dolce da forno 50 g	FRUTTA FRESCA 150 g	Dolce da forno 50 g	FRUTTA FRESCA 150 g

IL menù della **scuola primaria**, prevede pietanze diverse per ogni lunedì, con una rotazione di quattro settimane.