

**ANNO SCOLASTICO 2009/2010 TABELLA DIETETICA – MENÙ /PRIMAVERA AUTUNNO**

Trasmettiamo tabelle del menù autunno/primavera in vigore **dal 17/9/09 (3<sup>a</sup> settimana)** fino alle vacanze di Natale, in seguito si farà riferimento alla tabella del menù invernale, che provvederemo a distribuire. Ad aprile riprenderà il menù autunno/primavera **NB. – per particolari diete o intolleranze è obbligatorio presentare certificato medico attestante l'effettiva condizione di necessità all'inizio di ogni anno scolastico.**

1 <sup>a</sup> settimana		INF grammi	PRI grammi	SEC grammi		2 <sup>a</sup> settimana		INF grammi	PRI grammi	SEC grammi
<b>Lunedì</b>	Pasta tricolore	50	60	70		<b>Lunedì</b>	Pasta all'ortolana (minestra)	60	70	80
	Prosciutto cotto	40	50	60			Formaggio	40	50	60
	Patate prezzemolate	120	130	150			Insalata di pomodori	80	100	110
	pane	50	50	50			Pane	50	50	50
	Frutta fresca	50	60	60			Frutta fresca	50	60	60
<b>Martedì</b>	Riso al pomodoro	50	60	70		<b>Martedì</b>	Ravioli di magro olio e salvia	80	100	120
	Uova e tonno	50	60	70			Fesa di tacchino al forno	70	80	100
	Fagiolini al limone	100	130	150			Insalata verde	50	70	80
	pane	50	50	50			Pane	50	50	50
	Frutta fresca	50	60	60			Frutta fresca	50	60	60
<b>Mercoledì</b>	Pasta allo zafferano	60	70	80	<b>Mercoledì</b>	Minestra	60	70	80	
	arrosto	90	120	120		Pizza margherita	80	100	130	
	Carote julienne	50	70	80		Insalata mista	65	80	95	
	Pane	50	50	50		Pane	50	50	50	
	Frutta fresca	50	60	60		Gelato	50	60	60	
<b>Giovedì</b>	Pasta al ragù	50	60	70	<b>Giovedì</b>	Risotto alle zucchine	50	60	70	
	Mozzarella	40	60	80		Scaloppine al limone	70	80	100	
	Insalata verde-lattuga	50	70	80		Patate al vapore	30	40	50	
	Pane	50	50	50		Pane	50	50	50	
	Yogurt alla frutta	125	125	125		Frutta fresca	50	60	60	
<b>Venerdì</b>	Pasta al pesto	50	60	70	<b>Venerdì</b>	Penne panna parmigiano	50	60	70	
	pesce	80	120	120		Filetto di platessa al limone	90	110	130	
	Insalata	50	70	80		Insalata verde e rossa	50	70	80	
	Pane	50	50	50		Pane	50	50	50	
	Frutta fresca	50	60	60		Frutta fresca	50	60	60	

3 ^ settimana		INF grammi	PRI grammi	SEC grammi		4 ^ settimana		INF grammi	PRI grammi	SEC grammi
<b>Lunedì</b>	Penne allo zafferano	50	60	70		<b>Lunedì</b>	Pasta al pesto	50	60	70
	Prosciutto crudo/cotto	40	50	60			Formaggio	40	60	80
	insalata mista	80	150	150			Carote julienne	50	70	80
	pane	50	50	50			Pane	50	50	50
	Frutta fresca	50	60	60			Frutta fresca	50	60	60
<b>Martedì</b>	Penne all'amatriciana	50	60	70		<b>Martedì</b>	Pasta al pomodoro	60	70	80
	Bocconcini di vitello-spezzatino	60	90	90			Scaloppine di tacchino con salvia	70	80	100
	Piselli	100	130	150			Patate in insalata	130	150	170
	pane	50	50	50			Pane	50	50	50
	Frutta fresca	50	60	60			Frutta fresca	50	60	60
<b>Mercoledì</b>	Riso alla parmigiana	60	70	80		<b>Mercoledì</b>	Pasta allo zafferano	60	70	80
	Bocconcini di pollo	50	70	90			Involtoni prosciutto e formaggio	60	110	110
	pomodori	80	100	110			Insalata mista	65	80	95
	Pane	50	50	50			Pane	50	50	50
	Frutta fresca	50	60	60			Frutta	50	60	60
<b>Giovedì</b>	Pasta pomodoro e basilico	60	70	80		<b>Giovedì</b>	Risotto alla parmigiana	50	60	70
	Frittata con formaggio	40	50	60			Cotoletta al forno	70	80	100
	Insalata verde-lattuga	50	70	80			Insalata verde	50	70	80
	Pane	50	50	50			Pane	50	50	50
	Yogurt alla frutta	125	125	125			Frutta fresca	50	60	60
<b>Venerdì</b>	Pasta in bianco	50	70	80		<b>Venerdì</b>	Pasta all'ortolana (minestra)	60	70	80
	Cotolette di mare	60	80	80			pesce	90	120	150
	Insalata mista	65	80	95			Insalata verde e rossa	50	70	80
	Pane	50	50	50			Pane	50	50	50
	Frutta fresca	50	60	60			macedonia	125	125	125

Il Direttore  
*Prof. Lucio Valerio Vinetti*