

MENU'SCUOLA INFANZIA PER TUTTI I GIORNI
MENU'SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA I GRADO NEI GIORNI DI MARTEDI' E GIOVEDI'

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 S E T T I M A N A	Penne al pomodoro Prosciutto cotto Bieta Frutta di stagione Pane locale	Pasta ai 4 formaggi Petto di pollo Insalata verde Frutta di stagione Pane locale	Risotto alla zucca Frittata di zucchine Carote Julienne Dolce Pane locale	Rigatoni al pomodoro Polpette al sugo Patate lesse Frutta di stagione Pane locale	Minestrone passato Platessa impanata Piselli Frutta di stagione Pane locale
2 S E T T I M A N A	Fusilli olio e parmigiano Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione Pane locale	Pasta al pomodoro coscette di pollo con patate Frutta di stagione Pane locale	Riso e piselli Formaggino Spinaci lessi Frutta di stagione Pane locale	Passato di verdure con ditalini Bastoncini di merluzzo Piselli Frutta di stagione Pane locale	Pasta al pomodoro Spezzatino e patate Frutta di stagione Pane locale
3 S E T T I M A N A	Minestra di lenticchie con riso Petto di pollo Patate al forno Frutta di stagione Pane locale	Pennette al sugo Uova strapazzate Spinaci Dolce Pane locale	Sedanini olio e parmigiano Polpette Carote e patate Frutta di stagione Pane locale	Pennette pomodoro e basilico Medaglioni di merluzzo Piselli Frutta di stagione Pane locale	Passato di verdura con conchigliette Cotoletta di arista panata Insalata mista Frutta di stagione Pane locale
4 S E T T I M A N A	Mezzi fusilli al ragù Mozzarella Zucchine trifolate Frutta di stagione Pane locale	Pasta/riso al pomodoro Hamburger di bovino Insalata Frutta di stagione Pane locale	Pennette rigate con zucchine e parmigiano Cosce di pollo Spinaci Frutta di stagione Pane locale	Gnocchetti al pomodoro Formaggio dolce Bieta Dolce Pane locale	Crema di fagioli con corallini Merluzzo al vapore Fagiolini Frutta di stagione Pane locale
5 S E T T I M	Pennette al pomodoro Prosciutto cotto patate Frutta di stagione Pane locale	Farfalle olio e parmigiano Frittata Insalata mista Frutta di stagione Pane locale	Riso al pomodoro Scaloppina di pollo Spinaci Frutta di stagione Pane locale	Pasta al tonno Bastoncini di merluzzo Insalata di carote Frutta di stagione Pane locale	Pasta e legumi Polpette in bianco Fagiolini Frutta di stagione Pane locale



REGIONE LAZIO

AZIENDA UNITA' SANITARIA LOCALE FROSINONE

Via A. Fabi, s.n.c. - 03100 FROSINONE - Tel. 07/58821



TABELLA DIETETICA	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
Pasta (o riso)	60g	80g	100g
Pasta o Riso con legumi secchi	60g+20g	80g+30g	80g+30g
Gnocchi	170g	250g	280g
Ragù di carne	40g	50g	60g
Minestre con pasta	80g+30g	120 +50g	150g+70g
Carne: vitellone, vitella, pollo, tacchino	60g	70g	80g
Pesce	80g	90g	100g
Uova	n.1	n.1	n.1
Prosciutto cotto/crudo	40g cotto	40g crudo	50g crudo
Formaggio fresco	60g	70g	80g
Formaggio stagionato	40g	50g	60g
Verdura in foglie	80g	130g	150g
Patate / Carote	80g	130g	150g
Zucchine	80g	150g	170g
Piselli / Fagioli	80g	130g	130g
Fagiolini	80g	130g	130g
Insalata mista	50g	80g	100g
Pomodori	80g	150g	170g
Finocchi	80g	150g	170g
Frutta di stagione	150g	150g	150g
Yogurt	125g	125g	125g
Dolce	125g	125g	125g
Pane	30g	50g	50g
Parmigiano grattugiato	5g	5g	5g
Olio extra vergine di oliva	10g	15g	15g

PROFILO NUTRIZIONALE	Infanzia	Primaria	Secondaria I°
Proteine	26g	33g	37g
Lipidi	19g	24g	25g
Glucidi	83g	110g	126g
KCal	590	770	820

Dipartimento di Prevenzione
SIAN - Distretto "B" - Area della Nutrizione

