

TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018

COMUNE DI MONTEPARANO

1^SETTIMANA

LUNEDÌ

Risotto con spinaci o carciofi

Riso gr.60-(80)\*

Spinaci gr.30-(40)

Carciofi gr.30-(40)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

---

Frittata di spinaci o zucchine

Spinaci o zuccina gr.30

Uovo ½

Latte parzialmente scremato gr.20

Grana padano gr.07

Olio extravergine d'oliva gr.05

Pangrattato q.b.

Insalata di pomodori o mista

Pomodori per insalata o lattuga gr. 70 (100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017

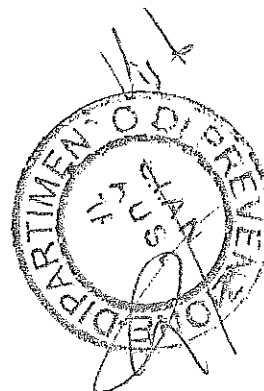


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

1^ SETTIMANA

MARTEDI

Orecchiette al pomodoro

Orecchiette gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Salsiccia di pollo, tacchino e maiale

Salsiccia gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05(07)

Bietola lessa o gratinata

Bietola gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

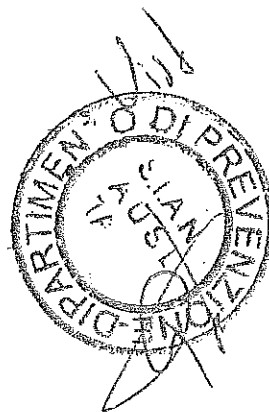
mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017



**TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO**

**1^SETTIMANA**

**VENERDI'**

**Pasta e ceci**

Pasta gr.40-(50)

Ceci gr.30-(40)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

**Filetti di merluzzo o platessa panati al forno**

Platessa o merluzzo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato q.b.

**Fagiolini lessi o carote**

Fagiolini gr.70-(100)

Carote gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

**Pane bianco o integrale gr.50**

**Frutta a scelta:**

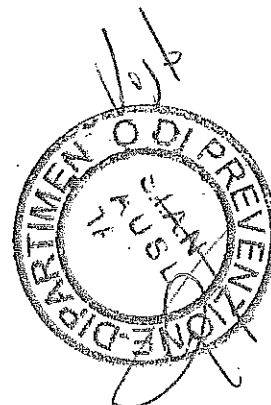
banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

- 8 NOV 2017



**TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018**  
**COMUNE DI MONTEPARANO**

arancia gr.150

1^SETTIMANA

GIOVEDÌ

**Pasta alla pizzaiola**

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

---

Capperi q.b.

**Petto di pollo panato**

Pollo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05

Pangrattato gr.10

Grana Padano q.b.

**Insalata di lattuga o mista**

Lattuga gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

**Pane bianco o integrale gr.50**

**Frutta a scelta:**

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

- 8 NOV 2017

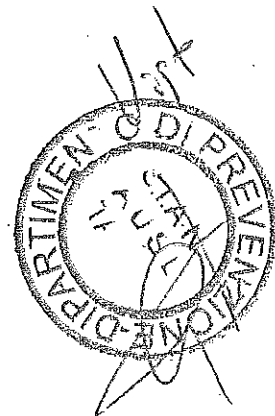


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

2^ SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta e patate

Pasta gr.40-(50)

Patate gr.70-(80)

Pomodoro fresco gr.20

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Mozzarella gr.50-(70)

Spinaci o cavolfiori al forno gratinati o lessi

Spinaci o cavolfiori gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aromi q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

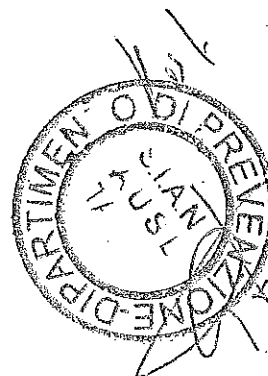
mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017



**TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018**  
**COMUNE DI MONTEPARANO**  
**2^ SETTIMANA**

**MARTEDI**

**Pasta al pomodoro**

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

---

**Hamburger al forno**

Carne mista di maiale e vitello gr.60

Latte parzialmente scremato gr.10

Olio extravergine d'oliva gr.05

Grana Padano gr.07

Pangrattato gr.05

**Insalata di lattuga o finocchi**

Lattuga gr.70-(100)

Finocchi gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

**Pane bianco o integrale gr.50**

**Frutta a scelta:**

mele gr.150

mandarini gr.150

- 8 NOV 2017

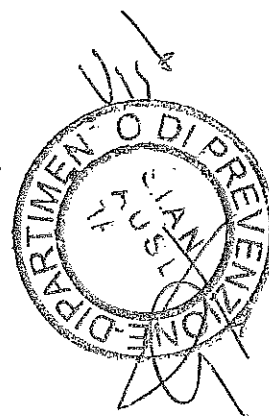


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018

COMUNE DI MONTEPARANO

2^ SETTIMANA

MERCOLEDÌ

Riso o pastina in brodo vegetale

Riso o pastina gr.50-(70)

Pomodoro fresco e verdure gr.20(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Prosciutto cotto gr.50

Pomodori

Pomodori gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

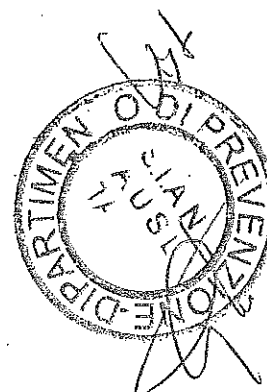
mandarini gr.150

melè gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017



**TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO**

2^SETTIMANA

GIOVEDÌ

**Fusilli al sugo**

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

---

**Pollo arrosto disossato**

Pollo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

**Insalata di lattuga**

Lattuga gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

**Pane bianco o integrale gr.50**

**Frutta a scelta:**

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017

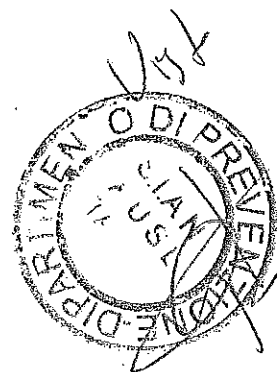




TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

2^SETTIMANA

VENERDÌ

Pasta al tonno

Pasta gr.60-(80)

Tonno gr. 10-(15)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pelati gr.40-(60)

Capperi q.b.

Olive snocciolate gr.02-(03)

Bastoncini o formine di pesce surgelato al forno

Infanzia gr.70 n.2

Primaria n.3

Julienne di carote

Carote gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

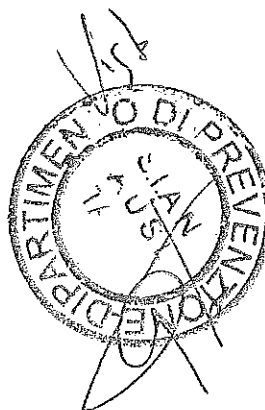
banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

- 8 NOV 2017



**TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO**

**3^SETTIMANA**

**LUNEDI**

**Pastina in brodo vegetale**

Pastina gr.60-(70)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

---

**Frittata con spinaci**

Spinaci gr.30

Uovo ½

Latte parzialmente scremato gr.20

Grana Padano gr.07

Olio extravergine d'oliva gr.05

Pangrattato gr.07

**Tricolore di insalata mista**

Pomodori , insalata ,carote,e finocchi gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07).

**Pane bianco o integrale gr.50**

**Frutta a scelta:**

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017

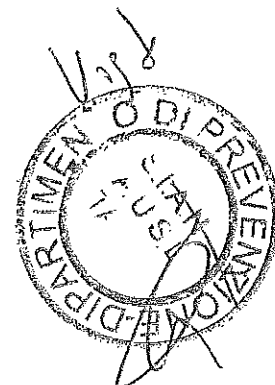


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

3^SETTIMANA

MARTEDI

Pasta al pomodoro

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

~~Grana Padano gr.05-(07)~~

Prosciutto cotto gr.50

Bietola gratinata al forno

Bietola gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017

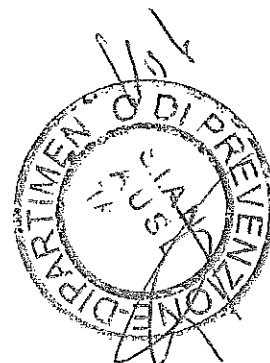


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

3^SETTIMANA

MERCOLEDÌ

Riso pasta con patate e zucchine

Riso-gr.50-(60)

Pasta gr.50

Patate gr.40-(50)

Zucchine gr.30-(40)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Mozzarella gr.50-(70)

Patate arrosto

Patate gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aromi q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017

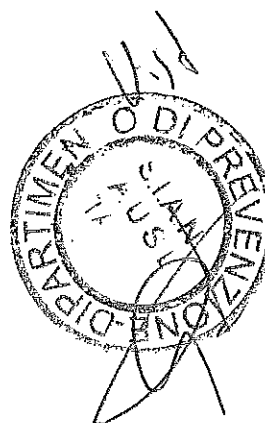


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

3^SETTIMANA

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Salsiccia di pollo, tacchino e maiale

Salsiccia gr.70-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Insalata di Pomodori

Pomodori gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017

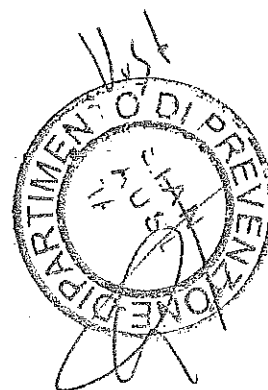


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

3^SETTIMANA

VENERDÌ

Pasta e lenticchie

Pasta gr.50-(60)

Lenticchie gr.30-(40)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Filetti di merluzzo o platessa impanati al forno

Platessa o merluzzo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pan grattato q.b.

Insalata di lattuga o mista

Insalata gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

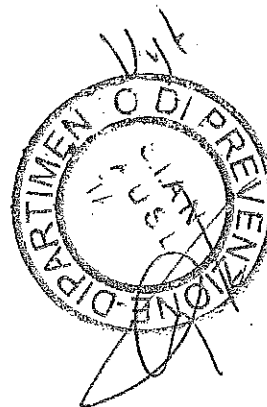
mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017



**TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO**

4^SETTIMANA

LUNEDÌ

**Minestrone di verdura con pasta**

Pasta gr.60-(70)

Carote, zucchine o verdure surgelate q.b.

Patate e bietole o verdure surgelate q.b.

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

**Scamorza gr.50-(70) o quick gr.50-(100)**

**Patate al forno o pure' di patate**

Patate gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pangrattato q.b.

**Pane bianco o integrale gr.50**

**Frutta a scelta:**

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017

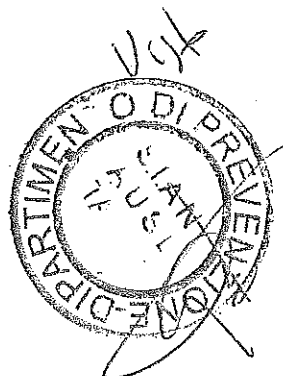


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

4^SETTIMANA

MARTEDI

Pasta al pomodoro

Pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Polpette di carne al sugo al forno

Carne mista di maiale e vitello gr.60

Latte parzialmente scremato gr.10

Olio extravergine d'oliva gr.05

Grana Padano gr.07

Uovo 1/3

Pangrattato q.b.

Insalata di pomodori o mista

Pomodori per insalata gr.70-(100)

Insalata gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

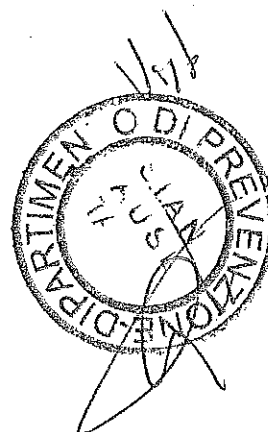
banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

- 8 NOV 2017





**TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018**  
**COMUNE DI MONTEPARANO**

4^SETTIMANA

MERCOLEDI

**Pastina in brodo vegetale**

Pastina gr.50-(70)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

**Crocchette o sformato di patate al forno**

Patate gr.100

Olio extravergine d'oliva gr.05

Pangrattato gr.05

Grana Padano gr.05

Uovo 1/6

Latte parzialmente scremato gr.10

Mozzarella e prosciutto gr.10

**Julienne di carote**

carote gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

**Pane bianco o integrale gr.50**

**Frutta a scelta:**

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

- 8 NOV 2017

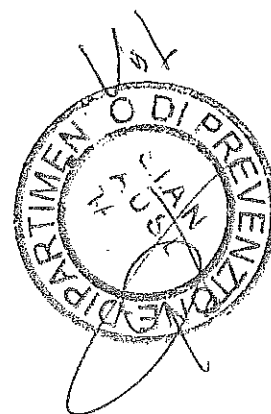


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

4^SETTIMANA

GIOVEDÌ

Pasta al sugo

pasta gr.60-(80)

Pelati gr.60-(80)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Grana Padano gr.05-(07)

Cotoletta di petto di pollo al forno

Pollo gr.70

Olio extravergine d'oliva gr.05

Pangrattato q.b.

Insalata mista

Insalata gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05

Aceto q.b.

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017

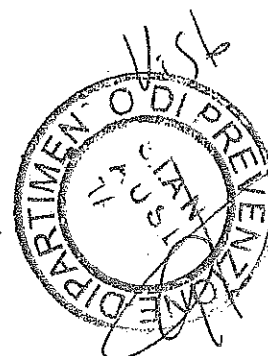


TABELLA DIETETICA ANNO SCOLASTICO 2017/2018  
COMUNE DI MONTEPARANO

4^SETTIMANA

VENERDI

Pasta con fagioli

Pasta gr.50-(60)

Fagioli gr.30-(40)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pomodoro fresco e verdure gr.20-(30)

Bastoncini o formine di pesce surgelato al forno

Infanzia gr.70 n.2

Primaria n.3

Insalata mista o di finocchi

insalata gr.70-(100)

Finocchi gr.70-(100)

Olio extravergine d'oliva gr.05-(07)

Pane bianco o integrale gr.50

Frutta a scelta:

banane gr.150

mandarini gr.150

mele gr.150

pere gr.150

arancia gr.150

- 8 NOV 2017

