

Ciascun menù giornaliero è costituito da un primo, un secondo, un contorno, pane e frutta.

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio e parmigiano - Cotoletta di pollo - Carote cotte <p>Merenda : frutta di stagione* + cracker</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta e zucchine - Polpette di carne - Patate al forno <p>Merenda : yogurt alla frutta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riso allo zafferano - Hamburger di manzo - Carote cotte <p>Merenda : succo di frutta + cracker/ grissini</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tonno - Bastoncini di pesce - Insalata con pomodori <p>Merenda : succo di frutta e cracker</p>
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli - Bastoncini di pesce - Fagiolini e pomodoro <p>Merenda : budino</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al ragù - Mozzarella - Insalata e pomodori <p>Merenda : succo di frutta + cracker/ grissini</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro con ragù di lenticchie - Frittata di zucchine - Zucchine cotte <p>Merenda: crostatina</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cous cous con ceci e zucchine - Frittata di zucchine - Insalata mista <p>Merenda: plumcake</p>
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Ricotta - Patate e carote <p>Merenda : crostatina</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riso e piselli - Filetto di merluzzo - Fagiolini e pomodoro <p>Merenda : budino</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con pomodorini, tonno e olive - Stracchino - Insalata con finocchi <p>Merenda : budino</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Risotto allo zafferano - Cotoletta di pollo - Patate e carote <p>Merenda : yogurt alla frutta</p>
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con zucchine - Frittata con erbe - Insalata mista con finocchi <p>Merenda : yogurt alla frutta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto - Bocconcini di pollo al forno - Zucchine cotte <p>Merenda : yogurt alla frutta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta all'olio - Filetto di platessa impanato - Insalata di melanzane e pomodorini <p>Merenda : frutta di stagione* + pane</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con sugo di melanzane - Burger di legumi - Zucchine cotte <p>Merenda : budino</p>
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto - Prosciutto cotto - Insalata mista <p>Merenda : succo di frutta + pane</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al forno - Frittata con erbe - Insalata di carote julienne <p>Merenda : plumcake</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - Arrosto di bovino - Purea di patate <p>Merenda : yogurt alla frutta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza margherita - Prosciutto cotto - Insalata mista <p>Merenda : frutta di stagione* + pane</p>

* *Frutta di stagione* : albicocche, melone, anguria, pesche, susine, nespole, ciliegie, fragole, prugne, fichi, lamponi e mirtilli.

Verdura di stagione : basilico, fiori di zucca, cicoria, bietole, cipolla, zucchine, barbabietola, fagiolini, cetrioli, peperoni, peperoncini, pomodori, melanzane, carote, insalata, rucola, fagiolini.

FREQUENZA DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI

Cereali (pasta, riso,..)	Tutti i giorni
Pane	Tutti i giorni
Frutta e verdura	Tutti i giorni
Patate	1 volta a settimana
Legumi	1 - 2 volte a settimana
Carne	1 - 2 volte a settimana
Pesce	1 - 2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Pizza/ lasagne	1 volta a settimana

TABELLA DELLE GRAMMATURE BAMBINI SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

Pasta - riso	60 - 70 g
Patate come contorno	100 -120 g
Patate per purè	100 g
Pane	40 g
Pangrattato per panature	10 g
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	15 - 20 g
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	70 g
Carne per polpette/ripieni	50 g
Carne per ragù	15 g
Pesce surgelato	90 - 100 g
Tonno al naturale per pasta	20 g
Uova	1 (50 - 60 g)
Formaggi freschi (Mozzarella, stracchino, ricotta, ecc.)	50 g
Salumi (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	40 g
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	40 g
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	60 - 80 g
Ortaggi pesanti freschi da consumare cotti	100 - 130 g

Verdure surgelate da consumare cotte	150 g
Verdura per primi piatti	30 - 40 g
Verdura nella frittata	20 g
Zafferano per pietanze	1 bustina x 8 bambini
Pomodoro in salsa o pelati	40 g
Frutta fresca	100 g
Succo di frutta	125 g
Olio (per pietanza)	5 g
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5 g
Pizza	150 g
Lasagne	150 g
Yogurt intero bianco/ con frutta	125 g
Budino	100 g

TABELLA DELLE GRAMMATURE RAGAZZI SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO (11-14 ANNI)

Pasta - riso	80 g
Patate come contorno	150 g
Patate per purè	130 g
Pane	40 - 50 g
Pangrattato per panature	10 g
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	20 - 30 g
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	90 g
Carne per polpette/ripieni	60 - 70 g
Carne per ragù	20 g
Pesce surgelato	100 - 120 g
Tonno al naturale per pasta	20 g
Uova	1
Formaggi freschi (Mozzarella, stracchino, ricotta, ecc.)	70 g
Salumi (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	50 g
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	50 g
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	80 - 100 g
Ortaggi pesanti freschi da consumare cotti	150 - 200 g

Verdure surgelate da consumare cotte	200 g
Verdura per primi piatti	40 - 50 g
Verdura nella frittata	20 g
Pomodoro in salsa o pelati	50 g
Zafferano per pietanze	1 bustina x 6 ragazzi
Frutta fresca	150 g
Succo di frutta	125 g
Olio (per pietanza)	5 g
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5 g
Pizza	180 g
Lasagne	200 g
Yogurt intero bianco/ con frutta	125 g
Budino	100 g

Miriam Leo

miriamleo36@gmail.com

3470429282