

MENU' SETTIMANALE AUTUNNO / INVERNO
ELABORATO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA DELL'ISTITUTO PIETRASANTA

GIORNO	PRIMO PIATTO INGREDIENTI E QUANTITA' PRO CAPITE	SECONDO PIATTO INGREDIENTI E QUANTITA' PRO CAPITE	CONTORNO INGREDIENTI E QUANTITA' PRO CAPITE
LUNEDI	PASTA E LEGUMI (a rotazione lenticchie/ fagioli/ ceci) 70 gr pasta 80 gr legumi cotti 10 gr olio evo	POLPETTE (150 gr) 10 gr OLIO EVO	CAROTE STUFATE O SPINACI (50 gr) 10 gr OLIO EVO
MARTEDI	PASTA CON MINESTRONE DI VERDURE 70 gr pasta 100 gr minestrone 10 gr olio evo	BASTONCINI DI PESCE (75 gr = 3 bastoncini) 5 gr OLIO EVO	INSALATA (40 GR) 10 gr OLIO EVO
MERCOLEDI	PASTA AL FORNO 80 gr pasta 50 gr sugo di pomodoro 30 gr ricotta 50 gr fior di latte 10 gr olio evo OPPURE PASTA IN BIANCO	SECONDO PIATTO PER CHI SCEGLIE LA PASTA IN BIANCO: GALBANINO (100 gr)	BIETE ALL'INSALATA (100 gr) 10 gr OLIO EVO
GIOVEDI	RISOTTO CON ZUCCA 70 gr riso 50 gr sugo al pomodoro 100 gr zucca 10 gr olio evo	PROSCIUTTO COTTO (40gr)	PISELLI (50 gr) O BROCCOLETTI GRATINATI (50 gr) 10 gr OLIO EVO
VENERDI	PASTA CON PANNA 80 gr pasta 5 gr olio evo 50 gr panna	FRITTATA CON SPINACI O BIETE (100 gr) 1 UOVO 5 gr OLIO EVO	

L'apporto calorico relativo al pranzo fornito a scuola è calcolato su un apporto calorico quotidiano complessivo di circa 2000 kcal, necessario per bambini di età compresa tra i 6 e i 10 anni, in normopeso e che svolgono regolarmente attività fisica.

La restante quota calorica deve essere ripartita tra colazione (circa 200 kcal), merenda mattutina (circa 100 kcal), merenda pomeridiana (circa 100 kcal); cena (circa 700 kcal). Le merende devono essere considerate spuntini e non pasti sostitutivi pertanto si consiglia di evitare merendine troppo farcite, panini con salumi, bevande gassate e zuccherate e preferire yogurt e frutta.

MENU' SETTIMANALE PRIMAVERA / ESTATE
ELABORATO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA DELL'ISTITUTO PIETRASANTA

GIORNO	PRIMO PIATTO INGREDIENTI E QUANTITA' PRO CAPITE	SECONDO PIATTO INGREDIENTI E QUANTITA' PRO CAPITE	CONTORNO INGREDIENTI E QUANTITA' PRO CAPITE
LUNEDI	PASTA E ZUCCA 80 gr pasta 100 gr zucca 10 gr olio evo	COTOLETTA DI VITELLO (100 gr) 10 gr OLIO EVO	MAIS E CAROTE (100 gr) 10 gr OLIO EVO
MARTEDI	INSALATA DI RISO 60 gr riso 5 gr olio evo 40 gr tonno sott'olio 1 wurstel da 25 gr 50 gr verdure varie	PHILADELPHIA (80 gr) O GALBANINO	POMODORI ALL'INSALATA (100 gr) 10 gr OLIO EVO
MERCOLEDI	PASTA ALLA CARBONARA 80 gr pasta 1 uovo 30 gr pancetta 5 gr olio evo OPPURE PASTA IN BIANCO	SECONDO PIATTO PER CHI SCEGLIE LA PASTA IN BIANCO: GALBANINO (100 gr)	PISELLI (50 gr) O FAGIOLINI (100 gr) 10 gr OLIO EVO
GIOVEDI	PASTA AL SUGO 80 gr pasta 10 gr olio evo 100 gr sugo al pomodoro	TENERONI DI PROSCUTTO COTTO (1 TENERONE =75 gr)	ZUCCHINE TRIFOLATE (100 gr) 5 gr OLIO EVO
VENERDI	PASTA AL PESTO 80 gr pasta 30 gr pesto 5 gr olio EVO	TONNO SOTT'OLIO (80 gr)	INSALATA (40 gr) O CAROTE ALLA JULIENNE (50 gr) 10 gr OLIO EVO

L'apporto calorico relativo al pranzo fornito a scuola è calcolato su un apporto calorico quotidiano complessivo di circa 2000 kcal, necessario per bambini di età compresa tra i 6 e i 10 anni, in normopeso e che svolgono regolarmente attività fisica.

La restante quota calorica deve essere ripartita tra colazione (circa 200 kcal), merenda mattutina (circa 100 kcal), merenda pomeridiana (circa 100 kcal); cena (circa 700 kcal). Le merende devono essere considerate spuntini e non pasti sostitutivi pertanto si consiglia di evitare merendine troppo farcite, panini con salumi, bevande gassate e zuccherate e preferire yogurt e frutta.