

**MENU' SETTIMANALE
 ELABORATO PER LA SCUOLA PRIMARIA
 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	BASTONCINI DI PESCE (75 gr = 3 bastoncini)	CAROTE STUFATE O SPINACI (50 gr) O INSALATA O ZUCCHINE 10 gr OLIO EVO
MARTEDI	PASTA AL SUGO 70 gr pasta 10 gr olio evo 100 gr sugo al pomodoro	COSCETTA DI POLLO AL FORNO (150 gr)	STICK DI PATATE AL FORNO (100 gr cotte)
MERCOLEDI	RISOTTO CON ZUCCA 70 gr riso 50 gr sugo al pomodoro 100 gr zucca 10 gr olio evo	INSALATA DI RISO (nei periodi piu' caldi) 60 gr riso 5 gr olio evo 40 gr tonno sott'olio 1 wurstel da 25 gr 50 gr verdure varie	PROSCIUTTO COTTO (40gr) O FRITTATINA (1 uovo + 20 gr Parmigiano)
GIOVEDI	PASTA AL SUGO 80 gr pasta 10 gr olio evo 100 gr sugo al pomodoro	POLPETTE (150 gr) 10 gr OLIO EVO	CAROTE STUFATE O SPINACI O INSALATA O ZUCCHINE 10 gr OLIO EVO
VENERDI	PASTA CON PANNA 80 gr pasta 5 gr olio evo 50 gr panna	PASTA CON PESTO 80 gr pasta 30 gr pesto 5 gr olio EVO	COTOLETTA DI PESCE (100 gr) o FRITTATINA 1 uovo + 20 gr parmigiano 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.