

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

PRIMI PIATTI

	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodori pelati	100
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta al tonno	
Pasta di semola	60
Tonno sott'olio sgocciolato	30
Pomodori pelati	100
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Riso al pomodoro	
Riso	60
Pomodori pelati	100
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Pizza con mozzarella e prosciutto cotto	
Farina	120
Mozzarella	30
Prosciutto cotto	30
Olio extravergine d'oliva	5

	g
Pasta con lenticchie	
Pasta di semola	40
Lenticchie	30
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Pasta con fagioli	
Pasta di semola	40
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta con olive e capperi	
Pasta di semola	60
Olive nere	30
Capperi	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta e zucca	
Pasta di semola	50
Zucca	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta e zucchine	
Pasta di semola	50
Zucchine	150
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Riso al pomodoro	
Riso	60
Pomodori pelati	100
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Risotto con zucca	
Riso	50
Zucca	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta con piselli	
Pasta di semola	40
Piselli	150
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto	10
Aromi	q.b.

	g
Pasta con patate	
Pasta di semola	50
Patate	180
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Pasta primavera	
Pasta di semola	60
Pomodori pelati	100
Piselli	30
Prosciutto cotto	30
Mozzarella	20
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Gnocchetti alla sorrentina	
Pasta di semola	60
Pomodori pelati	100
Mozzarella	30
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Pasta alla bolognese	
Pasta di semola	60
Pomodori pelati	100
Macinato di bovino magro	40
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

SECONDI PIATTI

	g
Polpette di bovino al pomodoro	
Macinato di bovino magro	150
Pomodori pelati	100
Pangrattato	30
Uova	20
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Mozzarella	
Mozzarella imbustata	120

	g
Bastoncini di pesce al forno	
Bastoncini di pesce	100
Olio extravergine d'oliva	5

	g
Crocchette di pollo al forno	
Crocchette di pollo	100

	g
Prosciutto crudo e mozzarella	
Prosciutto crudo imbustato	40
Mozzarella	50

	g
Formaggio spalmabile	
Formaggio spalmabile monoporzione	60

	g
Pesce spada al forno	
Filetti di pesce spada	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.
Limone (a parte)	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Frittata con spinaci o zucchine	
Uova	120
Spinaci o zucchine	100
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5

	g
Pollo al forno	
Fusi di pollo	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Insalata di tonno e patate	
Tonno sott'olio sgocciolato	80
Patate	100
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Crocchette di pollo al forno	
Crocchette di pollo	100

	g
Spezzatino di bovino con patate	
Bovino magro	150
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Arista di maiale al forno	
Arista di maiale	150
Olio extravergine d'oliva	10
Aromi	q.b.

	g
Prosciutto cotto e formaggio fresco a fette	
Prosciutto cotto imbustato	40
Formaggio fresco a fette	30

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

	g
Polpette di bovino al pomodoro	
Macinato di bovino magro	150
Pomodori pelati	100
Pangrattato	30
Uova	20
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

	g
Salsiccia di pollo e tacchino al forno con patate	
Salsiccia di pollo e tacchino	120
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Frittata di patate	
Uova	120
Patate	100
Olio extravergine d'oliva	5
Parmigiano	5

	g
Fuso di pollo con patate	
Fuso di pollo	150
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5
Aromi	q.b.

	g
Tacchino arrosto	
Tacchino arrosto imbustato	40

	g
Mozzarella	
Mozzarella imbustata	100

	g
--	----------

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

Cotoletta di mare	
Cotoletta di pesce surgelata	150
Olio extravergine d'oliva	5

	g
Polpette di bovino al forno	
Macinato di bovino magro	150
Pangrattato	30
Uova	20
Parmigiano	5
Aromi	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

CONTORNI

	g
Insalata verde	
Lattuga	50
Olio extravergine d'oliva	5
Limone (a parte)	q.b.

	g
Fagiolini al pomodoro	
Fagiolini	150
Pomodori pelati	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

	g
Carote all'agro	
Carote	150
Olio extravergine d'oliva	5
Limone (a parte)	q.b.

	g
Mais e carote	
Mais	100
Carote	150
Olio extravergine d'oliva	5

	g
Mais	
Mais	100
Olio extravergine d'oliva	5

	g
Spinaci all'agro	
Spinaci	150
Olio extravergine d'oliva	5
Limone (a parte)	q.b.

	g
Fagiolini all'agro	
Fagiolini	150
Olio extravergine d'oliva	5
Limone (a parte)	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU ESTIVO
RICETTARIO
Scuola secondaria di primo grado

FRUTTA, PANE E DOLCETTO

	g
Frutta di stagione	150
Panino	100
Dolcetto biologico non farcito	30