

ALLEGATO A/B

TABELLA DIETETICA SETTIMANALE

BISOGNO CALORICO: adolescenti/giovani fino a 14 anni calorie 2950
circa (protidi 12%- lipidi 30%-glicidi 58%)

FABBISOGNO PROCAPITE GIORNALIERO

PANE: 300 gr.

OLIO D'OLIVA: 30 gr.

FRUTTA: 500 gr.

DOLCE: 2 volte a settimana

Spuntino ore 16.00: 1 yogurt alla frutta o 1 gelato confezionato alla frutta o merendina biologica con succo di frutta biologico.

COLAZIONE	LATTE: 300cc - ORZO O CACAO q. b. - ZUCCHERO 15 gr.- PANINO O FETTE BISCOTTATE 20 gr. + 10 gr. BURRO E MARMELLATA vaschetta monoporzione di nutella in alternativa cornetto alla marmellata
-----------	---

PRANZO

		VARIANTE	
LUNEDÌ	PASTA 80gr.- FAGIOLI 50gr.- HAMBURGER gr.130+ contorno	PASTA 70 gr.CECI gr. 50 SPEZZATINO con patate gr. 130	OMELETTE (prosciutto gr. 20- formaggio gr. 10- uova 1/2
MARTEDÌ	PASTA gr. 130- PELATI gr.120 PARMIGIANO gr.10 COTOLETTA gr.130 LATTUGA gr.150	PASTA AL FORNO (pasta gr.70-carne tritata gr.50- fiordilatte gr.25- parmigiano gr.50)	
MERCOLEDÌ	PASTA gr.90- PISELLI gr.50 PESCE gr.250 VERDURA gr.150	PASTA gr.80- PATATE gr.120- PELATI gr. 20 PARMIGIANO gr.10	
GIOVEDÌ	PASTA gr.130- PELATI gr.120 PARMIGIANO gr. 10	SARTU' DI RISO (riso gr.80-pelati gr.100- carne tritata gr.50-fiordilatte gr.35) POLLO COSCIA gr.200	
VENERDÌ	PASTA gr.80- LENTICCHIE gr.50 POLPETTE (carne gr.90-pane gr.25- parmigiano gr.10- uovo 1/2)VERDURA gr.150	PASTA gr.80- ZUCCHINE gr.100- uovo 1/2 PARMIGIANO gr.10 PESCE gr.250	
SABATO	PASTA ALLA SICILIANA(penne gr.120-melenzane gr.30) PESCE gr.250 VERDURA	SPAGHETTI gr.120- POMODORO gr.100 capperi q.b.	

	gr.150		
DOMENICA	PASTA AL FORNO(pasta gr.70-carne tritata gr.50-fiordilatte gr.25-parmigiano gr.50) SPEZZATINO gr.150 PEPERONI gr.150	PASTA gr.120-POMODORI gr.100 PARMIGIANO gr.10	

17

CENA

LUNEDÌ	PASTA gr.80-ZUCCHINE gr.100-PROSCIUTTO COTTO gr.50-PEPERONI gr.150 DOLCE
MARTEDÌ	PIZZA AL POMODORO gr.150-FORMAGGIO gr.80-PATATE LESSE o AL FORNO gr.150
MERCOLEDÌ	PASTA gr.120-PELATI gr.100-PISELLI gr.150-UOVA IN CAMICIA
GIOVEDÌ	PASTA gr.70-PATATE gr.90-PETTO DI POLLO gr.150-MELENZANE A FUNGHETTO gr.150
VENERDÌ	PASTA gr.120-PELATI gr.100-FIORDILATTE gr.100-PATATE LESSE gr.150
SABATO	SARTU' DI RISO (riso gr.80-pelati gr.100-carne tritata gr.50-fiordilatte gr.35)PROSCIUTTO COTTO gr.50-INSALATA DI POMODORI o LATTUGA gr.150, DOLCE
DOMENICA	RISO AL FORMAGGIO gr.130- FORMAGGIO gr.80-VERDURA gr.150

CESTINI o COLAZIONE A SACCO

1	FRITTATA DI MACCHERONI, PANINO CON PROSCIUTTO E VERDURA, FRUTTA, ACQUA ½ L.
2	PANINO CON ALIMENTO COTTO+PANINO CON FORMAGGIO e INSALATA, FRUTTA, ACQUA ½ L.
3	PIZZA AL POMODORO o RIPIENA+PANINO CON OMLETTE+VERDURA, FRUTTA, ACQUA ½ L.

Garantire, all'occorrenza, la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc... o per motivi religiosi.

Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.

TABELLA COMPOSIZIONE BUFFET CALCOLO DELLE QUANTITA' A PERSONA

- **OVOLINE DI MOZZARELLA DI BUFALA GR. 85**

- **PROSCIUTTO CRUDO GR. 35**
- **2 PRIMI PIATTI A SCELTA (pasta al forno, sartù di riso, o pasta alla siciliana , insalata di riso)**
- **CONTORNI DI VERDURE COTTE O CRUDE UNA PORZIONE DI SECONDO**
 - **BOCCONCINI DI SALSICCIA**
 - **MISTO DI ROSTICCERIA MIGNON (pizzette, bollini, rustici, sfogline)gr. 150**
 - **PASTICCERIA MIGNON gr. 60 o FRUTTA DI STAGIONE**
 - **BIBITE, ACQUA MINERALE.**

NELLA FORNITURA DEVE ESSERE COMPRESO IL MATERIALE OCCORRENTE ALLA PRESENTAZIONE, AL SERVIZIO ED AL CONSUMO DI QUANTO ELENCATO