



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Monteriggioni

Tabella Dietetica Estiva per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria

Anno scolastico 2013 ñ 2014

Di norma adottata nei mesi da Aprile a Ottobre ñ MESI PARI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Riso al pomodoro Petto di pollo all'olio Verdure cotte Frutta di stagione	Pasta al pesto siciliano Filetti di platessa impanati Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta con crema di verdure Polpettone Zucchine trifolate Frutta di stagione	Insalata di pasta mediterranea Scaloppina di tacchino impanato Verdure in pinzimonio / Insalata Frutta di stagione	Ravioli ricotta e spinaci all'olio Tonno all'olio di oliva Legumi all'olio Frutta di stagione
2° settimana	Pasta al ragù Stracchino Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pizza margherita Prosciutto crudo Prosciutto cotto / Bresaola con rucola e scaglie di parmigiano Insalata mista Frutta di stagione	Pasta alla norma Bocconcini di vitello Finocchi in pinzimonio Frutta di stagione	Pasta al pesto siciliano Filetti di platessa impanati Patate arrosto Frutta di stagione	Passato di verdure con riso Sformato di patate con formaggio Insalata di carote Frutta di stagione
3° settimana	Pizza margherita Prosciutto cotto / Prosciutto cotto arrosto Pinzimonio Frutta di stagione	Pasta fredda tonno e pomodoro Petto di pollo gratinato Pomodori Frutta di stagione	Risotto alle zucchine Arista al forno Piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta alle olive Tortino di verdure Carote Frutta di stagione	Riso all'olio Platessa impanata al forno Zucchine al pomodoro Frutta di stagione
4° settimana	Gnocchetti sardi al pesto Filetti di platessa impanati Piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta pomodoro e ricotta Pollo arrosto Spinaci all'agro Frutta di stagione	Risotto con le zucchine Ricotta Pinzimonio misto Frutta di stagione	Insalata di farro e orzo Tacchino al limone Patate arrosto Frutta di stagione	Pasta al tonno Scaglie di grana / Pecorino / Primo sale Insalata Frutta di stagione

* il menù potrebbe subire variazioni per il verificarsi di problematiche organizzative come scioperi o problematiche legate alle derrate alimentari. Le variazioni verranno comunicate alla Direzione Didattica che provvederà ad avvertire tutti i plessi scolastici.

- Per le Scuole dell'infanzia la frutta sarà somministrata a metà mattina.
- nel mese di aprile alcuni piatti come contorni o primi freddi potrebbero subire delle variazioni in base alla stagione e alla reperibilità degli alimenti.
- il menù che comprende il prosciutto crudo verrà alternato con il prosciutto cotto o la bresaola accompagnata da rucola e scaglie di parmigiano.
- il menù con le scaglie di grana verrà alternato, a rotazione, con formaggio pecorino e primo sale.
- nel menù che prevede la pasta al ragù, la quantità di stracchino o altro formaggio sarà inferiore rispetto alle normali grammature previste per fascia di età, secondo disposizione della ausl di competenza.

Poggibonsi, 26 maggio 2014

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Monteriggioni

Tabella Dietetica Estiva per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria

Anno scolastico 2013 ñ 2014

Tabella Dietetica: grammature o unità indicative per porzione al crudo e netto degli scarti

ALIMENTI in grammi	MATERNE	ELEMENTARI (1°-2°-3°)	ELEMENTARI (4°-5°)
PRIMI PIATTI			
Pasta o riso asciutti o polenta	50	70	80
Pasta o riso in minestra	30	30	40
Gnocchi di patate	120	150	160
Crostini di pane	30	40	50
Legumi in minestra	20	30	35
Pasta per lasagne	40	60	70
Ravioli ricotta e spinaci	70	80	90
Pizza margherita	120	150	170
SECONDI PIATTI			
Carne	50	60	70
Pesce	70	100	100
Uova	N° 1	N° 1	N°1
Prosciutto	30	40	50
Formaggi a pasta molle o filata	40	50	60
Formaggi a pasta dura	20	30	30
Tonno sott'olio	40	50	50
CONTORNI			
Insalate	40	50	50
Verdure crude	100	150	150
Verdure da cuocere	150	150	150
Patate	150	200	200
Legumi secchi	20	30	30
CONDIMENTI			
Olio extravergine di oliva	15	15-18	15-18
Burro (solo se previsto da ricetta)	5	5	5
Parmigiano grattugiato	5	5	5
PANE	40	50	60
FRUTTA DI STAGIONE	100	150	150

Poggibonsi, 26 maggio 2014

La Dietista
Dott.ssa Fulvia Bracali