

TABELLA DIETETICA INVERNALE

SCUOLE DEL COMUNE DI

PORTO SAN GIORGIO



ANNO SCOLASTICO 2019/2020

Dietista Marco Giuli
Cell. 3923033631
mgiuli@gmail.com

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO

TABELLA DIETETICA INVERNALE

Dalla 1° settimana di Gennaio all'ultima settimana di Aprile

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDI	Pasta al pomodoro Fesa di tacchino arrosto Verdura fresca Frutta	Pasta e ricotta Uova strapazzate Patate e verza Frutta	Pasta con zucca Prosciutto cotto Verdure cotta Frutta	Farro con verdure* o orzo Formaggio Patate e carote arrosto Frutta
MARTEDI	Pasta con ragù bianco Frittata Verdura cotta Frutta	PIATTO UNICO: TORTELLINI AL POMODORO VERDURE CRUDA DOLCE	Risotto alla parmigiana Polpettone Purè di patate con carote* Frutta	Pasta in bianco Petto di pollo Piselli e carote* Frutta
MERCOLEDI	Passato di verdure con riso* Cotoletta Verdure fresca Frutta	Risotto allo zafferano Pollo alle olive o arrosto Verdura cotta* Frutta	Pasta e fagioli* o ceci* Frittata Verdura fresca Frutta	PIATTO UNICO: Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro o burro e salvia Verdure cruda Dolce
GIOVEDI	Pasta in bianco Vitello alla pizzaiola Verdura cotta* Frutta	Lenticchie con crostini Formaggio Verdura fresca Frutta	Tagliatelle al pomodoro Bocconcini di tacchino alla mugnaia Verdura fresca Yogurt	Pasta al pomodoro Filone di maiale o roast beef Verdura cotta* Frutta
VENERDI	Pasta e piselli Tonno Verdura fresca Yogurt	Pasta alle vongole o al ragù di pesce Platessa Verdura cotta* Frutta	Passato di verdure con pastina Bastoncini Verdura cotta* Frutta	Riso e lenticchie Platessa Verdura fresca Frutta

Gli alimenti contrassegnati con () si riferiscono piatti contenenti prodotti congelati e/o surgelati.*

"La Tabella potrebbe subire variazioni nel corso dell'anno per motivi di approvvigionamento delle derrate o per ragioni organizzative"

1° SETTIMANA

LUNEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Pasta al pomodoro	g. 60	g. 80
➤ Fesa di tacchino	g. 60	g. 80
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MARTEDÌ:

➤ Pasta	g. 60	g. 80
con ragù bianco	g. 60	g. 60
➤ Frittata	g. 60 (n°1 uovo)	g. 90
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MERCOLEDÌ:

➤ Passato di verdure	g. 60	g. 80
con riso	g. 30	g. 30
➤ Cotoletta	g. 60	g. 80
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

GIOVEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Pasta in bianco	g. 60	g. 80
➤ Vitello alla pizzaiola	g. 60	g. 80
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 10	g. 15
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

VENERDÌ:

➤ Pasta	g. 60	g. 80
con piselli	g. 30	g. 50
➤ Tonno (olio evo)	g. 40	g. 60
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 15
➤ Yogurt	g. 125	g. 125

		INFA	PRIM	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
CALORIE	Kcal.	640	810	635	790	650	810	600	750	640	800	660	820
PROTIDI	g.	24	30	28	34	28	32	23	28	25	31	28	36
LIPIDI	g.	21	27	19	24	23	27	23	29	19	25	23	30
GLUCIDI	g.	95	120	93	114	92	115	80	95	97	118	94	110

2° SETTIMANA

LUNEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Pasta e ricotta	g. 60 g. 20	g. 80 g. 30
➤ Uova strapazzate	g. 60 (n°1 uovo)	g. 90
➤ Patate lesse con verza	g. 60 g. 60	g. 80 g. 80
➤ Pane	g. 30	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MARTEDÌ: PIATTO UNICO

➤ Tortellini	g. 120	g. 140
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 30	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 10	g. 15
➤ Torta margherita	g. 30	g. 30

MERCOLEDÌ:

➤ Risotto e zafferano	g. 60	g. 80
➤ Pollo alle olive (o arrosto)	g. 60 g. 10	g. 80 g. 10
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

GIOVEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Lenticchie con crostini	g. 30 g. 30	g. 40 g. 50
➤ Ricotta	g. 50	g. 60
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

VENERDÌ:

➤ Pasta con pesce	g. 60 g. 10	g. 80 g. 20
➤ Platessa	g. 60	g. 80
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

		INFA	PRIM	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
CALORIE	Kcal.	640	810	660	830	700	820	650	810	660	810	610	780
PROTIDI	g.	24	30	24	30	23	25	25	31	23	29	24	30
LIPIDI	g.	21	27	23	30	22	28	23	29	26	30	19	25
GLUCIDI	g.	95	120	96	121	106	123	92	113	67	112	90	110

3° SETTIMANA

LUNEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Pasta con zucca	g. 60	g. 80
➤ Prosciutto cotto	g. 50	g. 60
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MARTEDÌ:

➤ Risotto alla parmigiana	g. 60	g. 80
➤ Polpettone	g. 80	g. 100
➤ Purè di patate con carote	g. 120	g. 150
➤ Pane	g. 30	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MERCOLEDÌ:

➤ Pasta e fagioli o ceci	g. 40 g. 30	g. 50 g. 40
➤ Frittata	g. 60 (n°1 uovo)	g. 90
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 30	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

GIOVEDÌ:

- Tagliatelle al pomodoro
- Bocconcini di tacchino alla mugnaia
- Verdura fresca (es. insalata mista)
- Pane
- Parmigiano
- Olio di oliva extra vergine
- Yogurt

INFANZIA

- g. 60
- g. 60
- g. 100
- g. 50
- g. 4
- g. 15
- g. 125

PRIMARIA

- g. 80
- g. 80
- g. 100
- g. 50
- g. 4
- g. 20
- g. 125

VENERDÌ:

- Passato di verdure
con pastina
- Bastoncini di merluzzo
- Verdura cotta (es. bietola)
- Pane
- Parmigiano
- Olio di oliva extra vergine
- Frutta fresca di stagione (es. mela)

- g. 60
- g. 30
- g. 50
- g. 150
- g. 50
- g. 4
- g. 15
- g. 100

- g. 80
- g. 40
- g. 75
- g. 150
- g. 50
- g. 4
- g. 20
- g. 150

		INFA	PRIM	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
CALORIE	Kcal.	640	810	650	810	640	820	640	790	700	850	610	730
PROTIDI	g.	24	30	26	31	24	32	20	25	30	36	24	29
LIPIDI	g.	21	27	22	28	20	26	23	29	23	29	21	28
GLUCIDI	g.	95	120	90	108	96	123	93	118	103	115	86	94

4° SETTIMANA

LUNEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Farro o orzo con verdure	g. 60	g. 80
➤ Ricotta	g. 50	g. 60
➤ Patate arrosto	g. 60	g. 80
con carote	g. 60	g. 80
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MARTEDÌ:

➤ Pasta in bianco	g. 60	g. 80
➤ Petto di pollo	g. 60	g. 80
➤ Piselli e carote	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 30	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 15
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MERCOLEDÌ: PIATTO UNICO

➤ Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro o burro e salvia	g. 120	g. 140
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 30	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Torta margherita	g. 30	g. 30

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

GIOVEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Pasta al pomodoro	g. 60	g. 80
➤ Filone di maiale o Roastbeef	g. 60	g. 80
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 60	g. 80
➤ Pane	g. 150	g. 150
➤ Parmigiano	g. 50	g. 50
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 4	g. 4
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 15	g. 20
	g. 100	g. 150

VENERDÌ:

➤ Riso	g. 40	g. 50
e lenticchie	g. 30	g. 40
➤ Platessa	g. 60	g. 80
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 15
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

		INFA	PRIM	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
CALORIE	Kcal.	640	810	630	800	660	830	660	720	620	800	630	790
PROTIDI	g.	24	30	23	28	26	32	20	22	22	29	26	31
LIPIDI	g.	21	27	22	28	23	29	27	29	19	25	22	27
GLUCIDI	g.	95	120	90	118	94	118	87	95	94	115	88	110

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

TABELLE PER LE SOSTITUZIONI DI FRUTTA E VERDURA:

TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI FRESCHI	
Verdura/Ortaggi	g.
Lattuga	100
Finocchi	200
Radicchio rosso	150
Cetrioli	150
Carote	50
Pomodori	100
Indivia	100
TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI COTTI	
Verdura/Ortaggi	g.
Bietole	150
Zucchine	300
Spinaci	150
Peperoni	200
Melanzane	200
Finocchi	300
Cicoria	300
Cavolfiore	150
Carote	150
Carciofi	200
Bieta	200
Fagiolini	150

TABELLA SOSTITUZIONI FRUTTA		
Frutta	g.	g.
Mele	100	150
Mandarini	50	100
Arance	200	250
Fragole	200	300
Kiwi	200	250
Banane	100	150
Uva	100	150
Pesche	200	250
Pere	150	200
Melone	200	300
Cocomero	350	400
Albicocche	200	250
Prugne	100	150

**TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

TABELLA PER LA SOSTITUZIONE DEI SECONDI PIATTI:

TABELLA SOSTITUZIONI SECONDI PIATTI		
Pietanza	g.	g.
Vitellone	60	80
Maiale	60	80
Pollo	60	80
Tacchino	60	80
Platessa	60	80
Ricotta	50	60
Mozzarella	40	50
Stracchino	40	50
Prosciutto crudo	50	60
Prosciutto cotto	40	50
Bresaola	50	60
Uova	60 (n°1)	90 (n°1+ $\frac{1}{2}$)
Parmigiano	25	30

PASTI SOSTITUTIVI:

	INFANZIA	PRIMARIA
1:		
➤ Pasta al pomodoro	g. 60	g. 80
➤ Ricotta	g. 50	g. 60
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150
2:		
➤ Pasta in bianco	g. 60	g. 80
➤ Frittata	g. 60 (n°1 uovo)	g. 90
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150
3:		
➤ Pasta al pomodoro	g. 60	g. 80
➤ Merluzzo	g. 60	g. 80
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150
4:		
➤ Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro	g. 120	g. 140
➤ Verdure gratinate	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 30	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

		INFA	PRIM	1		2		3		4	
CALORIE	Kcal.	640	810	610	770	640	820	600	750	600	700
PROTIDI	g.	24	30	17	20	22	29	24	30	18	20
LIPIDI	g.	21	27	23	29	23	31	17	22	24	31
GLUCIDI	g.	95	120	91	112	93	113	92	113	78	88