

Azienda U.S. L. n 7- Ragusa

UNITA' OPERATIVA MEDICINA SCOLASTICA

Tabella dietetica per Scuola Secondaria di I° grado

PRIMA SETTIMANA

I° Giorno		
Pasta al pomodoro	Pasta	Gr.90
	Pelati	Gr.120
	Olio extravergine di oliva	Gr.10
	Sale, cipolla ,aglio	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 10
Polpette di manzo in salsa di pomodoro	Carne di manzo tritata fresca	Gr. 100
	Parmigiano grattugiato	Gr. 10
	Sale	q.b.
Patate al forno	Patate fresche	Gr.150
	Olio extravergine di oliva	Gr.10
	Sale	q. b
Pane		Gr.70
Budino preparato fresco	Latte parz. scremato	Gr.150
	Amido	Gr.40
	Zucchero	Gr.40
	Cacao in polvere	q.b.

II° Giorno		
Pasta e lenticchie	Pasta	Gr. 90
	Lenticchie	Gr. 80
	Carote	Gr.10
	Cipolle	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr.8
	Sale	q.b.
Petto di pollo impanato al forno	Petto di pollo fresco	Gr.100
	Pane grattugiato	Gr. 20
	Olio extravergine di oliva	Gr.6
	Sale e prezzemolo	q.b.
Insalata di fagiolini	Fagiolini freschi o surgelati	Gr.150
	Sale	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr. 6
Pane		Gr.70
Frutta fresca		Gr.180

Azienda U.S.L. 7 Ragusa

UNITA' OPERATIVA MEDICINA SCOLASTICA

Tabella dietetica per Scuola Secondaria di I° grado

PRIMA SETTIMANA

I° Giorno		
Tortellini di carne al pomodoro	Tortellini freschi	Gr. 100
	Salsa do pomodoro	Gr.120
	Olio extravergine di oliva	Gr. 10
	Parmigiano grattugiato	Gr.10
	Sale	q.b.
Mozzarella		Gr. 100
Pane		Gr. 70
Insalata verde di stagione		Gr. 150
Frutta fresca		Gr.180
o macedonia di frutta fresca (escl,fragole,kiwi)		Gr.150

II° Giorno		
Minestrone con verdure fresche	Pasta	Gr.90
	Carote	Gr.10
	Cipolla	Gr.5
	Patate	Gr 10
	Sedano	Gr.7
	Pomodoro	Gr.40
	Zucchine	Gr.30
	Spinaci	Gr.30
	Piselli	Gr.30
	Misto di legumi	Gr.40
	Olio extravergine di oliva	Gr.10
	Sale	q. b.
Bastoncini di pesce surgelati al forno		Gr.120
	Olio extravergine di oliva	Gr. 10
	Sale	q.b.
Patate al forno	Patate fresche	Gr.100
Pane		Gr.50
Frutta fresca		Gr.180