

COMUNE DI ROCCASECCA
SCHEMA DIETETICO BAMBINI DI 2-3 ANNI
Anno scolastico 2016/2017

PRIMA E SECONDA MERENDA

Succo di Frutta:	cc. 125	2 giorni a settimana (martedì e venerdì)
Frutta fresca di stagione: venerdì)	gr. 100	3 giorni a settimana (lunedì, mercoledì, venerdì)
Yogurt alla frutta:	gr. 125	5 giorni a settimana (tutti i giorni)

TUTTI I GIORNI

Parmigiano:	gr. 5	5 giorni a settimana (tutti i giorni)
Pane:	gr. 30	5 giorni a settimana (tutti i giorni)
Olio:	gr. 5	5 giorni a settimana (tutti i giorni)

PRANZO

Lunedì

Riso gr. 50 condito con pomodoro fresco (o pelati) oppure con verdure.
Carne fresca gr. 50 (pollo o tacchino).
Verdure cotte gr. 80 (bietta o fagiolini o zucchine o spinaci).

Martedì

Pastina gr. 50 con pomodoro fresco.
Verdure cotte gr. 80 (bietta, spinaci, zucchine, eventualmente passati).
Formaggio fresco gr. 40 (stracchino, fiordilatte, ricotta).

Mercoledì

Passato di legumi o freschi o surgelati gr. 50, oppure legumi secchi gr. 20.
Pastina gr. 30.
Prosciutto cotto gr. 30 oppure un uovo.
Verdure cotte gr. 80.

Giovedì

Pasta o riso con pomodoro fresco.
Carne fresca (vitello o manzo) gr. 40
Verdure cotte gr. 80 (bietta, spinaci, zucchine, eventualmente passati).

Venerdì

Pastina o riso gr. 50 con verdure gr. 80 (zucchine, spinaci, bietta).
Pesce fresco o surgelato (sogliola, platessa, merluzzo, ecc.) gr. 70.

GIORNO	MENU' Prima Settimana	MENU' Seconda Settimana
LUNEDI'	RISOTTO: Riso (60 gr.) condito con pomodoro fresco o pelati; parmigiano; olio di extravergine di oliva. CARNE: Polpa di vitello (60gr.) VERDURE COTTE: Bietta o fagiolini (80 gr.), olio extravergine di oliva MINESTRA DI PASTA E LEGUMI: Pasta (60 gr.) e legumi freschi o surgelati (20 gr.) con fagioli o piselli; olio extravergine di oliva FRITTATA INSALATA MISTA: Insalata verde e pomodori e carote (80 gr.); olio extravergine di oliva PASTA AL FAGUO: Pasta (60 gr.), carne di vitello macinata (20 gr.), pomodoro fresco passato o pelati, parmigiano, olio extravergine di oliva. POMMAGGIO NON PICCANTE: Stracchino o mozzarella (50 gr.) VERDURE COTTE: Spinaci o zuccchine (80 gr.); olio extravergine di oliva PASTA ALL'UOVO: Pasta all'uovo (60 gr.) o gnocchi (100 gr.), condimento con pomodoro fresco, passato o pelati; parmigiano; olio extravergine di oliva. CARNE: Polpa di pollo o petto di tacchino (60gr.) INSALATA MISTA: Insalata mista: verde, pomodori e carote (80 gr.); olio extravergine di oliva PASTA AL TONNO: Pasta (60 gr.), Tonno (20 gr.), condimento con pomodoro fresco, passato o pelati; olio extravergine di oliva; PESCE (fresco o surgelato): Sogliola o altro tipo senza pannatura (80 gr.) VERDURE COTTE: Bietta o zuccchine (80 gr.); olio extravergine di oliva	RISOTTO: Riso (60 gr.) condito con pomodoro fresco o pelati; parmigiano; olio di extravergine di oliva. CARNE: Petto di pollo o petto di tacchino (60gr.) VERDURE COTTE: Spinaci o zuccchine (80 gr.); olio extravergine di oliva MINESTRA DI PASTA E LEGUMI: Pasta (60 gr.) e legumi freschi o surgelati (20 gr.) con lenticchie o ceci; olio extravergine di oliva FRITTATA INSALATA MISTA: Insalata verde e pomodori e carote (80 gr.); olio extravergine di oliva PASTA AL FAGUO: Pasta (60 gr.), carne di vitello macinata (20 gr.), pomodoro fresco passato o pelati, parmigiano, olio extravergine di oliva. FORMAGGIO NON PICCANTE: Mozzarella (50 gr.) VERDURE COTTE: Bietta o fagiolini (80 gr.); olio extravergine di oliva PASTA ALL'UOVO: Gnocchetti sardi (60 gr.), condimento con pomodoro fresco, passato o pelati; parmigiano; olio extravergine di oliva. CARNE: Polpa di vitello (60gr.) INSALATA MISTA: Insalata mista: verde, pomodori e carote (80 gr.); olio extravergine di oliva PASTA AL TONNO: Pasta (60 gr.), Tonno (20 gr.), condimento con pomodoro fresco, passato o pelati; olio extravergine di oliva; PESCE (fresco o surgelato): Merluzzo o altro tipo senza pannatura (80 gr.) VERDURE COTTE: Spinaci o fagiolini (80 gr.); olio extravergine di oliva
MARTEDI'		
MERCOLEDI'		
GIOVEDI'		
VENERDI'		
NOTE: - Quantità olio: 10 gr.; - Quantità parmigiano grattugiato: 5 gr.; - PANE tutti i giorni - Quantità: 30 gr.		- FRUTTA 150g TUTTI I GIORNI