

ALLEGATO -

COMPOSIZIONE DEI PASTI E TABELLE DIETETICHE (ART. DEL CAPITOLATO)

**COMUNE DI VILLA SANTA LUCIA
PROVINCIA DI FROSINONE**

Tabella dietetica consigliata per la scuola dell'Infanzia A.S

GIORNO	MENU' PRIMA SETTIMANA	MENU' SECONDA SETTIMANA
LUNEDI	RISOTTO: Riso(60gr.) condito con pomodoro fresco o pelati; parmigiano; olio di extravergine di oliva; CARNE: Polpa di vitello (60gr.); VERDURE COTTE: Bieta o fagiolini (80gr.); olio extravergine di oliva;	RISOTTO: Riso(60gr.) condito con pomodoro fresco o pelati; parmigiano; olio di extravergine di oliva; CARNE: Petto di pollo o petto di tacchino (60 gr.); VERDURE COTTE: spinaci o zucchine (80 gr.); olio extravergine di oliva;
MARTEDI	MINESTRA DI PASTA E LEGUMI: Pasta (60gr.) e legumi freschi o surgelati (20gr.) con fagioli o piselli; olio di extravergine di oliva; FRITTATA INSALATA MISTA: insalata verde e pomodorini e carote (80 gr.); olio extravergine di oliva;	MINESTRA DI PASTA E LEGUMI: Pasta (60gr.) e legumi freschi o surgelati (20gr.) con lenticchie o ceci; olio di extravergine di oliva; FRITTATA INSALATA MISTA: insalata verde e pomodorini e carote (80 gr.); olio extravergine di oliva;
MERCOLEDI	PASTA AL RAGU': Pasta (60gr.), carne di vitello macinata (20gr.), condimento con pomodoro fresco passato o pelati; parmigiano; olio di extravergine di oliva; FORMAGGIO NON PICCANTE: Stracchino o ricotta (50 gr.); VERDURE COTTE: spinaci o zucchine (80 gr.); olio extravergine di oliva;	PASTA AL RAGU': Pasta (60gr.), carne di vitello macinata (20gr.), condimento con pomodoro fresco passato o pelati; parmigiano; olio di extravergine di oliva; FORMAGGIO NON PICCANTE: mozzarella (50 gr.); VERDURE COTTE: Bieta o fagiolini (80gr.); olio extravergine di oliva;
GIOVEDI	PASTA ALL'UOVO: Pasta all'uovo (60gr.) o gnocchi (100 gr.); condimento con pomodoro fresco o pelati; parmigiano; olio di extravergine di oliva; CARNE: Polpa di pollo o petto di tacchino (60 gr.); INSALATA MISTA: insalata verde, pomodorini e carote (80 gr.); olio extravergine di oliva;	PASTA ALL'UOVO Gnocchetti sardi (60 gr.); condimento con pomodoro fresco passato o pelati; parmigiano; olio di extravergine di oliva; CARNE: Polpa di vitello (60gr.); INSALATA MISTA: insalata verde, pomodorini e carote (80 gr.); olio extravergine di oliva;
VENERDI	PASTA AL TONNO: Pasta (60gr.),tonno (20 gr.) condimento con pomodoro fresco passato o pelati; olio di extravergine di oliva; PESCE (fresco o surgelato): Sogliola o altro tipo senza panatura (80 gr.); VERDURE COTTE: bieta o zucchine (80 gr.); olio extravergine di oliva;	PASTA AL TONNO: Pasta (60gr.),tonno (20 gr.) condimento con pomodoro fresco passato o pelati; olio di extravergine di oliva; PESCE (fresco o surgelato): merluzzo o altro tipo senza panatura (80 gr.); VERDURE COTTE: spinaci o fagiolini (80 gr.); olio extravergine di oliva;
NOTE - Quantità olio 10 gr; - quantità parmigiano grattugiato 5 gr; - pane tutti i giorni - quantità 30 gr; - Frutta 150 gr tutti i giorni;		