

Menù primaverile DPDB SCUOLA SECONDARIA 11-13 ANNI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	-Pasta al sugo -Pesce con pangrattato -Finocchi all'insalata	-Riso con carote e piselli -Polpettone di ricotta e spinaci	-Pasta e lenticchie -Frittata di bietole	-Orzo e zucca -Hamburger di manzo	-Riso e verza con parmigiano - Farinata con bietole
2° settimana	-Orecchiette con i broccoli e granella di mandorle -Tocchetti di pollo infarinati con limone	-Pasta e cavolo -Pesce alla pizzaiola	-Pasta e lenticchie -Formaggio provolone di Sorrento -Spinaci	-Farro con il minestrone -Uovo sodo	-Riso e zucchine -Polpettone di merluzzo e patate
3° settimana	-Pasta al pesto -Pesce gratinato -Insalata	-Pasta al sugo -Ricotta di bufala -Purè di carote o Carciofi	LA BANDERA (piatto nazionale dominicano – riso + fagioli + pollo) -Insalata	-Riso e spinaci -Polpette di manzo al sugo -Scarole capperi e olive	-Orzo e piselli -Uovo sodo -Finocchi al forno gratinati
4° settimana	Pasta e ceci -Frittata di broccoli	Riso al sugo -Pollo al forno con patate, carote e cavolo	-Orzo con la zucca -Pesce gratinato	-Pizza con pomodoro e parmigiano -Finocchi al forno	-Pasta e cavolo -Pesce con i pomodorini
5° settimana	-Orzo con il minestrone di verdure -uovo strapazzato con erba cipollina e prezzemolo	-Riso e zucca -Pesce gratinato	-Pasta e lenticchie -Carote, finocchi e cavolfiore al forno	Pasta al ragù di verdure nascoste -Frittata di bietole	Riso e verza -Scaloppina di manzo al limone

Ogni giorno va aggiunto una porzione di pane e una di frutta.

La scuola si riserva di sostituire le varietà di verdure e di pesce in caso di mancata fornitura.

I metodi di preparazione delle uova sono suscettibili di variazione.

Indicazioni grammature per pasto SCUOLA SECONDARIA 11-13 ANNI

Primi piatti

Pasta/riso al sugo o con il pesto: 100 grammi

Pasta/riso con minestrone o con verdure o con legumi: 50 grammi

Legumi secchi: 40 grammi

Formaggio grattugiato come condimento per primo piatto: 2-5 grammi

Gnocchi di patate: 250 grammi

Farina di mais (per polenta): 60 grammi

Secondi piatti

Carne 80 grammi

Pesce 100 grammi

Uovo: 2

Formaggio fresco: 60 grammi

Formaggio stagionato: 40 grammi

Contorni di verdure

Verdura cruda (es. insalata) 100 grammi

Ortaggi crudi (es. pomodori, carote, finocchi): 150-200 grammi

Verdura cotta (es. spinaci, zucchine ecc.): 150-200 grammi

Patate 150 grammi (in questo caso non dare pane)

Frutta: 150 grammi

Pane: 50 grammi (quando ci sono le polpette non dare pane)

Condimento per pasto

Olio extra vergine d'oliva: 20 grammi (quando ci sono le polpette diminuire a 15 grammi nel pasto)

Piatto unico salutare (cereale con legume): Cereale 100 grammi + legumi secchi 50 grammi (o freschi 100 grammi)

La pizza del giovedì della 4° settimana a Marzo verrà sostituita con la pasta alla bolognese ad Aprile e gli gnocchi con ricotta e parmigiano a Maggio.

N.B. utilizzare sale iodato e in modica quantità

Valori nutrizionali medi

Kcal	864
Proteine	33 g
CHO totali	119 g
Zuccheri semplici	<22g
Lipidi totali	29 g
SFA	<10 g
Fibra	>7 g
Calcio	450 mg
Ferro	4.9 mg

Dott.ssa Paola Iaccarino Idelson

Biologa nutrizionista, specialista in Scienza dell'alimentazione

Albo professionale dei Biologi Sez A, 055114