

COMUNE DI CARBONARA SCRIVIA
Provincia di Alessandria

STAGIONE FREDDA		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERDI'
Disponibili ogni giorno per dieta in bianco: Pasta in bianco - Riso in bianco - Prosciutto cotto - Formaggio - Carne Bianca - Insalata/Verdure crude						
PRIMA SETTIMANA	Primo	Pasta al pesto	Ravioli di carne al ragù o Risotto allo zafferano(Tortona)	Pasta in bianco	Lasagne al ragù	Minestra con patita
	Secondo	Fusi di pollo arrosto	Mozzarella	Hamburger con pomodoro	1/2 porzione Prosciutto cotto o speck	Plattassa dorata al forno
	Contorno	Tris di verdure cotte	Finocchi	Carote al crude	Fagiolini	Patate al forno
SECONDA SETTIMANA	Dessert	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Yogurt alla frutta	Frutta Fresca
	Primo	Pasta al pomodoro	Passato di verdura	Riso allo zafferano	Pasta al pomodoro	Gnocchi al pomodoro
	Secondo	Frittata con zucchine	Pizza	Polpette di manzo	Milanese di tacchino	Bastoncini di pesce al forno
TERZA SETTIMANA	Contorno	Piselli	Carote crude	Fagiolini	Insalata mista	Finocchi gratinati
	Dessert	frutta fresca	Frutta fresca	Budino	Frutta fresca	Frutta Fresca
	Primo	Lasagne al ragù	Riso al pomodoro	Minestra di verdura con pasta	Pasta al pesto	Pasta alle verdure
QUARTA SETTIMANA	Secondo	1/2 porzione Prosciutto cotto o speck	Arrosto di manzo	Milanese di lonza al forno	Spezzatino di tacchino	Torino
	Contorno	Fagiolini	Spinaci	Patate al forno	Carote lesse	Insalata mista
	Dessert	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta Fresca
PRIMA SETTIMANA	Primo	Pasta al ragù	Pasta in bianco	Risotto allo zafferano	Passato di verdura	Pasta al pomodoro
	Secondo	Frittata di zucchine	Milanese di lonza al forno	Fusi di pollo al forno	Pizza	Plattassa dorata al forno
	Contorno	Insalata di verdure crude	Fagiolini	Piselli	Carote crude	Spinaci
SECONDA SETTIMANA	Dessert	Budino	Frutta fresca	Frutta Fresca	Frutta sciropata	Frutta Fresca

COMUNE DI CARBONARA SCRIVIA
Provincia di Alessandria

STAGIONE CALDA		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Disponibili: ogni giorno su richiesta: Pasta in bianco - Riso in bianco - Prosciutto cotto - Formaggio - Carne Bianca - Insalata/Verdure crude						
PRIMA SETTIMANA	Primo	Risotto allo zafferano	Pasta al tonno	Pasta al ragù	Passato di verdura con pasta	Risotti di magro al porrodotto
	Secondo	Mozzarella	Fusi di pollo	Prosciutto cotto	Polpetta	Bastoncini di pesce
	Contorno	Insalata di pomodori	Carote crude	Piselli	Patate prezzemolate	Fagiolini
SECONDA SETTIMANA	Dessert	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Yogurt alla frutta	Frutta Fresca
	Primo	Pasta al pesto	Gnocchi al pomodoro	Passato di verdure	Insalata di fieno di verdure	Pasta al porrodotto
	Secondo	Prosciutto cotto/Spack	Arrosti di vitello	Pizza margherita	Milanesa di tacchino	Torino
TERZA SETTIMANA	Contorno	Insalata mista con mais	Fagiolini	Insalata con pomodori e finocchi	Carote crude	Patate al forno
	Dessert	frutta fresca	Frutta fresca	Frutta Fresca	Budino/Gelato	Frutta Fresca
	Primo	Pasta al ragù	Milanesa con pasta	Ravioli di prosciutto al porrodotto	Risotto allo zafferano	Pasta al pesto
QUARTA SETTIMANA	Secondo	Arrosti di faticino	Hamburger di vitello	Scaloppine di pollo	Formaggio fresco	Sogliola al vapore
	Contorno	Piselli	Patate prezzemolate	Carote crude	Insalata mista	Fagiolini
	Dessert	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Frutta Fresca
QUARTA SETTIMANA	Primo	Passato di verdure con riso	Pasta al ragù	Insalata di pasta di verdure	Ravioli di magro al porrodotto	Pasta al tonno
	Secondo	Anzole di maiale	Milanesa di tacchino	Arrosti di manzo	Frittata alle zucchine	Sogliola impanata
	Contorno	Insalata con pomodori	Spinaci	Insalata mista	Fagiolini	Carote crude
QUARTA SETTIMANA	Dessert	Budino/Gelato	Frutta fresca	Frutta Fresca	Frutta fresca	Frutta Fresca

COMUNE DI CARBONARA SCRIVIA

Provincia di Alessandria

PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 POMERIGGIO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI
1° SETTIMANA	Pane + prosciutto coto o crudo	Fette biscottate + miele o marmellata	Yogurt bianco o alla frutta	Barretta di cioccolato	Crackers + succo di frutta
2° SETTIMANA	Frutta fresca	Thè + biscotti secchi	Budino	Pane + crema di cioccolato	Fette biscottate + miele o marmellata
3° SETTIMANA	Pane + marmellata	Barretta di cioccolato	Frutta fresca	Yogurt alla frutta + biscotti secchi	Pane + prosciutto cotto o crudo
4° SETTIMANA	Crackers + succo di frutta	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Fette biscottate + miele o marmellata	Thè + biscotti secchi

COMUNE DI CARBONARA SCRIVIA
Provincia di Alessandria

ESEMPI DI PIATTI UNICI O TIPICI OCCASIONALI

1. Lasagne al forno con ragù di carne
2. Polenta e spezzatino di carne
3. Polenta e formaggio
4. Agnolotti di carne al ragù

ALIMENTO	Matema (grammi)	Elementare (Grammi)	Media (grammi)
Lasagne al forno	150	200	250
Polenta e spezzatino	100 + 50	120 + 80	150 + 100
Polenta e formaggio	80 + 40	100 + 60	120 + 80
Agnolotti di stufato al ragù	120 + 40	180 + 60	200 + 80
Pansotti agli spinaci in salsa di noci	120 + 20	180 + 40	200 + 60

COMUNE DI CARONARA SCRIVIA
 Provincia di Alessandria

Tabella Dietetica

ALIMENTO	Materna (grammi)	Elementare (Grammi)
Pasta	60	70
Pasta in minestra	20	30
Legumi in minestra	150	150
Riso	60	70
Riso in minestra	20	30
Gnocchi di patate	100	150
Pasta fresca ripiena	80	100
Carne magra	50	70
Prosciutto cotto	40	60
Pesce	70	100
Uova	N 1	N 1,5
Formaggio fresco	40	50
Formaggio stagionato	30	40
Verdure crude	Libere	Libere
Verdure cotte	Libere	Libere
Patate	60	80
Purè	100	120
Piselli o Fagiolini	70	90
Olio di oliva (tot gg)	10 gr	15 gr
Burro (in sostituzione di 5 gr di olio)	6-7 gr	6-7 gr
Frutta fresca	120	150
Banane	80	100
Budino o dessert	100	100