

Tabella dietetica Scuola Primaria – Unione Valle Basso Tirso e Grighine

Autunno – Inverno



15/10/26

	1^ settimana			2^ settimana			3^ settimana		
martedì	Polpettone			Pasta al sugo con dadolata di pollo e verdure			Risotto al sugo con dadolata di carne		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>
	Macinato misto bovino e suino	70		Pasta	70	Glutine	Riso	70	
	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano	Pomodori pelati	80/110		Pomodori pelati	80/110	
	Patate	30		Pollo	70		Brodo vegetale	q.b	Sedano
	Pane	20	Glutine	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano	Carne di pollo	70	
	Latte	q.b	Latte	Spezie, aromi	q.b		Carota, sedano, cipolla	30	Sedano
	Uova	½ di 1	Uova	Olio evo	5/6		Spezie, aromi	q.b	
	Spezie, aromi	q.b		Sale marino iodato	q.b		Olio evo	5/6	
	Grana Padano Dop	7/8	Latte, uova				Sale marino iodato	q.b	
	Olio evo	5/6							
	Sale marino iodato	q.b							
	Insalata	50		Insalata di finocchi	100		Insalata	50	
	Olio evo	5/6		Olio evo	5/6		Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b		Sale marino iodato	q.b		Sale marino iodato	q.b	
giovedì	Pane	100	Glutine	Pane	50	Glutine	Pane	50	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150		Frutta	150	
	Risotto allo zafferano con purpuzza			Pizza margherita			Pasta al ragù di lenticchie		
	Riso	70		Trancio cotto con mozzarella (70gr)	250	Glutine, Latte	Pasta	70	
	Brodo vegetale	q.b	Sedano				Pomodori pelati	80/110	
	Salsiccia magra	70					Lenticchie	70	
	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano				Carota, sedano, cipolla	30	Sedano
	Zafferano	q.b					Spezie, aromi	q.b	
	Grana Padano Dop	7/8	Latte, uova				Grana Padano Dop	7/8	Latte, uova
	Olio evo	5/6					Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b					Sale marino iodato	q.b	
	Insalata	50					Insalata	50	
	Olio evo	5/6					Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b					Sale marino iodato	q.b	
	Pane	50	Glutine	Insalata	50		Pane	50	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150		Frutta	150	

Autunno - Inverno

4ª settimana			5ª settimana		
martedì	Lasagna al sugo con ragù di carne		Ravioli di ricotta e spinaci al sugo		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>
	Pasta all'uovo	70	Ravioli di ricotta e spinaci	160	Glutine
	Pomodori pelati	80/110	Pomodori pelati	80/110	
	Macinato misto bovino e suino	40	Carota, sedano, cipolla	15	Sedano
	Carota, sedano, cipolla	15	Aromi	q.b	
	Latte per besciamella	90	Olio evo	5/6	
	Farina per besciamella	20	Sale marino iodato	q.b	
	Burro per besciamella	20			
	Formaggio dolce	20			
	Grana Padano DOP	7/8			
	Olio evo	5/6			
	Sale marino iodato	q.b			
	Insalata	50	Insalata	50	
	Olio evo	5/6	Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b	Sale marino iodato	q.b	
	Pane	50	Pane	100	Glutine
	Frutta	150	Frutta	150	
giovedì	Polpettone		Tortino di ceci e patate con prosciutto cotto		
	Macinato misto bovino e suino	70	Farina di ceci	50	
	Carota, sedano, cipolla	30	Prosciutto cotto a dadini	30	
	Patate	30	Patate	50	
	Pane	20	Grana Padano DOP	7/8	Latte, uova
	Latte	q.b	Olio evo	5/6	
	Uova	½ di 1	Sale marino iodato	q.b	
	Spezie, aromi	q.b			
	Grana Padano Dop	7/8			
	Olio evo	5/6			
	Sale marino iodato	q.b			
	Insalata	50	Insalata	50	
	Olio evo	5/6	Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b	Sale marino iodato	q.b	
	Pane	50	Pane	50	Glutine
	Frutta	150	Frutta	150	



9/10/15

Primavera - Estate

	1ª settimana			2ª settimana			3ª settimana		
martedì	Polpettone			Cotoletta al forno			Pizza margherita		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>
	Macinato misto bovino e suino	70		Pollo o suino	80		Trancio cotto con mozzarella (70gr)	250	Glutine, Latte
	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano	Uova	q.b				
	Patate	30		Pane grattugiato	30	Glutine			
	Pane	20	Glutine						
	Latte	q.b	Latte						
	Uova	½ di 1	Uova						
	Spezie, aromi	q.b							
	Grana Padano Dop	7/8	Latte, uova						
	Olio evo	5/6							
	Sale marino iodato	q.b							
	Insalata	50		Insalata di pomodori e cetrioli	150		Insalata	50	
	Olio evo	5/6		Olio evo	5/6		Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b		Sale marino iodato	q.b		Sale marino iodato	q.b	
	Pane	100	Glutine	Pane	100	Glutine	Frutta	150	
	Frutta	150		Frutta	150				
giovedì	Insalata di riso			Lasagna bianca con verdure e ragù di carne			Pasta con dadolata di verdure e pollo		
	Riso	70		Pasta all'uovo	70	Glutine, uovo	Pasta	70	Glutine
	Verdure miste (carote, pomodori, cetrioli, mais, etc.)	100	Sedano	Verdure di stagione	40		Pomodori pelati	80/110	
	Mozzarella	60	Latte	Macinato misto bovino e suino	40		Pollo	70	
	Olio evo	5/6		Carota, sedano, cipolla	20	Sedano	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano
	Sale marino iodato	q.b		Latte per besciamella	90	Latte	Spezie, aromi	q.b	
				Farina per besciamella	20	Glutine	Olio evo	5/6	
				Burro per besciamella	20	Latte	Sale marino iodato	q.b	
				Formaggio dolce	20	Latte			
				Grana Padano DOP	7/8	Latte, uovo			
				Olio evo	5/6				
				Sale marino iodato	q.b				
				Insalata	50		Insalata	50	
				Olio evo	5/6		Olio evo	5/6	
				Sale marino iodato	q.b		Sale marino iodato	q.b	
	Pane	50	Glutine	Pane	50	Glutine	Pane	50	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150		Frutta	150	



Primavera - Estate

	4ª settimana			5ª settimana		
martedì	Risotto allo-zafferano con dadolata di carne			Pasta al pomodoro con ragù di carne		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>
	Riso	70		Pasta	70	Glutine
	Brodo vegetale	q.b	Sedano	Pomodori pelati	25	
	Carne bovina	70		Macinato misto bovino e suino	60	
	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano
	Zafferano	q.b		Spezie, aromi	q.b	
	Grana Padano Dop	7/8	Latte, uova	Grana Padano Dop	7/8	Latte, uova
	Olio evo	5/6		Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b		Sale marino iodato	q.b	
	Insalata mista	100		Insalata verde	50	
	Olio evo	5/6		Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b		Sale marino iodato	q.b	
	Pane	50	Glutine	Pane	100	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150	
giovedì	Insalata di pollo e verdure			Couscus con ceci e verdure		
	Pollo	70		Couscus	70	Glutine
	Verdure di stagione : insalata verde, pomodori, cetrioli, mais, carote, etc.	150		Ceci	50	
	Olio evo	5/6		Verdure di stagione : zucchine, carote, pomodori etc	100	
	Sale marino iodato	q.b		Aromi	q.b	
				Olio evo	5/6	
				Sale marino iodato	q.b	
	Pane	100	Glutine	Pane	50	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150	



15/01/26