

ASP Ragusa

UNITA' OPERATIVA MEDICINA SCOLASTICA

Tabella dietetica per Scuola Materna**PRIMA SETTIMANA**

Lunedì		
Pasta col pesto	Pasta	Gr.60
	Pesto alla genovese	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Lonza di maiale al forno	Lonza di maiale fresca	Gr.70
Patate al forno		Gr.70
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale, aromi	q. b
Pane		Gr.40
Frutta fresca di stagione		Gr. 150

Martedì		
Pasta e lenticchie	Pasta	Gr. 40
	Lenticchie	Gr. 50
	Carote	Gr.10
	Cipolle	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q.b.
Petto di pollo impanato al forno	Petto di pollo fresco	Gr.70
	Pane grattugiato	Gr. 15
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale e prezzemolo	q.b.
Purea di patate	Patate fresche	Gr.70
	Sale, burro, parmigiano grattugiato	q.b.
Pane		Gr.40
Frutta fresca		Gr.150

Mercoledì		
Tortellini di carne al pomodoro	Tortellini freschi	Gr. 70
	Salsa di pomodoro	Gr. 80
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Parmigiano grattugiato	Gr. 7
	Sale	q.b.
Provola fresca ragusana		Gr. 70
Insalata verde di stagione		Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 7
	Sale	q.b.
Pane		Gr.40
Frutta fresca		Gr.150

Giovedì		
Minestrone con verdure fresche passate	Pasta	Gr.40
	Carote	Gr.10
	Cipolla	Gr.5
	Patate	Gr.10
	Sedano	Gr.7
	Pomodoro	Gr.30
	Zucchine	Gr.10
	Spinaci	Gr.10
	Piselli	Gr.10
	Misto di legumi	Gr.10
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q. b.
Pesce spada in umido con pomodoro a pezzetti	Pesce spada fresco o surgelato	Gr.80
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale,	q.b.
Carotine in umido	Carotine	Gr.50
	Sale, olio extravergine di oliva	q.b.
Pane		Gr.40
Frutta fresca		Gr.150

Venerdì		
Pasta al pomodoro	Pasta	Gr.60
	Pelati	Gr.100
	Olio extravergine di oliva	Gr.7
	Sale, cipolla o aglio	q. b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Petto di pollo impanato al forno	Petto di pollo fresco	Gr.70
	Pane grattugiato	Gr.15
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale e prezzemolo	q. b.
Fagiolini	Fagiolini freschi o surgelati	Gr.60
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q. b.
Pane		Gr.40
Frutta fresca		Gr.150

ASP Ragusa

UNITA' OPERATIVA MEDICINA SCOLASTICA

Tabella dietetica per Scuola Materna

SECONDA SETTIMANA

Lunedì		
Pasticcio di lasagne al forno	Lasagne	Gr.60
	Ragù fresco,	Gr.80
	Mozzarella	Gr. 50
	Olio extravergine di oliva	Gr.6
	Sale	q. b.
	Parmigiano grattugiato	Gr.5
Hamburger di pollo arrosto	Petto di pollo tritato fresco	Gr.70
	Sale	q.b.
Spinaci saltati al burro con parmigiano	Spinaci freschi o surgealati	Gr.70
	Burro	q.b.
	Sale	q. b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 7
Pane		Gr. 40
Frutta fresca di stagione		Gr. 150

Martedì		
Minestrone con verdure fresche passate	Pasta	Gr.40
	Carote	Gr.10
	Cipolla	Gr.5
	Patate	Gr.10
	Sedano	Gr.7
	Pomodoro	Gr.30
	Zucchina	Gr.10
	Spinaci	Gr.10
	Piselli	Gr.10
	Misto di legumi	Gr.10
	Olio extravergine di oliva	Gr.6
Bastoncini di pesce al forno		Gr. 60
Patate al forno	Patate fresche	Gr. 50
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q.b.
Pane		Gr.40
Frutta fresca		Gr.150

Mercoledì		
Pasta prosciutto piselli e parmigiano	Pasta	Gr. 60
	Prosciutto cotto senza polifosfati	Gr. 50
	Piselli	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr.10
	Olio extravergine di oliva, sale	q.b.
Provola fresca ragusana		Gr. 60
Pane		Gr. 40
Frutta fresca di stagione		Gr. 150

Giovedì		
Pasta e lenticchie	Pasta	Gr.60
	Lenticchie	Gr.50
	Carote	Gr.10
	Cipolla	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr.7
	Sale	q.b.
Petto di pollo impanato al forno	Petto di pollo	Gr.70
Insalata mista		Gr.70
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q.b.
Pane		Gr.40
Frutta fresca		Gr.150

Venerdì		
Tortellini di carne al pomodoro	Tortellini freschi	Gr.70
	Salsa di pomodoro	Gr.80
	Olio extravergine di oliva	Gr.7
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Mozzarella		Gr. 50
Carotine in umido		Gr.60
	Olio extravergine di oliva	Gr.7
	Sale	q.b.
Pane		Gr.40
Frutta fresca		Gr.150

