

COMUNE DI RICCIONE
Assessorato Pubblica Istruzione

Tabelle dietetiche
SCUOLA PRIMARIA
PRIMA SETTIMANA

Insalata

- ◆ Pasta (g. 40) di grano duro in passato di verdura, grana (g. 5)
- ◆ Manzo magro (g. 70) alla pizzaiola
- ◆ Patate a purè (patate g. 120 + latte +...) o patate al prezzemolo
- ◆ Frutta di stagione (g. 150)
- ◆ Pane senza sale (g. 60)
- ◆ Olio extravergine g. 20

Marinate

- ◆ Risotto (g. 80) alla milanese con zafferano e grana (g. 5)
- ◆ Filetto di halibut (g. 100), Filetto di scorfano, Filetto di merluzzo al forno oppure Seppia (g. 100) con piselli surg. Bio o surg.
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 130) mista (indivia, cicoria, ...)
- ◆ Frutta di stagione (g. 150) o Gelato - coppetta
- ◆ Pane senza sale (g. 60)
- ◆ Olio extravergine g. 20

Macedonia

- ◆ Spaghetti o orecchiette (g. 80) al pomodoro, grana (g. 5)
- ◆ Uovo (uovo n. 1) in frittata - Rotolo (cotto g. 10 + edamar g. 10)
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 130)
- ◆ Frutta di stagione (g. 150)
- ◆ Pane senza sale (g. 60)
- ◆ Olio extravergine g. 20

Giovedì

- ◆ Sedanini (g. 80) o pennette all'olio e grana (g. 10)
- ◆ Pollo petto (g. 70) o petto di tacchino a bocconcino o busto di pollo arrosto al rosmarino o arrosto di tacchino
- ◆ Verdura cotta di stagione (g. 130) o surgelata bio o surgelata
- ◆ Frutta di stagione (g. 150)
- ◆ Pane senza sale (g. 60); Olio extravergine g. 20

Venerdì

- ◆ Pasta (g. 40) di grano duro in brodo vegetale e grana (g. 5)
- ◆ PIZZA (farina 0 g. 100 + mozzarella per pizza g. 50 + pomodoro q. b., origano, capperi,...) o crostoni
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 130) in PINZIMONIO
- ◆ Frutta di stagione (g. 150)
- ◆ Olio extravergine g. 20

COMUNE DI RICCIONE
Assessorato Pubblica Istruzione

Tablette dietetiche

SCUOLA PRIMARIA
SECONDA SETTIMANA

Mercoledì

- ◆ Spaghetti (g. 80) o fusilli al tonno (g. 30)
- ◆ Uovo (1 + 1/2) con salsa verde (prezzemolo + capperi ...)
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 130)
- ◆ Frutta di stagione (g. 150)
- ◆ Pane senza sale (g. 60)
- ◆ Olio extravergine g. 20

Mercoledì

- ◆ Pastina (g. 40) di grano duro in brodo vegetale e grana (g. 5)
- ◆ Maiale (g. 70) magro arrosto
- ◆ Verdura cotta di stagione (g. 130) o surgelata bio o surgelata
- ◆ Frutta di stagione (g. 150)
- ◆ Pane senza sale (g. 60)
- ◆ Olio extravergine g. 20

Mercoledì

- ◆ Penne (g. 80) stuzzicanti (prosc. cotto g. 25) grana (g. 5)
- ◆ Sformato (patate g. 100, prosc. cotto g. 20 + mozzarella g. 20)
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 130)
- ◆ Frutta di stagione (g. 150)
- ◆ Pane senza sale (g. 60)
- ◆ olio extravergine g. 20

Giovedì

- ◆ Pipe rigate (g. 80) o conchiglie rigate all'olio e grana (g. 10)
- ◆ Manzo magro (g. 70) a spezzatino
- ◆ Piselli surgelati biologici + carote surgelate biologiche (g. 130) o surgelati o patate
- ◆ Frutta di stagione (g. 150)
- ◆ Pane senza sale (g. 60); olio extravergine g. 20

Venerdì

- ◆ Pastina (g. 40) di grano duro in passato di legumi misti (g. 30) secchi bio, grana (g. 5)
- ◆ Squaquerone (g. 50) o caciotta o edamar a fettine
- ◆ Verdura cruda di stagione (g. 130) mista (lattuga, radicchio ...)
- ◆ Frutta di stagione (g. 150)
- ◆ PIADA o FORNARINA (farina 0 g. 100); olio extravergine g. 20

COMUNE DI RICCIONE

Assessorato Pubblica Istruzione

Tabelle dietetiche

SCUOLA PRIMARIA

TERZA SETTIMANA

Mercoledì

- ◆ **Risotto (g. 80) alle zucchine surgelate bio o surgelate o alla verdura di stagione, grana padano (g. 5)**
- ◆ **Prosciutto crudo o cotto (g. 50), (alternare mensilmente)**
- ◆ **Patate (g. 130) al rosmarino o prezzemolate**
- ◆ **Frutta di stagione (g. 150)**
- ◆ **Pane senza sale (g. 60); olio extravergine g. 20**

Mercoledì

- ◆ **Pennette (g. 80) rigate o farfalle all'olio e grana (g. 10)**
- ◆ **Tonno (g. 60) sott'olio sgocciolato**
- ◆ **Insalata (g. 130) di stagione (indivia, lattuga, radicchio...)**
- ◆ **Frutta di stagione (g. 150) o Gelato - sorbello**
- ◆ **Pane senza sale (g. 60), olio extravergine g. 20**

Mercoledì

- ◆ **Ditalini (g. 40) in passato di verdura, grana (g. 5)**
- ◆ **PIZZA (farina 0 g. 100), MOZZARELLA per pizza (g. 50), pomodoro q.b. con origano, capperi, ...oppure CROSTONI**
- ◆ **Verdura cruda (g. 130) PINZIMONIO**
- ◆ **Frutta di stagione (g. 150)**
- ◆ **Olio extravergine g 20**

Mercoledì

- ◆ **Stelline(g. 40) o puntine di riso di grano duro, in brodo di carne, grana (g. 5)**
- ◆ **Lesso (g. 70) con salsa verde (prezzemolo + capperi + ...)**
- ◆ **Verdura cotta di stagione (g. 130) o surgelata bio o surgelata**
- ◆ **Frutta di stagione (g. 150)**
- ◆ **Pane senza sale (g. 60); Olio extravergine g. 20**

Mercoledì

- ◆ **Fusilli (g. 80) o spaghetti al pomodoro, grana (g. 5)**
- ◆ **Uovo (n. 1 + 1/2) in frittata con verdura al forno**
- ◆ **Verdura cruda di stagione (g. 130)**
- ◆ **Frutta di stagione(g. 150)**
- ◆ **Pane senza sale (g. 60)**
- ◆ **Olio extravergine g. 20**

COMUNE DI RICCIONE
Assessorato Pubblica Istruzione

Tablette dietetiche
SCUOLA PRIMARIA
QUARTA SETTIMANA

Mercoledì

- ◆ **Risotto (g. 80) alla granigiana - grana padano (g. 10)**
- ◆ **Tacchino (g. 70) a fettina alle erbe o arrosto al forno**
- ◆ **Verdura cotta di stagione (g. 130) o surgelata bio o surgelata**
- ◆ **Frutta di stagione (g. 150)**
- ◆ **Pane senza sale (g. 60)**
- ◆ **Olio extravergine g. 20**

Mercoledì

- ◆ **PASSATELLI (uovo n. 1, grana g. 30, pan grattato g. 20, odori) in brodo vegetale, grana (g. 5)**
- ◆ **Patate (g. 200) lesse con prezzemolo**
- ◆ **Verdura cruda di stagione (g. 120) in PINZIMONIO**
Oppure
- ◆ **Conchiglie (g. 80) con piselli (g. 30), odori vari, grana (g. 5)**
- ◆ **Uovo (n. 1+1/2) sodo con salsa o in frittata con grana**
- ◆ **Verdura cruda di stagione (g. 130)**
- ◆ **Frutta di stagione (g. 150)**
- ◆ **Pane senza sale (g. 60), Olio extravergine g. 20**

Mercoledì

- ◆ **Fusilli (g. 80) in salsa rosata grana (g. 5)**
- ◆ **Filetto di lingua o platessa (g. 100) a cotoletta al forno**
- ◆ **Verdura cruda di stagione (g. 130)**
- ◆ **Frutta di stagione (g. 150) o Banana (g. 100)**
- ◆ **Pane senza sale (g. 60);olio extravergine g. 20**

Mercoledì

- ◆ **Pipette rigate (g. 80) o sedani all'olio e grana (g. 10)**
- ◆ **Polpette di carne (manzo mag. g. 50, grana g. 7, p. gratt. g. 12...)**
- ◆ **Verdura cotta di stagione (g. 130) o surgelata bio o surgelata**
- ◆ **Frutta di stagione (g. 150)**
- ◆ **Pane senza sale (g. 60)**
- ◆ **Olio extravergine g. 20**

Mercoledì

- ◆ **Gnocco sardo (g. 80) o mezze maiche al pomodoro, grana (g. 5)**
- ◆ **Sformato (patate g. 130 + mozzarella g. 50)**
- ◆ **Verdura cruda di stagione (g. 130) (indivia, lattuga, radicchio,...)**
- ◆ **Frutta di stagione (g. 150)**
- ◆ **Pane senza sale (g. 60)**
- ◆ **Olio extravergine g. 20**