

**MENU' PER REFEZIONE**  
**SCUOLA PRIMARIA DI ROCCARASO**  
**ANNO SCOLASTICO 2018\2019**

GIORNO	1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
<b>MARTEDI</b>	Pasta al pomodoro Fuselli di pollo al forno Patate lesse prezzemolate Frutta di stagione	Brodo di carne con tortellini Bastoncini di pesce Insalata Yogurt	Pasta e fagioli Fior di latte Pomodori Arancia	Pasta e lenticchie Polpette Patate al forno Frutta di stagione
<b>GIOVEDI'</b>	Minestrone con riso Arista di maiale Insalata di pomodoro Banana	Gnocchi al pomodoro Petto di pollo Patate lesse prezzemolate Frutta di stagione	Pasta al forno Prosciutto crudo Insalata verde Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Formaggi misti Piselli Dolce

**N.B:** Per gli alunni intolleranti al glutine devono essere usati prodotti specifici privi di glutine e deve essere adottato lo stesso menù. La preparazione degli alimenti deve essere effettuata separatamente senza commistione di utensili e pentole.



Il Biologo Dirigente del SIAN  
 Dott.ssa Diana Di Santo

*Diana Di Santo*

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**

Via Porta Napoli 50/b – 67031 Castel di Sangro – tel. e fax 0864/899285

Direttore del Servizio: Dr.ssa Ersilia Equizi

**Tabella dietetica Scuola Primaria di ROCCARASO**  
**Anno Scolastico 2018/2019**

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati: kcal.2300 età 5-10 anni  
Ripartizione energetica

- Colazione 15-20%
- Pranzo 40%
- Merenda 10%
- Cena 30-35%

<b>Alimenti</b>	<b>Età 6-10 anni</b>
Pasta o riso	gr.70
Pasta e legumi	gr.60 + gr.40
Pomodori pelati	gr.80
Minestrone	gr.120 verdure gr.30 riso
Olio di oliva	cc.15-20
Pastina in brodo vegetale	gr.50 pastina
Parmigiano grattugiato	gr.08
Carne di vitello	gr.120
Scaloppina di pollo	gr.120
Polpettone o polpette carne	gr.100 (carne)
Polpettone tonno	gr.70 (tonno)
Prosciutto crudo	gr.80
Mozzarella	gr.120
Formaggio fresco	gr.100
Bocconcini parmigiano	gr.70
Frittata	gr.120
Contorno: verdura o legumi	gr.120
Pane	gr.50
Frutta fresca	gr.150

**N.B.:** Le quantità degli alimenti si riferiscono al PESO CRUDO ed al NETTO DEGLI SCARTI e sono espresse in grammi. Alle pietanze si possono aggiungere: aglio, salvia, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino ecc. e condimenti: succo di limone, sale e aceto di vino eccetto glutammato monosodico (dado). Si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda. Per la preparazione dei pasti si raccomanda l'uso del forno sia per gratinare sia per cuocere, sia per la preparazione delle frittate. E' obbligatorio fare uso dell'olio extravergine di oliva solo a crudo.

Il Biologo Dirigente del SIAN  
Dott.ssa Diana Di Santo



*Diana Di Santo*