

Prot. 1546 /SIAN - R.C.

Reggio di Calabria 19-09-2018

TABELLA DIETETICA
(età compresa da 03 a 05 anni)

Scuola dell'Infanzia

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati:

* Kcal. 1400 - 1600

Ripartizione energetica:

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

Equilibrio nutrizionale:

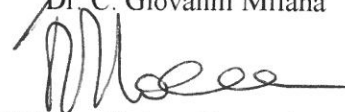
- * Proteine 10-12%
- * Lipidi 25-30%
- * Glucidi 58-65%

CONSUMO INDICATIVO DI ALIMENTI (per il pranzo)

Alimenti	Età 3 - 5 anni
Pasta o riso	gr. 30 - 50
Pomodori pelati	gr. 30 - 50
Minestrone	gr. 30 - 60
Legumi	gr. 05 - 10
Olio di oliva	cc. 05 - 10
Parmigiano	gr. 05 - 10
Carne di vitello	gr. 60 - 70
Petto di pollo	gr. 60
Coscia di pollo	gr. 80
Petto di tacchino	gr. 60
Pesce: Merluzzo	gr. 60
“ Sogliola	gr. 60
Bastoncini di merluzzo	gr. 60
Prosciutto cotto	gr. 30 - 60
Formaggi freschi	gr. 40 - 60
Uovo	n. 1
Patate lesse o al forno	gr. 50 - 100
Contorno: verdura	gr. 60 - 100
Panino	gr. 50
Frutta fresca	gr. 100

La Dietista
Giuseppina De Vito

Il Responsabile SIAN - R.C.
Dr. C. Giovanni Milana



Prot. n. 1546 /SIAN - RC

Reggio di Calabria 19.09.2017

Scuola dell'Infanzia - Comune Bova M.
Anno scolastico 2017/2018
Menù settimanale

LUNEDI' I e III Settimana	MARTEDI' I e III Settimana	MERCOLEDI' I e III Settimana
Pasta con legumi: fagioli	Riso con vellutata di radicchio rosso	Pasta al pomodoro e/o in bianco
Prosciutto cotto (assenza di glutine - polifosfati - lattosio e derivati del latte)	Spezzatino di vitello o vitello alla pizzaiola	Frittata di spinaci o piselli (al forno)
Contorno: insalata mista	Contorno: patate lesse	////////////////////////////////////
Panino	////////////////////////////////////	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' I e III Settimana	VENERDI' I e III Settimana	SABATO I e III Settimana
Pastina con vellutata di zucchine	Minestrone di verdure con pasta	Pasta con vellutata di zucca
Scaloppine di pollo o coscia di pollo (al forno)	Pesce: filetto di merluzzo gratinato (al forno)	Formaggi freschi e molli (focchi di latte - stracchino - mozzarella - robiola)
Verdure di stagione gratinate (cavolfiore, finocchio, bietole, cicoria)	Contorno: carote alla julienne	Contorno: pomodoro
Panino	Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

LUNEDI' II e IV Settimana	MARTEDI' II e IV Settimana	MERCOLEDI' II e IV Settimana
Pasta con vellutata di minestrone	Pasta al pomodoro	Riso ai cereali (orzo o farro)
Pesce: sogliola alle erbe aromatiche (al forno)	Bocconcini di tacchino (fesa)	Roast-beef di vitello (al forno)
Contorno: fagiolini	Contorno: verdure grigliate	Contorno: patate (al forno)
Panino	Panino	////////////////////////////////////
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' II e IV Settimana	VENERDI' II e IV Settimana	SABATO II e IV Settimana
Pasta con legumi: lenticchie	Pasta con vellutata di spinaci	Pasta in bianco
Formaggi freschi e molli (focchi di latte - stracchino - mozzarella - robiola)	Pesce: bastoncini di merluzzo (al forno)	Cotoletta di pollo (al forno)
Contorno: insalata mista	Contorno: insalata verde	Contorno: carote alla julienne
Panino	Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

- Si consiglia una volta ogni 15 giorni sostituire il pranzo del mercoledì con una normale pizza preparata con pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto e aromi (se graditi), l'olio d'oliva in crudo da aggiungere dopo la cottura.

La Dietista
Giuseppina de Fusco

Il Responsabile SIAN - R.C.
Dr. C. Giovanni Milana

G. Milana