

Prot. 1546/SIAN- R.C.

Reggio di Calabria 19.09.2017

**TABELLA DIETETICA**  
(età compresa da 06 a 10 anni)

**Scuola Primaria**

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati:  
\* Kcal. 1600 - 2000

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 6 - 10 anni
Pasta o riso	gr. 50 - 70
Pomodori pelati	gr. 30 - 50
Minestrone	gr. 30 - 60
Legumi	gr. 20 - 30
Olio di oliva	cc. 10 - 15
Parmigiano	gr. 10 - 15
Carne di vitello	gr. 80 - 100
Petto di pollo	gr. 70 - 100
Coscia di pollo	gr. 80 - 100
Petto di tacchino	gr. 70 - 100
Pesce: Merluzzo	gr. 70 - 100
“ Sogliola	gr. 70 - 100
Bastoncini di merluzzo	gr. 70 - 100
Prosciutto cotto	gr. 60 - 80
Formaggi freschi	gr. 60 - 80
Uovo	n. 1
Patate lesse o al forno	gr. 100
Contorno: verdura	gr. 100
Panino	gr. 80
Frutta fresca	gr. 100 -120

La Dietista  
*Giuseppina La Russa*

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

*Roberto Maceo*

Prot. n. 1546/SIAN - RC

Reggio di Calabria 19.09.2018

**Scuola Primaria - Comune Bova M.**  
**Anno scolastico 2017/2018**  
**Menù settimanale**

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

GIOVEDI' I e III Settimana	VENERDI' I e III Settimana
Pasta con vellutata di zucchine	Minestrone di verdure con pasta
Scaloppine di pollo o coscia di pollo (al forno)	Pesce: filetto di merluzzo gratinato (al forno)
Verdure di stagione gratinate (cavolfiore, finocchio, bietole, cicoria)	Contorno : carote alla julienne
Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

LUNEDI' II e IV Settimana	MARTEDI' II e IV Settimana
Pasta con vellutata di minestrone	Pasta al pomodoro
Pesce: sogliola alle erbe aromatiche (al forno)	Bocconcini di tacchino (fesa)
Contorno: fagiolini	Contorno: verdure grigliate
Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' II e IV Settimana	VENERDI' II e IV Settimana
Pasta con legumi: lenticchie	Pasta con vellutata di spinaci
Formaggi freschi e molli (focchi di latte - stracchino - mozzarella - robiola)	Pesce: bastoncini di merluzzo (al forno)
Contorno: insalata mista	Contorno: insalata verde
Panino	Panino
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 Tese*

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