

Prot. n. 1546/SIAN - RC

Reggio di Calabria 19.09.2017

**TABELLA DIETETICA**  
(età compresa da 11 a 13anni)

**Scuola Secondaria di I grado**

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati:

\* Kcal. 2000 - 2400

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 11 - 13 anni
Pasta o riso	gr. 70 - 80
Pomodori pelati	gr. 50 - 80
Minestrone	gr. 80 - 100
Legumi	gr. 30 - 40
Olio di oliva	cc. 15 - 20
Parmigiano	gr. 10 - 15
Carne di vitello	gr. 100-120
Petto di pollo	gr. 100-120
Coscia di pollo	gr. 150
Petto di tacchino	gr. 100-120
Pesce: Merluzzo	gr. 100-120
“ Sogliola	gr. 100-120
Bastoncini di merluzzo	gr. 100-120
Prosciutto cotto	gr 80 - 100
Formaggi freschi	gr 80 - 100
Uovo	n. 1-2
Patate lesse o al forno	gr. 80-100
Contorno: verdura	gr. 100
Panino	gr. 80-100
Frutta fresca	gr. 100-150

La Dietista

*Giuseppina La Russa*

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

*G. Milana*

Prot. n. 1546 /SIAN - RC

Reggio di Calabria 19.09.2018

**Comune Bova Marina**  
**Scuola Secondaria di I° Grado**  
**Anno Scolastico 2017/2018**

MARTEDI' I e III Settimana
Riso con vellutata di radicchio rosso
Spezzatino di vitello o vitello alla pizzaiola
Contorno: patate lesse
////////////////////////////////////
Frutta fresca di stagione

VENERDI' I e III Settimana
Minestrone di verdure con pasta
Pesce: filetto di merluzzo gratinato (al forno)
Contorno: carote alla julienne
Panino
Frutta fresca di stagione

MARTEDI' II e IV Settimana
Pasta al pomodoro
Bocconcini di tacchino (fesa)
Contorno: verdure grigliate
Panino
Frutta fresca di stagione

VENERDI' II e IV Settimana
Pasta con vellutata di spinaci
Pesce: bastoncini di merluzzo (al forno)
Contorno: insalata verde
Panino
Frutta fresca di stagione

La Dietista  
*Giuseppina De Rosa*

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