

COMUNE DI FONDI

(Provincia di Latina)

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA E GESTIONE DEL CENTRO DI PRODUZIONE PASTI

ALLEGATO n. 1

TABELLE DIETETICHE: GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE E FREQUENZA DEGLI ALIMENTI SU QUATTRO SETTIMANE E RELATIVO MENU'

GRAMMATURE O UNITA' PER PORZIONE

ALIMENTI	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE	ADULTI
PRIMI PIATTI				
Pasta o riso asciutti (g.)	50	70	80	90
Pasta o riso in brodo (g.)	30	30	40	40
Gnocchi di patate (g.)	120	150	180	250
CONDIMENTI PER PRIMI				
Parmigiano grattugiato (g.)	5	5	7	10
Sugo con base di pomodoro (g.)	20	30	50	50
SECONDI PIATTI				
Carne (g.)	50	60	80	100
Pesce (g.)	70	100	120	120
Uova (unità)	1	1	1 e 1/2	2
Prosciutto cotto (g.)	30	40	60	70
Formaggio a pasta molle o filante (g.)	40	50	80	80
Formaggio a pasta dura (g.)	20	30	50	70
CONTORNI				
Verdura cruda in foglia (g.)	40	50	60	60
Verdura cruda (g.)	100	120	150	150
Verdura da far cotta (g.)	150	180	200	200
CONDIMENTO PER IL PASTO				
Olio extra vergine di oliva	8	10	15	15
PANE				
Pane comune (g.)	40	50	60	70
Pane integrale (g.)	50	60	70	80
Frutta fresca di stagione (g.)	100-200			
PIATTI UNICI				
Pasta al forno				
Pasta di semola di grano duro (g.)	50	70	80	100
Ragù di carne (g.)	30	40	40	50
Cereali e legumi per minestre				
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, semolino) (g.)	30	40	50	50
Patate (g.)	30	30	40	50
Legumi secchi (g.)	20	30	40	50
Legumi freschi	40	60	80	100
Pizza margherita				
Pasta per pizza (g.)	150	150	200	200
Mozzarella fior di latte (g.)	30	30	40	40
FRUTTA FRESCA				
Frutta fresca di stagione (g.)	100-200			

FREQUENZA DEGLI ALIMENTI SU QUATTRO SETTIMANE	
PIATTI	FREQUENZA
PRIMI PIATTI	
Pasta, riso, gnocchi	8 - 12
Piatto unico	4 - 8
SECONDI PIATTI	
Carne rossa	2 - 3
Carne bianca	4
Pesce	4
Formaggio	2 - 4
Uova	2 - 4
Prosciutto cotto o crudo	1 - 2
PIZZA	1 - 2
VERDURA CRUDA e/o cotta	tutti i giorni
PANE	tutti i giorni
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	tutti i giorni
YOGURT (*)	4
DOLCE {(*)}	2

(*) : Da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione privilegiando quest'ultima e prevedendo l'utilizzo dello yogurt e del dolce come eventuale integrazione del piatto unico

MENU ANNO SCOLASTICO 2013/14 COMUNE DI FONDI

1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA	5ª SETTIMANA
<i>Lunedì</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Lunedì</i>
Pasta al pomodoro	Pasta con lenticchie	Pasta alla bolognese	Pasta con fagioli	Pasta al ragu'
Frittata	Straccetti di tacchino	Formaggio spalmabile	Prosciutto cotto	Formaggio
Pure'	Crocchette di patate	Carote	Carote a julienne	Crocchette di patate
Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta
<i>Martedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Martedì</i>
Risotto allo Zafferano	Pasta al pomodoro	Riso con zucca	Riso al sugo	Pasta con piselli
Bocconcini di pollo al limone	Funny Fisch	Polpette in umido	Bocconcini di tacchino con	Prosciutto cotto
Delizie fresche dell'orto	Delizie fresche dell'orto	Spinaci	piselli, patate e carote	Carote
Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - frutta
<i>Mercoledì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Mercoledì</i>
Pasta all'olio	Riso con fagioli	Pasta al sorrentina	Minestrone con pasta	Pasta e ceci
Funny fisch	Fior di latte	Bastoncini di pesce	Crocchette di pollo	Mozzarella
Patate croccanti al forno	Carote julienne	Piselli al tegame	Pure'	Delizie fresche dell'orto
Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta
<i>Giovedì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Giovedì</i>
Minestrone con riso	Pasta al pomodoro	Pasta con crema di zucchine	Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro
Straccetti di suino	Frittata di verdure	Prosciutto cotto	Frittata con formaggio	Polpettone
Delizie fresche dell'orto		Delizie fresche dell'orto	Fagiolini	Patate croccanti
Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - Frutta
<i>Venerdì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Venerdì</i>
Pasta con ceci	Pasta con patate	Pasta con ceci	Pasta con lenticchie	Pasta al tonno
Formaggio spalmabile	Prosciutto cotto	Granatina di pollo	Bastoncini di pesce	Fanny Fisch
	Delizie fresche dell'orto	Pure'	Delizie fresche dell'orto	Insalata mista
Pane - Frutta	Pane - Frutta	Pane - frutta	Pane - Frutta	Pane e frutta