



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

1° Giorno

Pranzo

	Pasta - Riso (media)	80 g
	Pomodori - maturi	100 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Pollo - fuso senza pelle	90 g
	Bieta	150 g
	Patate	150 g
	Arance	150 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

2° Giorno

Pranzo

	Pasta - Riso (media)	70 g
	Lenticchie	1 Cucchiaino 30 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Orata filetti	70 g
	Carote	100 g
	Pane (media)	50 g
	Mele	150 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

3° Giorno

Pranzo



Pasta - Riso (media)

70 g



Broccolo a testa

100 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Maiale - carne magra

70 g



Insalata mista

100 g



Pane (media)

50 g



Banane

100 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

4° Giorno

Pranzo

	Riso - Parboiled	1 Tazzina 70 g
	Parmigiano grattugiato	1 Cucchiaino 10 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Polpette di tacchino	80 g
	Scarola	50 g
	Pane (media)	50 g
	Clementine	150 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

5° Giorno

Pranzo



Pasta - Riso (media)

70 g



[IG:35] Salsa di pomodoro, passata di
pomodoro (se

30 g



Vitello - magro

40 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Cavolfiore

100 g



[IG:30] Formaggio fresco, ricotta**

90 g



Pere

150 g



Pane (media)

60 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

6° Giorno

Pranzo

	Pasta - Riso (media)	70 g
	Zucca gialla	100 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Frittata	60 g
	Bieta	100 g
	Patate	150 g
	Banane	150 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

7° Giorno

Pranzo



Pasta all'uovo - secca

60 g



Minestrone (media)

70 g



Merluzzo bastoncini di pesce surgelati

80 g



Insalata mista

100 g



Pane (media)

30 g



Mele

100 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

8° Giorno

Pranzo



Pizza - con pomodoro

160 g



Mozzarella di vacca

50 g



Prosciutto cotto

50 g



Lattuga

100 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Clementine

200 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

9° Giorno

Pranzo



Pasta - Riso (media)

70 g



[IG:15] Pesto

15 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Pollo - petto

60 g



Spinaci

100 g



Pane (media)

60 g



Pere

200 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

10° Giorno

Pranzo



Tortellini - secchi

70 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Fior di latte

50 g



Scarola

50 g



Pane (media)

50 g



Mele

150 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

11° Giorno

Pranzo

	Riso - Parboiled	3 Cucchiari 60 g
	Ceci	1 Cucchiaino e Un quarto 40 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Prosciutto cotto	50 g
	Insalata mista	100 g
	Pane (media)	50 g
	Arance	150 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

12° Giorno

Pranzo



Pasta all'uovo - secca

70 g



[IG:35] Salsa di pomodoro, passata di
pomodoro (se

50 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Merluzzo al limone

70 g



Pane (media)

50 g



Banane

150 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

13° Giorno

Pranzo



Pasta - Riso (media)

70 g



Cavolfiore

180 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Hamburger

60 g



Finocchi

70 g



Pane (media)

60 g



Mele

150 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

14° Giorno

Pranzo



Riso - Parboiled

1 Tazzina 70 g



[IG:35] Salsa di pomodoro, passata di
pomodoro (se

40 g



Parmigiano grattugiato

1 Cucchiaino 10 g



Uova al pomodoro

80 g



Spinaci

100 g



Pane (media)

70 g



Pere

150 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

15° Giorno

Pranzo



Pasta - Riso (media)

70 g



[IG:35] Piselli (freschi)

80 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 10 g



Polpettine di pesce

80 g



Insalata mista

100 g



Pane (media)

50 g



Arance

150 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

16° Giorno

Pranzo



Riso - Parboiled

1 Tazzina 70 g



Spinaci

150 g



Parmigiano grattugiato

1 Cucchiaino 5 g



Coniglio

80 g



Lattuga

50 g



Pane (media)

60 g



Clementine

150 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 10 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

17° Giorno

Pranzo

	Pasta all'uovo - secca	70 g
	Parmigiano grattugiato	1 Cucchiaino 10 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Platessa o passera	70 g
	Bieta	100 g
	Pane (media)	60 g
	Mele	150 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

18° Giorno

Pranzo



Pizza - con pomodoro

190 g



Mozzarella di vacca

50 g



Prosciutto cotto

20 g



Finocchi

150 g



Olio di oliva extravergine

1 Cucchiaino 5 g



Pere

150 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

19° Giorno

Pranzo

	Pasta - Riso (media)	60 g
	Lenticchie	1 Cucchiaino e Un quarto 40 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Frittata	80 g
	Lattuga	50 g
	Pane (media)	50 g
	Clementine	100 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g



PRIMARIA PIANO ALIMENTARE (TABELLA NUTRIZIONALE)

SCUOLA PRIMARIA \

20° Giorno

Pranzo

	Pasta all'uovo fresca (media)	90 g
	Cavolfiore	100 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g
	Stracchino	50 g
	Carote	100 g
	Pane (media)	60 g
	Arance	150 g
	Olio di oliva extravergine	1 Cucchiaino 5 g