

# PIANO DIETETICO PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA DEL COMUNE DI VILLAFRATI

## MENU' BAMBINI 2-5 ANNI

### SETTIMANA 1

#### Lunedì

Minestra di pasta ( 60 g) con  
verdure di stagione  
Petto di pollo arrosto 100 g  
Insalata fresca 60 g  
Pane 30 g  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

#### Martedì

Pasta con pomodoro 70 g  
Hamburger arrosto o al forno  
80 g  
Zucchine lesse 60 g  
Pane 30 g  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g  
Grana 5 g

#### Mercoledì

Pasta con patate gr. 50 + 50  
Mozzarella 50 g  
Fagiolini all'olio 50 g  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

#### Giovedì

Pasta e legumi gr. 50 + 30  
Prosciutto cotto 50 g  
Spinaci 50 g  
Pane 30 g  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

#### Venerdì

Riso con pomodoro 80 g  
Filetto di nasello bollito 100g  
Piselli 40 g  
Pane 30 g  
Macedonia di frutta fresca 80g  
Olio extravergine di oliva 5 g  
Grana 5 g



DIRIGENTE MEDICO  
D.ssa Maria Teresa SPINELLI

gni pasto dovrà comprendere una bottiglietta di acqua naturale da 500 ml

## SETTIMANA 2

### Lunedì

Riso con piselli gr. 50 + 30  
Formaggio (Philadelphia) 50 g  
Insalata fresca 60 g  
Pane 30 g  
Frutta fresca (100 g)  
Olio extravergine di oliva 5 g

### Martedì

Passato di verdure (250 ml)  
con pasta 50 g  
Fagiolini bolliti 60 g  
Pane 30 g  
Petto di tacchino panato  
arrosto 100 g  
Yogurt alla frutta 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

### Mercoledì

Pastina 60 g in brodo di carne  
fresca 250 ml  
Polpettine di bovino 80 g con  
50 g di patate  
Frutta fresca (100 g)  
Olio extravergine di oliva 5 g

### Giovedì

Pasta con lenticchie gr. 50+ 30  
Frittata d'uovo  
Piselli 40 g  
Pane 30 g  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

### Venerdì

Riso al pomodoro 70 g  
Filetto di sogliola bollito o al  
forno 100 g  
Spinaci 50 g  
Pane 30 g  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g  
Grana 5 g



gni pasto dovrà comprendere una bottiglietta di acqua naturale da 500 ml

DIRIGENTE MEDICO  
D.ssa Maria Teresa SPINELLI

D.ssa GIUSEPPINA TERRANO  
DIETISTA

### SETTIMANA 3

#### Lunedì

Pasta con patate gr. 50 + 50  
Prosciutto cotto 50 g  
Insalata fresca 60 g  
Yogurt alla frutta 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

#### Martedì

Pasta con pomodoro 70 g  
Petto di pollo panato/arrostato 100g  
Piselli 40 g  
Pane 30 g  
Macedonia di frutta fresca 80 g  
Grana 5 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

#### Mercoledì

Pasta con lenticchie gr. 50 + 30  
Mozzarella 50 g  
Carote all'olio 50 g  
Pane 30 g  
Frutta Fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

#### Giovedì

Minestra di pasta ( 60 g) con  
verdure di stagione  
Hamburger arrosto o al forno 80g  
Purè di patate 50 g  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

#### Venerdì

Riso con pomodoro 70 g  
Filetto di platessa bollito o al  
forno 100 g  
Spinaci al burro 50 g  
Pane 30 g  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g



ogni pasto dovrà comprendere una bottiglietta di acqua naturale da 500 ml

DIRIGENTE MEDICO  
D.ssa Maria Teresa SPINELLI

D.ssa GIUSEPPINA TERRANO  
DIEGHISTA

## SETTIMANA 4

### Lunedì

Pasta con lenticchie gr. 50 + 30  
Formaggio fresco cremoso 50 g  
Insalata fresca 60 g  
Pane 30 g  
Macedonia di frutta fresca 80 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

### Martedì

Passato di verdure (250 ml) con  
pastina 50 g  
Petto di Tacchino arrosto 100g  
Fagiolini bolliti 60 g  
Pane 30 g  
Yogurt alla frutta 100 g  
Olio extravergine di oliva 8 g

### Mercoledì

Pasta al pomodoro 70 g  
Frittata d'uovo  
Piselli 40 g  
Pane 30 g  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g  
Grana 5 g

### Giovedì

Pastina 60 g in brodo di carne  
fresca 250 ml  
Polpettine di bovino 80 g con 50 g  
di patate  
Macedonia di frutta fresca 80 g  
Olio extravergine di oliva 5 g

### Venerdì

Pasta con patate gr. 50 + 50  
Merluzzo bollito 100 g  
Carote all'olio 50 g  
Yogurt alla frutta 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g



Ogni pasto dovrà comprendere una bottiglietta di acqua naturale da 500 ml

## \*\* COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER SINGOLO PASTO

Calorie 600  
Proteine 18 %  
Lipidi 24 %  
Carboidrati 58 %

DIRIGENTE MEDICO  
D.ssa Maria Teresa SPINELLI  
  
D.ssa GIUSEPPINA TERRANTI  
DIETISTA

Due volte al mese un pranzo completo potrà essere sostituito da un piatto unico:

Antipasto di verdure di stagione 60 g  
Pasta al forno 50 g con 30 g di tritato e 5 g di parmigiano  
Frutta fresca 100 g  
Olio extravergine di oliva 5 g



DIRIGENTE MEDICO  
D.ssa Maria Teresa SPINELLI

D.ssa GIUSEPPINA TERRANO  
DIETISTA