



TABELLA DIETETICA STANDARD CENTRO ESTIVO 2022

elaborata dai referenti comunali del Servizio Ristorazione - Vidimato Dietista Marina Messina adeguata/modulata e con note per esigenze igienico- sanitarie in periodo di emergenza Covid

pubblicata su www.comune.zibidosangiaco.com/aree_tematiche/scuola/mensa

SCUOLE: infanzia -primaria -secondaria

APPLICATA A: tutti utenti senza richiesta dieta speciale o etico-religiosa

pag. 1 di 2

	LUNEDI' INFANZIA-PRIMARIA- SECONDARIA	MARTEDI' INFANZIA-PRIMARIA	MERCOLEDI' INFANZIA-PRIMARIA- SECONDARIA	GIOVEDI' INFANZIA-PRIMARIA	VENERDI' INFANZIA-PRIMARIA
1° SETTIMANA	DAL 9.6.2022 AL 10.6.2022 Dal 11.7.2022 al 15.7.2022 Dal 29.8.2022 al 2.9.2022 pasta al ragù di manzo frittata con mozzarella insalata	PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con tacchino – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- succo di frutta)	pasta integrale al pomodoro fresco/basilico petto pollo al forno fagiolini all'olio	1 GIORNO 9.6.2022 pizza margherita -verdura fresca di stagione gelato o ghiacciolo PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con formaggio – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- the)	insalata di riso tonno all' olio di oliva carote all'olio
2° SETTIMANA	Dal 13.6.2022 al 17.6.2022 Dal 18.7.2022 al 22.7 2022 Dal 05.9.2022 al 9.9.2022 riso saltato con verdure Asiago DOP o formaggio km 0 insalata mista	PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con formaggio – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- the)	pizza margherita verdura fresca di stagione- fagiolini gelato o ghiacciolo	PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con bresaola – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- succo di frutta)	pasta olio e zucchine uova sode pomodori in insalata
3° SETTIMANA	Dal 20.6.2022 al 24.6.2022 Dal 25.7.2022 al 29.7.2022 pasta integrale al pesto caprese: mozzarella pomodori	PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con tacchino – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- succo di frutta)	lasagne estive (pomodoro/besciamella/mozzarella) insalata mista con carote gelato o ghiacciolo	PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con FORMAGGIO – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- succo di frutta)	insalata di farro pomodoriniolive e basilico bastoncini di merluzzo spinaci/erbette
4° SETTIMANA	Dal 27.6.2022 al 1.7.2022 Dal 1.8.2022 al 5.8.2022 pasta integrale al sugo vegetale formaggio stagionato o semi- stagionato fagiolini	PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con bresaola – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- succo di frutta)	risotto alla parmigiana bocconcini di pollo allo zafferano insalata verde	PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con tacchino – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- succo di frutta)	pasta zucchine e piselli filetti impanati di platessa allimone pomodori in insalata
5° SETTIMANA	Dal 4.7.2022 al 8.7.2022 Dal 22.8.2022 al 26.8.2022 gnocchi al pomodoro e basilico formaggio fresco zucchine	PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con formaggio – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- the)	lasagne con ragù bianco (no pomodoro) insalata mista con carote- gelato o ghiacciolo	PRANZO AL SACCO (merendina - 1 panino con cotto – 1panino con bresaola – frutta piccola – 1 bottiglietta di acqua- succo di frutta)	verdura fresca di stagione pizza margherita- piselli stufati

FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO: infanzia viene fornito a parte e gestito solo per chi può consumarlo;
primaria-secondaria: aggiunto ai primi piatti solo per chi può consumarlo e per specifici primi piatti e/o preparazioni di primi o secondi piatti.

PANE: fornito a basso contenuto di sale; **distribuito dal personale (no self-service);**
grammature/porzioni sono in linea con le indicazioni ATS
Utilizzato sale iodato e olio E.V.O.

SPUNTINO MATTINO

Lun Taralli e Ace

Mar fette biscottate o merendina e frutta fresca

Mer frutta o mousse o succ. frutta con biscotti

Giov mousse/succo frutta o frutta con fette biscottate

Ven budino alla vaniglia o cioccolato a rotazione

***fette biscottate non fornite all'infanzia**

Menù approvato

Ec. Dietista Marina Messina – iscritta Albo TSRM

n° 299



MERENDA POMERIGGIO

Lun frutta fresca e biscotti

Mar Biscotti e succo di frutta in brick o muffin al cioccolato/carote

Mer Ace/succo di frutta in brick con biscotti

Giov Succo di frutta con plumcake o biscotti

Ven Pane e barretta di cioccolato al latte