

Camminiamo per crescere insieme

Istituto Madre Teresa Quaranta – Via Taranto, 42 – Grottaglie (TA)
 Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado Paritaria
 e-mail: presidenzamtq@virgilio.it Tel.: 099-5637184 Fax: 099-5635003
 Codice Meccanografico Ministeriale: TA1M01100C
 Istituto con Sistema di Qualità certificato

TABELLA DIETETICA DA UTILIZZARE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
 Prima settimana

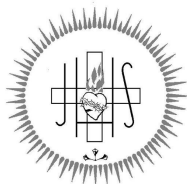
Lunedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Fusilli al pomodoro		Mozzarella		Pomodori in insalata		Mela, pera o arancia	180
Pasta	50	Mozzarella	70	Pomodori	100		
Pelati	60			Olio extravergine di oliva	5		
Grana	7						
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		

Martedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Minestrone		Petto di pollo gratinato		Patate al forno		Pera o kiwi	180
Pasta	40	Pollo	70	Patate	100		
Carote, zucchine	30			Olio extravergine di oliva	5		
Patata, bietola	30						
Grana	7						
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		

Mercoledì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta con patate		Prosciutto cotto s.p.		Insalata mista		Mandarini	180
Pasta	40	Prosciutto	30	Carote, sedano	50		
Patate	70			Finocchio, cetrioli	50		
Grana	7			Olio extravergine di oliva	5		
Olio extravergine di oliva	5						
Pelato	q.b.			Pane	60		

Giovedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta al sugo		Scaloppine al limone di arista di maiale		Patate lesse prezzemolate		Arancia	180
Pasta	60	Arista di maiale	70	Patate	70		
Pelati	60	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Grana	7	Limone	q.b.				
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		

Venerdì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta in brodo vegetale		Filetto di sogliola o platessa in umido o panata		Carote lesse		Banana	180
Pasta	40	Pesce	80	Carote	100		
Verdure fresche	q.b.	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Grana	7	Farina 00 Sale	q.b.				
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		



Camminiamo per crescere insieme

Istituto Madre Teresa Quaranta – Via Taranto, 42 – Grottaglie (TA)
 Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado Paritaria
 e-mail: presidenzamtq@virgilio.it Tel.: 099-5637184 Fax: 099-5635003
 Codice Meccanografico Ministeriale: TA1M01100C
 Istituto con Sistema di Qualità certificato

TABELLA DIETETICA DA UTILIZZARE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
 Seconda settimana

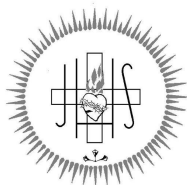
Lunedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Riso e lenticchie		Frittata al forno		Finocchio al gratin		Mela o arancia	180
Riso	40	Uovo	1	Finocchio	70		
Lenticchie	30	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Olio extravergine di oliva	5	Grana	7	Pane	60		

Martedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Orecchiette al sugo		Polpette al sugo		Insalata mista		Arancia	180
Orecchiette	50	Carne di vitello	50	Carote, finocchi	50		
Pelati	60	Latte p.s.	35	Pomodori, sedano	50		
Grana	7	Grana	10	Olio extravergine di oliva	5		
Olio extravergine di oliva	5	Pangrattato	20				
		Olio extravergine di oliva	5	Pane	60		

Mercoledì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta e piselli		Petto di pollo		Patatine al forno		Pera	180
Pasta	40	Pollo	70	Patate	100		
Piselli	30			Olio extravergine di oliva	5		
Olio extravergine di oliva	5						
Pelato	q.b.			Pane	60		

Giovedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Lasagna al forno				Verdura lessa (spinaci, fagiolini o bietola)		Kiwi	180
Pasta	50			Verdura	100		
Carne trita	q.b.			Olio extravergine di oliva	5		
Grana	7						
Olio extravergine di oliva	5						
Mozzarella	20			Pane	60		

Venerdì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta con patate		Pesce al forno panato		Carote lesse		Banana	180
Pasta	50	Pesce (sogliola o platessa)	70	Carote	100		
Patate	50	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Olio extravergine di oliva	5						
Pelato	q.b.			Pane	60		



Camminiamo per crescere insieme

Istituto Madre Teresa Quaranta – Via Taranto, 42 – Grottaglie (TA)
 Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado Paritaria
 e-mail: presidenzamtq@virgilio.it Tel.: 099-5637184 Fax: 099-5635003
 Codice Meccanografico Ministeriale: TA1M01100C
 Istituto con Sistema di Qualità certificato

TABELLA DIETETICA DA UTILIZZARE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
 Terza settimana

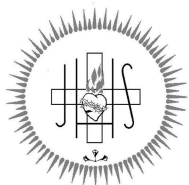
Lunedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Riso in brodo vegetale		Formaggio da taglio o scamorza		Patate al forno		Pera	180
Riso	60	Formaggio	50	Patate	100		
Pelati e verdura	20			Olio extravergine di oliva	5		
Grana	7						
Olio extravergine di oliva	5						
				Pane	60		

Martedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta al ragù		Hamburger		Insalata mista		Mela	180
Pasta	40	Vitello	60	Carote, finocchi	50		
Pelati	60	Pangrattato	10	Pomodori, sedano	50		
Carne bovina tritata	30	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Grana	7	Aromi	q.b.				
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		

Mercoledì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta e fagioli		Prosciutto cotto s.p.		Insalata di pomodori		Torta di mele	180
Pasta	40	Prosciutto	30	Pomodori	100		
Fagioli	30			Olio extravergine di oliva	5		
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		

Giovedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta al pomodoro		Petto di pollo		Patate al forno		Mandarini o kiwi	180
Pasta	50	Pollo	70	Patate	70		
Pelati	60	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Grana	7	Pelati	30				
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		

Venerdì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta sugo e tonno		Bastoncini di merluzzo al forno		Finocchio in insalata		Macedonia di frutta fresca	150
Pasta	50	Bastoncini	70	Finocchio	100		
Tonno	40			Olio extravergine di oliva	5		
Pelati	q.b.						
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		



Camminiamo per crescere insieme

Istituto Madre Teresa Quaranta - Via Taranto, 42 - Grottaglie (TA)
 Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado Paritaria
 e-mail: presidenzamtq@virgilio.it Tel.: 099-5637184 Fax: 099-5635003
 Codice Meccanografico Ministeriale: TA1M01100C
 Istituto con Sistema di Qualità certificato

TABELLA DIETETICA DA UTILIZZARE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA
 Quarta settimana

Lunedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Minestrone con riso		Formaggio da taglio o scamorza		Carote alla Julienne		Mela o kiwi	180
Riso	40	Formaggio	50	Carote	1000		
Carote, zucchine	30			Olio extravergine di oliva	5		
Patate, bietole	30						
Grana	7						
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		

Martedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta al pomodoro		Hamburger al forno		Insalata verde		Pera	180
Pasta	70	Carne di vitello	60	Insalata	100		
Pelati	q.b.	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Grana	7						
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		

Mercoledì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pasta e ceci		Scaloppine di petto di tacchino		Insalata di pomodori e patate		Banana o arancia	180
Pasta	40	Tacchino	70	Patate	30		
Ceci	30	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Olio extravergine di oliva	5	Farina, limone	q.b.	Pomodori	70		
Pelato	q.b.			Pane	60		

Giovedì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Orecchiette al sugo		Mozzarella		Patate al forno		Banana	180
Orecchiette	60	Mozzarella	70	Patate	100		
Pelati	q.b.	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Grana	7			Aromi	q.b.		
Olio extravergine di oliva	5			Pane	60		

Venerdì							
Primo piatto	grammi	Secondo piatto	grammi	Contorno	grammi	Frutta	grammi
Pastina in brodo vegetale		Filetto di platessa al forno		Insalata		Yogurt	180
Pastina	50	Platessa	70	Insalata	100		
Verdure fresche miste	q.b.	Olio extravergine di oliva	5	Olio extravergine di oliva	5		
Olio extravergine di oliva	5						
Grana	7			Pane	60		