



Dott.ssa
Giada De Santis
Biologa Nutrizionista

Via Pietro Calamandrei
87075 Trebisacce (CS)
Cell.: 389 599 67 14
nutrizionedesantis@libero.it

Menù estivo Scuola Secondaria di I Grado

*Dott.ssa Angela Giada De Santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA_067498*

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

I SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta al pomodoro fresco Scaloppina di pollo al limone Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso con lenticchie Sogliola alla pizzaiola Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pesto s/aglio Crescenza Insalata di fagiolini Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto con zucchine e parmigiano Crocchette di ceci Pizzette di melanzane Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con minestrone Vitello ai ferri Patate al forno Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta

Dott.ssa Angela Giada De Santis
 Biologa Nutrizionista
 Ordine nazionale dei biologi
 Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

II SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con ragù di verdure Coscia di pollo al forno Timballo di bietole e patate Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pomodoro fresco Insalata caprese (mozzarella e pomodoro) Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta e fagioli Merluzzo al limone Zucchine Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto alla parmigiana Arrosto di vitello Fagiolini al pomodoro Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pomodoro fresco Prosciutto cotto Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
III SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con pomodoro e melanzane Stracchino Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con piselli Rotolo di frittata al forno con parmigiano Con zucchine Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso al forno con pomodoro e parmigiano Lonza di maiale ai ferri Patate lesse Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con zucchine e zafferano Platessa al pomodoro Insalata di fagiolini Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al ragù Fesa di tacchino panata Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta

Dott.ssa Angela Giada De Santis
 Biologa Nutrizionista
 Ordine nazionale dei biologi
 Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

IV SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con minestrone di verdure Prosciutto cotto Crocchette di melanzane Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pomodoro fresco Polpette di ricotta al sugo Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pesto Nasello gratinato Insalata di zucchine Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al forno con pom. e melanzane Petto di pollo ai ferri Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione o	Risotto piselli e carote Prosciutto cotto Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta

Grammatura generi alimentari a crudo e al netto degli scarti

Pasta per pomodoro	90
Pasta per minestra	50
Riso	90
Fesa di tacchino o pollo	80
Pollame con osso	200
Carni primo taglio	80
Prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti, lattati e caseinati.	40
Crescenza, stracchino o formaggio spalmabile	100
Mozzarella o caciotta fresca	80
Mozzarella o scamorza per primo piatto	40
Parmigiano per frittata	5
Pesce	150

Uova categoria A	N°1
Verdura cotta	150
Verdura per minestra	80
Verdura cruda	80
Verdura cruda mista	140

Dott.ssa Angela Giada De Santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

Verdura o ortaggi per frittata	35
Patate per contorno	150
Lenticchie,fagioli,ceci secchi per primo piatto	40
Legumi surgelati (piselli)	80
Pomodori pelati	50
Pomodoro per riso o pasta	70
Tonno al naturale per primo piatto	30
Zucchine per primo piatto	20
Uovo per crochette,polpette o timballi	q.b
Pane per panature	q.b
Frutta di stagione o macedonia di frutta	200
Pane comune,integrale o ai cereali	60
Olio extravergine d'oliva	10

Dott.ssa Angela Giada De Santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

DIETA PER CELIACHIA

I SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<p>Pasta s/ glutine o riso al pomodoro fresco</p> <p>Petto di pollo ai ferri</p> <p>Lattuga</p> <p>Pane senza glutine</p> <p>Frutta di stagione o macedonia di frutta</p>	<p>Riso con lenticchie</p> <p>Sogliola alla pizzaiola</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Pane senza glutine</p> <p>frutta di stagione o macedonia di frutta</p>	<p>Pasta s/senza glutine o riso</p> <p>al pesto s/aglio</p> <p>Crescenza</p> <p>Insalata di fagiolini</p> <p>Pane senza glutine</p> <p>Frutta di stagione o macedonia di frutta</p>	<p>Risotto alle zucchini e parmigiano</p> <p>Scamorza fresca</p> <p>Pizzette di melanzane</p> <p>Pane senza glutine</p> <p>frutta di stagione o macedonia di frutta</p>	<p>Pasta s/glutine o riso con minestrone</p> <p>Vitello ai ferri</p> <p>Patate al forno</p> <p>Pane senza glutine</p> <p>frutta di stagione o macedonia di frutta</p>
II SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<p>Pasta o riso con ragù di verdure</p> <p>Coscia di pollo al forno</p> <p>Timballo di bietole e patate</p> <p>Pane senza glutine</p> <p>Frutta di stagione o macedonia di frutta</p>	<p>Pasta al pomodoro fresco</p> <p>Insalata caprese (mozzarella e pomodoro)</p> <p>Pane</p> <p>Frutta di stagione o macedonia di frutta</p>	<p>Pasta e fagioli</p> <p>Merluzzo al limone</p> <p>Zucchini</p> <p>Pane</p> <p>Frutta di stagione o macedonia di frutta</p>	<p>Risotto alla parmigiana</p> <p>Arrosto di vitello</p> <p>Fagiolini al pomodoro</p> <p>Pane</p> <p>Frutta di stagione o macedonia di frutta</p>	<p>Pasta s/glutine o riso al pomodoro fresco</p> <p>Prosciutto cotto s/glutine</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Pane</p> <p>Frutta di stagione o macedonia di frutta</p>

Dott.ssa Angela Giada De Santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

III SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con pomodoro e melanzane Stracchino Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con olio e parmigiano Rotolo di frittata al forno con parmigiano Con zucchine Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso al forno con pomodoro e parmigiano Lonza di maiale ai ferri Patate lesse Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con zucchine e zafferano Platessa al pomodoro Insalata di fagiolini Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/ glutine o riso al ragù Fesa di tacchino ai ferri Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
IV SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta s/ glutine o riso con minestrone di verdure Prosciutto cotto s/glutine Melanzane grigliate Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/glutine o riso al pomodoro fresco Mozzarella Lattuga Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pesto Nasello al pomodoro Insalata di zucchine Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/glutine o riso con pom. e melanzane Petto di pollo ai ferri Insalata di pomodori Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto piselli e carote Crescenza Insalata mista Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta

Sostituzioni del giorno N.B : non utilizzare alimenti pronti e dadi da brodo (consultare il prontuario AIC)

Per le grammature fa riferimento la tabella generale

Dott.ssa Angela Giada De Santis

Biologa Nutrizionista

Ordine nazionale dei biologi

Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

DIETA PER FAVISMO

I SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta al pomodoro fresco Scaloppina di pollo al limone Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso con lenticchie Sogliola alla pizzaiola Insalata di pomodori Pane frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pesto s/aglio Crescenza Insalata di fagiolini Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto alle zucchine e parmigiano Scamorza fresca Pizzette di melanzane Pane frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con pomodoro fresco Vitello ai ferri Patate al forno Pane frutta di stagione o macedonia di frutta
II SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con ragù di verdure (senza piselli) Coscia di pollo al forno Timballo di bietole e patate Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pomodoro fresco Insalata caprese (mozzarella e pomodoro) Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta e fagioli Merluzzo al limone Zucchine Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto alla parmigiana Arrosto di vitello Fagiolini al pomodoro Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pomodoro fresco Prosciutto cotto Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
III SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ

Dott.ssa Angela Giada De Santis
 Biologa Nutrizionista
 Ordine nazionale dei biologi
 Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

	Pasta con pomodoro e melanzane Stracchino Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con olio e parmigiano Rotolo di frittata al forno con parmigiano Con zucchine Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso al forno con pomodoro e parmigiano Lonza di maiale ai ferri Patate lesse Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con zucchine e zafferano Platessa al pomodoro Insalata di fagiolini Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al ragù Fesa di tacchino panata Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
IV SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con olio e parmigiano Prosciutto cotto Melanzane grigliate Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pomodoro fresco Mozzarella Lattuga pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pesto Nasello al pomodoro Insalata di zucchine Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con pom. e melanzane Petto di pollo ai ferri Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso al sugo di pomodoro Crescenza Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta

Sostituzioni del giorno

Per le grammature fa riferimento la tabella generale

Dott.ssa Angela Giada De Santis
 Biologa Nutrizionista
 Ordine nazionale dei biologi
 Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

DIETA PER ALLERGIA ALLE UOVA

I SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta al pomodoro fresco Scaloppina di pollo al limone Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso con lenticchie Sogliola alla pizzaiola Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pesto s/aglio Crescenza Insalata di fagiolini Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto alle zucchine (senza)parmigiano Scamorza fresca Pizzette di melanzane Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con minestrone Vitello ai ferri Patate al forno Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
II SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con ragù di verdure Coscia di pollo al forno Bietole Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pomodoro fresco Insalata caprese (mozzarella e pomodoro) Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta e fagioli Merluzzo al limone Zucchine Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto alla parmigiana Arrosto di vitello Fagiolini al pomodoro Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pomodoro fresco Stracchino Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
III SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ

Dott.ssa Angela Giada De Santis
 Biologa Nutrizionista
 Ordine nazionale dei biologi
 Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

	Pasta con pomodoro e melanzane Stracchino Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con olio e parmigiano Nasello con erbe aromatiche Con zucchine Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso al pomodoro (senza parmigiano) Lonza di maiale ai ferri Patate lesse Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con zucchine e zafferano Platessa al pomodoro Insalata di fagiolini Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al ragù Fesa di tacchino ai ferri Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
IV SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con minestrone di verdure Prosciutto cotto Melanzane grigliate Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pomodoro fresco Mozzarella Lattuga pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al pesto Nasello al pomodoro Insalata di zucchine Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con pom. e melanzane Petto di pollo ai ferri Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto piselli e carote Crescenza Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta

Sostituzioni del giorno

Per le grammature fa riferimento la tabella generale

Dott.ssa Angela Giada De Santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA_067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)