



Dott.ssa
Giada De Santis
Biologa Nutrizionista

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

Menù invernale Scuola Secondaria I Grado

*Dott.ssa Angela Giada De santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA067498*

Via P.Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

I SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con lenticchie Crescenza Spinaci al gratin Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al sugo di pomodoro Arrosto di vitello Carote in insalata Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto alla zucca Nasello al pomodoro Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con fagioli Frittata con parmigiano al forno Bieta Pane Frutta di stagione o macedonia di	Pasta al ragù Petto di pollo 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. AA067498

Via P.Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

II SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta con piselli Prosciutto cotto Crocchette di verdure Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto allo zafferano Coscia di pollo al forno Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con crema di ceci Platessa gratinata Verdura cotta di stagione Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con minestrone Arista di maiale Spinaci al limone Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al sugo Mozzarella Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
III SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pastina con passato di verdure tacchino in umido Bieta al pomodoro Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto al pomodoro Frittata al forno con parmigiano Crocchette di cavolfiore Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Ravioli al sugo Polpette di vitello Patate lesse Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pastina in brodo vegetale Merluzzo gratinato con pomodorini Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con crema di zucca e parmigiano Scamorza fresca Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta

Dott.ssa Angela Giada De santis
 Biologa Nutrizionista
 Ordine nazionale dei biologi
 Num. Iscr. AA067498

Via P.Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

IV SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Sformato di pasta al forno al pomodoro, parmigiano e scamorza Formaggio spalmabile Carote julienne Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con lenticchie Lonza di maiale ai ferri Verdura cotta di stagione Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con tonno e pomodoro Bastoncini di pesce Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al ragù Scaloppina di vitello Sformato di bietole Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso con piselli Rotolo di frittata al forno con spinaci e parmigiano Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta

Dott.ssa Angela Giada De santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA067498

Via P. Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

Grammatura generi alimentari a crudo e al netto degli scarti

Generi alimentari	Scuola secondaria di 1° grado
Pasta per pomodoro	90
Pasta per minestra o brodo	70
Riso	90
Ravioli	125
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
Bastoncini di pesce	N°4
Generi alimentari	Scuola Secondari di I grado

Dott.ssa Angela Giada De santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA067498

Via P.Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

Uova categoria A	N°1
Verdura cotta	150
Passato di verdure	100
Verdura per minestra	80
Verdura cruda	80
Verdura cruda mista	140
Verdura o ortaggi per frittata	35
Patate per contorno	100
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	40
Brodo vegetale per primo piatto	q.b
Zafferano per primo piatto	q.b

Dott.ssa Angela Giada De santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA067498

Via P.Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

Ragù per pasta	50
Zucca per primo piatto	50
Uovo per crocchette o timballi	q.b
Pane per panature	15
Frutta di stagione o macedonia di frutta	200
Pane comune, integrale o ai cereali	60
Olio extravergine di oliva	10

CROCCHETTE DI VERDURE

Verdure miste lessate	140
Uovo	q.b
Pangrattato	q.b
Sale	q.b
Olio extravergine d'oliva	q.b

Polpette di vitello

Carne magra di vitello	70 gr
Pomodoro	120 gr
Pangrattato	q.b
Parmigiano	5 gr

*Dott.ssa Angela Giada De santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA067498*

Via P.Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

Uovo	20 gr
Sale iodato	q.b
Olio extravergine d'oliva	5 gr


DIETA PRIVA DI GLUTINE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Pasta s/glutine o riso con lenticchie Crescenza Spinaci al limone Pane senza glutine Frutta di stagione o Macedonia di frutta	Pastas/glutine o riso al sugo di pomodoro Arrostito di vitello Carote in insalata Pane senza glutine Frutta di stagione o macedoniaifrutta	Risotto alla zucca Nasello al pomodoro Insalata mista Pane senza glutine Frutta di stagione o macedoniaifrutta	Pasta s/ glutine o riso con fagioli Frittata al forno Bieta Pane senza glutine Frutta di stagione o macedoniaifrutta	Pasta s/ glutine o riso al ragù Petto di pollo Patate al forno Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia frutta
II SETTIMANA	Pasta s /glutine con piselli Prosciutto cotto s/glutine Verdura cotta di stagione Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto allo zafferano Coscia di pollo al forno Lattuga Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/glutine con crema di ceci Sogliola al limone Verdura cotta di stagione Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/glutine o riso con minestrone Arista di maiale Spinaci al limone Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/ glutine o riso al sugo Mozzarella Insalata mista Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta
III SETTIMANA	Pastina s/ glutine o riso con passato di verdure tacchino in umido Bieta al pomodoro Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto al pomodoro Frittata al forno con parmigiano Verdura cotta di stagione Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/glutine o riso al sugo Vitello ai ferri Patate lesse Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pastina s /glutine o riso in brodo vegetale Merluzzo al limone Lattuga Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/glutine o riso con crema di zucca e parmigiano Scamorza fresca Lattuga Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta

*Dott.ssa Angela Giada De santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA067498*

Via P.Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

IV SETTIMANA	Sformato di pasta al forno al pomodoro, parmigiano e scamorza Formaggio spalmabile Carote julienne Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/ glutine o riso con lenticchie Lonza di maiale ai ferri Verdura cotta di stagione Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/ glutine o riso con tonno e pom. Platessa Insalata mista Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta s/ glutine o riso al ragù Vitello ai ferri Bietole Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta	Riso con piselli Rotolo di frittata al forno con spinaci Lattuga Pane senza glutine Frutta di stagione o macedonia di frutta
-------------------------	--	---	--	--	--

 Sostituzioni al menù del giorno

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

Per le grammature fa riferimento la tabella generale

DIETA PER FAVISMO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Pasta con lenticchie Crescenza Spinaci al gratin Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al sugo di pomodoro Arrostito di vitello Carote in insalata Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto alla zucca Nasello al pomodoro Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con fagioli Frittata al forno Bieta Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al ragù Petto di pollo Patate al forno Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
II SETTIMANA	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Crocchette di verdure Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto allo zafferano Coscia di pollo al forno Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con crema di ceci Sogliola gratinata Verdura cotta di stagione Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con olio e parmigiano Arista di maiale Spinaci al limone Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al sugo Mozzarella Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
III SETTIMANA	Pastina con passato di verdure (senza piselli, né fave) tacchino in umido Bieta al pomodoro Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto al pomodoro Frittata al forno con parmigiano Crocchette di cavolfiore Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Ravioli al sugo di pomodoro Polpette di vitello Patate lesse Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pastina in brodo vegetale Merluzzo gratinato Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con crema di zucca e parmigiano Scamorza fresca Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
IV SETTIMANA	Sformato di pasta al forno al pomodoro e parmigiano Formaggio spalmabile Carote julienne Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con lenticchie Lonza di maiale ai ferri Verdura cotta di stagione Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con tonno e pomodoro Bastoncini di pesce Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al ragù Scaloppina di vitello Sformato di bietole Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con olio e parmigiano Rotolo di frittata al forno con spinaci Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta

 Sostituzioni al menù del giorno


Per le grammature fa riferimento la tabella generale

Dott.ssa Angela Giada De santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA067498

Via P.Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)

DIETA PER ALLERGIA ALLE UOVA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Pasta con lenticchie Crescenza Spinaci al limone Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al sugo di pomodoro Arrostito di vitello Carote in insalata Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto alla zucca Nasello al pomodoro Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con fagioli Scamorza fresca Bieta Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al ragù Petto di pollo Patate al forno Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
II SETTIMANA	Pasta con piselli Crescenza Verdura cotta di stagione Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto allo zafferano Coscia di pollo al forno Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con crema di ceci Sogliola al limone Verdura cotta di stagione Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con minestrone di verdure Arista di maiale Spinaci al limone Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al sugo di pomodoro Mozzarella Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
III SETTIMANA	Pastina con passato di verdure tacchino in umido Bieta al pomodoro Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Risotto al pomodoro Mozzarella Verdura cotta di stagione Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al sugo Vitello ai ferri Patate lesse Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pastina in brodo vegetale Merluzzo al limone Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con crema di zucca (senza parmigiano) Scamorza fresca Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta
IV SETTIMANA	Sformato di pasta al forno al pomodoro (senza parmigiano) e scamorza Formaggio spalmabile Carote julienne Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con lenticchie Lonza di maiale ai ferri Verdura cotta di stagione Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con tonno e pomodoro Platessa Insalata mista Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta al ragù Vitello Bietole Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta	Pasta con Piselli Mozzarella spinaci Lattuga Pane Frutta di stagione o macedonia di frutta

 Sostituzioni al menù del giorno

Per le grammature fa riferimento la tabella generale

Dott.ssa Angela Giada De santis
Biologa Nutrizionista
Ordine nazionale dei biologi
Num. Iscr. AA067498

Via P.Calamandrei, 87075 Trebisacce (CS)