

Tabelle dietetiche in uso a "L'Angolo dell'Infanzia" dettate dalla A.S.L. di Teramo

Prima settimana

Lunedì: Pasta al ragù vegetale
Polpettine di carne bianca
Insalatina mista
Martedì: Pasta al pomodoro e basilico
Spinacine
Mercoledì: Pasta al forno
Caprese (mozzarella-pomodoro)
Giovedì: Risotto alle zucchine o ortaggi di stagione
Bocconcini di carne in umido con carote
Venerdì: Pasta con passato di legumi
Suppli di patate

Calorie : 836/die
Proteine : 12 %
Lipidi : 26 %
Carboidrati: 62 %

Seconda settimana

Lunedì: Pasta all'isolana
Frittatina di verdure al forno
Martedì: Orecchiette alla pugliese
Straccetti di tacchino
Insalatina mista
Mercoledì :Pasta con passato vegetale
Tortino di patate
Giovedì: Risotto fantasia
Polpettone con uovo
Venerdì: Pasta con passato di legumi
Tocchettini di parmigiano Reggiano

Calorie : 842/die
Proteine : 13 %
Lipidi : 26 %
Carboidrati: 61 %

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, PANE COMUNE O CASERECCIO

Terza settimana

Lunedì: Pasta al sugo di genovese
Vitello alla genovese
Carote macinate o a fili
Martedì: Pasta al ragù con polpettine di carne
Tocchettini di parmigiano Reggiano
Insalatina
Mercoledì: Capellini olio e parmigiano
Bocconcini alla pizzaiola
Verdure al vapore
Giovedì: Pastina o riso con passato di verdure e legumi
Ricotta fresca
Insalatina
Venerdì: Pasta o riso del "marinaio"
Nasello alla livornese
Insalatina Italiana

Calorie : 893/die
Proteine : 13 %
Lipidi : 27 %
Carboidrati: 60 %

Quarta settimana

Lunedì: Pasta al pomodoro
Frittatina con ricotta
Insalata carote e finocchi
Martedì: Pasta e patate
Spezzatino di vitello
Verdure cotte di stagione
Mercoledì: Pasta con passato di legumi e verdure
Uova strapazzate al prosciutto crudo
Giovedì: Pasta con carne macinata
Tocchettini di Parmigiano Reggiano
Insalata verde
Venerdì: Pasta al tonno e pomodoro
Polpettine di filetti di platessa
Insalata mista

Calorie : 894/die
Proteine : 13 %
Lipidi : 28 %
Carboidrati: 59 %