

<b>PRANZO</b>	<b>MAT</b>	<b>Personale docente</b>
<b>PASTA O RISO</b> (per minestre asciutte)	60 g	80 g
oppure GNOCCHI*	140g	250 g
oppure MINESTRA CON PASTINA	30 g	40 g
(con la minestra <u>aggiungere le patate</u> come contorno)		
Minestrone intero surgelato o per passato	120 g	180 g
<b>CARNE</b>	50/60 g	80/90 g
oppure PESCE	70 g	120 g
oppure FORMAGGIO FRESCO	50 g	60 g
oppure FORMAGGIO STAGIONATO	30 g	50 g
oppure RICOTTA VACCINA	100 g	120 g
oppure UOVO	50 g	70 g
oppure PROSCIUTTO COTTO (senza polifosfati)	30 g	50 g
<b>OPPURE PIATTO UNICO VEGETALE</b>		
DOSE LEGUMI SECCHI per PIATTO UNICO	25 g	30 g
DOSE LEGUMI SURGELATI PISELLI	30	40
PISELLINI PER CONTORNO	70	120
<b>OPPURE PIATTO UNICO DI SECONDO CON:</b>		
oppure solo POLENTA nel piatto unico	150 g	250 g
oppure solo PATATE nel piatto unico	150 g	250 g
<b><u>SEMPRE PRESENTI UNO o PIU'CONTORNI di VERDURE**</u></b>	80/100 g	150/170 g
PANE	30 g	50 g
FRUTTA	150 g	150 g

\* La sostituzione pasta – gnocchi non va considerata dal punto di vista calorico (60 g di pasta corrispondono a circa 140 g di gnocchi).

\*\*Con il primo piatto asciutto prevedere solo il contorno di verdure mentre con il primo piatto in brodo aggiungere, alla quantità di verdure, la quantità di patate indicata

**N.B. la sostituzione pasta con riso nella preparazione delle minestre è sempre possibile senza richiedere alcun parere, si ritiene comunque necessario che il formato della pasta sia variato all'interno della stessa settimana.**

**N.B.:** Nel caso in cui il bambino non gradisca, o non possa assumere il pane, si ricorda che: g 30 di pane = Pasta o riso g 25 – Farina di mais g 25 – Patate crude g 90/100

## ALLEGATO "A"