

TABELLA DIETETICA: COLAZIONE, SPUNTINO, MERENDA

ALIMENTI COLAZIONE / SPUNTINO / MERENDA		ALIMENTI PRANZO (prodotti da distribuirsi esclusivamente dalle ore 12.45 alle 14)	
b e v a n d e	cappuccino / cioccolata	b e v a n d e	
	caffè / orzo / thè / camomilla		
	succo/estratto di frutta / thè freddo		
	acqua minerale (bicchiere o bottiglietta)		
l a t t e	latte / latte macchiato (g.200)	l a t t e	
	yogurth / yogurth alla frutta (g.125)		
s a l i c e	spianata all'olio extravergine di oliva (g.80)	s a l i c e	spianata all'olio extravergine di oliva (g.150)
	crackers / schiacciatine all'olio extravergine di oliva (g.30)		pizza al pomodoro e mozzarella (g.200)
	brioche / paste di pasticceria fresca (g.60)		
	biscotti / barrette / merendine semplici (g.50)		
	gelati (g.70 - 100)		
	cioccolata al latte / fondente (g.40)		
p a n i n i	pane tipo sandwich / arabo / ai cereali / baguette / piadina all'olio e.v. di oliva (g.50) - farcitura di affettato e/o formaggio (g.40) e verdure a scelta: - prosciutto crudo / prosciutto cotto al naturale / bresaola / spek - stracchino / mozzarella / fontina - tonno al naturale - con aggiunta di lattuga / rucola / pomodoro / verdure grigliate	p a n i n i	pane tipo sandwich / arabo / ai cereali / baguette / piadina all'olio e.v. di oliva (g.100) con farcitura di affettato e/o formaggio (g.80) e verdure a scelta: - prosciutto crudo / prosciutto cotto al naturale / bresaola / spek - stracchino / mozzarella / fontina - tonno al naturale - con aggiunta di lattuga / rucola / pomodoro / verdure grigliate
	toast (pane, g.40; prosciutto cotto al naturale, g.20; fontina, g.20)		toast (pane, g.80; prosciutto cotto al naturale, g.40; fontina, g.40)
			pane g. 100 + cotoletta di pollo cotta al forno g. 80 + lattuga
			pane g. 100 + svizzera g. 80 + lattuga e pomodoro
f r u t t a	frutta fresca di stagione (g.200 circa)	f r u t t a	
	spremuta/estratto d'arancio (g.200)		
	macedonia di frutta fresca di stagione (g. 200)		
	frullato/estratto di frutta fresca di stagione (g.200)		
	verdure crude in pinzimonio (g.200)		

NOTE: **latte:** latte intero pastorizzato / yogurt intero / yogurt intero alla frutta

pane, ecc.: pane comune non condito / pane integrale, spianata, piadina, crackers, schiacciatine con olio extra vergine oliva

merendine: evitare prodotti con olio di palma/cocco/grassi idrogenati / evitare prodotti con liquore

prosciutto cotto, formaggio: prosciutto senza polifosfati / non utilizzare sottilette ma fontina o edamer

cotoletta di pollo / svizzera: la cotoletta deve essere cotta al forno / svizzera di carne magra

panini: oltre ad affettato e/o formaggio aggiungere sempre una verdura a scelta tra quelle indicate

pranzo: gli alimenti inseriti nella seconda colonna, per tipologia e quantità della porzione sono da distribuire esclusivamente nella fascia oraria indicata