

MENU' AUTUNNO INVERNO – PROSPETTO SINTETICO SCUOLA PRIMARIA

GIORNO	COMPOSIZIONE	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI'	PRIMO	RISO E PISELLI	RISO CON CREMA DI ZUCCA	PASTA E LENTICCHIE	PASTA CON FAGIOLI
	SECONDO	FRITTATA AL FORNO CON BIETA	FRITTATA SEMPLICE	FILETTO DI MERLUZZO PANATO AL FORNO	FRITTATA AL FORNO CON SPINACI
	CONTORNO		INSALATA MISTA	CAROTE AL VAPORE	
	PANINO	Pane di tipo INTEGRALE	Pane di tipo INTEGRALE	Pane di tipo INTEGRALE	Pane di tipo INTEGRALE
MERTEDI'	FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	PRIMO	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA INTEGRALE CON PATATE E POMODORO	PASTINA IN BRODO VEGETALE
	SECONDO	TOCCHETTI DI POLLO PANATI AL FORNO	MERLUZZO GRATINATO	STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE	HAMBURGER DI POLLO
	CONTORNO	ZUCCA A TOCCHETTI GRATINATA	BIETA AL VAPORE	INSALATA MISTA	INSALATA MISTA
MERCOLEDI'	PANINO	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0
	FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	PRIMO	PASTINA CON BRODO VEGETALE	PASTA INTEGRALE CON CECI	RISO CON BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SPINACI
	SECONDO	FILETTO DI MERLUZZO PANATO AL FORNO	SCAMORZA	FRITTATA AL FORNO CON BIETA	PLATESSA PANATA
GIOVEDI'	CONTORNO	CAROTE (tagliate a listarelle)	CAROTE (tagliate a listarelle)	Pane di tipo 0	ZUCCA A TOCCHETTI GRATINATA
	PANINO	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0
	FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	PRIMO	PASTA CON LENTICCHIE	LASAGNE AL POMODORO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL POMODORO
VENEDI'	SECONDO	SCAMORZA	PROSCIUTTO COTTO	SCAMORZA	RICOTTA
	CONTORNO	INSALATA MISTA	INSALATA DI LATTUGA	INSALATA LATTUGA	INSALATA DI LATTUGA
	PANINO	Pane di tipo INTEGRALE	Pane di tipo INTEGRALE	Pane di tipo INTEGRALE	Pane di tipo INTEGRALE
	FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
FRUTTA	PRIMO	FARRO CON MINESTRONE DI VERDURE FRULLATE	PASTINA IN BRODO VEGETALE	PASTA CON CREMA DI BROCCOLI	PASTA CON MINESTRONE DI VERDURE FRULLATE
	SECONDO	SPEZZATINO DI VITELLO	PETTO DI TACCHINO PANATO	POLPETTONE DI VITELLO	ARROSTO DI TACCHINO
	CONTORNO	SPINACI AL VAPORE	ZUCCA A TOCCHETTI GRATINATA	SPINACI AL VAPORE	CAROTE AL VAPORE
	PANINO	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0
FRUTTA	FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO DI PREVENZIONE
 Dott.ssa Maria Grazia Forte

1 settimana	kcal	Pro	Lip	Gli
lunedì				
riso	134	2,88	0,35	31,88
piselli	43	3,24	0,18	7,68
uovo	77	7,44	5,22	0,12
bieta	17	1,3	0,1	2,8
olio	90	0	9,99	0
pane integrale	145	4,5	0,78	32,28
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
martedì				
pasta int	194	8,04	1,5	39,72
pomodoro	5	0,39	0,06	0,9
pollo	60	13,98	0,48	0
zucca	27	1,65	0,15	5,25
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
pangrattato	88	2,53	0,53	19,45
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
mercoledì				
pastina	141	4,36	0,56	31,64
brodo vegetale	18	0	0,15	4,5
merluzzo	57	13,6	0,24	0
carote	53	1,65	0,3	11,4
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

2 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
riso	201	4,32	0,52	47,82
zucca	18	1,1	0,1	3,5
uovo	77	7,44	5,22	0,12
insalata	6	0,4	0,12	0,92
olio	135	0	14,99	0
pane integrale	145	4,5	0,78	32,28
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	39	3,35	2,81	0
martedì				
pasta	212	6,54	0,84	47,46
pomodoro	9	0,65	0,1	1,5
merluzzo	57	13,6	0,24	0
bieta	26	1,95	0,15	4,2
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
pangrattato	53	1,52	0,32	11,67
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
mercoledì				
pasta int	130	5,36	1	26,48
ceci	126	8,36	2,52	18,76
scamorza	167	12,5	12,8	0,5
carote	35	1,1	0,2	7,6
olio	90	0	9,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37

giovedì

giovedì

pasta	141	4,36	0,56	31,64
lenticchie	116	9,08	0,4	20,44
scamorza	167	12,5	12,8	0,5
insalata	6	0,4	0,12	0,92
olio	90	0	9,99	0
pane int.	145	4,5	0,78	32,28
Frutta	60	1,02	0,26	14,37

lasagna	220	7,8	1,44	46,74
pomodoro	5	0,39	0,06	0,9
mozzarella	63	4,68	4,88	0,18
prosciutto cotto	65	5,94	4,41	0,27
lattuga	8	0,72	0,16	0,88
olio	90	0	9,99	0
pane int.	145	4,5	0,78	32,28
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

venerdi				
farro	134	6,04	1	26,84
minestrone	230	7,81	0,41	52,46
vitello	64	12,42	1,62	0
spinaci	47	5,1	1,05	4,35
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

venerdi				
pasta	141	4,36	0,56	31,64
brodo vegetale	18	0	0,15	4,5
petto di tacchino	80	13,2	2,94	0,24
finocchi	14	1,8	0	1,5
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
pangrattato	88	2,53	0,53	19,45
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

3 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
pasta	141	4,36	0,56	31,64
lenticchie	116	9,08	0,4	20,44
merluzzo	57	13,6	0,24	0
carota	53	1,65	0,3	11,4
olio	135	0	14,99	0
pane integrale	145	4,5	0,78	32,28
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
pangrattato	53	1,52	0,31	11,67

martedì				
pasta int	130	5,36	1	26,48
patate	43	1,05	0,5	8,95
pomodoro	9	0,65	0,1	1,5
pollo	60	13,98	0,48	0
insalata	6	0,4	0,12	0,92
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37

mercoledì				
riso	134	2,88	0,35	31,88
brodo vegetale	18	0	0,15	4,5
uovo	77	7,44	5,22	0,12
bieta	17	1,3	0,1	2,8
olio	90	0	9,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

giovedì

4 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
pasta	141	4,36	0,56	31,64
fagioli	121	9,44	0,8	20,32
uovo	77	7,44	5,22	0,12
spinaci	31	3,4	0,7	2,9
olio	90	0	9,99	0
pane integrale	145	4,5	0,78	32,28
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

martedì				
pastina	141	4,36	0,56	31,64
brodo vegetale	18	0	0,15	4,5
hamburger di pollo	60	13,98	0,48	0
insalata	6	0,4	0,12	0,92
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

mercoledì				
riso	201	4,32	0,52	47,82
spinaci	31	3,4	0,7	2,9
platessa	65	12,48	1,68	0
zucca	27	1,65	0,15	5,25
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
pangrattato	88	2,53	0,53	19,45
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

giovedì

pasta	212	6,54	0,85	47,46
pomodoro	5	0,39	0,06	0,9
scamorza	167	12,5	12,8	0,5
insalata	8	0,72	0,16	0,88
olio	90	0	9,99	0
pane int.	145	4,5	0,78	32,28
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

pasta	212	6,54	0,85	47,46
pomodoro	5	0,39	0,06	0,9
ricotta	73	4,4	5,45	1,75
lattuga	8	0,72	0,16	0,88
olio	90	0	9,99	0
pane int.	145	4,5	0,78	32,28
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

venerdi				
pasta	212	6,54	0,85	47,46
broccoli	27	3	0,4	3,1
vitello	64	12,42	4,62	0
spinaci	47	5,1	1,05	4,35
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37

venerdi				
pasta	141	4,36	0,56	31,64
minestrone	230	7,81	0,41	52,46
tacchino	64	14,4	0,72	0
carote	53	1,65	0,3	11,4
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0