

MENU' PRIMAVERA- ESTATE PROSPETTO SINTETICO INFANZIA

GIORNO	COMPOSIZIONE	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI'	PRIMO	PASTA E PISELLI	PASTA CON PESTO DI BASILICO	PASTA E CECI	PASTA CON LENTICCHIE
	SECONDO	FRITTATA AL FORNO	FRITTATA AL FORNO CON BIETA	FRITTATA AL FORNO	SCAMORZA
	CONTORNO	LATTUGA		INSALATA MISTA	INSALATA VALERIANA
	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 ALL'ORTOLANA	PASTA AL POMODORO	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	PASTA AL POMODORO
	SECONDO	TOCCHETTI DI POLLO PANATI AL FORNO	RICOTTA	STRACETTI DI POLLO AL LIMONE	PETTO DI TACCHINO PANATO
	CONTORNO	MELANZANE A TOCCHETTI	INSALATA MISTA	FAGIOLINI AL LIMONE	ZUCCHINE GRATINATE
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	RISO CON BIETA	PASTA CON LENTICCHIE	RISO PRIMAVERA	RISOTTO CON SPINACI
	SECONDO	FILETTO DI MERLUZZO PANATO AL FORNO	MERLUZZO GRATINATO	FILETTO DI MERLUZZO PANATO AL FORNO	PLATESSA PANATA
GIOVEDI'	CONTORNO	FAGIOLINI AL LIMONE	BIETA AL VAPORE	ZUCCHINE GRATINATE	FAGIOLINI AL VAPORE
	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 AL POMODORO	LASAGNE AL POMODORO CON VERDURE ESTIVE	PASTA ALLA NORMA	PASTA CON PISELLI
VENERDI'	SECONDO	SCAMORZA	PROSCIUTTO COTTO	SCAMORZA	FRITTATA AL FORNO CON ZUCCHINA
	CONTORNO	POMODORO	INSALATA DI LATTUGA	POMODORO	
	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
	PRIMO	PASTA CON PESTO DI ZUCCHINE	RISO CON CREMA DI ZUCCHINE	INSALATA DI FARRO	PASTA INTEGRALE CON PESTO DI BASILICO
	SECONDO	HAMBURGER DI VITELLO	PETTO DI TACCHINO PANATO	SALSICCIA DI VITELLO	HAMBURGER DI POLLO
	CONTORNO	PEPERONI GRATINATI	MELANZANE A TOCCHETTI	INSALATA LATTUGA	INSALATA LATTUGA
	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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO DI PREVENZIONE
 Dott.ssa MARIA GIOVIA FORTE
 Dirigente Medico

1 settimana lunedì	kcal	Pro	Lip	Gli	2 settimana lunedì	kcal	pro	lip	gli
pasta	141	4,36	0,56	31,64	pasta	212	6,54	0,84	47,46
piselli	43	3,24	0,18	7,68	basilico	31	2,48	0,64	4,08
uovo	77	7,44	5,22	0,12	uovo	77	7,44	5,22	0,12
lattuga	6	0,54	0,12	0,66	bieta	14	1,04	0,08	2,24
olio	135	0	14,99	0	olio	90	0	9,99	0
pane integrale	121	3,75	0,65	26,9	pane integrale	121	3,75	0,65	26,9
Frutta	60	1,02	0,26	14,37	Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0	parmig. Reg.	39	3,35	2,81	0
					pinoli	30	1,6	2,52	0,2

martedì	kcal	Pro	Lip	Gli	martedì	kcal	pro	lip	gli
pasta int	162	6,7	1,25	33,1	pasta int	162	6,7	1,25	33,1
ortolana (zuc 30, mel 3)	16	1,16	0,25	2,64	pomodoro	4	0,26	0,04	0,6
pollo	50	11,65	0,4	0	ricotta	58	3,52	4,36	1,4
melanzane	18	1,1	0,4	2,6	insalata mista	5	0,3	0,09	0,69
olio	135	0	14,99	0	olio	90	0	9,99	0
pane tipo 0	110	3,24	0,2	25,4	pane tipo 0	110	3,24	0,2	25,4
Frutta	60	1,02	0,26	14,37	Frutta	60	1,02	0,26	14,37
pangrattato	35	1,01	0,21	7,78	parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0					

mercoledì	kcal	Pro	Lip	Gli	mercoledì	kcal	pro	lip	gli
riso	166	3,35	0,2	40,2	pasta	141	4,36	0,56	31,64
bieta	14	1,04	0,08	2,24	lenticchie	116	9,08	0,4	20,44
merluzzo	50	11,9	0,21	0	merluzzo	50	11,9	0,21	0
fagiolini	18	2,1	0,1	2,4	bieta	17	1,3	0,1	2,8
olio	135	0	14,99	0	olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	110	3,24	0,2	25,4	pane tipo 0	110	3,24	0,2	25,4
Frutta	60	1,02	0,26	14,37	Frutta	60	1,02	0,26	14,37

0,26
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIULIA PORTE
Dipartimento

19	1,68	1,41	0		35	1,01	0,21	7,78
35	1,01	0,21	7,78					

giovedì

177	5,45	0,7	39,55		103	4,35	5,35	9,35
4	0,29	0,04	0,6		4	0,26	0,04	0,6
134	10	10,24	0,4		63	4,68	4,88	0,18
5	0,36	0,06	0,84		43	4,68	4,88	0,18
90	0	9,99	0		6	0,54	0,12	0,66
121	3,75	0,65	26,9		90	0	9,99	0
60	1,02	0,26	14,37		121	3,75	0,65	26,9
19	1,68	1,41	0		60	1,02	0,26	14,37

venerdì

177	5,45	0,7	39,55		166	3,35	0,2	40,2
9	1,04	0,08	1,12		9	1,04	0,08	1,12
54	10,35	1,35	0		67	11	2,45	0,2
22	0,9	0,3	4,2		18	1,1	0,4	2,6
135	0	14,99	0		135	0	14,99	0
110	3,24	0,2	25,4		110	3,24	0,2	25,4
60	1,02	0,26	14,37		60	1,02	0,26	14,37
19	1,68	1,41	0		35	1,01	0,21	7,78
30	1,6	2,52	0,2		19	1,68	1,41	0
35	1,01	0,21	7,78					

parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0					
pangrattato	35	1,01	0,21	7,78					
giovedì									
pasta	177	5,45	0,7	39,55					
pomodoro	4	0,26	0,04	0,6					
melanzane	11	0,66	0,24	1,56					
scamorza	134	10	10,24	0,4					
pomodoro	5	0,36	0,06	0,84					
olio	90	0	9,99	0					
pane int.	121	3,75	0,65	26,9					
Frutta	60	1,02	0,26	14,37					
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0					

venerdì									
farro	168	7,55	1,25	33,55					
verdure (zuc 20, mel 2	14	0,92	0,2	2,24					
vitello	54	10,35	1,35	0					
lattuga	6	0,54	0,12	0,66					
olio	135	0	14,99	0					
pane tipo 0	110	3,24	0,2	25,4					
Frutta	60	1,02	0,26	14,37					
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0					

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott.ssa MARIA GIULIA FORTE
Dipendente Medico