

MENU' PRIMAVERA- ESTATE PROSPETTO SINTETICO PRIMARIA

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
MARTEDI'	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	STRACCETTI 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
SABATO	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
DOMENICA	FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

Dott.ssa MARIA PAOLA FORTE
 Dirigente Scolastico

1 settimana	kcal	Pro	Lip	Gli	2 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì					lunedì				
pasta	141	4,36	0,56	31,64	pasta	212	6,54	0,84	47,46
piselli	43	3,24	0,18	7,68	pesto basilico (bas. 10l	133	6,38	9,73	5,3
uovo	77	7,44	5,22	0,12	uovo	77	7,44	5,22	0,12
lattuga	8	0,72	0,16	0,88	bieta	17	1,3	0,1	2,8
olio	135	0	14,99	0	olio	45	0	5	0
pane integrale	145	4,5	0,78	32,28	pane integrale	145	4,5	0,78	32,28
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.	19	1,68	1,41	0
martedì					martedì				
pasta int	194	8,04	1,5	39,72	pasta int	194	8,04	1,5	39,72
ortolana (zuc 30, mel 3	16	1,16	0,25	2,64	pomodoro	9	0,65	0,1	1,5
pollo	60	13,98	0,48	0	ricotta	73	4,4	5,45	1,75
melanzane	27	1,65	0,6	3,9	insalata mista	6	0,4	0,12	0,92
olio	135	0	14,99	0	olio	90	0	9,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75	pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37	Frutta	60	1,02	0,26	14,37
pangrattato	88	2,53	0,53	19,45	parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0					

mercoledì					mercoledì				
riso	201	4,32	0,52	47,82	pasta	141	4,36	0,56	31,64
bieta	17	1,3	0,1	2,8	lenticchie	116	9,08	0,4	20,44
merluzzo	57	13,6	0,24	0	merluzzo	57	13,6	0,24	0
fagiolini	27	3,15	0,15	3,6	bieta	17	1,3	0,1	2,8
olio	135	0	14,99	0	olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75	pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37	Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0	pangrattato	53	1,52	0,32	11,67

giovedì				
pasta	212	6,54	0,85	47,46
pomodoro	9	0,65	0,1	1,5
scamorza	167	12,5	12,8	0,5
pomodoro	7	0,48	0,08	1,12
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

giovedì				
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

venerdì				
pasta	212	6,54	0,85	47,46
zucchine	11	1,3	0,1	1,4
vitello	64	12,42	1,62	0
peperoni	33	1,35	0,45	6,3
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
pinoli	30	1,6	2,52	0,2
pangrattato	53	1,52	0,32	11,67

venerdì				
riso	134	2,88	0,35	31,88
zucchine	11	1,3	0,1	1,4
petto di tacchino	80	13,2	2,94	0,24
melanzane	27	1,65	0,6	3,9
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
ceci	126	8,36	2,52	18,76
uova	77	7,44	5,22	0,12
insalata mista	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.	19	1,68	1,41	0

martedì				
pasta int	194	8,04	1,5	39,72
pomodoro	9	0,65	0,1	1,5
pollo	60	13,98	0,48	0
fagiolini	27	3,15	0,15	3,6
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
primavera (pep 30, zu	17	1,18	0,2	2,88
merluzzo	57	13,6	0,24	0
zucchine	17	1,95	0,15	2,1
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
pangrattato	88	2,53	0,53	19,45

4 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
pasta	141	4,36	0,56	31,64
lenticchie	116	9,08	0,4	20,44
scamorza	167	12,5	12,8	0,5
valeriana	8	0,72	0,16	0,88
olio	90	0	9,99	0
pane integrale	145	4,5	0,78	32,28
Frutta	60	1,02	0,26	14,37

martedì				
pasta	212	6,54	0,85	47,46
pomodoro	9	0,65	0,1	1,5
tacchino	80	13,2	2,94	0,24
zucchine	17	1,95	0,15	2,1
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
pangrattato	35	1,01	0,21	7,78

mercoledì				
riso	201	4,32	0,52	47,82
spinaci	31	3,4	0,7	2,9
platessa	65	12,48	1,68	0
fagiolini	27	3,15	0,15	3,6
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
melanzane	13	0,77	0,28	1,82
scamorza	167	12,5	12,8	0,5
pomodoro	7	0,48	0,08	1,12
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

giovedì				
pasta	141	4,36	0,56	31,64
piselli	43	3,24	0,18	7,68
uova	77	7,44	5,22	0,12
zucchini	11	1,3	0,1	1,4
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

venerdì				
farro	201	9,06	1,5	40,26
verdure (zuc 25, mel 2	19	1,17	0,26	2,8
vitello	80	12,18	3,42	0
lattuga	8	0,72	0,16	0,88
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

venerdì				
pasta int	194	8,04	1,5	39,72
pesto basilico (bas. 10l	133	6,38	9,73	5,3
hamburger di pollo	60	13,98	0,48	0
lattuga	8	0,72	0,16	0,88
olio	90	0	9,99	0
pane tipo 0	138	4,05	0,25	31,75
Frutta	60	1,02	0,26	14,37