

MENU' AUTUNNO INVERNO - PROSPETTO SINTETICO SCUOLA INFANZIA

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
	PANINO	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0
MERCOLED I'	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
	CONTORNO	CAROTE (tagliate a listarelle)	CAROTE (tagliate a listarelle)		ZUCCA A TOCCHETTI GRATINATA
	PANINO	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0	Pane di tipo 0
GIOVEDI'	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
	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
VENERDI'	FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	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 di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

1 settimana	kcal	Pro	Lip	Gli
lunedì				
riso	133	2,68	0,16	32,16
piselli	43	3,24	0,18	7,68
uovo	77	7,44	5,22	0,12
bieta	14	1,04	0,08	2,24
olio	90	0	9,99	0
pane integrale	121	3,75	0,65	26,9
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
martedì				
pasta int	162	6,7	1,25	33,1
pomodoro	4	0,26	0,04	0,6
pollo	50	11,65	0,4	0
zucca	18	1,1	0,1	3,5
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	110	3,24	0,2	25,4
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
pangrattato	53	1,52	0,31	11,67
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
mercoledì				
pastina	106	3,27	0,42	23,73
brodo vegetale	12	0	0,1	3
merluzzo	50	11,9	0,21	0
carote	35	1,1	0,2	7,6
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
pangrattato	35	1,01	0,21	7,78

2 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì				
riso	166	3,35	0,2	40,2
zucca	14	0,88	0,08	2,8
uovo	77	7,44	5,22	0,12
insalata	5	0,3	0,09	0,69
olio	135	0	14,99	0
pane integrale	121	3,75	0,65	26,9
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
parmig. Reg.	39	3,35	2,81	0
martedì				
pasta	162	6,7	1,25	33,1
pomodoro	4	0,26	0,04	0,6
merluzzo	50	11,9	0,21	0
bieta	17	1,3	0,1	2,8
olio	135	0	14,99	0
pane tipo 0	110	3,24	0,2	25,4
Frutta	60	1,02	0,26	14,37
pangrattato	35	1,01	0,21	7,78
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	134	10	10,24	0,4
carote	35	1,1	0,2	7,6
olio	90	0	9,99	0
pane tipo 0	110	3,24	0,2	25,4
Frutta	60	1,02	0,26	14,37

giovedì					
pasta	141	4,36	0,56	31,64	
lenticchie	116	9,08	0,4	20,44	
scamorza	134	10	10,24	0,4	
insalata	5	0,3	0,09	0,69	
olio	90	0	9,99	0	
pane int.	121	3,75	0,65	26,9	
Frutta	60	1,02	0,26	14,37	
venerdì					
farro	101	4,53	0,75	20,13	
minestrone	184	6,25	0,33	41,97	
vitello	54	10,35	1,35	0	
spinaci	31	3,4	0,7	2,9	
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	

giovedì					
lasagna	103	4,35	5,35	9,35	
pomodoro	4	0,26	0,04	0,6	
mozzarella	63	4,68	4,88	0,18	
prosciutto cotto	43	3,96	2,94	0,18	
lattuga	6	0,54	0,12	0,66	
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					
pasta	106	3,27	0,42	23,73	
brodo vegetale	12	0	0,1	3	
petto di tacchino	67	11	2,45	0,2	
finocchi	9	1,2	0	1	
olio	135	0	14,99	0	
pane tipo 0	110	3,24	0,2	25,4	
Frutta	60	1,02	0,26	14,37	
pangrattato	53	1,52	0,31	11,67	
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0	

3 settimana	kcal	pro	lip	gli	4 settimana	kcal	pro	lip	gli
lunedì					lunedì				
pasta	141	4,36	0,56	31,64	pasta	141	4,36	0,56	31,64
lenticchie	116	9,08	0,4	20,44	fagioli	116	9,06	0,72	19,39
merluzzo	50	11,9	0,21	0	uovo	77	7,44	5,22	0,12
carota	35	1,1	0,2	7,6	spinaci	25	2,72	0,56	2,32
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
pangrattato	35	1,01	0,21	7,78	parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
martedì					martedì				
pasta int	97	4,02	0,75	19,86	pastina	106	3,27	0,42	23,73
patate	43	1,05	0,5	8,95	brodo vegetale	12	0	0,1	3
pomodoro	4	0,26	0,04	0,6	hamburger di pollo	50	11,65	0,4	0
pollo	50	11,65	0,4	0	insalata	5	0,3	0,09	0,69
insalata	5	0,3	0,09	0,69	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	parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0					
mercoledì					mercoledì				
riso	100	2,01	0,12	24,12	riso	166	3,35	0,2	40,2
brodo vegetale	12	0	0,1	3	spinaci	25	2,72	0,56	2,32
uovo	77	7,44	5,22	0,12	platessa	57	10,92	1,47	0
bieta	14	1,04	0,08	2,24	zucca	18	1,1	0,1	3,5
olio	90	0	9,99	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
parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0	pangrattato	53	1,52	0,31	11,67
					parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0

giovedì					giovedì				
pasta	177	5,45	0,7	39,55	pasta	177	5,45	0,7	39,55
pomodoro	4	0,26	0,04	0,6	pomodoro	4	0,26	0,04	0,6
scamorza	134	10	10,24	0,4	ricotta	58	3,52	4,36	1,4
lattuga	6	0,54	0,12	0,66	lattuga	6	0,54	0,12	0,66
olio	90	0	9,99	0	olio	90	0	9,99	0
pane int.	121	3,75	0,65	26,9	pane int.	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.	19	1,68	1,41	0

venerdì					venerdì				
pasta	177	5,45	0,7	39,55	pasta	106	3,27	0,42	23,73
broccoli	22	2,4	0,32	2,48	minestrone	184	6,25	0,33	41,97
vitello	54	10,35	1,35	0	tacchino	67	11	2,45	0,2
spinaci	31	3,4	0,7	2,9	carote	35	1,1	0,2	7,6
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
uovo	77	7,44	5,22	0,12	parmig. Reg.	19	1,68	1,41	0
parmig. Reg.	39	3,35	2,81	0					

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTAZIONE
 Dott.ssa MARIA ROSA ZIA FORTE
 Dirigente medico