

Si trasmette in allegato quanto in oggetto.

Dr.ssa Rosa D'Alvano



Comune di Sant'Arsenio
ASSESSORI E CONSIGLIERI COMUNALI;
E - 07/12/2022 - Prot. N. 0010105 -

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021 , ultimo aggiornamento 29 marzo 2022



SCUOLA INFANZIA - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 50 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 40 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 4 pomodoro-passata 30</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> ricotta di mucca 50 stracchino 50</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Scaloppina al limone</u> vitello, carne magra 50 pomodori pelati 50 succo di limone 5</p> <p><u>Broccoletti</u> broccoli di rapa 70 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 30 patate 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>scarole al naturale</u> carole 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 40 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 50</p> <p><u>insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>
<p>Kcal 577 Proteine % 15,8 Carboidrati % 56,0 Lipidi % 26,0 Proteine gr 22,0 Carboidrati gr 87,7 Lipidi gr 16,5</p>	<p>Kcal 540 Proteine % 14,8 Carboidrati % 54,3 Lipidi % 31,0 Proteine gr 19,4 Carboidrati gr 75,8 Lipidi gr 18,0</p>	<p>Kcal 549 Proteine % 18,7 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,0 Proteine gr 25,0 Carboidrati gr 78,5 Lipidi gr 15,6</p>	<p>Kcal 535 Proteine % 17,0 Carboidrati % 53,6 Lipidi % 29,3 Proteine gr 22,3 Carboidrati gr 74,4 Lipidi gr 17,0</p>	<p>Kcal 500 Proteine % 18,4 Carboidrati % 56,0 Lipidi % 25,6 Proteine gr 22,0 Carboidrati gr 72,7 Lipidi gr 13,8</p>

MEDIA

540
16,9
55,4
27,6
22,1
77,8
13,8

SCUOLA INFANZIA - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso con piselli</u> riso 30 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Broccoletti al limone</u> broccoli 80 olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 50 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> ricotta di vacca 60 stracchino 60</p> <p><u>Bietta al vapore</u> bietta al naturale 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Farfalle zucca e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 50 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.</p> <p><u>Spinaci in padella</u> Spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 40 ceci freschi 30 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 60,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u> riso 30 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Frittata di zucchine al forno</u> uova 60 carciofi 40 zucchine 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>
<p>Kcal 556 Proteine % 15,7 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 30,0 Proteine gr 21,0 Carboidrati gr 78 Lipidi gr 18,0</p>	<p>Kcal 569 Proteine % 14,4 Carboidrati % 54,5 Lipidi % 31,3 Proteine gr 20,0 Carboidrati gr 81,0 Lipidi gr 19,4</p>	<p>Kcal 576 Proteine % 18,0 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 28,9 Proteine gr 25,0 Carboidrati gr 79,4 Lipidi gr 18,0</p>	<p>Kcal 545 Proteine % 17,6 Carboidrati % 52,6 Lipidi % 29,9 Proteine gr 23,3 Carboidrati gr 74,6 Lipidi gr 17,6</p>	<p>Kcal 540 Proteine % 14,2 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 34,5 Proteine gr 18,5 Carboidrati gr 71,0 Lipidi gr 20,0</p>

MEDIA

557
16,0
53,0
30,9
21,6
76,8
18,6

SCUOLA INFANZIA - TERZA SETTIMANA autunno- inverno.

MENU STANDARD adeguato alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	VENERDI'
<p><u>Pasta con cavolo cappuccio</u> pasta corta di semola 40 cavolo cappuccio 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Prosciutto colto</u> prosciutto colto magro 40</p> <p><u>Carote al naturale</u> Carote 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Riso ai parmigiano</u> riso parboiled 50 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 60 patate 40 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Pasta con la zucca</u> pasta corta di semola 40 zucca passata 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Broccoletti al limone</u> broccoli 80 limone q.b. olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca omogeneizzata</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 60 stracchino 60</p> <p><u>Bietta lessa</u> bietta lessa 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Passata di verdura con pasta</u> pasta lipo corta 40 fagiolini, zucchini 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 40 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Passata di verdura con pasta</u> pasta lipo corta 40 fagiolini, zucchini 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 40 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>
<p><u>Orecchiette con pomodoro</u> pasta lipo orecchiette 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Platessa al forno</u> filetto di platessa 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Risotto con i carciofi</u> Olio extravergine di oliva 40 carciofi 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Stracchino</u> stracchino 50 Ricotta di vacca omogeneizzata 50</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 80 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 50 fagiolini, zucchini 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 50 carote 20 olio extra vergine di oliva 5</p> <p><u>Scarola al vapore</u> scarola al naturale 80 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 50 pomodori pelati 20 olio extravergine di oliva 4 parmigiano grattugiato 4</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 50 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 4</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 60 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 60 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Prosciutto colto</u> prosciutto colto magro 40</p> <p><u>Carciofi stufati</u> carciofi 100 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>	<p><u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 60 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Prosciutto colto</u> prosciutto colto magro 40</p> <p><u>Carciofi stufati</u> carciofi 100 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p>
<p>Kcal 515 Proteine % 17,0 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 26,0 Proteine gr 21,0 Carboidrati gr 75,9 Lipidi gr 14,6</p>	<p>Kcal 587 Proteine % 15,1 Carboidrati % 56,8 Lipidi % 28,0 Proteine gr 21,8 Carboidrati gr 87,0 Lipidi gr 18,1</p>	<p>Kcal 548 Proteine % 17,9 Carboidrati % 52,0 Lipidi % 30,0 Proteine gr 23,7 Carboidrati gr 73,4 Lipidi gr 17,7</p>	<p>Kcal 552 Proteine % 14,3 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 29,7 Proteine gr 19,2 Carboidrati gr 80,0 Lipidi gr 17,8</p>	<p>Kcal 555 Proteine % 14,9 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 31,7 Proteine gr 20,0 Carboidrati gr 76,2 Lipidi gr 19,6</p>	<p>Kcal 555 Proteine % 14,9 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 31,7 Proteine gr 20,0 Carboidrati gr 76,2 Lipidi gr 19,6</p>
<p>MEDIA</p>	<p>MEDIA</p>	<p>MEDIA</p>	<p>MEDIA</p>	<p>MEDIA</p>	<p>MEDIA</p>

SCUOLA INFANZIA-QUARTA SETTIMANA autunno- inverno

Dot.ssa Biologa Nutrizionista Marzia Manfilla AA068696

MENU' STANDARD adeguato alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021 , ultimo aggiornamento 29 marzo 2022



SCUOLA INFANZIA - PRIMA SETTIMANA primavera-estate			
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 50 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 569 Proteine % 15,8 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 26,6 Proteine gr 22,0 Carboidrati gr 86 Lipidi gr 16,5</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 40 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 4 pomodoro-passata 30</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> ricotta di mucca 70</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 540 Proteine % 14,8 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 31,0 Proteine gr 19,4 Carboidrati gr 75,8 Lipidi gr 18,0</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Scaloppina al limone</u> vitello, carne magra 50 pomodori pelati 50 limone q.b.</p> <p><u>Faciolini all'insalata</u> fagiolini 70 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 546 Proteine % 18,4 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 26,0 Proteine gr 24,4 Carboidrati gr 78,7 Lipidi gr 15,5</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 40 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 50</p> <p><u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,4 Carboidrati gr 73,9 Lipidi gr 16,2</p>
SCUOLA INFANZIA - SECONDA SETTIMANA primavera-estate			
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola lipo gnocchetti 50 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> ricotta di vacca 60 stracchino 60</p> <p><u>Zucchine al vapore</u> zucchine al naturale 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 570 Proteine % 14,5 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 31,0 Proteine gr 20,1 Carboidrati gr 80,8 Lipidi gr 19,4</p>	<p><u>Riso con piselli</u> riso 30 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Cosce di pollo</u> cosce di pollo dissossato 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 560 Proteine % 15,5 Carboidrati % 54,7 Lipidi % 29,7 Proteine gr 20,9 Carboidrati gr 78 Lipidi gr 17,7</p>	<p><u>Farfalle zucca e parmigiano</u> pasta lipo farfalle 50 zucca passata 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.</p> <p><u>Spinaci in padella</u> Spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 576 Proteine % 18,2 Carboidrati % 52,9 Lipidi % 28,8 Proteine gr 25,6 Carboidrati gr 79,4 Lipidi gr 18,0</p>	<p><u>Pasta e ceci</u> pasta, lipo corta 40 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 60,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 551 Proteine % 17,0 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 29,5 Proteine gr 23,5 Carboidrati gr 76 Lipidi gr 17,6</p>
MEDIA			
<p>Kcal 538 Proteine % 16,8 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 27,4 Proteine gr 22,5 Carboidrati gr 79,0 Lipidi gr 16,2</p>	<p>Kcal 546 Proteine % 18,4 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 26,0 Proteine gr 24,4 Carboidrati gr 78,7 Lipidi gr 15,5</p>	<p>Kcal 535 Proteine % 17,0 Carboidrati % 53,6 Lipidi % 29,0 Proteine gr 22,3 Carboidrati gr 74,4 Lipidi gr 17,0</p>	<p>Kcal 540 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,4 Carboidrati gr 73,9 Lipidi gr 16,2</p>
MEDIA			
<p>Kcal 559 Proteine % 15,9 Carboidrati % 53,1 Lipidi % 30,7 Proteine gr 18,5 Carboidrati gr 77,2 Lipidi gr 20,0</p>	<p>Kcal 576 Proteine % 18,2 Carboidrati % 52,9 Lipidi % 28,8 Proteine gr 25,6 Carboidrati gr 79,4 Lipidi gr 18,0</p>	<p>Kcal 551 Proteine % 17,0 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 29,5 Proteine gr 23,5 Carboidrati gr 76 Lipidi gr 17,6</p>	<p>Kcal 540 Proteine % 14,2 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 34,5 Proteine gr 18,5 Carboidrati gr 72,0 Lipidi gr 20,0</p>

SCUOLA INFANZIA - TERZA SETTIMANA primavera-estate

MENU STANDARD adeguato alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022



Handwritten signature

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		MEDIA											
<p><u>Pasta con le zucchini</u> pasta corta di semola 50 zucchini/ broccoli 50 parmigiano grat. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 40</p> <p><u>Carote al naturale</u> Carote 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 515 Proteine % 16,9 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 25,0 Proteine gr 21,0 Carboidrati gr 76,0 Lipidi gr 14,6</p>		<p><u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 50 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 60 patate 40 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 597 Proteine % 15,1 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 28,0 Proteine gr 21,7 Carboidrati gr 87,0 Lipidi gr 18,0</p>		<p><u>Pasta con pomodoro</u> pasta corta di semola 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Zucchini in umido</u> zucchini 80 limone q.b. olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 529 Proteine % 17,6 Carboidrati % 53,6 Lipidi % 29,0 Proteine gr 22,6 Carboidrati gr 73,0 Lipidi gr 16,5</p>		<p><u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca omogeneizzata</u> Ricotta di vacca 60 s/racchino 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Bietta lessa</u> bietta lessa 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 552 Proteine % 14,3 Carboidrati % 56,0 Lipidi % 29,7 Proteine gr 19,2 Carboidrati gr 80,0 Lipidi gr 17,8</p>		<p><u>Passata di verdura con pasta</u> pasta tipo corta 40 fagiolini, zucchini 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 40 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 547 Proteine % 15,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 30,6 Proteine gr 20,0 Carboidrati gr 76,2 Lipidi gr 18,9</p>		<p><u>Orecchiette al pomodoro</u> pasta tipo orecchiette 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Platessa al forno</u> filetto di platessa 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 595 Proteine % 13,9 Carboidrati % 52,5 Lipidi % 33,6 Proteine gr 20,2 Carboidrati gr 81,4 Lipidi gr 21,7</p>		<p><u>Risotto con i carciofi</u> olio extravergine di oliva 40 carciofi 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Stracchino</u> Stracchino 50</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 80 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 587 Proteine % 15,0 Carboidrati % 49,8 Lipidi % 35,0 Proteine gr 21,4 Carboidrati gr 75,7 Lipidi gr 22,3</p>		<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 50 fagiolini, zucchini 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 50 carote 20 olio extra vergine di oliva 5</p> <p><u>Zucchini al vapore</u> zucchini 80 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 562 Proteine % 16,7 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 27,4 Proteine gr 22,9 Carboidrati gr 81,7 Lipidi gr 18</p>		<p><u>Pasta al parmigiano</u> pasta corta di semola 50 pomodori pelati 20 olio extravergine di oliva 4 parmigiano grattugiato 4</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 50 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 4</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 60 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 568 Proteine % 17,7 Carboidrati % 54,6 Lipidi % 27,0 Proteine gr 24,7 Carboidrati gr 81 Lipidi gr 16,9</p>		<p><u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 60 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 40</p> <p><u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 100 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 541 Proteine % 15,3 Carboidrati % 52,4 Lipidi % 32,0 Proteine gr 20 Carboidrati gr 73,7 Lipidi gr 18,9</p>		<p>MEDIA 546 15,8 55,4 28,7 20,0 76,2 18,9</p>	
LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		MEDIA											
<p><u>Orecchiette al pomodoro</u> pasta tipo orecchiette 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Platessa al forno</u> filetto di platessa 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 595 Proteine % 13,9 Carboidrati % 52,5 Lipidi % 33,6 Proteine gr 20,2 Carboidrati gr 81,4 Lipidi gr 21,7</p>		<p><u>Risotto con i carciofi</u> olio extravergine di oliva 40 carciofi 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Stracchino</u> Stracchino 50</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 80 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 587 Proteine % 15,0 Carboidrati % 49,8 Lipidi % 35,0 Proteine gr 21,4 Carboidrati gr 75,7 Lipidi gr 22,3</p>		<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 50 fagiolini, zucchini 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 50 carote 20 olio extra vergine di oliva 5</p> <p><u>Zucchini al vapore</u> zucchini 80 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 562 Proteine % 16,7 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 27,4 Proteine gr 22,9 Carboidrati gr 81,7 Lipidi gr 18</p>		<p><u>Pasta al parmigiano</u> pasta corta di semola 50 pomodori pelati 20 olio extravergine di oliva 4 parmigiano grattugiato 4</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 50 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 4</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 60 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 568 Proteine % 17,7 Carboidrati % 54,6 Lipidi % 27,0 Proteine gr 24,7 Carboidrati gr 81 Lipidi gr 16,9</p>		<p><u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 60 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 40</p> <p><u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 100 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 541 Proteine % 15,3 Carboidrati % 52,4 Lipidi % 32,0 Proteine gr 20 Carboidrati gr 73,7 Lipidi gr 18,9</p>		<p>MEDIA 546 15,8 55,4 28,7 20,0 76,2 18,9</p>											

MENU STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022



[Handwritten signature]

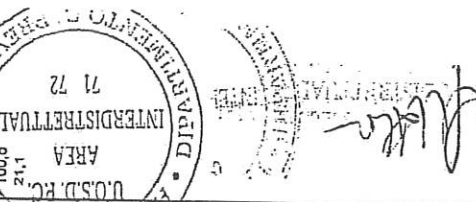
SCUOLA PRIMARIA - PRIMA SETTIMANA autunno-inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 60 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 70 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 688 Proteine % 17,1 Carboidrati % 59,2 Lipidi % 23,8 Proteine gr 28,8 Carboidrati gr 106,6 Lipidi gr 17,9</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 60 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 5 pomodoro-passata 50</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> Mozzarella di vacca 90 ricotta di vacca 100</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 719 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 29,4 Proteine gr 26,5 Carboidrati gr 103,2 Lipidi gr 26,8</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 60 pomodoro pelati 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppina al limone</u> vitello, carne magra 60 limone q.b. olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Broccoletti in padella</u> broccoli di rapa 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 714 Proteine % 18,6 Carboidrati % 53,2 Lipidi % 28,2 Proteine gr 32,0 Carboidrati gr 99,0 Lipidi gr 21,7</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 40 patate 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 90 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 671 Proteine % 17,7 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 28,4 Carboidrati gr 94,0 Lipidi gr 19,5</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 60 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carole, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto collo magro 60 prosciutto crudo magro 60</p> <p><u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 679 Proteine % 16,8 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,8 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 100,2 Lipidi gr 21,1</p>
MEDIA				

SCUOLA PRIMARIA - SECONDA SETTIMANA autunno-inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola lipo gnocchetti 60 pomodoro pelati 50 parmigiano grat. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 90 mozzarella di vacca 80</p> <p><u>Bietta al vapore</u> bietta 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 701 Proteine % 15,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 30,0 Proteine gr 22,9 Carboidrati gr 100,8 Lipidi gr 23,0</p>	<p><u>Riso con piselli</u> riso 50 piselli surgelati 45 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Broccoletti al limone</u> broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 6 succo di limone q.b.</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 675 Proteine % 15,7 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 29,5 Proteine gr 25,6 Carboidrati gr 95 Lipidi gr 21,3</p>	<p><u>Farfalle zucca e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 60 zucca passata 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.</p> <p><u>Srinaci in padella</u> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 692 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 26,8 Proteine gr 32,0 Carboidrati gr 98,0 Lipidi gr 20,0</p>	<p><u>pasta e cecl</u> pasta, lipo corta 50 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Insalata</u> insalata 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 680 Proteine % 19,2 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,7 Proteine gr 31,6 Carboidrati gr 96,9 Lipidi gr 19,0</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u> riso 50 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di zucchiane al forno</u> uova 60 carciofi 100 zucchine 100 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 688 Proteine % 13,1 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 31,0 Proteine gr 22,0 Carboidrati gr 100,0 Lipidi gr 23,4</p>
MEDIA				

SCUOLA PRIMARIA - TERZA SETTIMANA autunno-inverno

MENU STANDARD adeguato alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'					
Pasta con le broccolli pasta corta di semola 60 broccolli 50 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 6 Prosciutto cotto. Prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60 Carote al naturale Carote 80 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Riso al pomodoro riso parboiled 60 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Spezzatino di tacchino con patate tacchino 50 patate 50 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Pasta con la zucca pasta corta di semola 60 zucca 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 70 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 Broccoletti al limone broccolli 100 limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Pasta e lenticchie pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 60 olio extravergine di oliva 7 Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 100 mozzarella di vacca 90 bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 60 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 5 Frittata di spinaci al forno Uova 60 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al limone fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Media Kcal 675 Proteine % 17,6 Carboidrati % 57,8 Lipidi % 24,6 Proteine gr 28,9 Carboidrati gr 101,4 Lipidi gr 18,0		Media Kcal 699 Proteine % 15,0 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 28,9 Proteine gr 26,0 Carboidrati gr 104,5 Lipidi gr 21,1	
Orecchiette con pomodoro pasta lipo orecchiette 60 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Platessa al pomodoro filetto di platessa 80 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al vapore Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Risotto con i carciofi riso lipo parboiled 50 carciofi 50 parmigiano grattugiato 10 olio extravergine di oliva 5 Mozzarella di vacca mozzarella 90 ricotta di vacca 100 Insalata mista lattuga 100 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 60 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 5 Arlista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 60 carote 30 olio extra vergine di oliva 5 Scarola ripassata scarola 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Pasta con broccolli pasta corta di semola 60 broccolli 50 olio extravergine di oliva 5 parmigiano grattugiato 5 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 60 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 5 Carote al naturale carote 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Pasta con piselli pasta corta di semola 50 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60 Carciofi stufati carciofi 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150		Media Kcal 679 Proteine % 19,3 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,0 Proteine gr 31,7 Carboidrati gr 99,9 Lipidi gr 18,0		Media Kcal 670 Proteine % 19,5 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 25,0 Proteine gr 31 Carboidrati gr 94 Lipidi gr 17,6	

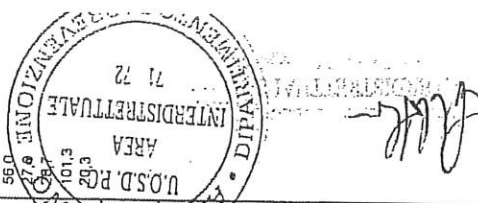


SCUOLA PRIMARIA - PRIMA SETTIMANA primavera-estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 60 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle carote</u> petto di pollo 70 olio extravergine di oliva 5 carote 30</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 691 Proteine % 16,8 Carboidrati % 59,5 Lipidi % 23,7 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 109,7 Lipidi gr 18,2</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 60 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 5 pomodoro-passata 50</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella di vacca 80 ricotta di vacca 100</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 719 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 29,4 Proteine gr 26,5 Carboidrati gr 103 Lipidi gr 22,7</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta di semola 60 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppina al limone</u> vitello, carne magra 60 limone 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Fagiolini all'insalata</u> fagiolini 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 720 Proteine % 18,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 27,7 Proteine gr 31,4 Carboidrati gr 101,0 Lipidi gr 21,5</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta di semola 40 patate 40 olio extravergine di oliva 6</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 90 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 100 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 660 Proteine % 17,7 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,3 Proteine gr 28,0 Carboidrati gr 94,0 Lipidi gr 19,5</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta di semola 60 fagiolini, zucchini (cadauno) 50 carote, pomodoro (cadauno) 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 60 <i>prosciutto crudo magro</i> 60</p> <p><u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 678 Proteine % 17,0 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 27,9 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 98,9 Lipidi gr 19,3</p>

SCUOLA PRIMARIA - SECONDA SETTIMANA primavera-estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 60 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 80 mozzarella di vacca 80</p> <p><u>Zucchine al vapore</u> zucchine al naturale 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 703 Proteine % 15,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 30,0 Proteine gr 25,9 Carboidrati gr 100,6 Lipidi gr 22,9</p>	<p><u>Riso con piselli</u> riso 50 piselli surgelati 45 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 653 Proteine % 16,2 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 26,3 Proteine gr 25,4 Carboidrati gr 95,9 Lipidi gr 19,3</p>	<p><u>Farfalle con zucchini e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 60 zucchini 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.</p> <p><u>Spinaci in padella</u> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 692 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 32,0 Carboidrati gr 97,8 Lipidi gr 20,0</p>	<p><u>Pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 50 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 677 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 25,5 Proteine gr 30,1 Carboidrati gr 97,7 Lipidi gr 18,6</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u> riso 50 fagiolini, zucchini (cadauno) 50 carote, pomodoro (cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di zucchini e carciofi</u> uova 80 carciofi 100 zucchini 100 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p> <p align="right">Kcal 724 Proteine % 14,1 Carboidrati % 53,6 Lipidi % 32,0 Proteine gr 24,6 Carboidrati gr 100,0 Lipidi gr 25,0</p>



SCUOLA PRIMARIA - TERZA SETTIMANA primavera-estate

"MENU" STANDARD adeguato alle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica
Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022



LUNEDI'		MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	MEDIA		
<p><u>Pasta con le zucchini</u> pasta corta di semola 60 zucchini/broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> Prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60</p> <p><u>Carote al naturale</u> Carote 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>		<p><u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 60 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 80 patate 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>		<p><u>Pasta con pomodoro</u> pasta corta di semola 60 pomodoro passata 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 70 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Zucchini in umido</u> zucchini 100 limone q.b. olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>		<p><u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 100 mozzarella 90</p> <p><u>Bietta lessa</u> bietta lessa 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>		<p>694 Kcal Proteine % 15,3 Carboidrati % 55,4 Lipidi % 27,3 Proteine gr 28,0 Carboidrati gr 49,0 Lipidi gr 23,0</p>
<p><u>Orecchiette con pomodoro</u> pasta tipo orecchiette 60 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 80 olio extravergine di oliva 5 pomodoro q.b.</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>		<p><u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 50 carciofi 50 parmigiano grattugiato 10 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 90 ricotta di vacca 100</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>		<p><u>Pasta con verdure con pasta</u> pasta corta di semola 60 fagiolini, zucchini 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 60 carote 30 olio extra vergine di oliva 5</p> <p><u>Zucchini al vapore</u> zucchini 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>		<p>707 Kcal Proteine % 15,3 Carboidrati % 55,4 Lipidi % 27,3 Proteine gr 28,0 Carboidrati gr 49,0 Lipidi gr 23,0</p>		
<p><u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 50 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60</p> <p><u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 150 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>		<p><u>Pasta con zucchini</u> pasta corta di semola 60 zucchini 60 olio extravergine di oliva 5 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 70 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 5</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 60 Frutta di stagione 150</p>		<p>708 Kcal Proteine % 14,6 Carboidrati % 52,0 Lipidi % 33,0 Proteine gr 25,0 Carboidrati gr 96,0 Lipidi gr 25,4</p>		<p>698 Kcal Proteine % 17,6 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 28,3 Proteine gr 28,0 Carboidrati gr 94,7 Lipidi gr 20,6</p>		

MENU STANDARD adeguato alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	MEDIA
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 90 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 869 Proteine % 18,5 Carboidrati % 60,0 Lipidi % 21,5 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 135 Lipidi gr 20,4</p>	<p><u>Pasta e fagioli.</u> pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> ricotta di vacca 120 mozzarella 100</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 942 Proteine % 15,7 Carboidrati % 51,4 Lipidi % 32,8 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 125 Lipidi gr 33,0</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10</p> <p><u>Scaloppina al limone</u> vitello, carne magra 80 limone 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Broccoletti</u> broccoletti di rapa 100 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 911 Proteine % 19,5 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 26,5 Proteine gr 43,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 26,0</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 70 patate 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 861 Proteine % 17,4 Carboidrati % 59,7 Lipidi % 36,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 21,0</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carole, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 80</p> <p><u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 896 Proteine % 17,0 Carboidrati % 54,9 Lipidi % 28,8 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 129,4 Lipidi gr 28,5</p>	<p>896 Proteine % 17,0 Carboidrati % 54,9 Lipidi % 28,8 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 129,4 Lipidi gr 28,5</p>

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	MEDIA
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola lipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Certosino</u> Certosino 100</p> <p><u>Bietta ripassata</u> bietta 150 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1040 Proteine % 15,0 Carboidrati % 46,4 Lipidi % 36,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 43,0</p>	<p><u>Riso con piselli.</u> riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Cosce di pollo al forno.</u> cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 904 Proteine % 17,1 Carboidrati % 57,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 37,0 Carboidrati gr 132 Lipidi gr 52,0</p>	<p><u>Farfalle zucca e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 80 zucca passata 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> filetto in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone a.b.</p> <p><u>Spinaci in padella</u> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 927 Proteine % 20,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 46,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,6</p>	<p><u>Pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 877 Proteine % 18,5 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 126 Lipidi gr 24,0</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u> riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carole, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno</u> uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 894 Proteine % 13,8 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 30,4 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 128,0 Lipidi gr 29,0</p>	<p>894 Proteine % 13,8 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 30,4 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 128,0 Lipidi gr 29,0</p>

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA autunno- inverno

MENU STANDARD adeguato alle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'			
Pasta con cavolo cappuccio pasta corta di semola 80 cavolo cappuccio 50 parmigiano gratt. 6 olio extravergine di oliva 9 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 70 Carote al naturale Carote 120 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Riso al parmigiano riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10 Spezzatino di tacchino con patate laccchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Pasta con la zucca pasta corta di semola 80 zucca 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7 Broccoletti al limone broccoli 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Pasta e lenticchie pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8 Ricotta di vacca omogeneizzata ricotta 120 mozzarella 100 Bietta lessa bietta lessa 120 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchini 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 Frittata di spinaci al forno Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al limone fagiolini 150 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Media Kcal 916 Proteine % 15,4 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 25,6 Proteina gr 41,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,0	
Orecchiette con i broccoli pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7 Platessa al pomodoro filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b. Fagiolini al vapore Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Risotto con i carciofi riso lipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Mozzarella di vacca mozzarella 100 Insalata mista lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Passato di verdura con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchini 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 Arista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7 Scarola in padella scarola 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7 Carote al naturale carote 150 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Pasta con piselli pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 70 Carciofi stufati carciofi 120 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150		Media Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteina gr 41,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 24,0	

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA autunno- inverno

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021 , ultimo aggiornamento 29 marzo 2022

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA primavera- estate

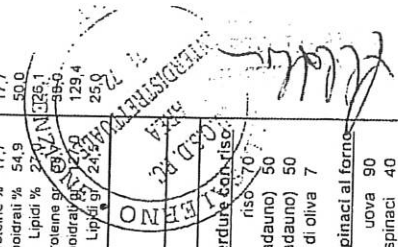
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 90 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 868 Proteine % 18,5 Carboidrati % 30,0 Lipidi % 21,6 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 135 Lipidi gr 20,3</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> ricotta di vacca 120 mozzarella 100</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 942 Proteine % 15,7 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 125 Lipidi gr 33,4</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10</p> <p><u>Scaloppina al limone</u> vitello, carne magra 80 limone 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>finocchi al naturale</u> finocchi al naturale 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 883 Proteine % 19,4 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 24,9 Proteine gr 41,7 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 23,8</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 70 patate 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>carote al naturale</u> carote 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 879 Proteine % 17,0 Carboidrati % 58,5 Lipidi % 24,0 Proteine gr 34,5 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 23,0</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 80</p> <p><u>insalata di verdure miste</u> lattuga 150 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 896 Proteine % 17,7 Carboidrati % 54,9 Lipidi % 27,4 Proteine gr 39,1 Carboidrati gr 129,4 Lipidi gr 24,9</p>

MEDIA
 894
 17,7
 50,0
 24,9
 39,1
 129,4
 25,0

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA primavera- estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola lipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Certosino</u> Certosino 120</p> <p><u>zucchine al vapore</u> zucchine al naturale 150 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1042 Proteine % 15,2 Carboidrati % 46,3 Lipidi % 38,5 Proteine gr 30,8 Carboidrati gr 126,3 Lipidi gr 43,7</p>	<p><u>Riso con piselli</u> riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Cosce di pollo al forno.</u> cosce di pollo disossato 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 904 Proteine % 17,1 Carboidrati % 57,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 37,0 Carboidrati gr 132 Lipidi gr 25,0</p>	<p><u>Farfalle zucchine e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 80 zucchine 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone a.b.</p> <p><u>Finocchi</u> Finocchi 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 911 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,4 Proteine gr 44,0 Carboidrati gr 129,0 Lipidi gr 25,0</p>	<p><u>Pasta e ceci</u> pasta, lipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 888 Proteine % 16,6 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 25,8 Proteine gr 40,0 Carboidrati gr 127 Lipidi gr 24,7</p>	<p><u>Passato di verdure con riso.</u> riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno.</u> uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>piselli in tegame</u> piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 884 Proteine % 13,7 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 30,4 Proteine gr 29,2 Carboidrati gr 128,0 Lipidi gr 23,0</p>

MEDIA
 928
 16,7
 53,7
 29,2
 37,8
 128,5
 23,5



MENU STANDARD adeguato alle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica
 Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA primavera- estate

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		MEDIA											
<p><u>Pasta con le zucchini</u> pasta corta di semola 80 zucchini/ broccoli 60 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 9</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto collo magro 70 prosciutto crudo magro 70</p> <p><u>Carote al naturale</u> Carote 120 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 905 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,4 Lipidi % 25,6 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,0</p>		<p><u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 903 Proteine % 15,4 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 27,7 Proteine gr 34,0 Carboidrati gr 134,0 Lipidi gr 27,0</p>		<p><u>Pasta con pomodoro</u> pasta corta di semola 80 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>zucchini in umido</u> zucchini 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 877 Proteine % 18,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,3 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 125,0 Lipidi gr 25,0</p>		<p><u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Ricotta di vacca omogeneizzata</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 120</p> <p><u>bieta lessa</u> bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 950 Proteine % 15,9 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 30,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 30,0</p>		<p><u>Passata di verdura con pasta</u> pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchini 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 150 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 932 Proteine % 16,0 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 28,0 Proteine gr 37,2 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 28,0</p>		<p><u>Orecchiette al pomodoro</u> pasta tipo orecchiette 80 pomodoro passata 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 23,7</p>		<p><u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1005 Proteine % 15,8 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,7 Proteine gr 38,9 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35</p>		<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchini 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carré di maiale disossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Zucchini al vapore</u> zucchini 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 900 Proteine % 17,9 Carboidrati % 54,7 Lipidi % 27,0 Proteine gr 39 Carboidrati gr 127 Lipidi gr 26,5</p>		<p><u>Pasta con zucchini</u> pasta corta di semola 70 zucchini 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 39 Carboidrati gr 126 Lipidi gr 25,4</p>		<p><u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto collo magro 70</p> <p><u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 120 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 812 Proteine % 18,7 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 23,5 Proteine gr 36,5 Carboidrati gr 120 Lipidi gr 20</p>		<p>913 16,9 55,2 27,5 37,2 130,6 27,1</p>	
LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		MEDIA											

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA primavera- estate