

PROTOCOLLO N° 119966/2023 del 25/09/2023

MENÙ AUTUNNO/INVERNO

SCUOLA DELL'INFANZIA COMUNE DI CELLAMARE (BA)

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	farro con minestrone	pasta con crema di ceci	pasta integrale al pomodoro	sformato di patate	risotto alla zucca
	omelette alle erbe	crescenza	polpette di tacchino al sugo		orata al vapore
	insalata	carote lesse prezzemolate	insalata mista	broccoletti all'olio	insalata di finocchi e carote
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta con passato di verdure	orzo in crema di fagioli	pasta con crema di carote	pasta integrale alla bolognese	risotto al radicchio
	scamorza	uova strapazzate	petto di pollo alla pizzaiola		filetto di sogliola panato al forno
	cavolfiore gratinato	insalata	spinaci al limone	insalata di carote	broccoletti all'olio
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	riso in brodo vegetale	farro con piselli	pasta con cime di rapa	pasta gratinata al forno	pasta integrale e patate
	straccetti di tacchino al limone	omelette al pomodoro	prosciutto cotto		orata al vapore
	insalata mista	broccoli lessi all'agro	insalata di finocchi	vellutata di zucca	insalata
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso integrale al pomodoro	pasta e lenticchie	pasta integrale gratinata con broccoli	lasagna al forno	pastina in brodo vegetale
	petto di pollo panato al forno	scamorza	tortino di verdure miste		cernia in umido
	spinaci gratinati	insalata mista	finocchi lessi	insalata di carote	vellutata di zucca
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	farro con minestrone	pasta con crema di ceci	pasta integrale al pomodoro	sformato di patate	risotto alla zucca o carciofi (a marzo)
	omelette alle erbe	crescenza	polpette di tacchino al sugo		orata al vapore
	insalata	carote lesse prezzemolate	insalata mista	broccoletti all'olio o broccoli (ad ottobre)	insalata di finocchi e carote
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta con passato di verdure	orzo in crema di fagioli	pasta con crema di carote	pasta integrale alla bolognese	risotto al radicchio
	scamorza	uova strapazzate	petto di pollo alla pizzaiola		filetto di sogliola panato al forno
	cavolfiore gratinato	insalata	spinaci al limone o broccoli (da novembre a gennaio)	insalata di carote	broccoletti all'olio o broccoli (ad ottobre)
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	riso in brodo vegetale	farro con piselli	pasta con cime di rapa o spinaci (ad ottobre)	pasta gratinata al forno	pasta integrale e patate
	straccetti di tacchino al limone	omelette al pomodoro	prosciutto cotto		orata al vapore
	insalata mista	broccoli lessi all'agro	insalata di finocchi	vellutata di zucca o finocchi (a marzo)	insalata
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso integrale al pomodoro	pasta e lenticchie	pasta integrale gratinata con broccoli	lasagna al forno	pastina in brodo vegetale
	petto di pollo panato al forno	scamorza	tortino di verdure miste		cernia in umido
	spinaci gratinati o broccoli (da novembre a gennaio)	insalata mista	finocchi lessi	insalata di carote	vellutata di zucca o carciofi (a marzo)
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

SOSTITUZIONI SECONDO LA STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA DETTATA DAI CAM (Criteri Ambientali Minimi)

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	farro con minestrone 140g	pasta con crema di ceci 85g	pasta integrale al pomodoro 80g	sformato di patate 190g	risotto alla zucca 140g
	omelette alle erbe 70g	crescenza 40g	polpette di tacchino al sugo 90g		orata al vapore 75g
	insalata 35g	carote lesse prezzemolate 105g	insalata mista 35g	broccoletti all'olio 105g	insalata di finocchi e carote 85g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta con passato di verdure 140g	orzo in crema di fagioli 85g	pasta con crema di carote 140g	pasta integrale alla bolognese 130g	risotto al radicchio 140g
	scamorza 40g	uova strapazzate 80g	petto di pollo alla pizzaiola 75g		filetto di sogliola panato al forno 85g
	cavolfiore gratinato 115g	insalata 35g	spinaci al limone 105g	insalata di carote 85g	broccoletti all'olio 105g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	riso in brodo vegetale 190g	farro con piselli 105g	pasta con cime di rapa 135g	pasta gratinata al forno 125g	pasta integrale e patate 80g
	straccetti di tacchino al limone 55g	omelette al pomodoro 90g	prosciutto cotto 20g		orata al vapore 75g
	insalata mista 35g	broccoli lessi all'agro 105g	insalata di finocchi 85g	vellutata di zucca 110g	insalata 35g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	riso integrale al pomodoro 80g	pasta e lenticchie 85g	pasta integrale gratinata con broccoli 145g	lasagna al forno 120g	pastina in brodo vegetale 190g
	petto di pollo panato al forno 65g	scamorza 40g	tortino di verdure miste 130g		cernia in umido 95g
	spinaci gratinati 115g	insalata mista 35g	finocchi lessi 105g	insalata di carote 85g	vellutata di zucca 110g
	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	farro con minestrone*1-7	pasta con crema di ceci*1	pasta integrale al pomodoro*1-7	sformato di patate*1-3-7	risotto alla zucca*7
	omelette alle erbe*3-7	crescenza*7	polpette di tacchino al sugo*1-3-7		orata al vapore*4
	insalata	carote lesse prezzemolate	insalata mista	broccoletti all'olio	insalata di finocchi e carote
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta con passato di verdure*1-7	orzo in crema di fagioli*1	pasta con crema di carote*1-7	pasta integrale alla bolognese*1	risotto al radicchio*7
	scamorza*7	uova strapazzate*3-7	petto di pollo alla pizzaiola		filetto di sogliola panato al forno*1-4
	cavolfiore gratinato*1	insalata	spinaci al limone	insalata di carote	broccoletti all'olio
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	riso in brodo vegetale*7	farro con piselli*1	pasta con cime di rapa*1	pasta gratinata al forno*1-7	pasta integrale e patate*1-7
	straccetti di tacchino al limone	omelette al pomodoro*3-7	prosciutto cotto*7		orata al vapore*4
	insalata mista	broccoli lessi all'agro	insalata di finocchi	vellutata di zucca*7	insalata
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso integrale al pomodoro*7	pasta e lenticchie*1	pasta integrale gratinata con broccoli*1-7	lasagna al forno*1-3-7	pastina in brodo vegetale*1-7
	petto di pollo panato al forno*1	scamorza*7	tortino di verdure miste*1-3-7		cernia in umido*4
	spinaci gratinati*1	insalata mista	finocchi lessi	insalata di carote	vellutata di zucca*7
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

ALLERGENI PRESENTI: *1. Glutine - *3. Uova e prodotti a base di uova - *4. Pesce e prodotti a base di pesce - *7. Latte e prodotti a base di latte

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 610Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 644Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 100g Oligosaccaridi 27g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 619Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 83g Oligosaccaridi 19g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 551Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 75g Oligosaccaridi 19g Proteine 22g Sale 1g	Calorie 608Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 21g Proteine 26g Sale 1g
sett.2	Calorie 665Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 22g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 678Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 86g Oligosaccaridi 18g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 613Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 24g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 540Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 81g Oligosaccaridi 24g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 617Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 91g Oligosaccaridi 19g Proteine 26g Sale 1g

sett.3	Calorie	514Kcal	Calorie	748Kcal	Calorie	488Kcal	Calorie	697Kcal	Calorie	546Kcal
	Lipidi	20g	Lipidi	25g	Lipidi	12g	Lipidi	27g	Lipidi	21g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	2g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibil	69g	Glicidi disponibil	101g	Glicidi disponibil	82g	Glicidi disponibil	94g	Glicidi disponibil	68g
	Oligosaccaridi	15g	Oligosaccaridi	22g	Oligosaccaridi	20g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	18g
	Proteine	19g	Proteine	36g	Proteine	17g	Proteine	26g	Proteine	26g
	Sale	2g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.4	Calorie	648Kcal	Calorie	667Kcal	Calorie	674Kcal	Calorie	594Kcal	Calorie	546Kcal
	Lipidi	19g	Lipidi	22g	Lipidi	24g	Lipidi	19g	Lipidi	20g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibil	98g	Glicidi disponibil	94g	Glicidi disponibil	93g	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	73g
	Oligosaccaridi	17g	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	20g
	Proteine	27g	Proteine	29g	Proteine	27g	Proteine	23g	Proteine	25g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ AUTUNNO/INVERNO

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 610Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 76g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 644Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 100g Oligosaccaridi 27g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 619Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 83g Oligosaccaridi 19g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 551Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 75g Oligosaccaridi 19g Proteine 22g Sale 1g	Calorie 608Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 21g Proteine 26g Sale 1g
sett.2	Calorie 665Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 22g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 678Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 86g Oligosaccaridi 18g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 613Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 24g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 540Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 81g Oligosaccaridi 24g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 617Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 91g Oligosaccaridi 19g Proteine 26g Sale 1g

sett.3	Calorie	514Kcal	Calorie	748Kcal	Calorie	488Kcal	Calorie	697Kcal	Calorie	546Kcal
	Lipidi	20g	Lipidi	25g	Lipidi	12g	Lipidi	27g	Lipidi	21g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	2g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibil	69g	Glicidi disponibil	101g	Glicidi disponibil	82g	Glicidi disponibil	94g	Glicidi disponibil	68g
	Oligosaccaridi	15g	Oligosaccaridi	22g	Oligosaccaridi	20g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	18g
	Proteine	19g	Proteine	36g	Proteine	17g	Proteine	26g	Proteine	26g
	Sale	2g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.4	Calorie	648Kcal	Calorie	667Kcal	Calorie	674Kcal	Calorie	594Kcal	Calorie	546Kcal
	Lipidi	19g	Lipidi	22g	Lipidi	24g	Lipidi	19g	Lipidi	20g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	4g
	Glicidi disponibil	98g	Glicidi disponibil	94g	Glicidi disponibil	93g	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	73g
	Oligosaccaridi	17g	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	20g
	Proteine	27g	Proteine	29g	Proteine	27g	Proteine	23g	Proteine	25g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	2g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.245,00	3.031,55	106,98	25,13	420,23	104,45	123,48	4,58
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.330,00	3.114,00	101,00	21,62	439,57	108,05	133,67	4,70
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.215,00	2.992,90	104,64	22,59	414,26	95,24	125,09	5,36
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.370,00	3.128,10	104,67	22,70	444,95	101,17	130,19	5,91

Composizione Ricette

Broccoletti all'olio	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cime o Broccoletti di rapa*	100,00	22,00	0,30	0,07	2,00	2,00	2,90	0,02
	105,00	66,95	5,29	0,79	2,00	2,00	2,90	0,02

*sostituire con **100g broccoli** (a ottobre) in Broccoli all'olio

Broccoli lessi all'agro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Broccoli	100,00	27,00	0,40	0,04	3,10	3,10	3,00	0,03
	105,00	71,95	5,39	0,76	3,10	3,10	3,00	0,03

Carote lesse prezzemolate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	100,00	35,00	0,20	0,03	7,60	7,60	1,10	0,24
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Prezzemolo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	79,95	5,19	0,75	7,60	7,60	1,10	0,24

Cavolfiore gratinato	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cavolfiore	100,00	25,00	0,20	0,04	2,70	2,40	3,20	0,02
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	105,05	5,40	0,81	10,48	2,90	4,21	0,12

Cernia in umido	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - pelati	20,00	4,20	0,10	0,01	0,60	0,60	0,24	0,00
Cernia	70,00	56,00	0,49	0,11	0,42	0,42	12,53	0,09
	95,00	105,15	5,58	0,85	1,02	1,02	12,77	0,10

Crescenza	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Crescenza light	40,00	70,40	4,40	2,52	0,80	0,80	6,80	0,15
	40,00	70,40	4,40	2,52	0,80	0,80	6,80	0,15

Farro con minestrone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Farro	50,00	167,50	1,25	0,00	33,55	1,35	7,55	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
	140,00	247,80	7,87	1,70	35,69	3,37	10,63	0,14

Farro con piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Piselli freschi o surgelati	60,00	171,60	1,20	0,44	28,92	1,74	13,02	0,06
Farro	40,00	134,00	1,00	0,00	26,84	1,08	6,04	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	350,55	7,19	1,17	55,76	2,82	19,06	0,08

Filetto di sogliola panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Sogliola	70,00	58,10	0,98	0,13	0,56	0,56	11,83	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	138,15	6,18	0,89	8,34	1,06	12,84	0,31

Finocchi lessi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Finocchi	100,00	9,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,20	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	53,95	4,99	0,72	1,00	1,00	1,20	0,01

Frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01
	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01

Insalata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata in foglia*	30,00	5,70	0,12	0,01	0,66	0,66	0,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	35,00	50,65	5,11	0,73	0,66	0,66	0,54	0,01

*Da scegliere tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio o scarola

Insalata di carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	80,00	28,00	0,16	0,02	6,08	6,08	0,88	0,19
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	72,95	5,15	0,75	6,08	6,08	0,88	0,19

Insalata di finocchi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Finocchi	80,00	7,20	0,00	0,00	0,80	0,80	0,96	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	52,15	4,99	0,72	0,80	0,80	0,96	0,01

Insalata di finocchi e carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Carote	40,00	14,00	0,08	0,01	3,04	3,04	0,44	0,09
Finocchi	40,00	3,60	0,00	0,00	0,40	0,40	0,48	0,00

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	62,55	5,07	0,74	3,44	3,44	0,92	0,10

Insalata mista	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata mista in foglia*	30,00	4,80	0,09	0,03	0,69	0,00	0,30	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	35,00	49,75	5,08	0,76	0,69	0,00	0,30	0,01

*Da scegliere almeno due tipologie tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, scarola

Lasagna al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta all'uovo - secca	50,00	183,00	1,20	0,34	38,95	1,00	6,50	0,02
Bovino adulto o vitellone - carne magra	20,00	22,60	0,62	0,26	0,00	0,00	4,26	0,04
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
	120,00	340,30	13,38	3,49	39,75	1,80	17,70	0,30

Omelette al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	90,00	144,70	11,66	3,55	0,72	0,72	9,38	0,36

Omelette alle erbe	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	70,00	141,10	11,62	3,55	0,12	0,12	9,12	0,28

Orata al vapore	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Orata	70,00	84,70	2,66	0,62	0,70	0,70	14,49	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	129,65	7,65	1,34	0,70	0,70	14,49	0,12

Orzo in crema di fagioli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Orzo	40,00	132,40	0,80	0,00	23,20	0,40	3,60	0,02
Fagioli secchi	40,00	121,20	0,80	0,16	20,32	1,40	9,44	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	298,55	6,59	0,88	43,52	1,80	13,04	0,02

Pane di tipo 0	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pane di tipo 0	40,00	110,00	0,20	0,04	25,40	0,80	3,24	0,29
	40,00	110,00	0,20	0,04	25,40	0,80	3,24	0,29

Pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pane integrale	50,00	121,00	0,65	0,26	26,90	1,25	3,75	0,67
	50,00	121,00	0,65	0,26	26,90	1,25	3,75	0,67

Pasta con cime di rapa	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cime o broccoletti di rapa*	80,00	17,60	0,24	0,06	1,60	1,60	2,32	0,01
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	135,00	239,05	5,93	0,89	41,15	3,70	7,77	0,02

*sostituire con **80g spinaci** (ad ottobre) in Pasta con spinaci

Pasta con crema di carote	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Carote	80,00	28,00	0,16	0,02	6,08	6,08	0,88	0,19
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	268,80	7,26	1,78	45,63	8,18	8,00	0,27

Pasta con crema di ceci	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceci secchi	40,00	126,40	2,52	0,32	18,76	1,48	8,36	0,01
	85,00	312,55	8,07	1,14	50,40	3,16	12,72	0,01

Pasta con passato di verdure	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	80,00	16,00	0,22	0,05	2,14	2,02	1,40	0,04
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	256,80	7,32	1,81	41,69	4,12	8,52	0,12

Pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosaccaridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	85,00	302,55	5,95	0,87	52,08	2,40	13,44	0,01

Pasta gratinata al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Scamorza	40,00	133,60	10,24	2,48	0,40	0,40	10,00	0,15
Crema di latte * Ricetta per 100g: 80 ml latte parzialmente scremato, 10 g olio e.v.o., 10 g farina 00	15,00	24,15	1,70	0,00	1,77	0,00	0,55	0,00
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
	125,00	433,65	19,25	4,29	49,50	3,00	18,68	0,33

Pasta integrale al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	229,90	7,69	1,94	33,70	2,45	8,63	0,32

Pasta integrale alla bolognese	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	130,00	286,40	9,24	2,60	33,70	2,45	19,28	0,43

Pasta integrale e patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	40,00	34,00	0,40	0,08	7,16	0,16	0,84	0,01
Pasta integrale	30,00	97,20	0,75	0,17	19,86	1,11	4,02	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

80,00 195,50 7,55 1,90 27,02 1,27 6,53 0,18

Pasta integrale gratinata con broccoli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Broccoli	80,00	21,60	0,32	0,03	2,48	2,48	2,40	0,02
Pasta integrale	50,00	162,00	1,25	0,29	33,10	1,85	6,70	0,16
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	145,00	263,65	6,77	1,09	43,36	4,83	10,11	0,29

Pastina in brodo vegetale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	30,00	105,90	0,42	0,07	23,73	1,26	3,27	0,00
Brodo vegetale	150,00	18,00	0,15	0,14	4,50	0,15	0,00	1,36
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	190,00	188,20	6,97	1,85	28,23	1,41	4,94	1,44

Petto di pollo alla pizzaiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pollo - petto	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	0,04
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	75,00	98,55	5,43	0,85	0,60	0,60	11,91	0,12

Petto di pollo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	0,04
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	130,05	5,60	0,89	7,78	0,50	12,66	0,14

Polpette di tacchino al sugo	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - carne magra	40,00	53,60	1,96	0,80	0,16	0,16	8,80	0,05
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	90,00	169,40	9,48	2,81	8,56	1,28	12,99	0,34

Prosciutto cotto	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	20,00	26,40	0,88	0,31	0,20	0,20	4,44	0,36
	20,00	26,40	0,88	0,31	0,20	0,20	4,44	0,36

Riso in brodo vegetale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Brodo vegetale	150,00	18,00	0,15	0,14	4,50	0,15	0,00	1,36
Riso	30,00	100,50	0,26	0,09	23,91	0,17	2,16	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	190,00	182,80	6,81	1,88	28,41	0,32	3,84	1,44

Riso integrale al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori - passata o pelati	20,00	3,60	0,04	0,00	0,60	0,60	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso integrale	50,00	168,50	0,95	0,28	38,70	0,60	3,75	0,01
	80,00	236,40	7,39	1,93	39,30	1,20	5,68	0,17

Risotto al radicchio	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Radicchio	80,00	10,40	0,08	0,02	1,28	1,28	1,12	0,02
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	242,20	6,91	1,82	41,13	1,56	6,39	0,10

Risotto alla zucca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucca*	80,00	14,40	0,08	0,03	2,80	2,00	0,88	0,00
Riso	50,00	167,50	0,44	0,16	39,85	0,28	3,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	246,20	6,91	1,84	42,65	2,28	6,15	0,09

*sostituire con **80g cuori di carciofi** (a marzo) in Risotto ai carciofi

Scamorza	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Scamorza	40,00	133,60	10,24	2,48	0,40	0,40	10,00	0,15
	40,00	133,60	10,24	2,48	0,40	0,40	10,00	0,15

Sformato di patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	130,00	110,50	1,30	0,25	23,27	0,52	2,73	0,02
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Uovo di gallina	10,00	12,80	0,87	0,32	0,02	0,02	1,24	0,03
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	10,00	13,20	0,44	0,15	0,10	0,10	2,22	0,18
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	190,00	302,70	14,34	3,65	31,37	1,34	13,88	0,49

Spinaci al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Spinaci*	100,00	31,00	0,70	0,06	2,90	0,40	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	75,95	5,69	0,78	2,90	0,40	3,40	0,25
<i>*sostituire con 100g broccoli (da novembre a gennaio) in Broccoli al limone</i>								
Spinaci gratinati	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Spinaci*	100,00	31,00	0,70	0,06	2,90	0,40	3,40	0,25
	115,00	111,05	5,90	0,83	10,68	0,90	4,41	0,35
<i>*sostituire con 100g broccoli (da novembre a gennaio) in Broccoli gratinati</i>								
Straccetti di tacchino al limone	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - petto	50,00	66,85	2,45	1,00	0,20	0,20	11,00	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	55,00	111,80	7,44	1,72	0,20	0,20	11,00	0,06
Tortino di verdure miste	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	50,00	10,00	0,14	0,03	1,34	1,26	0,88	0,03
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	10,00	35,10	0,21	0,04	7,78	0,50	1,01	0,10
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	130,00	186,20	11,96	3,63	9,24	1,88	11,00	0,41

Uova strapazzate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Latte vaccino intero	10,00	6,30	0,36	0,21	0,47	0,47	0,33	0,01
	80,00	147,40	11,98	3,76	0,59	0,59	9,45	0,29

Vellutata di zucca	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucca*	100,00	18,00	0,10	0,04	3,50	2,50	1,10	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	110,00	82,30	6,50	1,69	3,50	2,50	2,77	0,08

*sostituire con **100g finocchi** (a marzo) in Vellutata di finocchi SABATO 3 SETTIMANA e con **100g carciofi** (a marzo) in Vellutata di carciofi VENERDÌ 4 SETTIMANA

CONTROLLI QUANTITATIVI

	Apporti Raccomandati	Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440,00	640,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11,00	24,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15,00	21,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	5,00	7,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60,00	95,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	11,00	24,00
8	Ferro (mg)	5,00	7,50
9	Calcio (mg)	280,00	420,00
10	Fibra (g)	5,00	7,50

CONTROLLI QUALITATIVI

	Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1	Carni	1-2 volte a settimana
2	Cereali (pasta, riso, orzo, etc.)	Una porzione tutti i giorni
3	Formaggi	1 volta a settimana
4	Frutta	Una porzione tutti i giorni
5	Legumi	1-2 volte a settimana
6	Pane	Una porzione tutti i giorni
7	Patate	0-1 volta a settimana
8	Pesce	1-2 volte a settimana
9	Piatto Unico	1 volta a settimana
10	Salumi	1 volta ogni 2 settimane
11	Uova	1 volta a settimana
12	Vegetali	Una porzione tutti i giorni



Menù ristorazione scolastica – SCUOLA DELL'INFANZIA

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002; secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010; dall'aggiornamento "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica", approvato con decreto del Ministero della Salute il 28.10.2021 e pubblicato in G.U. n. 269 del 11.11.2021; e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

- I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre, contenenti entrambi almeno 4 settimane.
- Le grammature sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.
- I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere consumati all'inizio del pasto, per abbassare l'indice glicemico del pranzo e favorirne l'accettabilità da parte dei piccoli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, tenendo conto della stagionalità dei CAM allegata e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- È necessario rispettare le **norme anti-soffocamento** nel caso di alimenti crudi: le **carote**, alimenti di forma cilindrica, devono essere finemente grattugiate oppure tagliate primain lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli, mai a rondelle, prestando attenzione nel rimuovere eventuali bucce e/o semi; i **finocchi**, alimenti di consistenza fibrosa, devono essere grattugiati finemente, prestando attenzione nel rimuovere eventuali filamenti e parti fibrose.
- Nelle ricette con "verdure miste di stagione" è consigliato scegliere tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, scarola.
- La frutta deve essere già pronta per il consumo e proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.
- I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi. Qualora i metodi di cottura delle ricette producano un numero di scarti elevato, è possibile modificarli (scegliendo tra: lessi, alla griglia, gratinati, al vapore, all'olio, arrosto, alla piastra, al forno) per migliorarne la presentazione visiva ed il gusto, così da ridurre al minimo l'incidenza di tale fenomeno.
- Il pane deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, di tipo 0 o di tipo integrale, da alternare nell'arco della settimana.
- La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e micronutrienti.
- È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.
- I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.
- Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare eviscerato, in filetti e privato delle lische, preferibilmente fresco oppure surgelato. **Tra le varietà di pesce magro si consiglia fortemente di variare la tipologia, scegliendo tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia, coda di rospo, ecc.**
- La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne rossa le categorie previste sono: vitello, vitellone, manzo e bovino adulto; per la carne bianca: carne avicola (pollo e tacchino), coniglio e carne suina.
- Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti non intensivi, liberi a terra.
- L'utilizzo di olio e.v.o. a crudo e/o biologico sarebbe auspicabile.
- Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando piuttosto aromi e spezie finemente macinati, preferibilmente di stagione oppure secchi.

Nota: alcuni prodotti non seguono la stagionalità e possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

In presenza di lievi disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

In alternativa al piatto unico, una volta al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Pasta integrale alla bolognese:** è possibile la sostituzione con pasta integrale al ragù vegetale (50g di pasta integrale, 80g di verdure miste di stagione, 20g pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e vitello ai ferri (50g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;
- **Lasagna al forno:** è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (50g di pasta di semola, 20g di pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e arrosto di vitello al forno (50g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, 80g verdure miste di stagione, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), come secondo piatto.

Dott.ssa Nicoletta Favuzzi – Dirigente medico

Dott.ssa Paola Lollino – Dietista