Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, Distretto di Treviso Dipartimento di Prevenzione

# MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA "STANDARD" (3-6 anni)

4° settimana	3° settimana	2° settimana	1° settimana	
Risotto (o cereale alternativo) con piselli Uovo sodo o in frittata al forno Finocchi julienne Spinaci	Gnocchi al pomodoro Uovo sodo o in frittata al forno Finocchi julienne Piselli e carote in tegame	Crema di carote o altra verdura con pasta, riso o altro cereale Petto di pollo o tacchino al forno e purè Verdure crude miste di stagione	Risotto o orzotto con verdure di stagione Uovo sodo o in frittata al forno Cappuccio Fagiolini all'olio variante del secondo piatto: legumi al pomodoro	LUNEDI'
Pasta all'olio di oliva e parmigiano Petto di tacchino o pollo al forno Fagiolini all'olio Verdura cruda mista di stagione	Pasta e fagioli Prosciutto cotto di alta qualità (1/2 porzione) insalata a striscioline Carote al vapore	PIATTO UNICO: Verdura cruda mista Pizza Margherita <u>variante PIATTO UNICO:</u> Pasta al pomodoro e ricotta Radicchio Piselli e carote al vapore	Pasta al pomodoro Petto di tacchino o pollo al forno Cavolfiore al vapore Radicchio	MARTEDI'
Pasta e lenticchie Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Verdura cruda mista di stagione	PIATTO UNICO: Stuzzichini di finocchio, carote e sedano Pasta al ragù di carni bianche (tacchino, pollo)	Pasta alle verdure Legumi al pomodoro o in insalata Macedonia di verdure cotte	PIATTO UNICO: Stuzzichini di finocchio, carote e sedano Spezzatino di manzo con polenta e patate al vapore variante estiva: passato di verdura con pasta, riso o altro cereale Listarelle di manzo e patate al vapore, verdura cruda mista	MERCOLEDI'
PIATTO UNICO: Pasta al ragù di carne Macedonia di verdure cotte	Orzotto (o risotto) alle verdure Pesce al forno o al vapore Radicchio Zucchine al vapore	Cereale alternativo (tarro, orzo, etc) o risotto alle verdure di stagione Frittata o uovo sodo Spinaci Cappuccio	Crema di piselli (o altro legume) con pasta, riso o altro cereale Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Insalata a striscioline con pomodori	GIOVEDI'
Crema di carote o altra verdura con pasta, riso o altro cereale Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Patate al vapore Verdura cruda mista di stagione	Verdure miste cotte Pizza Margherita Pizza Margherita <u>variante:</u> pasta al pomodoro mozzarella o casatella Carote al vapore Verdura cruda mista di stagione	Pasta al pomodoro Pesce al forno o al vapore Zucchine Verdura cruda di stagione	Pasta all'olio di oliva e parmigiano Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Spinaci all'olio Verdura cruda mista di stagione	VENERDI 10 2 N

porzione di pane (40 g), anche integrale, ed una porzione di frutta fresca (150 g). Nei giorni in cui è previsto piatto unico la frutta a fine pasto può essere sostituita con yogurt al naturale (125 g) oppure, al massimo una volta al mese, con una porzione di dolce semplice (ad es torta di mele, dolce allo yogurt, gelato). I legumi suggeriti per alcune ricette potranno variare (tra fagioli, piselli, ceci, lenticchie); lo stesso per i cereali (tra riso, pasta, farro, orzo, segale, avena, mais, quinoa, amaranto, etc) e per il pesce (tra halibut, platessa, Verdura e frutta potranno variare per tipologia (si ricorda che patate e legumi non sono verdure). Ad ogni pasto verranno servite una persico, merluzzo, persico, seppie, salmone, sgombro, trota)

NOTA: le informazioni relative agli ingredienti delle ricette che possono essere causa delle più frequenti allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale.





# MENU' STANDARD PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA – ricettario

## Regole per l'esecuzione del menù:

Il seguente ricettario va rispettato per quel che riguarda tipologia di alimenti e dosi previste, al fine di mantenere equilibrato il valore nutrizionale dei pasti. Pesi a crudo e senza scarti. E' possibile invertire i pasti, purchè questo avvenga all'interno della stessa settimana. Solo se lo prevede la ricetta, può essere aggiunto un pizzico di sale iodato. La dose di ogni singolo ingrediente va moltiplicata per il numero di bambini serviti (eventualmente +5%). Si rammenta l'obbligo per l'OSA di indicazione degli allergeni presenti in ogni singola pietanza somministrata, con apposito registro o altra modalità (sempre supportata da una precisa documentazione scritta, facilmente reperibile dai consumatori e dalle autorità di controllo), come previsto dalla normativa vigente (Reg Ce 1169/2011, D.Lgs 231/2017).

E' possibile aggiungere alle ricette erbe aromatiche (ad es basilico, etc), spezie (ad es cannella, etc), succo di limone, verdure (ad es passata di pomodoro, etc), brodo di verdure, purchè venga sempre segnalata l'eventuale presenza di sostanze allergizzanti come detto sopra. Le tipologie di frutta e verdura dovranno variare, seguendo il criterio della stagionalità, evitando primizie e produzione tardive. E' possibile usare verdure fresche di stagione oppure surgelate. E' possibile cambiare la preparazione prevista per le pietanze (ad es uovo sodo anziché in frittata, verdura in padella anziché al vapore, etc), purchè non vengano modificate dosi ed ingredienti previsti dalla ricetta e sempre scegliendo cotture e preparazioni semplici, che favoriscano il mantenimento delle caratteristiche nutrizionali dell'alimento (ad esempio, si possono usare la cottura al vapore, in umido, al forno...). Il piatto unico può eventualmente essere servito separandolo in più portate, purchè vengano mantenuti tipo di alimenti e dosi previste per il pasto.

Per dettagli riguardanti le tipologie di cotture, le caratteristiche merceologiche delle derrate, l'organizzazione del servizio di ristorazione, gli accorgimenti da seguire per le diete speciali, etc, si prendano come riferimento le "linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (DGR 1189 del 1.08.2017).

# Grammature e calcolo delle giornate alimentari – 1° settimana

### LUNEDI':

Risotto (o orzotto) con verdure di stagione

Uovo sodo o in frittata al forno (oppure legumi freschi 80 g, olio extrav.di oliva 3-5 g, pomodoro q.b)

Cappuccio Fagiolini all'olio

Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione

Tatta Iresoa di stagione			PERSONAL PROPERTY.		DESCRIPTION OF THE RESERVE	
Alimento		Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO	•	60	4,20	0,36	52,56	217
VERDURA COTTA MEDIA	_	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	17	2	0,72	0,51	0,00	7
UOVO DI GALLINA, INTERO	197	50	6,50	5,55	0,50	78
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	Ť	3	0,00	3,00	0,00	27
VERDURA COTTA MEDIA	3167	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	10.1	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	-	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	(2.00) ( <b>T</b> )	150	0,65	0,41	13,31	57
		1				27881
TOTALI			16,70	20,12	95,94	607
			11,0%	29,8%	59,2%	

### MARTEDI':

Pasta al pomodoro

Petto di tacchino o pollo al forno

Cavolfiore al vapore

Radicchio

Pane, anche integrale

Frutta fresca di

stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU-	40	0,48	0,20	1,20	8
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
TACCHINO, PETTO	50	11,00	2,45	0,20	67
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA COTTA MEDIA ▼	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
-		23,39	18,89	92,44	611
	Acres A	15,3%	27,8%	56,7%	

### MERCOLEDI':

Stuzzichini di finocchio, carote e sedano Spezzatino di manzo con polenta e patate al vapore Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione



Fruita fresca di stagione		Section of the Sectio			
Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
VITELLO [BOS TAURUS], CARNE MAGRA	50	10,35	0,50	0,05	46
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU -	40	0,48	0,20	1,20	8
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	150	3,15	1,50	27,00	128
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10	0,00	10,00	0,00	90
FARINA DI MAIS	30	2,61	0,81	24,45	110
VERDURA CRUDA MEDIA ▼	30	0,51	0,07	0,75	5
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
		20,99 14,0%		GENERAL STREET, STREET	599

MERCOLEDI'-variante estiva:
Passato di verdura con pasta, riso o altro cereale
Listarelle di manzo e patate al vapore
Verdura cruda mista di stagione
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

Tutta 11000a ai otagiono			PERSONAL STREET, STREE		01	
Alimento		Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	- Constanting	30	3,24	0,09	24,84	107
VERDURA COTTA MEDIA	-	80	1,14	0,06	3,60	18
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	•	30	0,63	0,30	5,40	26
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	-	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	•	2	0,72	0,51	0,00	7
VITELLO [BOS TAURUS], CARNE MAGRA		50	10,35	0,50	0,05	46
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	100 cm	5	0,00	5,00	0,00	45
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	DOT:	120	2,52	1,20	21,60	102
VERDURA CRUDA MEDIA		15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	-	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	•	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	01007	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI			22,74 14,9%	100	TALLIA DESCRIPTION DE CONTRACTOR DE CONTRACT	612



### GIOVEDI':

Crema di piselli o altro legume con pasta, riso o altro cereale Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Insalata a striscioline con pomodori Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	30	3,24	0,09	24,84	107
PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi	60	4,20	0,12	7,44	46
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	30	0,63	0,30	5,40	26
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
CACIOTTINA FRESCA	40	6,92	8,52	0,00	104
VERDURA CRUDA MEDIA ▼	15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
THE CONTROL OF THE CO					10000000000000000000000000000000000000
TOTALI		20,42	20,09	79,04	560

### VENERDI':

Pasta all'olio di oliva e parmigiano Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Spinaci all'olio Verdura cruda mista di stagione Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	7	0,00	7,00	0,00	63
MERLUZZO [MERLUCCIUS MERLUCCIUS]	70	11,90	0,21	0,00	50
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA COTTA MEDIA ▼	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		23,81	18,57	90,76	603
		15,8%	27,7%	56,5%	



# Grammature e calcolo delle giornate alimentari – 2° settimana

LUNEDI':

Crema di carote o altra verdura con pasta, riso o altro cereale Petto di pollo o tacchino al forno Purè Verdure crude miste di stagione Pane, anche integrale

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO	30	2,10	0,18	26,28	109
VERDURA COTTA MEDIA	80	1,14	0,06	3,60	18
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	30	0,63	0,30	5,40	26
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
POLLO, PETTO ▼	50	11,10	0,45	0,00	49
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	120	2,52	1,20	21,60	102
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMA -	10	0,35	0,18	0,50	5
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
BURRO	2	0,02	1,67	0,02	15
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	3	0,00	3,00	0,00	27
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
Control of the Contro					
TOTALI	W.	23,44 15,0%		A STATE OF SALES AND AND AND	

MARTEDI':

Verdura cruda mista Pizza margherita Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione

Alimento		Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PIZZA CON POMODORO	•	120	4,80	4,80	62,28	296
MOZZARELLA		40	7,96	6,44	1,96	97
VERDURA CRUDA MEDIA	•	30	0,51	0,07	0,75	5
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	•	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	•	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	₹	150	0,65	0,41	13,31	57
	-		1915			
TOTALI			17,16	16,91	103,90	611
		_	11.2%	24.9%	63.8%	



MARTEDI', variante:
Pasta al pomodoro e ricotta
Radicchio
Piselli e carote al vapore
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU	40	0,48	0,20	1,20	8
RICOTTA DI VACCA	50	6,10	4,00	2,00	68
PARMIGIANO -	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	7	0,00	7,00	0,00	63
VERDURA CRUDA MEDIA ▼	15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA -	20	0,29	0,01	0,90	5
PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi	30	2,10	0,06	3,72	23
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		20,31	17,49	Emphasical desiration of the Control	604
		13,5%	26,1%	60,3%	

MERCOLEDì
Pasta alle verdure
Legumi al pomodoro o in insalata
Macedonia di verdure cotte
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

Alimento		Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	-1	60	6,48	0,18	49,68	214
VERDURA COTTA MEDIA		40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	3	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	5.0	2	0,72	0,51	0,00	7
FAGIOLI [PHAS EOLUS VULGARIS]		80	5,12	0,48	15,52	83
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	Ŧ	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA COTTA MEDIA		40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	5077 1441	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	7500 (340	150	0,65	0,41	13,31	57
	~					
TOTALI			17,35	16,83	107,71	624
		-	11,1%	24,3%	64,7%	and commenced and others



Frutta fresca di stagione

Cereale alternativo (farro, orzo...) o risotto alle verdure Frittata o uovo sodo Spinaci Cappuccio Pane, anche integrale



Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO	60	4,20	0,36	52,56	217
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
UOVO DI GALLINA, INTERO	50	6,50	5,55	0,50	78
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	3	0,00	3,00	0,00	27
VERDURA COTTA MEDIA ▼	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		16,70 11,0%		PERSONAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PERSON ADDRESS OF THE PERSON AND ADDRESS OF THE PERSON ADDRESS OF	\$15011000000000000000000000000000000000

VENERDI'
Pasta al pomodoro
Pesce al forno o al vapore
Zucchine
Verdura cruda di stagione
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU-	40	0,48	0,20	1,20	8
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
MERLUZZO [MERLUCCIUS MERLUCCIUS]	70	11,90	0,21	0,00	50
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA COTTA MEDIA ▼	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
DAMA OF COLUMN PARKS OF THE COLUMN PARKS					
TOTALI		24,29 16,4%	4	STREET, NAME OF ASSOCIATION OF A	

# Grammature e calcolo delle giornate alimentari – 3° settimana

LUNEDI':

Gnocchi al pomodoro Uovo sodo o in frittata al forno Piselli e carote in tegame Finocchi julienne Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione



Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
GNOCCHI	120	5,28	0,48	39,84	190
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU -	40	0,48	0,20	1,20	8
PARMIGIANO <u>*</u>	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
UOVO DI GALLINA, INTERO	50	6,50	5,55	0,50	78
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	3	0,00	3,00	0,00	27
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA	20	0,29	0,01	0,90	5
PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi	30	2,10	0,06	3,72	23
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
7					
TOTALI		19,51	20,34	THE PROPERTY OF THE PARTY OF	Principle and the same of the
· · ·		13.0%	30.6%	53.7%	

MARTEDì
Pasta e fagioli
Prosciutto cotto di alta qualità
Insalata a striscioline
Carote al vapore

Carote al vapore Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	30	3,24	0,09	24,84	107
FAGIOLI, secchi	30	7,08	0,75	15,51	93
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	30	0,63	0,30	5,40	26
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
PROSCIUTTO COTTO	15	2,97	2,21	0,14	32
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		19,35		MANAGEMENT AND PROPERTY.	and the state of t
		14.5%	24.2%	61.1%	

### **MERCOLEDì**

Stuzzichini di finocchio, carote e sedano

Pasta al ragù di carni bianche (tacchino, pollo) oppure rosse (bovino, suino parti magre)

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA ▼	60	6,48	0,18	49,68	214
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU-	40	0,48	0,20	1,20	8
PARMIGIANO •	2	0,72	0,51	0,00	7
TACCHINO, PETTO ▼	50	11,00	2,45	0,20	67
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	7	0,00	7,00	0,00	63
VERDURA CRUDA MEDIA ▼	30	0,51	0,07	0,75	5
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE ▼	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA -	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		23,08	15,90	91,02	578
4		16,0%	24,7%	59,0%	

GIOVEDI'
Orzotto (o risotto) alle verdure
Pesce al forno o al vapore
Zucchine al vapore
Radicchio
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

Fruita nesca di stagione		7017 1000 1000	Proteine	1 :::	Glucidi	
Alimento		Qtà (g)	(g)	Lipidi (g)	(g)	kcal
ORZO [HORDEUM VULGARE], PERLATO		60	6,24	0,84	42,30	191
VERDURA COTTA MEDIA	-	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	-	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	-	2	0,72	0,51	0,00	7
MERLUZZO [MERLUCCIUS MERLUCCIUS]	-	70	11,90	0,21	0,00	50
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	-	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA COTTA MEDIA ▼		40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	-	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	-	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	-	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	+	150	0,65	0,41	13,31	57
	+					
TOTALI			24,14	17,26	85,18	571
			16,9%	27,2%	56,0%	

VENERDI' Verdure miste cotte Pizza margherita Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione

rulla iresca di stagione			MINISTER STATE OF THE PARTY OF	or .	SETTING CONTROL OF THE SETTING	4
Alimento		Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PIZZA CON POMODORO	<b>T</b>	120	4,80	4,80	62,28	296
MOZZARELLA	•	40	7,96	6,44	1,96	97
VERDURA COTTA MEDIA	•	80	1,14	0,06	3,60	18
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	-	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	- 1	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	7	150	0,65	0,41	13,31	57
	-					
TOTALI			17,79	16,90	106,75	624
		-	11,4%	24,4%	64,2%	

VENERDI', variante:
Pasta al pomodoro
Mozzarella o casatella
Carote al vapore
Verdura cruda mista di stagione
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU-	40	0,48	0,20	1,20	8
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE  ▼	5	0,00	5,00	0,00	45
MOZZARELLA •	40	7,96	6,44	1,96	97
VERDURA CRUDA MEDIA ▼	15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA -	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
					1 -124
TOTALI		20,35	17,88	94,20	597
	-	13,6%	27,0%	59,2%	

# Grammature e calcolo delle giornate alimentari – 4° settimana

LUNEDI':

Risotto (o cereale alternativo) con piselli Uovo sodo o in frittata al forno Finocchi julienne Spinaci Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione



Alimento		Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO		60	4,20	0,36	52,56	217
PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi	-	60	4,20	0,12	7,44	46
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	-	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	-	2	0,72	0,51	0,00	7
UOVO DI GALLINA, INTERO	•	50	6,50	5,55	0,50	78
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	•	3	0,00	3,00	0,00	27
VERDURA COTTA MEDIA ▼		40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	•	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	•	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	•	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	•	150	0,65	0,41	13,31	57
	•					50
TOTALI			20,33 12,6%	20,21	NETHER PROPERTY AND ADDRESS OF STREET	A CARLO STATE AND STREET

MARTEDI'

Pasta all'olio di oliva e parmigiano Petto di tacchino o pollo al forno Fagiolini all'olio Verdura cruda mista di stagione Pane, anche integrale Frutta fresca di stagione

Alimento		Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	-	60	6,48	0,18	49,68	214
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	¥	7	0,00	7,00	0,00	63
PARMIGIANO	_	2	0,72	0,51	0,00	7
TACCHINO, PETTO	Name Name	50	11,00	2,45	0,20	67
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	Y	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA CRUDA MEDIA		15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA	•	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	S	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	_	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	_	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI			22,91 14,8%		PATRICINA DI CONTROL SI NACIONE	William Constitution



MERCOLEDI'
Pasta e lenticchie
Caciotta fresca o casatella
Carote al vapore
Verdura cruda mista di stagione
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

Tana nasaa an atagrama		PANASONA NESSEA	1	PERMANENTALL	B7 N B W S 2 5 5
Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
LENTICCHIE [LENS ESCULENTA], secche	15	3,75	0,38	8,10	49
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
CACIOTTINA FRESCA	<b>→</b> 40	6,92	8,52	0,00	104
VERDURA COTTA MEDIA ▼	₹ 40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	<b>-</b> 15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	<b>-</b> 5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	<b>▼</b> 40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	<b>→</b> 150	0,65	0,41	13,31	57
8	-1				
TOTALI		22,58	4	CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY.	643
		14,0%	28,4%	57,7%	

GIOVEDI'
Pasta al ragù di carne
Macedonia di verdure cotte
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

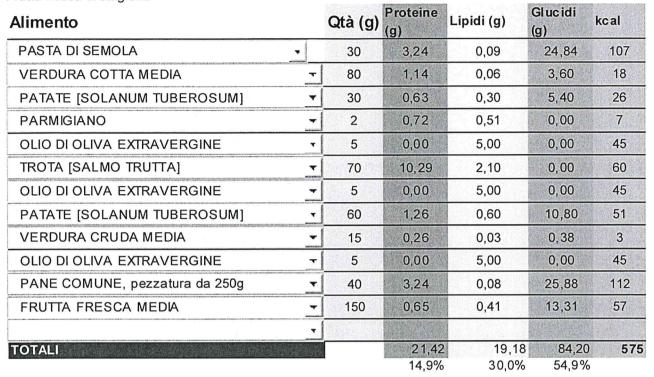
Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal	Ferro (mg)
PASTA DI SEMOLA ▼	60	6,48	0,18	49,68	214	0,78
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU	40	0,48	0,20	1,20	8	0,08
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7	0,01
VITELLONE, CARNE MAGRA	50	10,65	1,55	0,00	57	1,15
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	7	0,00	7,00	0,00	63	0,00
VERDURA COTTA MEDIA ▼	80	1,14	0,06	3,60	18	0,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45	0,00
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112	0,68
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57	0,00
DESCRIPTION OF THE PLANE AND COMMERCIAL CONTROL OF THE PLANE AND THE PLA					I SEE	
TOTALI		23,36	100	Light College State College Co	580	2,70
		16,1%	23,2%	60,5%		

### VENERDI'

Crema di carote o altra verdura con pasta, riso o altro cereale Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Patate al vapore Verdura cruda mista di stagione

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione



# VALORI NUTRIZIONALI DEL MENU', media mensile

*/ (			Iouia IIIoi	10110	
		proteine (g)	grassi (g)	carboidrati (g)	kcal
SETTIMANA 1	lunedì	16,70	20,12	95,94	607
	martedì	23,39	18,89	92,44	611
	mercoledì	20,99	18,68	92,36	599
	giovedì	20,42	20,09	79,04	560
	venerdì	23,81	18,57	90,76	603
SETTIMANA 2	lunedì	23,44	18,58	96,96	
	martedì	17,16	16,91	103,90	611
	mercoledì	17,35	16,83	107,71	624
	giovedì	16,70	20,12	95,94	607
	venerdì	24,29	16,77	91,96	593
SETTIMANA 3	lunedì	19,51	20,34	85,72	599
	martedì	19,35	14,40	87,25	535
	mercoledì	23,08	15,90	91,02	578
	giovedì	24,14	17,26	85,18	571
	venerdì	17,79	16,90	106,75	624
SETTIMANA 4	lunedì	20,33	20,21	101,58	644
	martedì	22,91	20,69	91,24	621
	mercoledì	22,58	20,25	98,86	643
	giovedì	23,36	14,98	93,67	580
	venerdì	21,42	19,18	84,20	575
	MEDIE	20,94	18,28	93,62	601

14%

27,5%

58,5%

