

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO INFANZIA

MENU ESTIVO — ANNO SCOLASTICO 2026/27

I SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA AL PESTO					
Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pesto di basilico gr 5	13	0,6	1,1	0,1	0,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	262	8,7	6,8	43,7	1,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRITTATA					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Latte vaccino intero gr 10	6	0,3	0,4	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	105	7,2	8,3	0,5	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI ALL’OLIO					
Fagiolini gr 100	24	2,1	0,1	2,4	2,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	69	2,1	5,1	2,4	2,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					

Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3
APPORTO NUTRIZIONALE	561	21,2	20,9	73,0	7,2

MARTEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA AL SUGO *					
Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	261	9,1	6,6	43,6	1,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
POLLO AL FORNO					
Petto di pollo gr 50	50	11,7	0,4	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	95	11,7	5,4	0,0	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCHINE ALL’OLIO					
Zucchine gr 100	16	1,5	0,1	1,7	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	61	1,5	5,1	1,7	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	542	25,4	17,8	71,7	5,4
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E FAGIOLI					
Pasta di semola di grano duro gr 40	136	5,4	0,5	29,1	0,7
Fagioli secchi gr 30	94	6,1	0,6	14,3	5,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	275	11,5	6,1	43,4	5,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
INSALATA DI POMODORI					
Pomodori da insalata gr 100	19	1,2	0,2	2,8	1,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	64	1,2	5,2	2,8	1,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FINOCCHI GRATINATI					
Finocchi gr 100	15	1,2	0,0	1,5	2,2

Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	90	2,7	6,0	5,4	2,4

PANE

Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

FRUTTA

Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE

553	18,6	18,0	78,0	12,4
------------	-------------	-------------	-------------	-------------

GIOVEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>TRANCIO DI PIZZA ROSSA *</i>					
Farina di grano tenero gr 100	321	11,5	1,0	69,5	2,9
Parmigiano grattugiato gr 10	40	3,2	3,0	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	406	14,7	9,0	69,5	2,9

RICOTTA

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Ricotta vaccina gr 50	73	4,4	5,5	1,8	0,0
	73	4,4	5,5	1,8	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
LATTUGA					
Lattuga gr 50	11	0,9	0,2	1,1	0,8
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	56	0,9	5,2	1,1	0,8

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	659	23,3	20,3	98,7	6,8
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

VENERDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO CON ZUCCHINE					
Riso parboiled gr 50	169	3,7	0,2	40,7	0,3
Zucchine gr 50	8	0,8	0,1	0,9	0,6
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	234	5,4	6,1	41,5	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MERLUZZO GRATINATO					
Filetti di merluzzo/nasello surgelati gr 50	34	7,8	0,3	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2

Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	97	8,3	5,4	3,9	0,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
BROCCOLETTI					
Broccoli gr 100	33	3,0	0,4	3,1	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	78	3,0	5,4	3,1	3,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE	533	20,0	17,6	74,9	7,3
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	569,35	21,68	18,90	79,25	7,82

II SETTIMANA

LUNEDÌ
Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON MINESTRONE					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Verdure miste per minestrone gr 50	13	0,9	0,1	1,7	1,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	240	8,6	6,6	38,1	1,8

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
HAMBURGER DI MANZO					
Carne bovina magra gr 50	52	10,9	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	96	10,9	5,9	0,0	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL’OLIO					
Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	1,1	5,2	7,6	3,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE	547	23,8	18,3	72,1	8,1
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MARTEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA AL POMODORO *					
Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	261	9,1	6,6	43,6	1,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
OMELETTE					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Latte vaccino intero gr 10	6	0,3	0,4	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	105	7,2	8,3	0,5	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCHINE ALL’OLIO					
Zucchine gr 100	16	1,5	0,1	1,7	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	61	1,5	5,1	1,7	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *		552	21,0	20,7	72,2	5,4
MERCOLEDÌ						
Pranzo						
			Valore nutritivo per porzione			
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	
PASTA E ZUCCHINE						
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9	
Zucchine gr 50	8	0,8	0,1	0,9	0,6	
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0	
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	
	235	8,5	6,5	37,2	1,5	
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	
PLATESSA GRATINATA AL FORNO						
Filetti di platessa gr 50	33	7,5	0,4	0,0	0,0	
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2	
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	
	96	8,0	5,5	3,9	0,2	
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	
SPINACI ALL'OLIO						
Spinaci gr 100	35	3,4	0,7	2,9	1,9	
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	
	80	3,4	5,7	2,9	1,9	
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	
PANE						
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9	
	83	2,7	0,6	17,3	0,9	
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	
FRUTTA						

	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE	568	15,4	17,0	89,1	10,3
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

VENERDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E PATATE					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Patate gr 50	36	1,0	0,1	8,0	0,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	251	7,8	5,6	44,4	1,8

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RICOTTA					
Ricotta vaccina gr 50	73	4,4	5,5	1,8	0,0
	73	4,4	5,5	1,8	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL’OLIO					
Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	1,1	5,2	7,6	3,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					

Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3
APPORTO NUTRIZIONALE	535	16,5	17,0	80,1	8,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	547,41	19,95	18,28	76,75	7,71

III SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO AL POMODORO *					
Riso parboiled gr 60	203	4,4	0,2	48,8	0,3
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	260	5,4	6,1	48,8	0,3

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
POLLO AL FORNO					
Petto di pollo gr 50	50	11,7	0,4	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0

	95	11,7	5,4	0,0	0,0
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCHINE ALL’OLIO					
Zucchine gr 100	16	1,5	0,1	1,7	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	61	1,5	5,1	1,7	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	540	21,8	17,3	76,9	4,7
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MARTEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON PISELLI					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Piselli surgelati gr 50	31	2,7	0,2	3,3	3,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	246	9,5	5,7	39,6	4,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI					

Fagiolini gr 100	24	2,1	0,1	2,4	2,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	69	2,1	5,1	2,4	2,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE LESSE					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	1,6	5,1	12,8	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
YOGURT ALLA FRUTTA					
Yogurt alla frutta gr 125	100	4,3	3,5	13,1	1,3
	100	4,3	3,5	13,1	1,3

APPORTO NUTRIZIONALE	600	20,1	20,0	85,2	10,5
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E BROCCOLI					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Broccoli gr 50	17	1,5	0,2	1,6	1,6
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	244	9,2	6,7	37,9	2,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
NASELLO AL POMODORO *					
Filetti di merluzzo/nasello surgelati gr 50	34	7,8	0,3	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	79	7,8	5,3	0,0	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RATATOUILLE DI VERDURE AL FORNO					
Melanzane gr 34	8	0,3	0,1	0,9	0,9
Zucchine gr 33	5	0,5	0,0	0,6	0,4
Peperoni gr 33	9	0,3	0,1	1,4	0,6
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	67	1,1	5,3	2,8	1,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	514	21,4	17,9	67,1	7,5
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

GIOVEDÌ

Pranzo	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)

PASTA AL PESTO

Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pesto di basilico gr 5	13	0,6	1,1	0,1	0,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	262	8,7	6,8	43,7	1,1

FRITTATA

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Latte vaccino intero gr 10	6	0,3	0,4	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	105	7,2	8,3	0,5	0,0

CAROTE ALL’OLIO

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	1,1	5,2	7,6	3,1

PANE

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

FRUTTA

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE

	578	20,2	21,0	78,2	7,4
--	------------	-------------	-------------	-------------	------------

VENERDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
TRANCIO DI PIZZA AL POMODORO *					
Farina di grano tenero gr 100	321	11,5	1,0	69,5	2,9
Parmigiano grattugiato gr 10	40	3,2	3,0	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	406	14,7	9,0	69,5	2,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FESA DI TACCHINO					
Fesa di tacchino affettata gr 30	30	5,7	0,5	0,2	n.d.
	30	5,7	0,5	0,2	n.d.
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI AL POMODORO *					
Fagiolini gr 100	24	2,1	0,1	2,4	2,9
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	69	2,1	5,1	2,4	2,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3
APPORTO NUTRIZIONALE *					
	629	25,8	15,3	98,5	n.d.

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	571,91	21,84	18,29	81,18	n.d.

IV SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON RICOTTA					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Ricotta vaccina gr 20	29	1,8	2,2	0,7	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
	257	9,5	8,7	37,1	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
POLPETTINE DI PESCE					
Filetti di merluzzo/nasello surgelati gr 50	34	7,8	0,3	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Uovo intero gr 3	4	0,4	0,3	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	95	9,6	4,6	3,9	0,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MELANZANE GRATINATE					
Melanzane gr 100	23	1,0	0,4	2,6	2,6
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0

	98	2,5	6,4	6,5	2,8
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
APPORTO NUTRIZIONALE	573	24,8	20,3	73,8	7,0

MARTEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E ZUCCA					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Zucca gr 50	15	0,6	0,1	1,8	2,8
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	242	8,3	6,5	38,1	3,6
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
OMELETTE					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Latte vaccino intero gr 10	6	0,3	0,4	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	105	7,2	8,3	0,5	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCHINE ALL’OLIO					
Zucchine gr 100	16	1,5	0,1	1,7	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	61	1,5	5,1	1,7	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE	532	20,2	20,6	66,7	8,0
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione		Glucidi (g)	Fibre (g)
		Proteine (g)	Lipidi (g)		
SARTU DI RISO *					
Riso parboiled gr 50	169	3,7	0,2	40,7	0,3
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli surgelati gr 20	12	1,1	0,1	1,3	1,3
Prosciutto cotto magro gr 10	11	1,7	0,4	0,2	0,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	249	7,5	6,4	42,1	1,5

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL’OLIO					
Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	1,1	5,2	7,6	3,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	459	11,8	12,3	76,1	7,8
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

GIOVEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E LENTICCHIE					
Pasta di semola di grano duro gr 40	136	5,4	0,5	29,1	0,7
Lenticchie secche gr 30	96	6,8	0,3	15,3	4,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	277	12,2	5,8	44,4	4,8

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE LESSE					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	1,6	5,1	12,8	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI ALL’OLIO					
Fagiolini gr 100	24	2,1	0,1	2,4	2,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	69	2,1	5,1	2,4	2,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE	573	19,1	16,6	86,0	12,3
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

VENERDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO AL POMODORO *					
Riso parboiled gr 60	203	4,4	0,2	48,8	0,3
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	260	5,4	6,1	48,8	0,3

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RICOTTA VACCINA					

Ricotta vaccina gr 50	73	4,4	5,5	1,8	0,0
	73	4,4	5,5	1,8	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCHINE ALL’OLIO					
Zucchine gr 100	16	1,5	0,1	1,7	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	61	1,5	5,1	1,7	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	2,7	0,6	17,3	0,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	0,5	0,1	9,1	2,3

APPORTO NUTRIZIONALE *	518	14,5	17,3	78,6	4,7
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	531,02	18,09	17,44	76,24	7,95

VALUTAZIONE DEL MENU'

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
APPORTO NUTRIZIONALE MEDIO DEL MENU' (Pranzo)	554,92	20,39	18,23	78,35	n.d.

