

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO PRIMARIA

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 70	239	9,5	0,8	50,9	1,2
Pesto di basilico gr 8	20	0,9	1,7	0,1	0,1
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	313	10,3	8,6	51,0	1,3

	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 3	12	1,0	0,9	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
	109	7,5	8,6	0,5	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI ALL’OLIO					
Fagiolini gr 120	29	2,5	0,1	2,9	3,5
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	83	2,5	6,1	2,9	3,5

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

Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4
APPORTO NUTRIZIONALE	705	25,6	24,4	96,9	9,7

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 70	239	9,5	0,8	50,9	1,2
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	312	11,1	8,3	50,9	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
POLLO AL FORNO					
Petto di pollo gr 60	60	14,0	0,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	114	14,0	6,5	0,0	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCHINE ALL’OLIO					
Zucchine gr 120	19	1,8	0,1	2,0	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	73	1,8	6,1	2,0	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE *	700	32,1	22,0	95,4	7,6
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione		Glucidi (g)	Fibre (g)
		Proteine (g)	Lipidi (g)		
PASTA E FAGIOLI					
Pasta di semola di grano duro gr 40	136	5,4	0,5	29,1	0,7
Fagioli secchi gr 40	125	8,1	0,8	19,1	6,9
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	315	13,5	7,3	48,2	7,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
INSALATA DI POMODORI					
Pomodori da insalata gr 120	23	1,4	0,2	3,4	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	77	1,4	6,2	3,4	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FINOCCHI GRATINATI					
Finocchi gr 120	18	1,4	0,0	1,8	2,6

Parmigiano grattugiato gr 4	16	1,3	1,2	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	106	3,2	7,3	5,7	2,8

PANE

Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

FRUTTA

Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE

698	23,4	21,9	99,7	16,5
------------	-------------	-------------	-------------	-------------

GIOVEDÌ

Pranzo

TRANCIO DI PIZZA ROSSA *

Farina di grano tenero gr 120	385	13,8	1,2	83,4	3,5
Parmigiano grattugiato gr 15	60	4,9	4,5	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	499	18,7	11,6	83,4	3,5

RICOTTA

Ricotta vaccina gr 80	117	7,0	8,7	2,8	0,0
	117	7,0	8,7	2,8	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
LATTUGA					
Lattuga gr 70	15	1,3	0,3	1,5	1,1
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	69	1,3	6,3	1,5	1,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE *	885	32,2	27,8	130,2	9,5
-------------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------

VENERDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO CON ZUCCHINE					
Riso parboiled gr 60	203	4,4	0,2	48,8	0,3
Zucchine gr 60	10	0,9	0,1	1,0	0,7
Parmigiano grattugiato gr 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	286	7,0	7,7	49,8	1,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MERLUZZO GRATINATO					

Filetti di merluzzo/nasello surgelati gr 60	41	9,4	0,4	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	113	9,9	6,5	3,9	0,2

BROCCOLETTI

Broccoli gr 120	40	3,6	0,5	3,7	3,7
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	94	3,6	6,5	3,7	3,7

PANE

Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

FRUTTA

Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE

	692	25,7	21,8	99,9	9,8
--	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MEDIA SETTIMANALE

	735,91	27,84	23,59	104,39	10,61
--	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------

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 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Verdure miste per minestrone gr 60	15	1,1	0,1	2,1	1,2
Parmigiano grattugiato gr 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	294	10,8	8,3	45,7	2,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
HAMBURGER DI MANZO					
Carne bovina magra gr 60	62	13,1	1,1	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	116	13,1	7,1	0,0	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL’OLIO					
Carote gr 120	49	1,3	0,2	9,1	3,7
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	103	1,3	6,2	9,1	3,7

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE	713	30,5	22,7	97,3	10,9
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

MARTEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione		Glucidi (g)	Fibre (g)
		Proteine (g)	Lipidi (g)		
<i>PASTA AL POMODORO *</i>					
Pasta di semola di grano duro gr 70	239	9,5	0,8	50,9	1,2
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	312	11,1	8,3	50,9	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>OMELETTE</i>					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	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
	109	7,5	8,6	0,5	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>ZUCCHINE ALL’OLIO</i>					
Zucchine gr 120	19	1,8	0,1	2,0	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	73	1,8	6,1	2,0	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>PANE</i>					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>FRUTTA</i>					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4

	63	0,8	0,2	13,7	3,4
APPORTO NUTRIZIONALE *	695	25,7	24,2	95,9	7,6

MERCOLEDÌ

Pranzo

PASTA E ZUCCHINE

- Pasta di semola di grano duro gr 60
- Zucchine gr 60
- Parmigiano grattugiato gr 5
- Olio extravergine d'oliva gr 6

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
	205	8,1	0,7	43,6	1,0
	10	0,9	0,1	1,0	0,7
	20	1,6	1,5	0,0	0,0
	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	288	10,6	8,3	44,6	1,7

PLATESSA GRATINATA AL FORNO

- Filetti di platessa gr 60
- Pangrattato gr 5
- Olio extravergine d'oliva gr 6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
	40	9,0	0,4	0,0	0,0
	18	0,5	0,1	3,9	0,2
	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	111	9,5	6,5	3,9	0,2

SPINACI ALL’OLIO

- Spinaci gr 120
- Olio extravergine d'oliva gr 6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
	42	4,1	0,8	3,5	2,3
	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	96	4,1	6,8	3,5	2,3

PANE

- Panino formato rosetta gr 50

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4
APPORTO NUTRIZIONALE	695	29,5	22,7	94,5	9,1

GIOVEDÌ

Pranzo

		Valore nutritivo per porzione			
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>RISO CON VELLUTATA DI LEGUMI</i>					
Riso parboiled gr 40	135	3,0	0,1	32,5	0,2
Fagioli secchi gr 14	44	2,8	0,3	6,7	2,4
Ceci secchi gr 13	45	2,7	0,8	6,1	1,8
Lenticchie secche gr 13	41	3,0	0,1	6,6	1,8
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	319	11,5	7,3	51,9	6,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	112	1,6	6,1	12,8	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>INSALATA DI POMODORI</i>					
Pomodori da insalata gr 120	23	1,4	0,2	3,4	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	77	1,4	6,2	3,4	1,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE	707	19,8	20,8	110,5	13,7
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Pranzo

VENERDÌ

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E PATATE					
Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Patate gr 60	43	1,2	0,1	9,6	1,1
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	302	9,3	6,8	53,2	2,1

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RICOTTA					
Ricotta vaccina gr 80	117	7,0	8,7	2,8	0,0
	117	7,0	8,7	2,8	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL’OLIO					
Carote gr 120	49	1,3	0,2	9,1	3,7
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	103	1,3	6,2	9,1	3,7

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE	722	22,9	22,9	107,6	10,7
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	706,45	25,67	22,66	101,15	10,40

III SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO AL POMODORO *					
Riso parboiled gr 70	237	5,2	0,2	56,9	0,4
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	310	6,8	7,7	56,9	0,4

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

POLLO AL FORNO

Petto di pollo gr 60	60	14,0	0,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	114	14,0	6,5	0,0	0,0

ZUCCHINE ALL’OLIO

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Zucchine gr 120	19	1,8	0,1	2,0	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	73	1,8	6,1	2,0	1,4

PANE

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

FRUTTA

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE *

698	27,9	21,4	101,4	6,7
------------	-------------	-------------	--------------	------------

MARTEDÌ

Pranzo

PASTA CON PISELLI

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Piselli surgelati gr 60	37	3,2	0,2	3,9	3,8
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	261	10,0	6,8	40,3	4,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI					
Fagiolini gr 120	29	2,5	0,1	2,9	3,5
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	83	2,5	6,1	2,9	3,5

	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 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	112	1,6	6,1	12,8	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	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	693	22,9	23,4	97,9	12,4
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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 60	205	8,1 0,7 43,6 1,0
Broccoli gr 60	20	1,8 0,2 1,9 1,9

Parmigiano grattugiato gr 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	298	11,5	8,4	45,5	2,9

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
NASELLO AL POMODORO *					
Filetti di merluzzo/nasello surgelati gr 60	41	9,4	0,4	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	95	9,4	6,4	0,0	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RATATOUILLE DI VERDURE AL FORNO					
Melanzane gr 40	9	0,4	0,2	1,0	1,0
Zucchine gr 40	6	0,6	0,0	0,7	0,5
Peperoni gr 40	10	0,4	0,1	1,7	0,8
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	80	1,4	6,3	3,4	2,3

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE *	673	27,5	22,2	91,3	10,1
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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 70	239	9,5	0,8	50,9	1,2
Pesto di basilico gr 8	20	0,9	1,7	0,1	0,1
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	313	10,3	8,6	51,0	1,3
	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 3	12	1,0	0,9	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
	109	7,5	8,6	0,5	0,0
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL’OLIO					
Carote gr 120	49	1,3	0,2	9,1	3,7
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	103	1,3	6,2	9,1	3,7
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4
APPORTO NUTRIZIONALE					
	725	24,4	24,5	103,1	9,9

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 120	385	13,8	1,2	83,4	3,5
Parmigiano grattugiato gr 15	60	4,9	4,5	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	499	18,7	11,6	83,4	3,5
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FESA DI TACCHINO					
Fesa di tacchino affettata gr 40	40	7,6	0,7	0,3	n.d.
	40	7,6	0,7	0,3	n.d.
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI AL POMODORO *					
Fagiolini gr 120	29	2,5	0,1	2,9	3,5
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	83	2,5	6,1	2,9	3,5
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE *	821	34,1	19,6	129,1	n.d.
MEDIA SETTIMANALE	Kcal 721,95	Proteine (g) 27,35	Lipidi (g) 22,25	Glucidi (g) 104,55	Fibre (g) 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 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Ricotta vaccina gr 30	44	2,6	3,3	1,1	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
	322	12,4	11,5	44,7	1,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
POLPETTINE DI PESCE					
Filetti di merluzzo/nasello surgelati gr 60	41	9,4	0,4	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 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	109	11,9	5,2	3,9	0,2

MELANZANE GRATINATE	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
---------------------	------	--------------	------------	-------------	-----------

Melanzane gr 120	28	1,2	0,5	3,1	3,1
Parmigiano grattugiato gr 4	16	1,3	1,2	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	115	3,0	7,8	7,0	3,3

PANE	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

FRUTTA	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE	747	32,5	25,6	98,0	9,4
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

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 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Zucca gr 60	17	0,7	0,1	2,1	3,3
Parmigiano grattugiato gr 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	296	10,4	8,3	45,7	4,3

OMELETTE	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 3	12	1,0	0,9	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
	109	7,5	8,6	0,5	0,0

ZUCCHINE ALL’OLIO

Zucchine gr 120	19	1,8	0,1	2,0	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	73	1,8	6,1	2,0	1,4

PANE

Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

FRUTTA

Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE

678	25,0	24,1	90,7	10,7
------------	-------------	-------------	-------------	-------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
SARTU DI RISO *					
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.
Piselli surgelati gr 30	18	1,6	0,1	2,0	1,9
Prosciutto cotto magro gr 15	16	2,6	0,5	0,3	0,0

	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 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	112	1,6	6,1	12,8	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI ALL’OLIO					
Fagiolini gr 120	29	2,5	0,1	2,9	3,5
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	83	2,5	6,1	2,9	3,5

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4

APPORTO NUTRIZIONALE	712	23,9	20,2	107,7	16,0
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------

VENERDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO AL POMODORO *					
Riso parboiled gr 70	237	5,2	0,2	56,9	0,4
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 5	20	1,6	1,5	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0

	310	6,8	7,7	56,9	0,4
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RICOTTA VACCINA					
Ricotta vaccina gr 80	117	7,0	8,7	2,8	0,0
	117	7,0	8,7	2,8	0,0
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCHINE ALL’OLIO					
Zucchine gr 120	19	1,8	0,1	2,0	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	73	1,8	6,1	2,0	1,4
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 50	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	138	4,5	1,0	28,8	1,6
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 150	63	0,8	0,2	13,7	3,4
	63	0,8	0,2	13,7	3,4
APPORTO NUTRIZIONALE *	700	20,9	23,7	104,2	6,7
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	690,45	23,83	21,84	100,63	10,73

VALUTAZIONE DEL MENU'

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>APPORTO NUTRIZIONALE MEDIO DEL MENU'</i> <i>(Pranzo)</i>	713,69	26,17	22,59	102,68	n.d.