

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO PRIMARIA

MENU INVERNALE — ANNO SCOLASTICO 2026/27

I 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)
FRITTATA AL FORNO					
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)
ZUCCA AL FORNO					
Zucca gr 120	35	1,3	0,1	4,2	6,6
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	89	1,3	6,1	4,2	6,6

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					
	692	24,9	24,1	92,8	13,7

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)
ROLLÈ DI TACCHINO					
Fesa di tacchino fresca gr 60	64	14,4	0,7	0,0	0,0
Prosciutto cotto magro gr 15	16	2,6	0,5	0,3	0,0
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
	154	18,6	8,7	0,3	0,0

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FINOCCHI AL FORNO					

Finocchi gr 120	18	1,4	0,0	1,8	2,6
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	72	1,4	6,0	1,8	2,6

	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 *	739	36,4	24,2	95,4	8,8
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		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)
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 *	919	32,3	27,7	137,8	12,1
-------------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------

GIOVEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione		Glucidi (g)	Fibre (g)
		Proteine (g)	Lipidi (g)		
PASTA CON BROCCOLETTI					
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)
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

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

684	28,5	22,1	93,9	9,4
------------	-------------	-------------	-------------	------------

VENERDÌ

Pranzo

RISO CON FAGIOLI

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Riso parboiled gr 40	135	3,0	0,1	32,5	0,2
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
	314	11,0	6,9	51,6	7,1

	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)
BROCCOLI ALL'OLIO					
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

	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	719	21,5	20,6	110,6	17,2
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------

MEDIA SETTIMANALE	Kcal 750,48	Proteine (g) 28,71	Lipidi (g) 23,76	Glucidi (g) 106,09	Fibre (g) 12,24
--------------------------	------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

II SETTIMANA

LUNEDÌ

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 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)
FINOCCHI AL FORNO					
Finocchi gr 120	18	1,4	0,0	1,8	2,6
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	72	1,4	6,0	1,8	2,6
	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)
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

645

18,3

20,0

97,3

13,6

MARTEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione		Glucidi (g)	Fibre (g)
		Proteine (g)	Lipidi (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)
FRITTATA AL FORNO					
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)
VELLUTATA DI ZUCCA					
Zucca gr 120	35	1,3	0,1	4,2	6,6
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	89	1,3	6,1	4,2	6,6

	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	692	24,9	24,1	92,8	13,7

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione		Glucidi (g)	Fibre (g)
		Proteine (g)	Lipidi (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)
BIETA ALL'OLIO					
Bieta gr 120	18	1,6	0,1	2,2	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	72	1,6	6,1	2,2	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 *	698	31,9	22,0	95,5	7,6
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

GIOVEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione			
		Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO CON SPINACI					
Riso parboiled gr 60	203	4,4	0,2	48,8	0,3
Spinaci gr 60	21	2,0	0,4	1,7	1,1
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	8,1	8,1	50,5	1,4

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PLATESSA GRATINATA AL FORNO					
Filetti di platessa gr 60	40	9,0	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
	111	9,5	6,5	3,9	0,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PURE DI PATATE					

Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Latte vaccino scremato gr 10	4	0,4	0,0	0,5	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Burro gr 5	38	0,0	4,2	0,1	0,0
	107	2,6	4,9	13,4	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	716	25,5	20,6	110,2	8,0
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------

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	694,59	24,72	21,93	100,69	10,73

III SETTIMANA

Pranzo LUNEDÌ

	Kcal	Valore nutritivo per porzione		Glucidi (g)	Fibre (g)
		Proteine (g)	Lipidi (g)		
PASTA E CECI					

Pasta di semola di grano duro gr 40	136	5,4	0,5	29,1	0,7
Ceci secchi gr 40	137	8,4	2,5	18,8	5,4
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	328	13,8	9,0	47,8	6,1

CAVOLFIORE GRATINATO

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Cavolfiore gr 120	36	3,8	0,2	3,2	2,9
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
	54	4,3	0,3	7,1	3,0

BROCCOLI ALL’OLIO

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

	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

YOGURT ALLA FRUTTA

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

	712	30,5	20,3	100,6	15,7
--	------------	-------------	-------------	--------------	-------------

MARTEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	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

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
STRACCETTI 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
	130	14,1	7,2	2,0	0,6

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL'OLIO					
Caarote 120g	49	1,3	0,2	9,1	3,7
Olio extravergine d'oliva gr 150	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	103	1	6	9	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	729	29,7	16,6	90,2	9,9
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E PISELLI					
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)
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)
SPINACI ALL’OLIO					
Spinaci gr 120	42	4,1	0,8	3,5	2,3
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	96	4,1	6,8	3,5	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	669	21,0	20,8	99,0	13,3

Pranzo

RISO CON PATATE

PLATESSA AL FORNO

FINOCCHI GRATINATI

PANE

FRUTTA

	63	0,8	0,2	13,7	3,4
APPORTO NUTRIZIONALE	699	23,2	21,1	106,5	9,1
VENERDÌ					
Pranzo					
	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTINA IN BRODO VEGETALE					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Verdure miste per minestrone gr 25	6	0,4	0,0	0,9	0,5
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
	251	8,8	8,1	37,2	1,3
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
UOVA STRAPAZZATE					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	91	6,2	7,3	0,0	0,0
	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)
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	653	21,9	22,7	92,5	7,7

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	692,46	25,24	20,29	97,75	11,13

IV SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA AL POMODORO E PARMIGIANO *					
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)
FRITTATA AL FORNO					
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)
CAVOLO GRATINATO					
Cavolfiore 120g	35	2,4	0,1	4,6	3,5
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
	122	4,2	7,4	8,5	3,6

	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 *	744	28,1	25,5	102,3	9,8
-------------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------

MARTEDÌ

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 40	128	9,1	0,4	20,4	5,5
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	318	14,5	6,9	49,5	6,2

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI AL SUGO *					
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)
BIETA ALL’OLIO					
Bieta gr 120	18	1,6	0,1	2,2	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 6	54	0,0	6,0	0,0	0,0
	72	1,6	6,1	2,2	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 *	673	23,8	20,2	97,0	16,0
-------------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

MERCOLEDÌ

Pranzo

	Kcal	Valore nutritivo per porzione		Glucidi (g)	Fibre (g)
		Proteine (g)	Lipidi (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)
PROSCIUTTO COTTO					
Prosciutto cotto magro gr 40	43	6,8	1,4	0,8	0,0
	43	6,8	1,4	0,8	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 *	845	32,1	20,4	135,7	12,1
-------------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------

GIOVEDÌ

Pranzo

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

RISO CON SPINACI

Riso parboiled gr 60	203	4,4	0,2	48,8	0,3
Spinaci gr 60	21	2,0	0,4	1,7	1,1
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	8,1	8,1	50,5	1,4

POLPETTINE DI TONNO

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Tonno sott'olio sgocciolato gr 60	115	15,1	6,1	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
	184	17,6	10,9	3,9	0,2

BROCCOLI ALL'OLIO

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

	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

	775	34,6	26,6	100,6	10,2
Quantità definite					

Pranzo

VENERDÌ

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

<i>APPORTO NUTRIZIONALE</i>	723	30,3	22,5	101,0	10,7
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------

MEDIA SETTIMANALE	Kcal 752,01	Proteine (g) 29,79	Lipidi (g) 23,05	Glucidi (g) 107,31	Fibre (g) 11,77
--------------------------	-----------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------

VALUTAZIONE DEL MENU'

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
<i>APPORTO NUTRIZIONALE MEDIO DEL MENU' (Pranzo)</i>	722,38	27,12	22,26	102,96	11,47