

Prof. n° 4339 V-6
del 03/10/2023

MENU STANDARD adeguato alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
Data di pubblicazione: 17 novembre 2021, ultimo aggiornamento 29 marzo 2022

MEDIA

896
17,8
56,0
28,8
38,4
129,4
25,4

monti

MEDIA

928
16,9
53,6
29,0
38,0
128,4
34,7

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso alla parmigiana riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 Petto di pollo alle erbe aromatiche petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b.	Pasta e fagioli pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10 Ricotta di vacca ricotta di vacca 120 Insalata verde insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5 Patate al forno patate 90 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10 Scaloppina al pomodoro vitello, carne magra 80 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 Broccoletti broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta e patate pasta corta di semola 70 patate 50 olio extravergine di oliva 8 Sogliola in umido filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 5 Carote al naturale carote 150 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 80 Insalata di verdure miste lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 886 Proteine % 18,5 Carboidrati % 60,0 Lipidi % 21,5 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 135 Lipidi gr 20,4	Kcal 942 Proteine % 15,7 Carboidrati % 51,4 Lipidi % 32,8 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 125 Lipidi gr 33,0	Kcal 911 Proteine % 19,5 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 26,5 Proteine gr 43,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 26,0	Kcal 861 Proteine % 17,4 Carboidrati % 59,7 Lipidi % 36,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 21,0	Kcal 896 Proteine % 17,7 Carboidrati % 54,9 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 26,5

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10 Certosino Certosino 100	Riso con piselli riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 Cosce di pollo al forno cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7 succo di limone Carciofi stufati cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7 Scaloppine al limone vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone a.b. Spinaci in padella spinaci 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta e ceci pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7 Sogliola al pomodoro filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b. Insalata verde insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Passato di verdure con riso riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7 Frittata di spinaci al forno uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 Piselli in tegame piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 1040 Proteine % 15,0 Carboidrati % 46,4 Lipidi % 38,0 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 43,0	Kcal 904 Proteine % 17,1 Carboidrati % 57,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 37,0 Carboidrati gr 132 Lipidi gr 52,0	Kcal 927 Proteine % 20,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,0 Proteine gr 46,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,6	Kcal 877 Proteine % 18,5 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 126 Lipidi gr 24,0	Kcal 894 Proteine % 13,8 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 30,4 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 128,0 Lipidi gr 29,0

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con cavolo cappuccio pasta corta di semola 80 cavolo cappuccio 50 parmigiano gratt. 6 olio extravergine di oliva 9 Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 70 Carote al naturale Carote 120 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Riso al parmigiano riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10 Spezzatino di tacchino con patate tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta con la zucca pasta corta di semola 80 zucca 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7 Broccoletti al limone broccoli 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta e lenticchie pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8 Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 120 Bieta lessa bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 Frittata di spinaci al forno Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al limone fagiolini 150 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 905 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,6 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,0	Kcal 903 Proteine % 15,4 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 27,7 Proteine gr 34,0 Carboidrati gr 134,0 Lipidi gr 27,0	Kcal 892 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 26,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 25,0	Kcal 950 Proteine % 15,9 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 30,0 Proteine gr 36,7 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 31,0	Kcal 932 Proteine % 16,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 28,6 Proteine gr 36,7 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 28,0
MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA

Manila

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con i broccoli pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7 Platessa al pomodoro filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b. Fagiolini al vapore Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Mozzarella di vacca mozzarella 100 Insalata mista lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 Arista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7 Scorola in padella scorola 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7 Carote al naturale carote 150 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta con piselli pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 70 Carciofi stufati carciofi 120 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 24,0	Kcal 1005 Proteine % 15,9 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35,5	Kcal 904 Proteine % 17,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,7 Carboidrati gr 129 Lipidi gr 26	Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 39 Carboidrati gr 126,7 Lipidi gr 25,5	Kcal 812 Proteine % 18,7 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 23,5 Proteine gr 120 Carboidrati gr 36,5 Lipidi gr 20,4
MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA	MEDIA