

Prot: 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

[Firma]

SCUOLA INFANZIA - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno					MEDIA
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
Riso alla parmigiana riso 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 Petto di pollo alle erbe aromatiche petto di pollo 50 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.	Pasta e fagioli pasta di semola corta 40 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 4 pomodoro-passata 30 Ricotta di vacca ricotta di mucca 50 olio extravergine di oliva 5 Insalata verde insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 4 Scaloppina al pomodoro vitello, carne magra 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 Broccoletti broccoli di rapa 70 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta e patate pasta corta di semola 30 patate 40 olio extravergine di oliva 5 Sogliola in umido filetto di sogliola 70 olio extravergine di oliva 5 carote al naturale carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 40 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 50 insalata di verdure miste lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	540 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,0 Lipidi % 26,0 Proteine gr 22,0 Carboidrati gr 87,7 Lipidi gr 16,5
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 50 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 Ricotta di vacca Ricotta di vacca 60 Bietta al vapore bietta al naturale 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Riso con piselli riso 30 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 5 Cosce di pollo al forno cosce di pollo dissossato 50 olio extravergine di oliva 5 Broccoletti al limone broccoletti 80 olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b. Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 5 Scaloppine al limone vitello in fettine 50 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b. Spinaci in padella Spinaci 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 150	pasta e ceci pasta, tipo corta 40 ceci freschi 30 olio extravergine di oliva 5 Sogliola al pomodoro filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b. Insalata verde insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Passato di verdure con riso riso 30 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5 Frittata di zucchine al forno uova 60 carciofi 40 zucchine 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 Piselli in tegame piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	557 Proteine % 14,4 Carboidrati % 54,5 Lipidi % 31,3 Proteine gr 20,0 Carboidrati gr 81,0 Lipidi gr 19,4
SCUOLA INFANZIA - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno					MEDIA
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 50 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 Ricotta di vacca Ricotta di vacca 60 Bietta al vapore bietta al naturale 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Riso con piselli riso 30 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 5 Cosce di pollo al forno cosce di pollo dissossato 50 olio extravergine di oliva 5 Broccoletti al limone broccoletti 80 olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b. Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 5 Scaloppine al limone vitello in fettine 50 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b. Spinaci in padella Spinaci 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 150	pasta e ceci pasta, tipo corta 40 ceci freschi 30 olio extravergine di oliva 5 Sogliola al pomodoro filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b. Insalata verde insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Passato di verdure con riso riso 30 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5 Frittata di zucchine al forno uova 60 carciofi 40 zucchine 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 Piselli in tegame piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	540 Proteine % 18,4 Carboidrati % 56,0 Lipidi % 25,6 Proteine gr 22,0 Carboidrati gr 72,7 Lipidi gr 13,8

SCUOLA INFANZIA - TERZA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con cavolo cappuccio pasta corta di semola 40 cavolo cappuccio 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 40 Carote al naturale Carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Riso al parmigiano riso parboiled 50 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Spezzatino di tacchino con patate tacchino 60 patate 40 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta con la zucca pasta corta di semola 40 zucca passata 50 olio extravergine di oliva 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 Broccoletti al limone broccoli 80 limone q.b. olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta e lenticchie pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 50 olio extravergine di oliva 5 Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 60 Bieta lessa bieta lessa 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 40 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 Frittata di spinaci al forno Uova 40 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al limone fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 515 Proteine % 17,0 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 26,0 Proteine gr 21,0 Carboidrati gr 75,9 Lipidi gr 14,6	Kcal 587 Proteine % 15,1 Carboidrati % 56,8 Lipidi % 28,0 Proteine gr 21,8 Carboidrati gr 87,0 Lipidi gr 18,1	Kcal 548 Proteine % 17,9 Carboidrati % 52,0 Lipidi % 30,0 Proteine gr 23,7 Carboidrati gr 73,4 Lipidi gr 17,7	Kcal 552 Proteine % 14,3 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 29,7 Proteine gr 19,2 Carboidrati gr 80,0 Lipidi gr 17,8	Kcal 556 Proteine % 14,9 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 31,7 Proteine gr 20,0 Carboidrati gr 76,2 Lipidi gr 18,9
MEDIA				
552	587	548	552	556
15,8	15,1	17,9	14,3	14,9
54,9	56,8	52,0	55,9	53,0
29,1	28,0	30,0	29,7	31,7
21,1	21,8	23,7	19,2	20,0
78,5	87,0	73,4	80,0	76,2
17,4	18,1	17,7	17,8	18,9

SCUOLA INFANZIA-QUARTA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con pomodoro pasta tipo orecchiette 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Platessa al pomodoro filetto di platessa 60 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al vapore Fagiolini 70 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Risotto con i carciofi Olio extravergine di oliva 40 carciofi 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 5 Stracchino stracchino 50 Insalata mista lattuga 80 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 50 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 Arista di maiale al forno carré di maiale dissossato 50 carote 20 olio extra vergine di oliva 5 Scarola al vapore scarola al naturale 80 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 50 pomodori pelati 20 olio extravergine di oliva 4 parmigiano grattugiato 4 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 50 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 4 Carote al naturale carote 60 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta con piselli pasta corta di semola 60 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 7 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 40 Carciofi stufati carciofi 100 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 596 Proteine % 13,9 Carboidrati % 52,5 Lipidi % 33,6 Proteine gr 20,2 Carboidrati gr 81,0 Lipidi gr 21,7	Kcal 587 Proteine % 15,0 Carboidrati % 49,8 Lipidi % 35,0 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 75,7 Lipidi gr 22,3	Kcal 584 Proteine % 16,7 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 28,0 Proteine gr 23,7 Carboidrati gr 83 Lipidi gr 18	Kcal 568 Proteine % 17,7 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 27,0 Proteine gr 24 Carboidrati gr 81 Lipidi gr 17	Kcal 555 Proteine % 16,3 Carboidrati % 51,7 Lipidi % 32,0 Proteine gr 21,6 Carboidrati gr 73,4 Lipidi gr 19
MEDIA				
578	587	584	568	555
15,9	15,0	16,7	17,7	16,3
52,7	49,8	54,8	54,8	51,7
31,1	35,0	28,0	27,0	32,0
22,2	21,5	23,7	24	21,6
78,8	75,7	83	81	73,4
19,6	22,3	18	17	19