

SCUOLA PRIMARIA - PRIMA SETTIMANA *autunno-inverno*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 60 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 70 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 60 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 5 pomodoro-passata 50</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> Mozzarella di vacca 90 <i>ricotta di vacca</i> 100</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 60 pomodoro pelati 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppina al limone</u> vitello, carne magra 60 limone q.b. olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Broccoletti in padella</u> broccoli di rapa 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 40 patate 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 90 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 60 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 60 <i>prosciutto crudo magro</i> 60</p> <p><u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>
<p>Kcal 688 Proteine % 17,1 Carboidrati % 59,2 Lipidi % 23,8 Proteine gr 28,8 Carboidrati gr 106,6 Lipidi gr 17,9</p>	<p>Kcal 719 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 29,4 Proteine gr 26,5 Carboidrati gr 103,2 Lipidi gr 26,8</p>	<p>Kcal 714 Proteine % 18,6 Carboidrati % 53,2 Lipidi % 28,2 Proteine gr 32,0 Carboidrati gr 98,0 Lipidi gr 21,7</p>	<p>Kcal 671 Proteine % 17,7 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 28,4 Carboidrati gr 94,0 Lipidi gr 19,5</p>	<p>Kcal 679 Proteine % 16,8 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,8 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 104,0 Lipidi gr 19,5</p>

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

MEDIA

694

17,1

56,1

26,8

101,2

21,1

SCUOLA PRIMARIA - SECONDA SETTIMANA *autunno-inverno*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 60 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 90 <i>mozzarella di vacca</i> 80</p> <p><u>Bieta al vapore</u> bieta 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>	<p><u>Riso con piselli</u> riso 50 piselli surgelati 45 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Broccoletti al limone</u> broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 6 succo di limone q.b.</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>	<p><u>Farfalle zucca e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 60 zucca passato 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone a.b.</p> <p><u>Spinaci in padella</u> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>	<p><u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 50 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Insalata</u> Insalata 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u> riso 60 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di zucchiene al forno</u> uova 60 <i>carciofi</i> 100 zucchine 100 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150</p>
<p>Kcal 701 Proteine % 15,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 30,0 Proteine gr 22,9 Carboidrati gr 100,8 Lipidi gr 23,0</p>	<p>Kcal 675 Proteine % 15,7 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 29,5 Proteine gr 25,6 Carboidrati gr 95 Lipidi gr 21,3</p>	<p>Kcal 692 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 26,8 Proteine gr 32,0 Carboidrati gr 98,0 Lipidi gr 20,0</p>	<p>Kcal 680 Proteine % 19,2 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,7 Proteine gr 31,6 Carboidrati gr 96,9 Lipidi gr 19,0</p>	<p>Kcal 698 Proteine % 13,1 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 31,0 Proteine gr 22,0 Carboidrati gr 100,0 Lipidi gr 23,4</p>

MEDIA

689

16,4

54,9

28,6

26,8

98,1

21,3



SCUOLA PRIMARIA - TERZA SETTIMANA *autunno-inverno*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Pasta con le broccoli</u> pasta corta di semola 60 broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 8 <u>Prosciutto cotto</u> Prosciutto cotto magro 70 Prosciutto crudo magro 60 <u>Carote al naturale</u> Carote 80 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Riso al pomodoro</u> riso parboiled 60 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 8 <u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 50 patate 50 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con la zucca</u> pasta corta di semola 60 zucca 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 6 <u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 70 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 6 <u>Broccoletti al limone</u> broccoli 100 limone q.b. olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 100 mozzarella di vacca 90 <u>Bieta lessa</u> bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Passata di verdura con pasta</u> pasta tipo corta 60 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 60 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Kcal 724 Proteine % 17,5 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 28,6 Proteine gr 30,9 Carboidrati gr 101,5 Lipidi gr 22,4	Kcal 726 Proteine % 15,4 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 28,0 Proteine gr 27,4 Carboidrati gr 107,8 Lipidi gr 22,2	Kcal 722 Proteine % 18,0 Carboidrati % 53,3 Lipidi % 28,8 Proteine gr 31,5 Carboidrati gr 99,2 Lipidi gr 22,4	Kcal 699 Proteine % 14,5 Carboidrati % 52,0 Lipidi % 33,0 Proteine gr 24,6 Carboidrati gr 94,0 Lipidi gr 25,0	Kcal 707 Proteine % 15,0 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 28,9 Proteine gr 26,0 Carboidrati gr 101,5 Lipidi gr 22,0

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

MEDIA	716
Proteine %	16,1
Carboidrati %	54,3
Lipidi %	29,5
Proteine gr	28,1
Carboidrati gr	100,8
Lipidi gr	22,8

SCUOLA PRIMARIA - QUARTA SETTIMANA *autunno-inverno*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Orecchiette con pomodoro</u> pasta tipo orecchiette 60 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 80 olio extravergine di oliva 5 <u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 50 carciofi 50 parmigiano grattugiato 10 olio extravergine di oliva 5 <u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 90 ricotta di vacca 100 <u>Insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 60 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 6 <u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 60 carote 30 olio extra vergine di oliva 6 <u>Scarola ripassata</u> scarola 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con broccoli</u> pasta corta di semola 60 broccoli 50 olio extravergine di oliva 5 parmigiano grattugiato 6 <u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 60 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 6 <u>Carote al naturale</u> carote 100 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 60 piselli surgelati 60 olio extravergine di oliva 8 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 70 Prosciutto crudo magro 70 <u>Carciofi stufati</u> carciofi 150 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Kcal 706 Proteine % 18,5 Carboidrati % 54,1 Lipidi % 27,5 Proteine gr 31,7 Carboidrati gr 98,9 Lipidi gr 21,0	Kcal 719 Proteine % 14,5 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 32,5 Proteine gr 25 Carboidrati gr 99 Lipidi gr 25	Kcal 740 Proteine % 16,8 Carboidrati % 53,1 Lipidi % 30,1 Proteine gr 30,18 Carboidrati gr 101,5 Lipidi gr 23,99	Kcal 726 Proteine % 17,09 Carboidrati % 52,3 Lipidi % 30,6 Proteine gr 30,3 Carboidrati gr 98,7 Lipidi gr 24,1	Kcal 709 Proteine % 19,6 Carboidrati % 52,4 Lipidi % 28,1 Proteine gr 33 Carboidrati gr 94,33 Lipidi gr 21,08



MEDIA	720
Proteine %	48,1
Carboidrati %	53,0
Lipidi %	29,8
Proteine gr	30,0
Carboidrati gr	98,5
Lipidi gr	23,0