

SCUOLA PRIMARIA - PRIMA SETTIMANA primavera-estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
<u>Riso alla parmigiana</u> riso 60 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Petto di pollo alle carote</u> petto di pollo 70 olio extravergine di oliva 5 carote 30 <u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 60 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 5 pomodoro-passata 50 <u>Mozzarella di vacca</u> Mozzarella di vacca 80 ricotta di vacca 100 <u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 60 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Scaloppina al limone</u> vitello, carne magra 60 limone 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Fagiolini all'insalata</u> fagiolini 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 40 patate 40 olio extravergine di oliva 6 <u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 90 olio extravergine di oliva 5 <u>Carote al naturale</u> carote 100 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<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 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 60 prosciutto crudo magro 60 <u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	MEDIA Kcal 678 Proteine % 17,0 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 26,8 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 98,6 Lipidi gr 19,5
Kcal 691 Proteine % 16,8 Carboidrati % 59,5 Lipidi % 23,7 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 109,7 Lipidi gr 18,2	Kcal 719 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 29,4 Proteine gr 26,5 Carboidrati gr 103 Lipidi gr 22,7	Kcal 720 Proteine % 18,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 27,7 Proteine gr 31,4 Carboidrati gr 101,0 Lipidi gr 21,5	Kcal 660 Proteine % 17,7 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,3 Proteine gr 28,0 Carboidrati gr 94,0 Lipidi gr 19,5	Kcal 678 Proteine % 17,0 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 26,8 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 98,6 Lipidi gr 19,5	694 16,9 56,0 27,0 28,7 101,3 19,5

SCUOLA PRIMARIA - SECONDA SETTIMANA primavera-estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
<u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 60 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 90 mozzarella di vacca 80 <u>Zucchine al vapore</u> zucchine al naturale 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Riso con piselli</u> riso 50 piselli surgelati 45 olio extravergine di oliva 5 <u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 60 olio extravergine di oliva 5 <u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Farfalle con zucchine e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 60 zucchine 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b. <u>Spinaci in padella</u> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 50 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b. <u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con riso</u> riso 50 fagiolini, zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Frittata di zucchine al forno</u> uova 80 carciofi 100 zucchine 100 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	MEDIA Kcal 724 Proteine % 14,1 Carboidrati % 53,6 Lipidi % 32,0 Proteine gr 24,6 Carboidrati gr 100,0 Lipidi gr 25,0
Kcal 703 Proteine % 15,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 30,0 Proteine gr 25,9 Carboidrati gr 100,6 Lipidi gr 22,9	Kcal 653 Proteine % 16,2 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 26,3 Proteine gr 25,4 Carboidrati gr 95,9 Lipidi gr 18,3	Kcal 692 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 32,0 Carboidrati gr 97,8 Lipidi gr 20,0	Kcal 677 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 25,5 Proteine gr 30,1 Carboidrati gr 97,7 Lipidi gr 18,6	Kcal 724 Proteine % 14,1 Carboidrati % 53,6 Lipidi % 32,0 Proteine gr 24,6 Carboidrati gr 100,0 Lipidi gr 25,0	690 16,6 55,2 28,2 27,6 98,4 21,0



SCUOLA PRIMARIA - TERZA SETTIMANA primavera-estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Pasta con le zucchine</u> pasta corta di semola 60 zucchine/ broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Prosciutto cotto</u> Prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60 <u>Carote al naturale</u> Carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 60 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 <u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 80 patate 50 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con pomodoro</u> pasta corta di semola 60 pomodoro passata 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 70 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Zucchine in umido</u> zucchine 100 limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 70 olio extravergine di oliva 7 <u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 100 mozzarella 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 657 Proteine % 17,6 Carboidrati % 61,0 Lipidi % 21,4 Proteine gr 28,9 Carboidrati gr 107,0 Lipidi gr 15,6	Kcal 717 Proteine % 15,6 Carboidrati % 57,4 Lipidi % 27,0 Proteine gr 27,4 Carboidrati gr 107,0 Lipidi gr 21,0	Kcal 680 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 26,0 Proteine gr 30,0 Carboidrati gr 98,7 Lipidi gr 19,0	Kcal 708 Proteine % 14,6 Carboidrati % 52,0 Lipidi % 33,0 Proteine gr 25,0 Carboidrati gr 96,0 Lipidi gr 25,4	Kcal 707 Proteine % 15,3 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 29,0 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	694
	16,2
	56,4
	27,3
	27,5
	102,0
	20,6

SCUOLA PRIMARIA - QUARTA SETTIMANA primavera-estate

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 pomodor q.b. <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 5 <u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 60 carote 30 olio extra vergine di oliva 5 <u>Zucchine al vapore</u> zucchine 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con zucchine</u> pasta corta di semola 60 zucchine 60 olio extravergine di oliva 5 parmigiano grattugiato 5 <u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 70 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 5 <u>Carote al naturale</u> carote 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 50 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60 <u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 150 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Kcal 676 Proteine % 18,8 Carboidrati % 56,8 Lipidi % 24,6 Proteine gr 31,0 Carboidrati gr 99,4 Lipidi gr 18,0	Kcal 719 Proteine % 14,5 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 32,0 Proteine gr 25,3 Carboidrati gr 99,43 Lipidi gr 25	Kcal 709 Proteine % 17,8 Carboidrati % 54,9 Lipidi % 27,0 Proteine gr 30,6 Carboidrati gr 100,7 Lipidi gr 20,7	Kcal 711 Proteine % 18,7 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 28,0 Proteine gr 32,5 Carboidrati gr 98,8 Lipidi gr 21,6	Kcal 676 Proteine % 17,6 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 28,3 Proteine gr 28,8 Carboidrati gr 94,7 Lipidi gr 20,6

MEDIA	698
	17,5
	54,3
	28,0
	29,6
	98,6
	21,2

