

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA primavera- estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u></p> <p>riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 6</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u></p> <p>petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 8 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u></p> <p>patate 90 olio extravergine di oliva 6</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 895 Proteine % 17,9 Carboidrati % 58,2 Lipidi % 24,0 Proteine gr 39,3 Carboidrati gr 135,97 Lipidi gr 23,4</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u></p> <p>pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10</p> <p><u>Ricotta di vacca</u></p> <p>ricotta di vacca 120 mozzarella 100</p> <p><u>Insalata verde</u></p> <p>insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 942 Proteine % 15,7 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 125 Lipidi gr 33,4</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u></p> <p>pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10</p> <p><u>Scaloppina al limone</u></p> <p>vitello, carne magra 80 limone 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>finocchi al naturale</u></p> <p>finocchi al naturale 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 910 Proteine % 18,8 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 27,2 Proteine gr 41,8 Carboidrati gr 127,5 Lipidi gr 26,8</p>	<p><u>Pasta e patate</u></p> <p>pasta corta di semola 70 patate 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Sogliola in umido</u></p> <p>filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>carote al naturale</u></p> <p>carote 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 879 Proteine % 17,0 Carboidrati % 58,5 Lipidi % 24,0 Proteine gr 34,5 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 23,0</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u></p> <p>pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Prosciutto cotto</u></p> <p>prosciutto cotto magro 80</p> <p><u>insalata di verdure miste</u></p> <p>lattuga 150 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 896 Proteine % 17,7 Carboidrati % 54,9 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,7 Carboidrati gr 129,7 Lipidi gr 26,2</p>
MEDIA				
<p>Kcal 911 Proteine % 17,1 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 44,0 Carboidrati gr 127,5 Lipidi gr 26,8</p>				

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA primavera- estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u></p> <p>pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Certosino</u></p> <p>Certosino 120</p> <p><u>zucchine al vapore</u></p> <p>zucchine al naturale 150 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 1042 Proteine % 15,2 Carboidrati % 46,3 Lipidi % 38,5 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 126,3 Lipidi gr 43,7</p>	<p><u>Riso con piselli</u></p> <p>riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Cosce di pollo al forno</u></p> <p>cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Carciofi stufati</u></p> <p>cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 904 Proteine % 17,1 Carboidrati % 57,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 37,0 Carboidrati gr 132 Lipidi gr 25,0</p>	<p><u>Farfalle zucchine e parmigiano</u></p> <p>pasta tipo farfalle 80 zucchine 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Scaloppine al limone</u></p> <p>vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone a.b.</p> <p><u>Finocchi</u></p> <p>Finocchi 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 911 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,4 Proteine gr 44,0 Carboidrati gr 129,0 Lipidi gr 25,0</p>	<p><u>Pasta e ceci</u></p> <p>pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>sogliola al pomodoro</u></p> <p>filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Pomodori all'insalata</u></p> <p>tomodori 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 888 Proteine % 18,6 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 25,8 Proteine gr 40,0 Carboidrati gr 127 Lipidi gr 24,7</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u></p> <p>riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno</u></p> <p>uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>piselli in tegame</u></p> <p>piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Pane comune</u> 80 <u>Frutta di stagione</u> 150</p> <p>Kcal 894 Proteine % 13,7 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 30,4 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 128,0 Lipidi gr 29,0</p>
MEDIA				

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



SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA primavera- estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Pasta con le zucchine</u> pasta corta di semola 80 zucchine/ broccoli 60 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 9</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> Prosciutto cotto magro 70 prosciutto crudo magro 70</p> <p><u>Carote al naturale</u> Carote 120 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Pasta con pomodoro</u> pasta corta di semola 80 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>zucchine in umido</u> zucchine 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 120</p> <p><u>bieta lessa</u> bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Passata di verdura con pasta</u> pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 150 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>
Kcal 905 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,4 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 877 Proteine % 18,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,3 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 125,0 Lipidi gr 25,0	Kcal 950 Proteine % 15,9 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 30,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 30,0	Kcal 932 Proteine % 16,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 28,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 28,5

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

MEDIA

Kcal 913
 Proteine % 16,9
 Carboidrati % 55,2
 Lipidi % 27,5
 Proteine gr 37,2
 Carboidrati gr 130,6
 Lipidi gr 27,1

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA primavera- estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Orecchiette al pomodoro</u> pasta tipo orecchiette 80 pomodoro passata 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100</p> <p><u>insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Zucchine al vapore</u> zucchine 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Pasta con zucchine</u> pasta corta di semola 70 zucchine 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 70</p> <p><u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 120 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>
Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 23,7	Kcal 1005 Proteine % 15,8 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,7 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35	Kcal 900 Proteine % 17,9 Carboidrati % 54,7 Lipidi % 27,0 Proteine gr 39 Carboidrati gr 127 Lipidi gr 26,5	Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 39 Carboidrati gr 126 Lipidi gr 25,4	Kcal 812 Proteine % 18,7 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 23,5 Proteine gr 36,5 Carboidrati gr 120 Lipidi gr 20

MEDIA

Kcal 893
 Proteine % 17,9
 Carboidrati % 54,8
 Lipidi % 27,0
 Proteine gr 38,9
 Carboidrati gr 126,6
 Lipidi gr 26,1