

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA  
COMUNE DI CASAMASSIMA**

PRONT. N° 1625A/2021 del 28/10/2021

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	pasta e minestrone	riso al pomodoro	orzo con passato di verdure	pasta integrale alla bolognese	pasta e lenticchie
	frittata al forno	merluzzo panato	hamburger di tacchino	spinaci al vapore	ricotta di vacca
	carote lesse	lattuga	bietole all'olio	pane di tipo integrale	insalata mista
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	frutta di stagione	pane di tipo 0
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett. 2	pasta integrale con crema di zucca	pasta e fagioli	riso in brodo vegetale	pasta con passato di verdure	lasagne al forno
	sogliola al forno	prosciutto cotto senza polifosfati	petto di pollo ai ferri	caciotta fresca	lattuga
	carote al vapore	insalata mista	broccoletti all'olio	zucca gialla a tocchetti	pane di tipo 0
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett. 3	pasta con gli spinaci	pasta e lenticchie	pasta integrale al pomodoro	pasta al forno	riso con crema di carote
	tacchino alla pizzaiola	giuncata	tortino di verdure	platessa gratinata	
	insalata mista	carote lesse	bietole al vapore	finocchi lessi	lattuga
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
sett. 4	pasta integrale alla pizzaiola	farro con passato di verdure	pasta e ceci	riso in brodo vegetale	purea di patate
	bocconcini di pollo	prosciutto cotto senza polifosfati	uova al pomodoro	merluzzo al limone	robola
	finocchi in tegame	carote al vapore	lattuga	bietole al pomodoro	insalata mista
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione

sett.5	pastina alla bolognese	riso e fagioli	pastina con passato di verdure	orzo con crema di piselli	pastina integrale al pomodoro
		primo sale	cotoletta di tacchino al forno	platessa al forno	frittata al forno
	carote lesse	lattuga	zucca gialla gratinata	bietole al vapore	insalata mista
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione

\* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA  
 COMUNE DI CASAMASSIMA**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett. 1	pasta e minestrone 137g	riso al pomodoro 77g	orzo con passato di verdure 135g	pasta integrale alla bolognese 133g	pasta e lenticchie 107g
	frittata al forno 65g	merluzzo panato 85g	hamburger di tacchino 47g		ricotta di vacca 40g
	carote lesse 105g	lattuga 35g	bietole all'olio 105g	spinaci al vapore 105g	insalata mista 35g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
sett. 2	pasta integrale con crema di zucca 137g	pasta e fagioli 95g	riso in brodo vegetale 235g	pasta con passato di verdure 138g	lasagne al forno 120g
	sogliola al forno 76g	prosciutto cotto senza polifosfati 20g	petto di pollo ai ferri 55g	caciotta fresca 40g	lattuga 35g
	carote al vapore 105g	insalata mista 35g	broccoletti all'olio 105g	zucca gialla a tocchetti 105g	pane di tipo 0 40g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
sett. 3	pasta con gli spinaci 137g	pasta e lenticchie 112g	pasta integrale al pomodoro 75g	pasta al forno 128g	riso con crema di carote 117g
	tacchino alla pizzaiola 75g	giuncata 40g	tortino di verdure 150g		platessa gratinata 83g
	insalata mista 35g	carote lesse 105g	bietole al vapore 105g	finocchi lessi 105g	lattuga 35g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g
sett. 4	pasta integrale alla pizzaiola 75g	farro con passato di verdure 138g	pasta e ceci 85g	riso in brodo vegetale 235g	purea di patate 158g
	bocconcini di pollo 60g	prosciutto cotto senza polifosfati 20g	uova al pomodoro 91g	merluzzo al limone 85g	robiola 40g
	finocchi in tegame 105g	carote al vapore 105g	lattuga 35g	bietole al pomodoro 125g	insalata mista 35g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g

sett.5	pasta alla bolognese 122g	riso e fagioli 85g	pasta con passato di verdure 138g	orzo con crema di piselli 105g	pasta integrale al pomodoro 75g
		primo sale 40g	colioletta di tacchino al forno 70g	platessa al forno 75g	frittata al forno 65g
	carote lesse 105g	lattuga 35g	zucca gialla gratinata 113g	bietole al vapore 105g	insalata mista 35g
	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo 0 40g	pane di tipo integrale 50g	pane di tipo 0 40g
	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g	frutta di stagione 150g

\* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA  
COMUNE DI CASAMASSIMA**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale				
	78,95 g 20,53 g 21,84 g 0,36 g	92,53 g 16,58 g 22,83 g 0,56 g	73,83 g 21,98 g 18,9 g 0,6 g	69,55 g 13,42 g 21,74 g 0,6 g	98,49 g 16,37 g 23,26 g 0,41 g
<b>sett.2</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale				
	82,79 g 18,48 g 25,46 g 0,63 g	93,37 g 12,93 g 22,42 g 0,71 g	70,89 g 16,61 g 21,36 g 2,17 g	84,01 g 21,27 g 20,64 g 0,45 g	80,12 g 17,73 g 21,24 g 0,63 g
<b>sett.3</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale				
	83,26 g 18,07 g 26,34 g 0,3 g	103,45 g 19,96 g 26,19 g 0,85 g	83,32 g 22,14 g 22,7 g 0,83 g	82,45 g 14,9 g 22,91 g 0,21 g	77,34 g 18,97 g 21,51 g 0,73 g
<b>sett.4</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale				
	77,21 g 17,75 g 25,06 g 0,28 g	83,26 g 13,83 g 19,76 g 1,02 g	91,6 g 24,62 g 25,76 g 0,63 g	71,14 g 17,46 g 22,35 g 2 g	67,04 g 24,21 g 17,78 g 1,52 g
<b>sett.5</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale				
	86,86 g 13,15 g 20,15 g 0,36 g	91,51 g 15,86 g 20,85 g 0,46 g	96,84 g 20,5 g 26,35 g 0,63 g	72,3 g 18,44 g 23,83 g 0,46 g	76,81 g 23,13 g 21,42 g 0,75 g

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA  
COMUNE DI CASAMASSIMA**

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
<b>sett. 1</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 78,95 g 20,53 g 21,84 g 0,36 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 92,53 g 16,58 g 22,83 g 0,56 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 73,83 g 21,98 g 18,9 g 0,6 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 69,55 g 13,42 g 21,74 g 0,6 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 98,49 g 16,37 g 23,26 g 0,41 g
<b>sett. 2</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 82,79 g 18,48 g 25,46 g 0,63 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 93,37 g 12,93 g 22,42 g 0,71 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 70,89 g 16,61 g 21,36 g 2,17 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 84,01 g 21,27 g 20,64 g 0,45 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 80,12 g 17,73 g 21,24 g 0,63 g
<b>sett. 3</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 83,26 g 18,07 g 26,34 g 0,3 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 103,45 g 19,96 g 26,19 g 0,85 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 83,32 g 22,14 g 22,7 g 0,83 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 82,45 g 14,9 g 22,91 g 0,21 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 77,34 g 18,97 g 21,51 g 0,73 g
<b>sett. 4</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 77,21 g 17,75 g 25,06 g 0,28 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 83,26 g 13,83 g 19,76 g 1,02 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 91,6 g 24,62 g 25,76 g 0,63 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 71,14 g 17,46 g 22,35 g 2 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 67,04 g 24,21 g 17,78 g 1,52 g
<b>sett. 5</b>	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 86,86 g 13,15 g 20,15 g 0,36 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 91,51 g 15,86 g 20,85 g 0,46 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 96,84 g 20,5 g 26,35 g 0,63 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 72,3 g 18,44 g 23,83 g 0,46 g	Glicidi disponibili Lipidi Proteine Sale 76,81 g 23,13 g 21,42 g 0,75 g

\* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

**Somma settimanale delle componenti bromatologiche**

<b>Settimana 1</b>	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.222,00	413,33	89,03	108,69	2,53
<b>Settimana 2</b>	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.321,00	411,19	87,02	111,12	4,59
<b>Settimana 3</b>	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.322,00	429,82	94,04	119,65	2,92
<b>Settimana 4</b>	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.412,00	390,25	97,87	110,71	5,45
<b>Settimana 5</b>	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.185,00	424,32	91,08	112,60	2,66

**Composizione Ricette**

Bietole al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Pomodori pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>125,00</b>	<b>3,40</b>	<b>5,20</b>	<b>1,54</b>	<b>0,03</b>

Bietole al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Bietola	105,00	2,80	5,10	1,30	0,03

Bietole all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>2,80</b>	<b>5,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,03</b>

Bocconcini di pollo	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Pangrattato	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
Pollo petto	60,00	3,89	5,50	12,15	0,09

Broccoletti all'olio	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	100,00	2,00	0,30	2,90	0,02
Broccoletti di rapa	105,00	2,00	5,30	2,90	0,02

Caciotta fresca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salé
	40,00	0,20	8,52	6,92	0,34
Caciottina fresca	40,00	0,20	8,52	6,92	0,34



Finocchi lessi	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Finocchi	100,00	1,00	0,00	1,20	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	1,00	5,00	1,20	0,01

Frittata al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	65,00	0,12	10,21	7,44	0,21

Frutta di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01

Giuncata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggi freschi a medio tenore calorico	40,00	0,82	7,97	6,49	0,29
	40,00	0,82	7,97	6,49	0,29

Hamburger di tacchino	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino petto	40,00	0,19	2,38	10,67	0,06
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,06	0,00	0,00
Prezzenolo	q.b.	0,00	0,01	0,09	0,00
	47,00	0,19	8,45	10,76	0,06

Insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Lattuga	15,00	0,33	0,06	0,27	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Radicchio	15,00	0,24	0,02	0,21	0,00
	35,00	0,57	5,07	0,48	0,01

Lasagne al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	0,00	1,41	1,68	0,08	0,08
Pasta all'uovo secca	50,00	38,95	1,20	6,50	0,02	0,02
Bovino adulto o vitellone	20,00	0,00	0,62	4,26	0,04	0,04
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10	0,10
Pomodori passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08	0,08
<b>Totale</b>	<b>120,00</b>	<b>39,69</b>	<b>12,16</b>	<b>16,43</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>

Lattuga	Grammi		Glicidi disponibili		Lipidi		Proteine		Sale	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lattuga	30,00	0,66	0,12	0,54	0,01	0,01	0,54	0,01	0,01	0,01
<b>Totale</b>	<b>35,00</b>	<b>0,66</b>	<b>5,12</b>	<b>0,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>

Merluzzo al limone	Grammi		Glicidi disponibili		Lipidi		Proteine		Sale	
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13	0,13	0,21	0,06	0,00	0,00
Limoni	10,00	0,23	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>85,00</b>	<b>0,23</b>	<b>5,21</b>	<b>11,96</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>5,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Merluzzo panato	Grammi		Glicidi disponibili		Lipidi		Proteine		Sale	
Merluzzo o nasello fresco	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13	0,13	0,21	0,06	0,00	0,00
Pangrattato	10,00	7,78	0,21	1,01	0,10	0,10	7,78	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Totale</b>	<b>85,00</b>	<b>7,78</b>	<b>5,42</b>	<b>12,91</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>5,42</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Orzo con crema di piselli	Grammi		Glicidi disponibili		Lipidi		Proteine		Sale	
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo mondo	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02	0,02	23,20	0,18	0,19	0,19
Piselli surgelati	60,00	7,68	0,18	3,24	0,19	0,19	7,68	0,18	0,21	0,21
<b>Totale</b>	<b>105,00</b>	<b>30,88</b>	<b>5,98</b>	<b>6,84</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>30,88</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>

Orzo con passato di verdure	Grammi		Glicidi disponibili		Lipidi		Proteine		Sale	
Orzo mondo	50,00	29,00	1,00	4,50	0,03	0,03	29,00	0,22	0,04	0,04
Verdure miste di stagione	80,00	2,14	0,00	1,40	0,00	0,00	2,14	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

135,00 31,14 6,21 5,90 0,07

Pane di tipo 0	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salte
		disponibili			
Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29

Pane di tipo integrale	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salte
		disponibili			
Pane di tipo integrale	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00
	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00

Pasta al forno	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salte
		disponibili			
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Portodori pelati	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Bovino adulto o vitellone	30,00	0,00	0,93	6,39	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	20,00	0,14	3,90	3,74	0,10
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	128,00	40,29	11,47	16,82	0,22

Pasta alla bolognese	Grammi	Glicidi	Lipidi	Proteine	Salte
		disponibili			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00
Pomodori pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Bovino adulto o vitellone	40,00	0,00	1,24	8,52	0,09
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01
	122,00	40,64	7,05	14,28	0,11

	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale			
Spinaci	80,00	2,32	0,56	2,72	0,20			
Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00			
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01			
<b>Pasta con gli spinaci</b>	<b>137,00</b>	<b>41,98</b>	<b>6,26</b>	<b>8,19</b>	<b>0,23</b>			

	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale			
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01			
Verdure miste di stagione	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04			
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,68	0,82	0,04			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00			
<b>Pasta con passato di verdure</b>	<b>138,00</b>	<b>41,69</b>	<b>6,75</b>	<b>7,85</b>	<b>0,05</b>			

	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00			
Ceci secchi	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01			
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00			
<b>Pasta e ceci</b>	<b>85,00</b>	<b>50,40</b>	<b>8,08</b>	<b>12,72</b>	<b>0,01</b>			

	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00			
Carote	5,00	0,38	0,01	0,06	0,01			
Sedano	3,00	0,07	0,01	0,07	0,01			
Fagioli secchi	40,00	19,08	0,80	8,08	0,00			
Pasta di semola	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00			
Aglio	q.b.	0,17	0,01	0,02	0,00			
<b>Pasta e lenticchie</b>	<b>95,00</b>	<b>51,34</b>	<b>6,38</b>	<b>12,58</b>	<b>0,03</b>			

	Grammi	Glicidi disponibili				Lipidi	Proteine	Sale
		Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale			
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,23	0,00	0,00			
Cipolla	2,00	0,12	0,00	0,02	0,00			
Lenticchie secche	40,00	21,40	0,42	9,50	0,01			
Pomodori pelati	20,00	0,63	0,10	0,25	0,00			
Pasta di semola	40,00	33,12	0,59	4,56	0,00			
<b>Pasta e lenticchie</b>	<b>107,00</b>	<b>55,26</b>	<b>6,34</b>	<b>14,34</b>	<b>0,02</b>			

Pasta e minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Sedano	q.b.	0,05	0,00	0,05	0,01
Patate	40,00	7,16	0,40	0,84	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	30,00	23,73	0,42	3,27	0,00
Verdure miste di stagione	60,00	1,60	0,16	1,05	0,03
	<b>137,00</b>	<b>32,54</b>	<b>5,98</b>	<b>5,21</b>	<b>0,05</b>

Pasta integrale al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori passata	20,00	4,08	0,08	0,78	0,01
	<b>75,00</b>	<b>37,18</b>	<b>6,33</b>	<b>7,48</b>	<b>0,17</b>

Pasta integrale alla bolognese	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Carote	7,00	0,43	0,01	0,06	0,01
Pasta integrale	50,00	26,88	1,02	5,44	0,13
Bovino adulto o vitellone	40,00	0,00	1,01	6,92	0,07
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,68	0,82	0,04
Cipolla	q.b.	0,14	0,00	0,02	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	4,06	0,00	0,00
Sedano	5,00	0,10	0,01	0,09	0,01
Pomodori passata	20,00	0,49	0,03	0,21	0,06
	<b>133,00</b>	<b>28,03</b>	<b>6,82</b>	<b>13,57</b>	<b>0,33</b>

Pasta integrale alla pizzaiola	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori pelati	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>33,70</b>	<b>6,35</b>	<b>6,94</b>	<b>0,17</b>

Pasta integrale con crema di zucca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucca gialla	80,00	2,80	0,08	0,88	0,00
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,70	0,16
	<b>137,00</b>	<b>36,01</b>	<b>6,33</b>	<b>7,60</b>	<b>0,17</b>

Petto di pollo ai ferri	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Pollo petto	50,00	0,00	0,40	11,65
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,40</b>	<b>11,65</b>	<b>0,04</b>

Platessa al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Platessa o passerà	70,00	0,00	1,47	10,92
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>75,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,47</b>	<b>10,92</b>	<b>0,21</b>

Platessa gratinata	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00
Pangrattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
Platessa o passerà	70,00	0,00	1,47	10,92	0,21
	<b>83,00</b>	<b>6,22</b>	<b>6,63</b>	<b>11,73</b>	<b>0,29</b>

Purèa di patate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Patate	130,00	23,27	1,30	2,73
Latte parz. Scr.	20,00	1,02	0,32	0,64	0,02
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>158,00</b>	<b>24,29</b>	<b>7,46</b>	<b>4,37</b>	<b>0,09</b>

Primo sale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	Fornaggi Freschi a basso tenore calorico	40,00	1,17	4,13	4,57
	<b>40,00</b>	<b>1,17</b>	<b>4,13</b>	<b>4,57</b>	<b>0,14</b>

Prosciutto cotto senza polifosfati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	20,00	0,19	1,91	4,20	0,34
	20,00	0,19	1,91	4,20	0,34

Ricotta di vacca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08

Riso al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Cipolla	q.b.	0,12	0,00	0,02	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,06	0,00	0,00
Pomodori passata	20,00	4,13	0,08	0,79	0,01
Riso basmati	50,00	39,04	0,46	4,31	0,00
	77,00	43,28	5,60	5,12	0,01

Riso con crema di carote	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Riso basmati	30,00	23,12	0,27	2,55	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Cipolla	q.b.	0,11	0,00	0,02	0,00
Sedano	q.b.	0,05	0,00	0,05	0,01
Patate	40,00	7,16	0,40	0,84	0,01
Pomodori passata	5,00	0,15	0,01	0,06	0,02
Carote	30,00	2,28	0,06	0,33	0,07
Parmigiano grattugiato	3,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	117,00	32,87	6,58	4,86	0,15

Riso e fagioli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Riso basmati	40,00	30,83	0,36	3,40	0,00
Fagioli secchi	40,00	19,08	0,80	8,08	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	85,00	49,91	6,16	11,48	0,00

Riso in brodo vegetale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale

Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
Riso basmati	30,00	23,12	0,27	2,55	0,00	0,00
Brodo vegetale	200,00	6,00	0,20	0,00	1,81	1,81
	<b>235,00</b>	<b>29,12</b>	<b>5,47</b>	<b>2,55</b>	<b>1,81</b>	

Robiola	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
	40,00	0,92	11,08	8,00	0,29
	<b>40,00</b>	<b>0,92</b>	<b>11,08</b>	<b>8,00</b>	<b>0,29</b>

Sogliola al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Sogliola	70,00	0,56	0,98	11,83	0,21
Prezzenolo	q.b.	0,00	0,01	0,04	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>76,00</b>	<b>0,56</b>	<b>5,98</b>	<b>11,87</b>	<b>0,21</b>

Spinaci al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Spinaci	100,00	2,90	0,70	3,40	0,25
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	<b>105,00</b>	<b>2,90</b>	<b>5,70</b>	<b>3,40</b>	<b>0,25</b>

Tacchino alla pizzaiola	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori pelati	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Tacchino fesa	50,00	0,00	0,60	12,00	0,07
	<b>75,00</b>	<b>0,60</b>	<b>5,70</b>	<b>12,24</b>	<b>0,07</b>

Tortino di verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Lovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Verdure miste di stagione	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
	<b>150,00</b>	<b>6,15</b>	<b>10,54</b>	<b>9,34</b>	<b>0,30</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Uova al pomodoro</b>					
Cipolla	q.b.	0,17	0,00	0,03	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori passati	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Origano	q.b.	0,69	0,04	0,09	0,00
	<b>91,00</b>	<b>1,68</b>	<b>10,32</b>	<b>7,88</b>	<b>0,29</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Zucca gialla a tocchetti</b>					
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
	<b>105,00</b>	<b>3,50</b>	<b>5,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>

	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
<b>Zucca gialla gratinata</b>					
Zucca gialla	100,00	3,50	0,10	1,10	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pan grattato	8,00	6,22	0,17	0,81	0,08
	<b>113,00</b>	<b>9,72</b>	<b>5,28</b>	<b>1,91</b>	<b>0,08</b>

**CONTROLLI QUANTITATIVI**

Apporti Raccomandati		Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440,00	640,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11,00	24,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15,00	21,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	5,00	7,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60,00	95,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	11,00	24,00
8	Ferro (mg)	5,00	7,50
9	Calcio (mg)	280,00	420,00
10	Fibra (g)	5,00	7,50

**CONTROLLI QUALITATIVI**

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	1-2 volte a settimana
2 Cereali (pasta,riso,orzo,ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	Una porzione tutti i giorni
4 Frutta	Una porzione tutti i giorni
5 Legumi	1-2 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Patate	0-1 volta a settimana
8 Pesce	1-2 volte a settimana
9 Piatto Unico	1 volta a settimana
10 Salumi	2 volte al mese
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni

I menù sono stati sfilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010 e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione Italiana - 2014", tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

Le grammature sono da intendere al crudo e al netto degli scarti.

I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre contenenti entrambi almeno 4 settimane.

I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere sostituiti con altre tipologie di verdure tenendo conto della stagionalità allegata.

La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.

È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lisce. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando aromi di stagione (ad es. aglio, cipolla, basilico, sedano, carote, prezzemolo, ecc.).

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

Nelle ricette con verdure miste di stagione è consigliato scegliere tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.

In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- pasta integrale alla bolognese: è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (50g di pasta integrale, 20g di pomodori pelati, 5g olio di oliva extravergine, 3g di parmigiano grattugiato, cipolla q.b.), quale primo piatto, e straccetti di vitello al forno (50g di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine), come secondo piatto;
- pasta al forno: è possibile la sostituzione con pastina in brodo vegetale (30g di pasta di semola, brodo vegetale q.b., 5g olio di oliva extravergine, 3g di parmigiano grattugiato), quale primo piatto, e filetto di vitello agli aromi (50g di bovino adulto o vitellone magro, 5g olio di oliva extravergine, aromi q.b.), come secondo piatto.

In presenza di disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Dirigente Medico  
Dott.ssa Federica Colombo - Dietista

