

MENU AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1^ SETTIMANA	Pasta (40 gr) e piselli (60 gr) Filetto di platessa (70 gr) in umido Carote julienne (80 gr)	Pizza di patate (130 gr) Insalata di pomodori (80 gr)	Riso (50 gr) con minestrone (80 gr) Prosciutto cotto (20 gr) Insalata di finocchi (80 gr)	Orecchiette fresche (70 gr) con broccoli (80 gr) Bocconcini di pollo (50 gr) Insalata di pomodori (80 gr)	Risotto (50 gr) con la zucca (80 gr) Giuncata (40 gr) Carote (40 gr) e insalata verde (30 gr)
	<i>Proteine 20,9 gr</i> <i>Lipidi 17,6 gr</i> <i>Cho 81,7 gr</i> <i>Kcal 569,28</i>	<i>Proteine 18,0 gr</i> <i>Lipidi 21,6 gr</i> <i>Cho 75,9 gr</i> <i>Kcal 570,68</i>	<i>Proteine 16,0 gr</i> <i>Lipidi 15,01 gr</i> <i>Cho 92,30 gr</i> <i>Kcal 568,23</i>	<i>Proteine 24,8 gr</i> <i>Lipidi 17,7 gr</i> <i>Cho 77,8 gr</i> <i>Kcal 597,73</i>	<i>Proteine 14,7 gr</i> <i>Lipidi 18,1 gr</i> <i>Cho 89,0 gr</i> <i>Kcal 578,22</i>
2^ SETTIMANA	Tubettini (50 gr) al brodo di pesce Merluzzo (70 gr) al limone Insalata verde (30 gr)	Lasagne (80 gr) con zucca (80 gr) Pollo (50 gr) alla pizzaiola Insalata verde (30 gr)	Pasta (40 gr) e lenticchie (40 gr) Ricotta fresca (40 gr) Insalata di finocchi (80 gr)	Pasta (50 gr) al pomodoro Cotoletta di vitello (50 gr) Carote julienne (80 gr)	Riso integrale (50 gr) all'ortolana Frittata (53 gr) al forno Insalata verde (30 gr)
	<i>Proteine 21,9 gr</i> <i>Lipidi 16,6 gr</i> <i>Cho 79,2 gr</i> <i>Kcal 533,97</i>	<i>Proteine 25,6 gr</i> <i>Lipidi 18,9 gr</i> <i>Cho 78,1 gr</i> <i>Kcal 583,10</i>	<i>Proteine 19,4 gr</i> <i>Lipidi 15,6 gr</i> <i>Cho 89,1 gr</i> <i>Kcal 573,99</i>	<i>Proteine 23,5 gr</i> <i>Lipidi 19,3 gr</i> <i>Cho 89,1 gr</i> <i>Kcal 623,64</i>	<i>Proteine 19,9 gr</i> <i>Lipidi 24,1 gr</i> <i>Cho 76,7 gr</i> <i>Kcal 590,90</i>
3^ SETTIMANA	Pasta (50 gr) con crema di broccoli/cavolfiore (80 gr) Scaloppina di pollo (50 gr) agli agrumi Pomodori (80 gr)	Pizza di patate (130 gr) Insalata verde (30 gr)	Pasta (40 gr) e fagioli borlotti (40 gr) Prosciutto cotto (20 gr) Bietole (100 gr) al limone	Pasta (50 gr) al pomodoro Bastoncini di pesce (70 gr) Zucca (100 gr) all'olio	Pastina (30 gr) in brodo vegetale Fior di latte (40 gr) Carote julienne (80 gr)
	<i>Proteine 26 gr</i> <i>Lipidi 17,8 gr</i> <i>Cho 79 gr</i> <i>Kcal 578,40</i>	<i>Proteine 18,0 gr</i> <i>Lipidi 22,0 gr</i> <i>Cho 73,4 gr</i> <i>Kcal 563,87</i>	<i>Proteine 21,5 gr</i> <i>Lipidi 9,8 gr</i> <i>Cho 93,9 gr</i> <i>Kcal 549,90</i>	<i>Proteine 21,1 gr</i> <i>Lipidi 18,6 gr</i> <i>Cho 93,0 gr</i> <i>Kcal 623,89</i>	<i>Proteine 16,8 gr</i> <i>Lipidi 20,1 gr</i> <i>Cho 70,2 gr</i> <i>Kcal 529,48</i>
4^ SETTIMANA	Pasta (40 gr) con patate (40 gr) Bocconcini di pollo (50 gr) Insalata di pomodori (80 gr)	Orecchiette fresche (70 gr) al pomodoro Platessa (70 gr) impanata al forno Carote julienne (80 gr)	Pasta (40 gr) e ceci (20 gr) Ricotta fresca (40 gr) Spinaci (100 gr) al limone	Riso (50 gr) al pomodoro Arrosto di vitello (50 gr) al limone Bietole (100 gr)	Pasta (50 gr) con crema di broccoli/cavolfiore (80 gr) Uovo sodo (53 gr) Insalata verde (30 gr)
	<i>Proteine 19,2 gr</i> <i>Lipidi 18,2 gr</i> <i>Cho 80,4 gr</i> <i>Kcal 562,00</i>	<i>Proteine 24,5 gr</i> <i>Lipidi 17,3 gr</i> <i>Cho 79,4 gr</i> <i>Kcal 577,50</i>	<i>Proteine 19,2 gr</i> <i>Lipidi 17,2 gr</i> <i>Cho 85,2 gr</i> <i>Kcal 572,77</i>	<i>Proteine 24,2 gr</i> <i>Lipidi 21,9 gr</i> <i>Cho 78,1 gr</i> <i>Kcal 601,10</i>	<i>Proteine 20,1 gr</i> <i>Lipidi 17,4 gr</i> <i>Cho 81,6 gr</i> <i>Kcal 563,68</i>

Olio extravergine di oliva: 15 gr.

Panino di grano duro: 40 gr - ALTERNARE con panino di cereali integrali: 50 gr

Frutta fresca di stagione 150 gr o mousse/polpa di frutta 100 gr

Dott.ssa MARIAGRAZIA GIUSPINI

N. AA. 085031

SEZ. A

MENU AUTUNNO - INVERNO SCUOLA PRIMARIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1ª SETTIMANA	Pasta (40 gr) e piselli (60 gr) Filetto di platessa (80 gr) in umido Carote julienne (100 gr)	Pizza di patate (140 gr) Insalata di pomodori (100 gr)	Riso (60 gr) con minestrone (100 gr) Prosciutto cotto (30 gr) Insalata di finocchi (100 gr)	Orecchiette (90 gr) con broccoli (100 gr) Bocconcini di pollo (60 gr) Insalata di pomodori (100 gr)	Risotto (60 gr) con la zucca (100 gr) Giuncata (50 gr) Carote (50 gr) e insalata verde (40 gr)
	<i>Proteine 23,2 gr</i> <i>Lipidi 17,9 gr</i> <i>Cho 89,6 gr</i> <i>Kcal 612,39</i>	<i>Proteine 22,3 gr</i> <i>Lipidi 24,3 gr</i> <i>Cho 88,6 gr</i> <i>Kcal 662,46</i>	<i>Proteine 20,3 gr</i> <i>Lipidi 16,6 gr</i> <i>Cho 109,1 gr</i> <i>Kcal 667,18</i>	<i>Proteine 30,4 gr</i> <i>Lipidi 18,0 gr</i> <i>Cho 103,0 gr</i> <i>Kcal 695,94</i>	<i>Proteine 17,6 gr</i> <i>Lipidi 19,7 gr</i> <i>Cho 103,8 gr</i> <i>Kcal 663,02</i>
2ª SETTIMANA	Tubettini (60 gr) al brodo di pesce Merluzzo (80 gr) al limone Insalata verde (40 gr)	Lasagne (100 gr) con zucca (100 gr) Pollo (60 gr) alla pizzaiola Insalata verde (40 gr)	Pasta (40 gr) e lenticchie (40 gr) Ricotta fresca (50 gr) Insalata di finocchi (100 gr)	Pasta (60 gr) al pomodoro Cotoletta di vitello (60 gr) Carote julienne (100 gr)	Riso integrale (60 gr) all'ortolana Frittata (53 gr) al forno Insalata verde (40 gr)
	<i>Proteine 25,6 gr</i> <i>Lipidi 16,9 gr</i> <i>Cho 93,1 gr</i> <i>Kcal 626,70</i>	<i>Proteine 31,2 gr</i> <i>Lipidi 19,6 gr</i> <i>Cho 99,1 gr</i> <i>Kcal 696,30</i>	<i>Proteine 23,6 gr</i> <i>Lipidi 16,8 gr</i> <i>Cho 101,1 gr</i> <i>Kcal 649,99</i>	<i>Proteine 28,6 gr</i> <i>Lipidi 20,1 gr</i> <i>Cho 108,3 gr</i> <i>Kcal 728,33</i>	<i>Proteine 22,4 gr</i> <i>Lipidi 24,4 gr</i> <i>Cho 107,2 gr</i> <i>Kcal 738,18</i>
3ª SETTIMANA	Pasta (60 gr) con crema di broccoli/cavolfiore (100 gr) Scaloppina di pollo (60 gr) agli agrumi Pomodori (100 gr)	Pizza di patate (140 gr) Insalata verde (40 gr)	Pasta (40 gr) e fagioli borlotti (40 gr) Prosciutto cotto (30 gr) Bietole (150 gr) al limone	Pasta (60 gr) al pomodoro Bastoncini di pesce (100 gr) Zucca (150 gr) all'olio	Pastina (40 gr) in brodo vegetale Fior di latte (50 gr) Carote julienne (100 gr)
	<i>Proteine 26,7 gr</i> <i>Lipidi 18,6 gr</i> <i>Cho 101,7 gr</i> <i>Kcal 681,56</i>	<i>Proteine 22,1 gr</i> <i>Lipidi 24,75 gr</i> <i>Cho 84,3 gr</i> <i>Kcal 648,5</i>	<i>Proteine 24,9 gr</i> <i>Lipidi 11,3 gr</i> <i>Cho 101,8 gr</i> <i>Kcal 609,1</i>	<i>Proteine 26,9 gr</i> <i>Lipidi 21,4 gr</i> <i>Cho 111,3 gr</i> <i>Kcal 745,72</i>	<i>Proteine 20,8 gr</i> <i>Lipidi 22,3 gr</i> <i>Cho 85,3 gr</i> <i>Kcal 625,5</i>
4ª SETTIMANA	Pasta (50 gr) con patate (50 gr) Bocconcini di pollo (60 gr) Insalata di pomodori (100 gr)	Orecchiette (90 gr) al pomodoro Platessa (80 gr) impanata al forno Carote julienne (100 gr)	Pasta (40 gr) e ceci (40 gr) Ricotta fresca (50 gr) Spinaci (150 gr) al limone	Riso (60 gr) al pomodoro Arrosti di vitello (60 gr) al limone Bietole (150 gr)	Pasta (60 gr) con crema di broccoli/cavolfiore (100 gr) Uovo sodo (53 gr) Insalata verde (40 gr)
	<i>Proteine 23,1 gr</i> <i>Lipidi 18,6 gr</i> <i>Cho 96,3 gr</i> <i>Kcal 644,63</i>	<i>Proteine 29,7 gr</i> <i>Lipidi 19,7 gr</i> <i>Cho 111,0 gr</i> <i>Kcal 740,46</i>	<i>Proteine 26,7 gr</i> <i>Lipidi 20,0 gr</i> <i>Cho 102,7 gr</i> <i>Kcal 697,92</i>	<i>Proteine 25,2 gr</i> <i>Lipidi 18,7 gr</i> <i>Cho 114,6 gr</i> <i>Kcal 727,78</i>	<i>Proteine 22,7 gr</i> <i>Lipidi 17,7 gr</i> <i>Cho 96,0 gr</i> <i>Kcal 634,65</i>

Olio extravergine di oliva: 15 gr.

Panino di grano duro: 50 gr - ALTERNARE con panino di cereali integrali: 60 gr

Frutta fresca di stagione 150 gr o mousse/polpa di frutta 100 gr

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI

N. AA 085031

SEZ. A