



COMUNE DI STORNARELLA  
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

MENU PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1^ SETTIMANA	Pasta (50 gr) con pomodori e melanzane (80 gr) Bastoncini di merluzzo (70 gr) Spinaci all'olio (100 gr)	Insalata di orzo (50 gr) con zucchine (80 gr) Frittata (50 gr) semplice Insalata di pomodori (80 gr)	Pasta (50 gr) con minestorne (80 gr) Hamburger di vitello (40 gr) in umido Insalata verde (30 gr)	Pasta (50 gr) alla crudaiola (80 gr) Bocconcini di pollo al rosmarino (50 gr) Carote julienne (80 gr)	Pasta (40 gr) e ceci (40 gr) Ricotta (40 gr) Insalata di fagiolini (100 gr)
	Proteine 15,4% Lipidi 26,7% Cho 57,9% Kcal 588	Proteine 12,9% Lipidi 31,2% Cho 55,9% Kcal 581	Proteine 14,9% Lipidi 29,9% Cho 55,2% Kcal 592	Proteine 13,0% Lipidi 26,3% Cho 60,7% Kcal 594	Proteine 14,3% Lipidi 27,7% Cho 58,0% Kcal 579
2^ SETTIMANA	Pasta (30 gr) e patate (40 gr) Filetto di merluzzo (70 gr) gratinato Zucchine (100 gr) gratinate	Pasta (50 gr) al pomodoro Straccetti di pollo (50 gr) gratinati Insalata di pomodori (40 gr) e carote (40gr)	Pasta (40 gr) e lenticchie (30 gr) Giuncata (40 gr) Spinaci all'olio (100 gr)	Pasta (50 gr) al forno Fagiolini (100 gr)	Riso (50 gr) con zucchine e pomodori (80gr) Frittata (50 gr) con spinaci (100 gr)
	Proteine 15,4% Lipidi 28,2% Cho 56,4% Kcal 585	Proteine 13,7% Lipidi 24,6% Cho 61,7% Kcal 589	Proteine 15,1% Lipidi 24,8% Cho 60,1% Kcal 582	Proteine 12,8% Lipidi 24,4% Cho 62,8% Kcal 579	Proteine 14,2% Lipidi 27,7% Cho 58,1% Kcal 603
3^ SETTIMANA	Pasta (50 gr) con crema di zucchine (80 gr) Scaloppina di pollo al limone (50 gr) Insalata di fagiolini (100 gr)	Pasta (50 gr) alla crudaiola (80 gr) Frittata (50 gr) con zucchine (100 gr)	Pasta (40 gr) e fagioli borlotti (30 gr) Prosciutto cotto (20 gr) Carote julienne (80 gr)	Pasta (50 gr) con pomodori e melanzane (80gr) Filetto di merluzzo (70 gr) gratinato Insalata di pomodori (80 gr)	Riso (50 gr) con minestrone di verdure (80gr) Fior di latte (40 gr) Insalata verde (30 gr)
	Proteine 14,7% Lipidi 27,6% Cho 57,7% Kcal 584	Proteine 13,6% Lipidi 27,6% Cho 58,8% Kcal 583	Proteine 12,8% Lipidi 22,5% Cho 64,7% Kcal 585	Proteine 15,8% Lipidi 28,5% Cho 55,7% Kcal 582	Proteine 12,3% Lipidi 27,2% Cho 60,5% Kcal 591
4^ SETTIMANA	Pasta (40 gr) e piselli (60 gr) Cotoletta di pollo (50 gr) Carote julienne (80 gr)	Orecchiette fresche (70 gr) al pomodoro Filetto di merluzzo (70 gr) al limone Melanzane a tocchetti (80 gr)	Pasta (50 gr) con minestrone (80 gr) Arrosto di vitello (50 gr) Insalata verde (30 gr)	Riso (50 gr) al forno Carote julienne (80 gr)	Pasta (50 gr) al pesto di zucchine(80 gr) Frittata (50 gr) con bieta (100 gr)
	Proteine 14,7% Lipidi 27,6% Cho 57,7% Kcal 587	Proteine 16,1% Lipidi 28,5% Cho 55,4% Kcal 579	Proteine 15,6% Lipidi 26,5% Cho 57,9% Kcal 586	Proteine 13,1% Lipidi 25,5% Cho 61,4% Kcal 587	Proteine 14,2% Lipidi 27,9% Cho 57,9% Kcal 595

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 g. (almeno 3 tipi diversi di frutta alla settimana)

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI  
N. 108/2012  
SEZ. A