



**COMUNE DI STORNARELLA**  
**SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA**  
**MENU PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA PRIMARIA**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1^ SETTIMANA	Pasta (60 gr) con pomodori e melanzane (100 gr) Bastoncini di merluzzo (100 gr) Spinaci all'olio (150 gr)	Insalata di orzo (60 gr) con zucchine (100gr) Frittata (53 gr) semplice Insalata di pomodori (100 gr)	Pasta (60 gr) con minestorne (100 gr) Hamburger di vitello (50 gr) in umido Insalata verde (40 gr)	Pasta (60 gr) alla crudaiola (100 gr) Bocconcini di pollo al rosmarino (60 gr) Carote julienne (100 gr)	Pasta (40 gr) e ceci (40 gr) Ricotta (50 gr) Insalata di fagiolini (150 gr)
	Proteine 16,0% Lipidi 26,2% Cho 57,8% Kcal 779	Proteine 12,7% Lipidi 28,1% Cho 59,2% Kcal 732	Proteine 15,7% Lipidi 25,7% Cho 58,6% Kcal 735	Proteine 12,8% Lipidi 28,3% Cho 58,9% Kcal 723	Proteine 13,7% Lipidi 30,0% Cho 56,3% Kcal 721
2^ SETTIMANA	Pasta (40 gr) e patate (50 gr) Filetto di merluzzo (80 gr) gratinato Zucchine (150 gr) gratinate	Pasta (60 gr) al pomodoro Straccetti di pollo (60 gr) gratinati Insalata di pomodori (50 gr) e carote (50gr)	Pasta (40 gr) e lenticchie (40 gr) Giuncata (50 gr) Spinaci all'olio (150 gr)	Pasta (60 gr) al forno Fagiolini (150 gr)	Riso (60 gr) con zucchine e pomodori (100gr) Frittata (53 gr) con spinaci (150 gr)
	Proteine 15,3% Lipidi 25,7% Cho 59,0% Kcal 735	Proteine 13,9% Lipidi 23,7% Cho 62,4% Kcal 706	Proteine 15,4% Lipidi 27,2% Cho 57,4% Kcal 747	Proteine 15,8% Lipidi 26,1% Cho 58,1% Kcal 788	Proteine 13,8% Lipidi 29,7% Cho 56,5% Kcal 738
3^ SETTIMANA	Pasta (60 gr) con crema di zucchine (100gr) Scaloppina di pollo al limone (60 gr) Insalata di fagiolini (150 gr)	Pasta (60 gr) alla crudaiola (100 gr) Frittata (53 gr) con zucchine (150 gr)	Pasta (40 gr) e fagioli borlotti (40 gr) Prosciutto cotto (30 gr) Carote julienne (100 gr)	Pasta (60 gr) con pomodori e melanzane (100gr) Filetto di merluzzo (80 gr) gratinato Insalata di pomodori (100 gr)	Riso (60 gr) con minestrone di verdure (100gr) Fior di latte (50 gr) Insalata verde (40 gr)
	Proteine 15,2% Lipidi 25,7% Cho 59,1% Kcal 710	Proteine 13,1% Lipidi 29,7% Cho 57,2% Kcal 711	Proteine 13,3% Lipidi 26,8% Cho 59,9% Kcal 717	Proteine 15,8% Lipidi 23,6% Cho 60,6% Kcal 728	Proteine 12,5% Lipidi 27,9% Cho 59,6% Kcal 707
4^ SETTIMANA	Pasta (40 gr) e piselli (60 gr) Cotoletta di pollo (60 gr) Carote julienne (100 gr)	Orecchiette fresche (90 gr) al pomodoro Filetto di merluzzo (80 gr) al limone Melanzane a tocchetti (120 gr)	Pasta (60 gr) con minestrone (100 gr) Arrostato di vitello (60 gr) Insalata verde (40 gr)	Riso (60 gr) al forno Carote julienne (100 gr)	Pasta (60 gr) al pesto di zucchine (100 gr) Frittata (53 gr) con bieta (150 gr)
	Proteine 14,2% Lipidi 29,6% Cho 56,2% Kcal 708	Proteine 16,3% Lipidi 24,0% Cho 59,7% Kcal 711	Proteine 15,7% Lipidi 24,7% Cho 59,6% Kcal 723	Proteine 13,5% Lipidi 29,1% Cho 57,4% Kcal 743	Proteine 13,5% Lipidi 29,9% Cho 56,6% Kcal 723

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

Dott.ssa MARIAGRAZIA GUSPINI  
 N. RUB. AA/12  
 SEZ. A