

AVVERTENZE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per l'elaborazione dei menu asili nido" CRIPAT. DD N.140 del 08/04/2021

Dipartimento di Prevenzione - U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA Distretti 71 _ 72
Via Mons. A Sacco -Ex Ospedale- SANT'ARSENIO (SA) - Tel. 0975.373642 – Fax 0975.373613
E-mail: r.dalvano@aslsalerno.it – PEC: dp.uopc71_72@pec.aslsalerno.it

1. FABBISOGNO NUTRIZIONALE e POSOLOGIA

I Parametri presi come riferimento per ricavare i fabbisogni di calorie, macro e micronutrienti sono state: le linee di indirizzo per la ristorazione Scolastica, EFSA, LARN e SINU. La grammatura di riferimento è calcolata sulla base dell'età della popolazione scolastica, è necessario conoscere e indicare le caratteristiche merceologiche delle materie prime privilegiando quei metodi di cottura che riducono al minimo le modificazioni chimico-fisiche che possono incidere sul valore nutritivo dell'alimento e tenendo in considerazione la tipologia di legame utilizzato e di somministrazione dei pasti.

2. ACQUA DA BERE

L'acqua da fornire deve recare la dicitura "acqua minerale", non effervescente che risponde ai criteri di Legge di cui al D.Lvo n.176 dell'8 ottobre 2011 (attuazione della direttiva 2009/54/CE). Si richiede la confezione in bottiglia monouso (ai sensi del Reg. CE 1935/04, nonché AL Regolamento della Commissione 10/2011 del 14 gennaio 2011) da 500ml. L'acqua in confezione è in deroga al Decreto ministeriale del 25 luglio 2011 ed è giustificata per fatti sanitari e tecnici. La ditta deve mettere a disposizione caraffe, conformi alla normativa dei materiali destinati a venire a contatto con gli alimenti per somministrare acqua potabile da rete pubblica.

3. OLIO

L'olio da utilizzare **è solo olio extravergine d'oliva** che deve essere conforme a quanto stabilito dal Reg. (UE) 29/2012 mod. dal Reg. (UE) 1069/2018 relativo alle norme di commercializzazione dell'olio d'oliva. Nel caso dell'olio extravergine d'oliva biologico, il prodotto deve essere conforme anche al Reg. (UE) 848/2018. Sono ammessi oli che abbiano caratteristiche organolettiche del tipo fruttato verde o fruttato maturo del tipo 'intenso', 'medio' o 'leggero'.

4. SALE ALIMENTARE

Deve essere utilizzato **unicamente sale arricchito in iodio**, così come previsto da D.M. 10 agosto 1995, n. 562 e dalla Legge 21 marzo 2005, n.55. Il fabbisogno in sale è stabilito in base alla fascia di età, nello specifico 4-6 anni 1.1g, 6-11 anni 1.4, 11-13 anni 1.7g.

Dipartimento di Prevenzione - U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA Distretti 71 _ 72

Via Mons. A Sacco -Ex Ospedale- SANT'ARSENIO (SA) - Tel. 0975.373642 – Fax 0975.373613

E-mail: r.dalvano@aslsalerno.it – PEC: dp.uopc71_72@pec.aslsalerno.it

5. PRIMI PIATTI

Per pasta di semola si intende pasta di semola di grano duro, **è possibile utilizzare semola integrale**. Qualora alcune portate non risultino gradite si può sostituire il piatto con pasta, pomodoro e parmigiano, nelle stesse quantità previste per quella giornata. Si consiglia ad ogni buon conto il rispetto della dieta prevista poiché nell'elaborazione delle giornate si è tenuto conto dell'obiettivo fondamentale di garantire una Sana Alimentazione e momenti di Educazione alimentare. E' opportuno evitare gli abusi.

6. PROSCIUTTO

Il prosciutto cotto deve presentare caratteristiche quali essere realizzate a partire da masse muscolari magre integre; essere privo di glutine, lattosio e proteine del latte; essere prodotto senza aggiunta di polifosfati e altri additivi con attività gelificante o addensante e presentare una quantità di nitrati e nitrati conforme ai limiti di Legge (Reg. CE 1333/2008). E' consigliabile **per i bambini 3-10 anni tagliare o sminuzzare il prosciutto**.

E' preferibile non sostituire i secondi a base di carne o pesce con alimenti già confezionati e panati.

7. PANE

Possono essere impiegate farine "00", "0", "1", "2" e "integrale". **Il pane in forma di filone può essere somministrato a fette solo se tagliato al momento o all'inizio del servizio**, sempre che mantenga le proprie caratteristiche organolettiche e rispettando le grammature previste. I panini devono essere confezionati singolarmente. Si richiede, inoltre, l'utilizzo di pane avente le caratteristiche evidenziate nella Delibera di Giunta n.229 del 2 luglio 2019 che prevede lo schema di Protocollo di Intesa per la riduzione del sale nel pane tra Regione Campania e Confindustria Imprese Campania, Unione Regionale Panificatori Campania, Associazione Provinciale Libera Panificatori Napoletani, Associazione Panificatori della Provincia di Salerno. In particolare, il sale non deve essere superiore al 1,7% riferito al peso della farina.

8. FRUTTA

A chiarimento del termine "frutta di stagione" è evidente la necessità di variare fra le diverse tipologie di frutta nel rispetto della stagionalità e nel ridurre l'impatto ambientale. Si precisa che **non è consentito** sostituire la portata frutta di stagione con Succhi di Frutta o alimenti simili.

Dott.ssa Biologo Nutrizionista Marzia Manilia



il Dirigente Responsabile U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA

AREA INTERDISTRETTUALE 71/72 Dr.ssa Rosa D'Alvino

Dipartimento di Prevenzione - U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA Distretti 71 _ 72

Via Mons. A Sacco - Ex Ospedale - SANT'ARSENIO (SA) - Tel. 0975.373642 - Fax 0975.373613

E-mail: r.dalvano@aslsalerno.it - PEC: dp.uopc71_72@pec.aslsalerno.it

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Riso alla parmigiana</u> riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b. <u>Patate al forno</u> patate 90 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10 <u>Ricotta di vacca</u> ricotta di vacca 120 olio extravergine di oliva 7 <u>Insalata verde</u> insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10 <u>Scaloppina al pomodoro</u> vitello, carne magra 80 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Broccoletti</u> broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 70 patate 60 olio extravergine di oliva 8 <u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 57 <u>Carote al naturale</u> carote 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 80 <u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 873 Proteine % 18,1 Carboidrati % 60,2 Lipidi % 21,7 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 140,13 Lipidi gr 21,1	Kcal 934 Proteine % 14,7 Carboidrati % 53,2 Lipidi % 32,2 Proteine gr 34,3 Carboidrati gr 132,38 Lipidi gr 33,4	Kcal 878 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,4 Lipidi % 24,4 Proteine gr 39,8 Carboidrati gr 134,5 Lipidi gr 23,8	Kcal 883 Proteine % 15,7 Carboidrati % 60,0 Lipidi % 24,3 Proteine gr 34,7 Carboidrati gr 141,2 Lipidi gr 23,8	Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 76,7 Lipidi gr 13,6

MEDIA
814
16,9
57,7
25,4
34,2
125,0
23,1

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10 <u>Certosino</u> Certosino 120 <u>Bieta ripassata</u> bieta 150 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Riso con piselli</u> riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7 <u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Farfalle pomodoro e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7 <u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone a.b. <u>Spinaci in padella</u> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b. <u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con riso</u> riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Frittata di spinaci al forno</u> uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 1041 Proteine % 14,0 Carboidrati % 48,1 Lipidi % 37,9 Proteine gr 36,5 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 43,9	Kcal 893 Proteine % 16,7 Carboidrati % 58,1 Lipidi % 25,0 Proteine gr 37,3 Carboidrati gr 138,42 Lipidi gr 25,0	Kcal 908 Proteine % 18,7 Carboidrati % 56,3 Lipidi % 25,0 Proteine gr 42,3 Carboidrati gr 136,4 Lipidi gr 25,2	Kcal 884 Proteine % 17,5 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 25,2 Proteine gr 38,6 Carboidrati gr 134,8 Lipidi gr 24,8	Kcal 890 Proteine % 13,4 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 29,6 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 135,4 Lipidi gr 29,2

MEDIA
923
16,1
55,4
28,6
36,9
135,6
29,6

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA autunno- inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con cavolo cappuccio pasta corta di semola 80 cavolo cappuccio 50 pomodori pelati 5 parmigiano gratt. 6 olio extravergine di oliva 9 Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 70 <i>prosciutto crudo magro 70</i> Carote al naturale Carote 120 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Riso al parmigiano riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10 Spezzatino di tacchino con patate tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10 Carote al naturale Carote 120 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta con la zucca pasta corta di semola 80 zucca 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7 Broccoletti al limone broccoli 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta e lenticchie pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8 Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 120 Bieta lessa bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 Frittata di spinaci al forno Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al limone fagiolini 150 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 902 Proteine % 17,5 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,1 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 138,0 Lipidi gr 25,2	Kcal 910 Proteine % 15,1 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 27,8 Proteine gr 34,3 Carboidrati gr 138,6 Lipidi gr 28,1	Kcal 886 Proteine % 17,8 Carboidrati % 56,6 Lipidi % 25,7 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 133,6 Lipidi gr 25,3	Kcal 946 Proteine % 14,9 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 29,6 Proteine gr 35,2 Carboidrati gr 140,1 Lipidi gr 31,1	Kcal 920 Proteine % 14,8 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 28,1 Proteine gr 34,1 Carboidrati gr 139,9 Lipidi gr 28,7

MEDIA

913
16,0
56,7
27,3
36,5
139,9
27,7

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA autunno- inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con i broccoli pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7 Platessa al pomodoro filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b. Fagiolini al vapore Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Mozzarella di vacca mozzarella 100 Insalata mista lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Passato di verdura con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 Arista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7 Scarola in padella scarola 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7 Carote al naturale carote 150 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta con piselli pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 70 Carciofi stufati carciofi 120 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 873 Proteine % 17,9 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 24,6 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 134,5 Lipidi gr 23,9	Kcal 987 Proteine % 15,8 Carboidrati % 51,9 Lipidi % 32,4 Proteine gr 38,9 Carboidrati gr 137 Lipidi gr 35,5	Kcal 906 Proteine % 17,1 Carboidrati % 56,2 Lipidi % 26,7 Proteine gr 38,71 Carboidrati gr 135,7 Lipidi gr 26,9	Kcal 882 Proteine % 16,9 Carboidrati % 56,8 Lipidi % 26,1 Proteine gr 37,3 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 25,6	Kcal 815 Proteine % 18,0 Carboidrati % 59,9 Lipidi % 22,2 Proteine gr 36,58 Carboidrati gr 130,2 Lipidi gr 20,08

MEDIA

893
17,1
56,5
26,4
38,1
134,2
26,4

Dott.ssa Biologo Nutrizionista Marzia Maritella

COMUNE DI SAN RUFO PROT. N° 0005058 DEL 23-02-2022 IN PARTENZA
COMUNE DI SAN RUFO PROT. N° 0005058 DEL 28-07-2022 - IN ARRIVO

MEDIA

814
16,9
57,7
25,4
34,2
125,0
23,1

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA primavera- estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Riso alla parmigiana</u> riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b. <u>Patate al forno</u> patate 90 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10 <u>Ricotta di vacca</u> ricotta di vacca 120 <u>Insalata verde</u> insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10 <u>Scaloppina al pomodoro</u> vitello, carne magra 80 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 <u>finocchi al naturale</u> finocchi al naturale 140 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 70 patate 60 olio extravergine di oliva 8 <u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 57 <u>carote al naturale</u> carote 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 80 <u>insalata di verdure miste</u> lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 873 Proteine % 18,1 Carboidrati % 60,2 Lipidi % 21,7 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 140,13 Lipidi gr 21,1	Kcal 934 Proteine % 14,7 Carboidrati % 53,2 Lipidi % 32,2 Proteine gr 34,3 Carboidrati gr 132,38 Lipidi gr 33,4	Kcal 878 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,4 Lipidi % 24,4 Proteine gr 39,8 Carboidrati gr 134,5 Lipidi gr 23,8	Kcal 883 Proteine % 15,7 Carboidrati % 60,0 Lipidi % 24,3 Proteine gr 34,7 Carboidrati gr 141,2 Lipidi gr 23,8	Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 76,7 Lipidi gr 13,6

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA primavera- estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10 <u>Certosino</u> Certosino 120 <u>zucchine al vapore</u> zucchine al naturale 150 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Riso con piselli</u> riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7 <u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Farfalle pomodoro e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7 <u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone a.b. <u>spinaci in padella</u> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7 <u>sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b. <u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con riso</u> riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Frittata di spinaci al forno</u> uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>piselli in tegame</u> piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 1041 Proteine % 14,0 Carboidrati % 48,1 Lipidi % 37,9 Proteine gr 36,5 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 43,9	Kcal 893 Proteine % 16,7 Carboidrati % 58,1 Lipidi % 25,2 Proteine gr 37,3 Carboidrati gr 138,42 Lipidi gr 25,0	Kcal 908 Proteine % 18,7 Carboidrati % 56,3 Lipidi % 25,0 Proteine gr 42,3 Carboidrati gr 136,4 Lipidi gr 25,2	Kcal 884 Proteine % 17,5 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 25,2 Proteine gr 38,6 Carboidrati gr 134,8 Lipidi gr 24,8	Kcal 890 Proteine % 13,4 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 29,6 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 135,4 Lipidi gr 29,2

MEDIA

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA primavera- estate				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
<u>Pasta con le zucchini</u> pasta corta di semola 80 zucchini/ broccoli 60 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 9 <u>Prosciutto cotto</u> Prosciutto cotto magro 70 <i>prosciutto crudo magro</i> 70 <u>Carote al naturale</u> Carote 120 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10 <u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con pomodoro</u> pasta corta di semola 80 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 <u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7 <u>zucchini in umido</u> zucchini 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8 <u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 120 <u>bieta lessa</u> bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passata di verdura con pasta</u> pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchini 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5 <u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 150 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 902 Proteine % 17,5 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,1 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 138,0 Lipidi gr 25,2	Kcal 910 Proteine % 15,1 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 27,8 Proteine gr 34,3 Carboidrati gr 138,6 Lipidi gr 28,1	Kcal 886 Proteine % 17,8 Carboidrati % 56,6 Lipidi % 25,7 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 133,6 Lipidi gr 25,3	Kcal 946 Proteine % 14,9 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 29,6 Proteine gr 35,2 Carboidrati gr 140,1 Lipidi gr 31,1	Kcal 920 Proteine % 14,8 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 28,1 Proteine gr 34,1 Carboidrati gr 139,9 Lipidi gr 28,7
MEDIA				
913 16,0 56,7 27,3 36,5 138,0 27,7	913 16,0 56,7 27,3 36,5 138,0 27,7	913 16,0 56,7 27,3 36,5 138,0 27,7	913 16,0 56,7 27,3 36,5 138,0 27,7	913 16,0 56,7 27,3 36,5 138,0 27,7
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
<u>Orecchiette al pomodoro</u> pasta tipo orecchiette 80 pomodoro passata 70 olio extravergine di oliva 7 <u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b. <u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 <u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100 <u>insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchini 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Arista di maiale al forno</u> carré di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7 <u>Zucchini al vapore</u> zucchini 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pata al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 <u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7 <u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 70 <u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 150 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 873 Proteine % 17,9 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 24,6 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 134,5 Lipidi gr 23,9	Kcal 987 Proteine % 15,8 Carboidrati % 51,9 Lipidi % 32,4 Proteine gr 38,9 Carboidrati gr 137 Lipidi gr 35,5	Kcal 906 Proteine % 17,1 Carboidrati % 56,2 Lipidi % 26,7 Proteine gr 38,71 Carboidrati gr 135,7 Lipidi gr 26,9	Kcal 882 Proteine % 16,9 Carboidrati % 56,8 Lipidi % 26,1 Proteine gr 37,3 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 25,6	Kcal 815 Proteine % 18,0 Carboidrati % 59,9 Lipidi % 22,2 Proteine gr 36,58 Carboidrati gr 130,2 Lipidi gr 20,08
MEDIA				
893 17,1 56,5 26,4 38,1 134,2 26,4	893 17,1 56,5 26,4 38,1 134,2 26,4	893 17,1 56,5 26,4 38,1 134,2 26,4	893 17,1 56,5 26,4 38,1 134,2 26,4	893 17,1 56,5 26,4 38,1 134,2 26,4



SCUOLA PRIMARIA - PRIMA SETTIMANA primavera-estate				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso alla parmigiana riso 60 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	Pasta e fagioli pasta di semola corta 60 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 5 pomodoro-passata 50	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 60 pomodoro pelati 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	Pasta e patate pasta corta di semola 40 patate 40 olio extravergine di oliva 5	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 60 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 8
Petto di pollo alle carote petto di pollo 70 olio extravergine di oliva 5 carote 30	Mozzarella di vacca Mozzarella di vacca 80 ricotta di vacca 100	Scaloppina al pomodoro vitello, carne magra 60 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7	Sogliola in umido filetto di sogliola 90 olio extravergine di oliva 5	Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 60 prosciutto crudo magro 60
Patate al forno patate 50 olio extravergine di oliva 5	Insalata verde insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5	Fagiolini all'insalata fagiolini 120 olio extravergine di oliva 5	Carote al naturale carote 100 olio extravergine di oliva 5	Insalata di verdure miste lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 7
Pane comune Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Kcal 691 Proteine % 16,8 Carboidrati % 59,5 Lipidi % 23,7 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 109,7 Lipidi gr 18,2	Kcal 713 Proteine % 14,0 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 28,9 Proteine gr 24,9 Carboidrati gr 108,74 Lipidi gr 22,9	Kcal 693 Proteine % 17,3 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,4 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 106,0 Lipidi gr 19,5	Kcal 643 Proteine % 17,0 Carboidrati % 57,8 Lipidi % 25,1 Proteine gr 27,4 Carboidrati gr 99,1 Lipidi gr 18,0	Kcal 679 Proteine % 16,8 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,8 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 104,0 Lipidi gr 19,5

MEDIA

684
16,4
57,9
25,8
27,8
105,5
19,6

SCUOLA PRIMARIA - SECONDA SETTIMANA primavera-estate				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 60 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5	Riso con piselli riso 50 piselli surgelati 45 olio extravergine di oliva 5	Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 60 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	pasta e ceci pasta, tipo corta 50 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5	Passato di verdure con riso riso 50 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7
Ricotta di vacca Ricotta di vacca 90 mozzarella di vacca 80	Cosce di pollo al forno cosce di pollo dissossato 60 olio extravergine di oliva 5	Scaloppine al limone vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone a.b.	Sogliola al pomodoro filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.	Frittata di zucchine al forno uova 60 carciofi 100 zucchine 100 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5
Zucchine al vapore zucchine al naturale 120 olio extravergine di oliva 5	Carciofi stufati cuori di carciofi 100 olio extravergine di oliva 5	Spinaci in padella spinaci 70 olio extravergine di oliva 5	Pomodori all'insalata pomodori 120 olio extravergine di oliva 5	Piselli in tegame piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 5
Pane comune Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Kcal 699 Proteine % 13,8 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 29,5 Proteine gr 24,2 Carboidrati gr 105,7 Lipidi gr 23,0	Kcal 643 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,6 Lipidi % 25,6 Proteine gr 25,4 Carboidrati gr 100,46 Lipidi gr 18,3	Kcal 697 Proteine % 16,9 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,5 Proteine gr 29,5 Carboidrati gr 107,0 Lipidi gr 19,7	Kcal 671 Proteine % 17,7 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,0 Proteine gr 29,7 Carboidrati gr 102,5 Lipidi gr 18,6	Kcal 671 Proteine % 13,0 Carboidrati % 58,4 Lipidi % 28,6 Proteine gr 21,8 Carboidrati gr 104,5 Lipidi gr 21,4

MEDIA

676
15,4
57,7
26,8
26,1
104,0
20,2

SCUOLA PRIMARIA - TERZA SETTIMANA primavera-estate

MENU STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

MEDIA

692
15,6
57,4
27,0
26,9
105,7
59,7

699
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

697
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

687
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

718
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

657
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

SCUOLA PRIMARIA - QUARTA SETTIMANA primavera-estate

LUNEDI'

Orecchiette con i broccoli
pasta tipo orecchiette 60
pomodoro 50
olio extravergine di oliva 5

Plattessa al pomodoro
filetto di platessa 80
olio extravergine di oliva 5
pomodor q.b.

Fagiolini al vapore
Fagiolini 100
olio extravergine di oliva 5

Pane comune 60
Frutta di stagione 150

MARTEDI'

Risotto con i carciofi
riso tipo parboiled 50
carciofi 50
parmigiano grattugiato 10
olio extravergine di oliva 5

Mozzarella di vacca
mozzarella 100

Insalata mista
lattuga 100
pomodori 25
carote 25
olio extravergine di oliva 5

Pane comune 60
Frutta di stagione 150

MERCOLEDI'

Passato vi verdure con pasta
pasta corta di semola 60
fagiolini, zucchine 60
carote, pomodoro 60
olio extravergine di oliva 5

Arista di maiale al forno
carrè di maiale dissossato 60
carote 30
olio extra vergine di oliva 5

Zucchine al vapore
zucchine 120
olio extravergine di oliva 5

Pane comune 60
Frutta di stagione 150

GIOVEDI'

Pata al pomodoro e basilico
pasta corta di semola 60
pomodori pelati 60
olio extravergine di oliva 5
parmigiano grattugiato 5

Petto di tacchino al limone
petto di tacchino 70
succo di limone q.b.
olio extra vergine di oliva 5

Carote al naturale
carote 100
olio extravergine di oliva 5

Pane comune 60
Frutta di stagione 150

VENERDI'

Pasta con piselli
pasta corta di semola 50
piselli surgelati 50
olio extravergine di oliva 7

Prosciutto cotto
prosciutto cotto magro 60
Prosciutto crudo magro 60

Pomodori all'insalata
pomodori 150
olio extravergine di oliva 6

Pane comune 60
Frutta di stagione 150

MEDIA

691
17,0
56,3
26,8
29,1
103,6
20,6

665
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

711
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

699
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

705
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

673
Kcal
Proteine %
Carboidrati %
Lipidi %
Proteine gr
Carboidrati gr
Lipidi gr

SCUOLA PRIMARIA - PRIMA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Riso alla parmigiana</u> riso 60 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	<u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 60 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 5 pomodoro-passata 50	<u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 60 pomodoro pelati 40 parmigano 5 olio extravergine di oliva 5	<u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 40 patate 40 olio extravergine di oliva 5	<u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 60 fagiolini,zucchine(caduno) 50 carote, pomodoro(caduno) 50 olio extravergine di oliva 8
<u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 70 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.	<u>Mozzarella di vacca</u> Mozzarella di vacca 80 ricotta di vacca 100	<u>Scaloppina al pomodoro</u> vitello, carne magra 60 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7	<u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 90 olio extravergine di oliva 5	<u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 60 prosciutto crudo magro 60
<u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 5	<u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5	<u>Broccoletti in padella</u> broccoli di rapa 120 olio extravergine di oliva 5	<u>Carote al naturale</u> carote 100 olio extravergine di oliva 5	<u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 7
<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150	<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150	<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150	<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150	<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150
Kcal 691 Proteine % 16,8 Carboidrati % 59,5 Lipidi % 23,7 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 109,7 Lipidi gr 18,2	Kcal 713 Proteine % 14,0 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 28,9 Proteine gr 24,9 Carboidrati gr 108,74 Lipidi gr 22,9	Kcal 693 Proteine % 17,3 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,4 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 106,0 Lipidi gr 19,5	Kcal 643 Proteine % 17,0 Carboidrati % 57,8 Lipidi % 25,1 Proteine gr 27,4 Carboidrati gr 99,1 Lipidi gr 18,0	Kcal 679 Proteine % 16,8 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,8 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 104,0 Lipidi gr 19,5

SCUOLA PRIMARIA - SECONDA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 60 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5	<u>Riso con piselli</u> riso 50 piselli surgelati 45 olio extravergine di oliva 5	<u>Farfalle pomodoro e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 60 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	<u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 50 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5	<u>Passato di verdure con riso</u> riso 50 fagiolini,zucchine(caduno) 50 carote, pomodoro(caduno) 50 olio extravergine di oliva 7
<u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 90 mozzarella di vacca 80	<u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 60 olio extravergine di oliva 5	<u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone a.b.	<u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.	<u>Frittata di zucchine al forno</u> uova 60 carciofi 100 zucchine 100 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5
<u>Bietta al vapore</u> bietta 120 olio extravergine di oliva 5	<u>Broccoletti al limone</u> broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.	<u>Spinaci in padella</u> spinaci 120 olio extravergine di oliva 5	<u>Insalata</u> bietta lessa 120 olio extravergine di oliva 5	<u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 5
<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150	<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150	<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150	<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150	<u>Pane comune</u> 60 <u>Frutta di stagione</u> 150
Kcal 699 Proteine % 13,8 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 29,5 Proteine gr 24,2 Carboidrati gr 106,8 Lipidi gr 23,0	Kcal 643 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,6 Lipidi % 25,6 Proteine gr 25,4 Carboidrati gr 100,46 Lipidi gr 18,3	Kcal 697 Proteine % 16,9 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,5 Proteine gr 29,5 Carboidrati gr 107,0 Lipidi gr 19,7	Kcal 671 Proteine % 17,7 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,0 Proteine gr 29,7 Carboidrati gr 102,5 Lipidi gr 18,6	Kcal 671 Proteine % 13,0 Carboidrati % 58,4 Lipidi % 28,6 Proteine gr 21,8 Carboidrati gr 104,5 Lipidi gr 21,4

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la Sicurezza Alimentare e CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

MEDIA

68,4
16,4
57,9
25,8
27,8
105,5
19,6

MEDIA

67,6
15,4
57,7
26,8
26,1
104,1
20,2

SCUOLA PRIMARIA - TERZA SETTIMANA autunno-inverno

MENU STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con le zucchine pasta corta di semola 60 zucchine/ broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60 Carote al naturale Carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Riso al parmigiano riso parboiled 60 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Spezzatino di tacchino con patate tacchino 50 patate 50 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pasta con la zucca pasta corta di semola 60 zucca 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 70 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 Broccoletti al limone broccoli 100 limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pasta e lenticchie pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 60 olio extravergine di oliva 7 Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 100 Bietta lessa bietta lessa 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 60 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 5 Frittata di spinaci al forno Uova 60 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al limone fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Orecchiette con pomodoro pasta tipo orecchiette 60 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Platessa al pomodoro filetto di platessa 80 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al vapore Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 50 carciofi 50 parmigiano grattugiato 10 olio extravergine di oliva 5 Mozzarella di vacca mozzarella 100 Insalata mista lattuga 100 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Passato vi verdure con pasta pasta corta di semola 60 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 5 Arista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 60 carote 30 olio extra vergine di oliva 5 Scarola ripassata scarola 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 60 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 5 parmigiano grattugiato 5 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 70 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 5 Carote al naturale carote 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pasta con piselli pasta corta di semola 50 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60 Carciofi stufati carciofi 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150

MEDIA

692
15,6
57,4
27,0
105,7
59,7

699 14,1 57,4 28,5 26,9 106,9 22,2	697 13,5 53,7 32,8 23,6 99,7 25,4	687 17,5 57,2 25,5 30,0 104,7 19,4	697 13,5 53,7 32,8 23,6 99,7 25,4	699 14,1 57,4 28,5 26,9 106,9 22,2
--	---	--	---	--

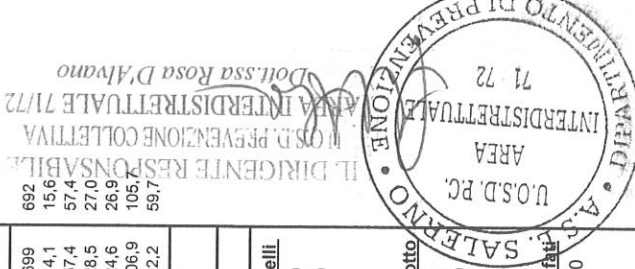
SCUOLA PRIMARIA - QUARTA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con pomodoro pasta tipo orecchiette 60 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Platessa al pomodoro filetto di platessa 80 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al vapore Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 50 carciofi 50 parmigiano grattugiato 10 olio extravergine di oliva 5 Mozzarella di vacca mozzarella 100 Insalata mista lattuga 100 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Passato vi verdure con pasta pasta corta di semola 60 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 5 Arista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 60 carote 30 olio extra vergine di oliva 5 Scarola ripassata scarola 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 60 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 5 parmigiano grattugiato 5 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 70 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 5 Carote al naturale carote 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pasta con piselli pasta corta di semola 50 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 60 Prosciutto crudo magro 60 Carciofi stufati carciofi 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150

MEDIA

691
17,0
56,3
26,8
29,1
103,6
20,6

665 18,9 57,7 23,5 30 102,3 17,32	711 17,4 55,1 27,4 31 105 21,6	699 16,5 56,7 26,9 28,74 105,7 20,87	711 17,4 55,1 27,4 31 105 21,6	665 18,9 57,7 23,5 30 102,3 17,32
---	--	--	--	---



SCUOLA INFANZIA - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

MEDIA

542
16,5
56,0
27,4
22,3
80,8
16,5

MEDIA

544
14,9
55,0
30,2
20,2
79,8
18,2

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 50 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 563 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,9 Lipidi % 25,3 Proteine gr 22,2 Carboidrati gr 88 Lipidi gr 15,8</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 40 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 4 pomodoro-passata 30</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> ricotta di mucca 50</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 560 Proteine % 15,4 Carboidrati % 52,1 Lipidi % 32,5 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 77,75 Lipidi gr 20,2</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 4</p> <p><u>Scaloppina al pomodoro</u> vitello, carne magra 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Broccoletti</u> broccoli di rapa 70 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 548 Proteine % 17,3 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 25,8 Proteine gr 23,7 Carboidrati gr 83,2 Lipidi gr 15,7</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 30 patate 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>carote al naturale</u> carote 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 537 Proteine % 16,0 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 29,1 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 78,6 Lipidi gr 17,4</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 40 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 50</p> <p><u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 76,7 Lipidi gr 13,6</p>

SCUOLA INFANZIA - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 50 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 60</p> <p><u>Bieta al vapore</u> bieta al naturale 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 569 Proteine % 13,2 Carboidrati % 56,2 Lipidi % 30,7 Proteine gr 18,8 Carboidrati gr 85,3 Lipidi gr 19,4</p>	<p><u>Riso con piselli</u> riso 30 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Broccoletti al limone</u> broccoli 80 olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 550 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 29,0 Proteine gr 20,9 Carboidrati gr 81,96 Lipidi gr 17,8</p>	<p><u>Farfalle pomodoro e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone a.b.</p> <p><u>Spinaci in padella</u> Spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 576 Proteine % 16,9 Carboidrati % 54,7 Lipidi % 28,4 Proteine gr 24,0 Carboidrati gr 84,0 Lipidi gr 18,2</p>	<p><u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 30 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 60,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 514 Proteine % 16,7 Carboidrati % 52,7 Lipidi % 30,6 Proteine gr 21,4 Carboidrati gr 72,2 Lipidi gr 17,5</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u> riso 30 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Frittata di zucchine al forno</u> uova 40 carciofi 40 zucchine 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 50 Frutta di stagione 100</p> <p>Kcal 512 Proteine % 12,4 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 32,2 Proteine gr 15,9 Carboidrati gr 75,7 Lipidi gr 18,3</p>

SCUOLA INFANZIA - TERZA SETTIMANA autunno- inverno

MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con cavolo cappuccio pasta corta di semola 50 cavolo cappuccio 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 40 Carote al naturale Carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Riso al parmigiano riso parboiled 50 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Spezzatino di tacchino con patate tacchino 60 patate 40 olio extravergine di oliva 6 Broccoletti al limone broccoli 80 limone q.b. olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta con la zucca pasta corta di semola 40 zucca passata 50 olio extravergine di oliva 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 Bieta lessa bieta lessa 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta e lenticchie pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 5 Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 60 olio extravergine di oliva 5 Bieta lessa bieta lessa 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 40 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 Frittata di spinaci al forno Uova 40 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al limone fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 513 Proteine % 16,5 Carboidrati % 58,4 Lipidi % 25,2 Proteine gr 21,2 Carboidrati gr 79,8 Lipidi gr 14,3	Kcal 589 Proteine % 14,9 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 28,1 Proteine gr 21,9 Carboidrati gr 89,0 Lipidi gr 18,4	Kcal 531 Proteine % 17,1 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 28,2 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 77,5 Lipidi gr 16,7	Kcal 510 Proteine % 13,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 31,2 Proteine gr 16,6 Carboidrati gr 75,8 Lipidi gr 17,7	Kcal 538 Proteine % 14,0 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 30,2 Proteine gr 18,8 Carboidrati gr 80,1 Lipidi gr 18,0

MEDIA

536
15,1
56,4
28,6
20,2
80,4
17,0

SCUOLA INFANZIA- QUARTA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con pomodoro pasta tipo orecchiette 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Platessa al pomodoro filetto di platessa 60 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al vapore Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Risotto con i carciofi Olio extravergine di oliva 40 carciofi 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 5 Mozzarella di vacca mozzarella 50 Insalata mista lattuga 80 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 50 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 Arista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 50 carote 20 olio extra vergine di oliva 5 Scarola al vapore scarola al naturale 80 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 50 pomodori pelati 20 olio extravergine di oliva 4 parmigiano grattugiato 4 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 50 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 4 Carote al naturale carote 60 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta con piselli pasta corta di semola 60 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 7 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 40 Carciofi stufati carciofi 100 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 594 Proteine % 12,9 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 33,0 Proteine gr 19,0 Carboidrati gr 85,0 Lipidi gr 22,0	Kcal 575 Proteine % 15,0 Carboidrati % 50,0 Lipidi % 35,0 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 77,2 Lipidi gr 22,2	Kcal 552 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 29,0 Proteine gr 21 Carboidrati gr 82 Lipidi gr 18	Kcal 568 Proteine % 15,5 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 26,8 Proteine gr 23,4 Carboidrati gr 85,9 Lipidi gr 16,9	Kcal 564 Proteine % 15,1 Carboidrati % 52,8 Lipidi % 32,0 Proteine gr 21,3 Carboidrati gr 79,4 Lipidi gr 20

MEDIA

571
14,9
53,9
31,2
21,2
81,9
19,8



SCUOLA INFANZIA - PRIMA SETTIMANA primavera-estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Riso alla parmigiana</u> riso 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 50 olio extravergine di oliva 5 ' erbe aromatiche q.b.	<u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 40 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 4 pomodoro-passata 30 <u>Mozzarella di vacca</u> ricotta di mucca 50	<u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 4 <u>Scaloppina al pomodoro</u> vitello, carne magra 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5	<u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 30 patate 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 70 olio extravergine di oliva 5	<u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 40 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 50
<u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 4 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 100	<u>Insalata verde</u> insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 100	<u>Fagiolini all'insalata</u> fagiolini 70 olio extravergine di oliva 4 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 100	<u>Carote al naturale</u> carote 80 olio extravergine di oliva 5 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 100	<u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 100
Kcal 563 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,9 Lipidi % 25,3 Proteine gr 22,2 Carboidrati gr 88 Lipidi gr 15,8	Kcal 560 Proteine % 15,4 Carboidrati % 52,1 Lipidi % 32,5 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 77,75 Lipidi gr 20,2	Kcal 548 Proteine % 17,3 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 25,8 Proteine gr 23,7 Carboidrati gr 83,2 Lipidi gr 15,7	Kcal 537 Proteine % 16,0 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 29,1 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 78,6 Lipidi gr 17,4	Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 76,7 Lipidi gr 13,6

MEDIA

542
16,5
56,0
27,4
22,3
80,8
16,5

SCUOLA INFANZIA - SECONDA SETTIMANA primavera-estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 50 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 60 <u>Zucchine al vapore</u> zucchine al naturale 80 olio extravergine di oliva 5 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 100	<u>Riso con piselli</u> riso 30 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 5 <u>Cosce di pollo</u> cosce di pollo dissossato 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 80 olio extravergine di oliva 5 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 100	<u>Farfalle pomodoro e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone a.b. <u>Spinaci in padella</u> Spinaci 80 olio extravergine di oliva 5 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 150	<u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 30 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 60,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b. <u>Pomodori all'insalata</u> pomodori 100 olio extravergine di oliva 5 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 100	<u>Passato di verdure con riso</u> riso 30 fagiolini,zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Frittata di zucchine al forno</u> uova 40 carciofi 40 zucchine 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 4 <u>Pane comune</u> 50 <u>Frutta di stagione</u> 100
Kcal 569 Proteine % 13,2 Carboidrati % 56,2 Lipidi % 30,7 Proteine gr 18,8 Carboidrati gr 85,3 Lipidi gr 19,4	Kcal 550 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 29,0 Proteine gr 20,9 Carboidrati gr 81,96 Lipidi gr 17,8	Kcal 576 Proteine % 16,9 Carboidrati % 54,7 Lipidi % 28,4 Proteine gr 24,0 Carboidrati gr 84,0 Lipidi gr 18,2	Kcal 514 Proteine % 16,7 Carboidrati % 52,7 Lipidi % 30,6 Proteine gr 21,4 Carboidrati gr 72,2 Lipidi gr 17,5	Kcal 512 Proteine % 12,4 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 32,2 Proteine gr 15,9 Carboidrati gr 75,7 Lipidi gr 18,3

MEDIA

544
14,9
55,0
30,2
20,2
79,8
18,2

SCUOLA INFANZIA - TERZA SETTIMANA primavera-estate

MENU STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRIPAT. DD N.260 del 09/07/2021

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Pasta con le zucchine pasta corta di semola 50 zucchine/ broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 40	Riso al parmigiano riso parboiled 50 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Spezzatino di tacchino con patate tacchino 60 patate 40 olio extravergine di oliva 6	Pasta con pomodoro pasta corta di semola 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 Zucchine in umido zucchine 80 limone q.b. olio extravergine di oliva 4	Pasta e lenticchie pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 5 Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 60 olio extravergine di oliva 5 Bieta lessa bieta lessa 100 olio extravergine di oliva 5	Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 40 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 Frittata di spinaci al forno Uova 40 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5
Carote al naturale Carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 513 Proteine % 16,5 Carboidrati % 58,4 Lipidi % 25,2 Proteine gr 21,2 Carboidrati gr 79,8 Lipidi gr 14,3	Kcal 589 Proteine % 14,9 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 28,1 Proteine gr 21,9 Carboidrati gr 89,0 Lipidi gr 18,4	Kcal 531 Proteine % 17,1 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 28,2 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 77,5 Lipidi gr 16,7	Kcal 510 Proteine % 13,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 31,2 Proteine gr 16,6 Carboidrati gr 75,8 Lipidi gr 17,7	Kcal 538 Proteine % 14,0 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 30,2 Proteine gr 18,8 Carboidrati gr 80,1 Lipidi gr 18,0

MEDIA

536
15,1
56,4
28,6
20,2
80,4
17,0

SCUOLA INFANZIA- QUARTA SETTIMANA primavera-estate

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
Orecchiette al pomodoro pasta tipo orecchiette 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Platessa al pomodoro filetto di platessa 60 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al vapore Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Risotto con i carciofi Olio extravergine di oliva 40 carciofi 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 5 Mozzarella di vacca mozzarella 50 Insalata mista lattuga 80 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 50 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 Arista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 50 carote 20 olio extra vergine di oliva 5 Zucchine al vapore zucchine 80 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 50 pomodori pelati 20 olio extravergine di oliva 4 parmigiano grattugiato 4 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 50 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 4 Carote al naturale carote 60 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pasta con piselli pasta corta di semola 60 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 7 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 40 olio extravergine di oliva 6 Pomodori all'insalata pomodori 100 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 594 Proteine % 12,9 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 33,0 Proteine gr 19,0 Carboidrati gr 85,0 Lipidi gr 22,0	Kcal 575 Proteine % 15,0 Carboidrati % 50,0 Lipidi % 35,0 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 77,2 Lipidi gr 22,2	Kcal 552 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 29,0 Proteine gr 21 Carboidrati gr 82 Lipidi gr 18	Kcal 568 Proteine % 15,2 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 26,8 Proteine gr 23,4 Carboidrati gr 85,9 Lipidi gr 16,9	Kcal 564 Proteine % 15,1 Carboidrati % 52,8 Lipidi % 32,0 Proteine gr 21,3 Carboidrati gr 79,4 Lipidi gr 20

MEDIA

571
14,9
53,9
31,2
21,2
81,9
19,8

