camst group

Menù Primavera-Estate -- Scuole

Scolari e Docenti

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 Settimana	Riso olio e parmigiano (3.7)	Insalata di pasta*(1,7)	Pasta al pomodoro (1,3,7,9)	Risotto allo zafferano (3,7,9)	Gnocchi di patate al pesto*(1,3,7,8)
	Insalata di tonno fagiolini e patate*(4)	Bocconcini di pollo alle erbe (9)	Frittata di piselli*(3,7)	Spezzatino di manzo con carote*(9)	Caprese (7)
		Cruditè di verdure	Zucchine trifolate*		
	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione
2 Settimana	Pasta olio e parmigiano (1,3,7)	Risotto al pomodoro (3,7.9)	Pasta tonno, pomodoro e olive (1,4)	Pasta al ragù di legumi (1,3,7,9)	Ravioli al pomodoro*(1,3,7,8,9)
	Tortino di verdure*(1,3,7)	Polpettone al forno (1,3,7)	Platessa alle verdure*(4,9)	Formaggio dolce sardo (7)	Scaloppine di pollo al limone
	Insalata mista	Spinaci all'olio*	Cruditè di verdure	Bieta ripassata*	Carote julienne
	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione
3 Settimana	Pasta alla pizzaiola (1)	Fregola al pomodoro (1,3,7,9)	Pasta rosa (1,7,9)	Insalata di riso	Risotto alla contadina*(3,7,9)
	Prosciutto cotto	Merluzzo gratinato*(1,4)	Frittata di patate e formaggio*(3,7)	Straccetti di manzo al pomodoro (9)	Provolone dolce (7)
	Cruditè di verdure	Fagiolini all'olio*	Carote all'olio*	Insalata verde	Insalata mista
	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione
4 Settimana	Pasta e lenticchie (1,9)	Riso alla parmigiana (3,7)	Pasta olio e parmigiano (1,3,7)	Pizza margherita (1,7)	Risotto al pomodoro (3,7.9)
	Arrosto di suino al forno (9)	Platessa al pomodoro*(4)	Tortino di ricotta e spinaci*(1,3,7)	Insalata di tonno pomodori e mais (4)	Mozzarella (7)
	Pomodori in insalata	Spinaci all'olio*	Insalata mista		Zucchine trifolate*
	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione
5 Settimana	Riso olio e parmigiano (3.7)	Pasta al ragù (1,3,7,9)	Pasta al pesto (1,3,7,8)	Risotto alla crema di piselli*(3,7,9)	Fregola al pomodoro (1,3,7,9)
	Merluzzo alla mugnaia*(1,4)	Uova strapazzate al pomodoro (3,7)	Formaggio dolce sardo (7)	Polpettone al sugo (1,3,7,9)	Bocconcini di pollo al pangrattato (1)
	Carote prezzemolate*	Cruditè di verdure	Bieta ripassata*	Insalata mista	Fagiolini all'olio*
	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione
6 Settimana	Malloreddus al pomodoro (1,3,7,9)	Pasta alla crema di zucchine*(1,3,7)	Insalata di orzo e farro estiva*(1,4)	Risotto allo zafferano (3,7,9)	Tortellini olio e parmigiano*(1,3,7,8,9)
	Provolone dolce (7)	Straccetti di manzo alle verdure*(9)	Prosciutto cotto	Legumi in umido (6,9)	Platessa gratinata*(1,4)
	Finocchi gratinati (1)	Pomodori in insalata	Spinaci all'olio*	Insalata verde	Carote julienne
	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione
7 Settimana	Pasta olio e parmigiano (1,3,7)	Insalata di riso	Pasta alla pizzaiola (1)	Pasta al pesto (1,3,7,8)	Vellutata di legumi con pastina (1,6,9)
	Scaloppine di pollo alla pizzaiola	Frittata di verdure e formaggio*(3,7)	Mozzarella (7)	Merluzzo al limone*(4)	Spezzatino di manzo con patate*(9)
	Fagiolini all'olio*	Insalata verde	Bieta ripassata*	Cruditè di verdure	
	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione
8 Settimana	Pasta rosa (1,7,9)	Riso al latte (3,7)	Pasta olio e parmigiano (1,3,7)	Risotto allo zafferano (3,7,9)	Pizza margherita (1,7)
	Lonza di suino agli aromi (9)	Platessa gratinata*(1,4)	Frittata di prosciutto cotto e patate*(3,7)	Cosce di pollo al forno	Formaggio dolce sardo (7)
	Zucchine prezzemolate*	Cruditè di verdure	Carote all'olio*	Pomodori in insalata	Insalata verde
	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione	Pane (1) e Frutta di stagione

* il prodotto potrebbe essere congelato

I numeri tra parentesi fanno riferimento alla tabella Allergeni Reg. Ue 1169 11

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

ALLEGATO II del Regolamento UE 1169/2011

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:
a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (1);
b) maltodestrine a base di grano (1);
c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.

3. Uova e prodotti a base di uova.

4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:
a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.

6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:
a) olio e grasso di soia raffinato (1);
b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:
a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
b) lattiolo.

8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (Amygdalus communis L.), nocciole (Corylus avellana), noci (Juglans regia), noci di acagiù (Anacardium occidentale), noci di pecan [Carya illinoinensis (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (Bertholletia excelsa), pistacchi (Pistacia vera), noci macadamia o noci del Queensland (Macadamia ternifolia), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

9. Sedano e prodotti a base di sedano.

10. Senape e prodotti a base di senape.

11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.

12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO 2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

13. Lupini e prodotti a base di lupini.

14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

(1) E i prodotti derivati, nella misura in cui la trasformazione che hanno subito non è suscettibile di elevare il livello di allergenicità valutato dall'Autorità per il prodotto di base da cui sono derivati.

Ricettario Menù Scolastico Primavera - Estate

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
1 Settimana; lunedì																	
	Riso olio e parmigiano (3.7)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Insalata di tonno fagiolini e patate*(4)																
		tonno (4)	60	15,06	0,18	0	61,8	80	20,08	0,24	0	82,4	100	25,1	0,3	0	103
		*fagiolini	80	1,68	0,08	1,92	19,2	120	2,52	0,12	2,88	28,8	160	3,36	0,16	3,84	38,4
		*patate	20	0,4	0,02	3,2	14,4	30	0,6	0,03	4,8	21,6	40	0,8	0,04	6,4	28,8
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
1 Settimana; martedì																	
	Insalata di pasta*(1,7)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pomodori	20	0,24	0,04	0,56	3,8	25	0,3	0,05	0,7	4,75	30	0,36	0,06	0,84	5,7
		carote	20	0,22	0,04	1,52	8,2	25	0,275	0,05	1,9	10,25	30	0,33	0,06	2,28	12,3
		*fagiolini	20	0,42	0,02	0,48	4,8	25	0,525	0,025	0,6	6	30	0,63	0,03	0,72	7,2
		formaggio (7)	20	4,2	5,6	0,4	68,8	25	5,25	7	0,5	86	30	6,3	8,4	0,6	103,2
		olive nere	5	0,08	1,255	0,04	11,75	7	0,112	1,757	0,056	16,45	10	0,16	2,51	0,08	23,5
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Bocconcini di pollo alle erbe (9)																
		pollo	50	11,65	0,4	0	50	60	13,98	0,48	0	60	70	16,31	0,56	0	70
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Cruditè di verdure																
		verdure di stagione	100	7,6	1,9	32,3	33,2	150	11,4	2,85	48,45	49,8	200	15,2	3,8	64,6	66,4
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
1 Settimana; mercoledì																	
	Pasta al pomodoro (1,3,7,9)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0	23,52	7	2,373	1,995	0	27,44	8	2,712	2,28	0	31,36
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Frittata di piselli*(3,7)																
		uova (3) numero	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28
		*piselli	30	1,62	0,09	1,95	18,3	35	1,89	0,105	2,275	21,35	40	2,16	0,12	2,6	24,4
		formaggio (7)	15	3,12	3,24	0,09	42,15	20	4,16	4,32	0,12	56,2	25	5,2	5,4	0,15	70,25
		latte (7)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Zucchine trifolate*																
		*zucchine	100	1,5	0,1	1,7	16	150	2,25	0,15	2,55	24	200	3	0,2	3,4	32
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
1 Settimana; giovedì																	
	Risotto allo zafferano (3,7,9)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		zafferano	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		brodo vegetale (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Spezzatino di manzo con carote*(9)																
		manzo	50	16,56	2,16	0	86	60	19,872	2,592	0	103,2	70	23,184	3,024	0	120,4
		*carote	100	1,1	0,2	7,6	41	150	1,65	0,3	11,4	61,5	200	2,2	0,4	15,2	82
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
1 Settimana; venerdì																	
	Gnocchi di patate al pesto*(1,3,7,8)																
		***gnocchi di patate (1,3,7,8)**	150	5,85	0,45	56,85	246	180	7,02	0,54	68,22	295,2	250	9,75	0,75	94,75	410
		pesto confezionato (3,7,8)	20	2,2	4,36	0,36	50	25	2,75	5,45	0,45	62,5	30	3,3	6,54	0,54	75
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Caprese (7)																
		mozzarella (7)	40	7,48	7,8	0,28	101,2	70	13,09	13,65	0,49	177,1	80	14,96	15,6	0,56	202,4
		pomodori	100	1,2	0,2	2,8	19	150	1,8	0,3	4,2	28,5	200	2,4	0,4	5,6	38
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Azzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
2 Settimana; lunedì																	
	Pasta olio e parmigiano (1,3,7)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Tortino di verdure*(1,3,7)																
		uova (3) numero	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28
		*verdure di stagione	30	2,28	0,57	9,69	9,96	50	3,8	0,95	16,15	16,6	60	4,56	1,14	19,38	19,92
		formaggio (7)	15	3,12	3,24	0,09	42,15	15	3,12	3,24	0,09	42,15	15	3,12	3,24	0,09	42,15
		latte (7)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		pane grattugiato (1)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Insalata mista																
		insalata verde	20	0,22	0,02	0,44	3,4	25	0,275	0,025	0,55	4,25	30	0,33	0,03	0,66	5,1
		verdure di stagione	50	3,8	0,95	16,15	16,6	80	6,08	1,52	25,84	26,56	100	7,6	1,9	32,3	33,2
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
2 Settimana; martedì																	
	Risotto al pomodoro (3,7.9)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		brodo vegetale (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Polpettone al forno (1,3,7)																
		suino	25	5,7	1,89	0	39,9	30	6,84	2,268	0	47,88	35	7,98	2,646	0	55,86
		manzo	25	8,28	1,08	0	43	30	9,936	1,296	0	51,6	35	11,592	1,512	0	60,2
		uova (3)	10	1,24	0,87	0	12,8	15	1,86	1,305	0	19,2	20	2,48	1,74	0	25,6
		pane (1)	10	0,81	0,05	5,95	26,8	15	1,215	0,075	8,925	40,2	20	1,62	0,1	11,9	53,6
		grana padano (3,7)	3	1,017	0,855	0,111	12,18	3	1,017	0,855	0,111	12,18	5	1,695	1,425	0,185	20,3
		latte (7)	5	0,175	0,075	0,25	2,3	10	0,35	0,15	0,5	4,6	10	0,35	0,15	0,5	4,6
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Spinaci all'olio*																
		*spinaci	100	2,8	0	0	15	150	4,2	0	0	22,5	200	5,6	0	0	30
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
2 Settimana; mercoledì																	
	Pasta tonno, pomodoro e olive (1,4)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		tonno (4)	20	5,02	0,06	0	20,6	25	6,275	0,075	0	25,75	30	7,53	0,09	0	30,9
		pomodori	40	0,48	0,08	1,12	7,6	50	0,6	0,1	1,4	9,5	60	0,72	0,12	1,68	11,4
		olive nere	5	0,08	1,255	0,04	11,75	7	0,112	1,757	0,056	16,45	10	0,16	2,51	0,08	23,5
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Platessa alle verdure*(4,9)																
		***platessa (4)**	40	4,4	4,04	6	76,4	50	5,5	5,05	7,5	95,5	60	6,6	6,06	9	114,6
		*verdure di stagione	60	4,56	1,14	19,38	19,92	65	4,94	1,235	20,995	21,58	70	5,32	1,33	22,61	23,24
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Cruditè di verdure																
		verdure di stagione	100	7,6	1,9	32,3	33,2	150	11,4	2,85	48,45	49,8	200	15,2	3,8	64,6	66,4
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
2 Settimana; giovedì																	
	Pasta al ragù di lenticchie (1,3,7,9)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		lenticchie	15	3,405	0,15	7,665	47,85	20	4,54	0,2	10,22	63,8	25	5,675	0,25	12,775	79,75
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Formaggio dolce sardo (7)																
		formaggio dolce sardo (7)	40	8,4	11,2	0,8	137,6	50	10,5	14	1	172	60	12,6	16,8	1,2	206,4
	Bieta ripassata*																
		*bieta	100	1,3	0,1	1,8	15	150	1,95	0,15	2,7	22,5	200	2,6	0,2	3,6	30
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
2 Settimana; venerdì																	
	Ravioli al pomodoro*(1,3,7,8,9)																
		***ravioli di ricotta (1,3,7,8,9)**	120	12,72	8,76	48,84	318	140	14,84	10,22	56,98	371	160	16,96	11,68	65,12	424
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Scaloppine di pollo al limone (1)																
		pollo	50	11,65	0,4	0	50	60	13,98	0,48	0	60	70	16,31	0,56	0	70
		farina (1)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		limone succo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Carote julienne																
		carote	100	1,1	0,2	7,6	41	150	1,65	0,3	11,4	61,5	200	2,2	0,4	15,2	82
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
3 Settimana; lunedì																	
	Pasta alla pizzaiola (1)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		olive nere	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		origano	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Prosciutto cotto																
		prosciutto cotto	25	3,925	1,9	0,425	34,5	30	4,71	2,28	0,51	41,4	35	5,495	2,66	0,595	48,3
	Cruditè di verdure																
		verdure di stagione	100	7,6	1,9	32,3	33,2	150	11,4	2,85	48,45	49,8	200	15,2	3,8	64,6	66,4
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
3 Settimana; martedì																	
	Fregola al pomodoro (1,3,7,9)																
		fregola (1)	50	7	1,05	32	172,5	70	9,8	1,47	44,8	241,5	80	11,2	1,68	51,2	276
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Merluzzo gratinato*(1,4)																
		***merluzzo (4)**	60	10,2	0,18	0	177,6	80	13,6	0,24	0	236,8	100	17	0,3	0	296
		pane grattugiato (1)	5	0,505	0,105	3,89	17,85	10	1,01	0,21	7,78	35,7	12	1,212	0,252	9,336	42,84
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Fagiolini all'olio*																
		*fagiolini	100	2,1	0,1	2,4	24	150	3,15	0,15	3,6	36	200	4,2	0,2	4,8	48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
3 Settimana; mercoledì																	
	Pasta rosa (1,7,9)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		ricotta (7)	7	0,616	0,763	0,245	10,22	10	0,88	1,09	0,35	14,6	12	1,056	1,308	0,42	17,52
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Frittata di patate e formaggio*(3,7)																
		uova (3) numero	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28
		*patate	20	0,4	0,02	3,2	14,4	40	0,8	0,04	6,4	28,8	50	1	0,05	8	36
		formaggio (7)	15	3,12	3,24	0,09	42,15	15	3,12	3,24	0,09	42,15	15	3,12	3,24	0,09	42,15
		latte (7)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Carote all'olio*																
		*carote	100	1,1	0,2	7,6	41	150	1,65	0,3	11,4	61,5	200	2,2	0,4	15,2	82
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
3 Settimana; giovedì																	
	Insalata di riso																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		verdure di stagione	70	5,32	1,33	22,61	23,24	80	6,08	1,52	25,84	26,56	90	6,84	1,71	29,07	29,88
		prosciutto cotto	20	3,14	1,52	0,34	27,6	25	3,925	1,9	0,425	34,5	30	4,71	2,28	0,51	41,4
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Straccetti di manzo al pomodoro (9)																
		manzo	50	16,56	2,16	0	86	60	19,872	2,592	0	103,2	70	23,184	3,024	0	120,4
		pelati	20	0,24	0,1	0,6	4,4	30	0,36	0,15	0,9	6,6	30	0,36	0,15	0,9	6,6
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Insalata verde																
		insalata verde	40	0,44	0,04	0,88	6,8	50	0,55	0,05	1,1	8,5	60	0,66	0,06	1,32	10,2
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
3 Settimana; venerdì																	
	Risotto alla contadina*(3,7,9)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		*verdure di stagione	70	5,32	1,33	22,61	23,24	80	6,08	1,52	25,84	26,56	90	6,84	1,71	29,07	29,88
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		brodo vegetale (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Provolone dolce (7)																
		provolone dolce (7)	40	13,2	10,4	0,8	144	50	16,5	13	1	180	60	19,8	15,6	1,2	216
	Insalata mista																
		insalata verde	20	0,22	0,02	0,44	3,4	25	0,275	0,025	0,55	4,25	30	0,33	0,03	0,66	5,1
		verdure di stagione	50	3,8	0,95	16,15	16,6	80	6,08	1,52	25,84	26,56	100	7,6	1,9	32,3	33,2
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
4 Settimana; lunedì																	
	Pasta e lenticchie (1,9)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pelati	20	0,24	0,1	0,6	4,4	25	0,3	0,125	0,75	5,5	30	0,36	0,15	0,9	6,6
		lenticchie	15	3,405	0,15	7,665	47,85	20	4,54	0,2	10,22	63,8	25	5,675	0,25	12,775	79,75
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Arrosto di suino al forno (9)																
		suino	50	11,4	3,78	0	79,8	60	13,68	4,536	0	95,76	70	15,96	5,292	0	111,72
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pomodori in insalata																
		insalata verde	20	0,22	0,02	0,44	3,4	25	0,275	0,025	0,55	4,25	30	0,33	0,03	0,66	5,1
		pomodori	50	0,6	0,1	1,4	9,5	80	0,96	0,16	2,24	15,2	100	1,2	0,2	2,8	19
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Arzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
4 Settimana; martedì																	
	Riso alla parmigiana (3,7)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		burro (7)	10	0,08	8,34	0,11	75,8	15	0,12	12,51	0,165	113,7	20	0,16	16,68	0,22	151,6
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Platessa al pomodoro*(4)																
		***platessa (4)**	60	6,6	6,06	9	114,6	80	8,8	8,08	12	152,8	100	11	10,1	15	191
		pelati	20	0,24	0,1	0,6	4,4	30	0,36	0,15	0,9	6,6	30	0,36	0,15	0,9	6,6
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Spinaci all'olio*																
		*spinaci	100	2,8	0	0	15	150	4,2	0	0	22,5	200	5,6	0	0	30
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
4 Settimana; mercoledì																	
	Pasta olio e parmigiano (1,3,7)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Tortino di ricotta e spinaci*(1,3,7)																
		uova (3)	3	0,372	0,261	0	3,84	5	0,62	0,435	0	6,4	6	0,744	0,522	0	7,68
		ricotta (7)	50	4,4	5,45	1,75	73	60	5,28	6,54	2,1	87,6	80	7,04	8,72	2,8	116,8
		*spinaci	30	0,84	0	0	4,5	50	1,4	0	0	7,5	60	1,68	0	0	9
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		pane grattugiato (1)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Insalata mista																
		insalata verde	20	0,22	0,02	0,44	3,4	25	0,275	0,025	0,55	4,25	30	0,33	0,03	0,66	5,1
		verdure di stagione	50	3,8	0,95	16,15	16,6	80	6,08	1,52	25,84	26,56	100	7,6	1,9	32,3	33,2
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
4 Settimana; giovedì																	
	Pizza margherita (1,7)																
		pizza rossa (1)	80	6,08	5,28	32,56	198,4	100	7,6	6,6	40,7	248	120	9,12	7,92	48,84	297,6
		mozzarella (7)	30	5,61	5,85	0,21	75,9	40	7,48	7,8	0,28	101,2	60	11,22	11,7	0,42	151,8
	Insalata di tonno pomodori e mais (4)																
		tonno (4)	60	15,06	0,18	0	61,8	80	20,08	0,24	0	82,4	100	25,1	0,3	0	103
		pomodori	100	1,2	0,2	2,8	19	150	1,8	0,3	4,2	28,5	200	2,4	0,4	5,6	38
		mais	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Azzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
4 Settimana; venerdì																	
	Risotto al pomodoro (3,7.9)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		brodo vegetale (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Mozzarella (7)																
		mozzarella (7)	40	7,48	7,8	0,28	101,2	70	13,09	13,65	0,49	177,1	80	14,96	15,6	0,56	202,4
	Zucchine trifolate*																
		*zucchine	100	1,5	0,1	1,7	16	150	2,25	0,15	2,55	24	200	3	0,2	3,4	32
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
5 Settimana; lunedì																	
	Riso olio e parmigiano (3.7)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Merluzzo alla mugnaia*(1,4)																
		***merluzzo (4)**	60	10,2	0,18	0	177,6	80	13,6	0,24	0	236,8	100	17	0,3	0	296
		farina (1)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		limone succo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Carote prezzemolate*																
		*carote	100	1,1	0,2	7,6	41	150	1,65	0,3	11,4	61,5	200	2,2	0,4	15,2	82
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
5 Settimana; martedì																	
	Pasta al ragù (1,3,7,9)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		carne vitello/ne	20	4,3	0,48	0	21,6	25	5,375	0,6	0	27	30	6,45	0,72	0	32,4
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Uova strapazzate al pomodoro (3,7)																
		uova (3) numero	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28
		pelati	40	0,48	0,2	1,2	8,8	50	0,6	0,25	1,5	11	60	0,72	0,3	1,8	13,2
		formaggio (7)	5	1,04	1,08	0,03	14,05	5	1,04	1,08	0,03	14,05	5	1,04	1,08	0,03	14,05
		latte (7)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Cruditè di verdure																
		verdure di stagione	100	7,6	1,9	32,3	33,2	150	11,4	2,85	48,45	49,8	200	15,2	3,8	64,6	66,4
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
5 Settimana; mercoledì																	
	Pasta al pesto (1,3,7,8)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pesto confezionato (3,7,8)	20	2,2	4,36	0,36	50	25	2,75	5,45	0,45	62,5	30	3,3	6,54	0,54	75
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Formaggio dolce sardo (7)																
		formaggio dolce sardo (7)	40	8,4	11,2	0,8	137,6	50	10,5	14	1	172	60	12,6	16,8	1,2	206,4
	Bieta ripassata*																
		*bieta	100	1,3	0,1	1,8	15	150	1,95	0,15	2,7	22,5	200	2,6	0,2	3,6	30
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Arzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
5 Settimana; giovedì																	
	Risotto alla crema di piselli*(3,7,9)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		*piselli in crema	60	3,24	0,18	3,9	36,6	70	3,78	0,21	4,55	42,7	80	4,32	0,24	5,2	48,8
		***verdure miste per brodo veg (9)**	70	3,7	0,75	15,7	78	80	5,8	1,2	24,6	122	90	6,6	1,35	28,2	140
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		basilico	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Polpettone al sugo (1,3,7,9)																
		suino	25	5,7	1,89	0	39,9	30	6,84	2,268	0	47,88	35	7,98	2,646	0	55,86
		manzo	25	8,28	1,08	0	43	30	9,936	1,296	0	51,6	35	11,592	1,512	0	60,2
		uova (3)	10	1,24	0,87	0	12,8	15	1,86	1,305	0	19,2	20	2,48	1,74	0	25,6
		pane (1)	10	0,81	0,05	5,95	26,8	15	1,215	0,075	8,925	40,2	20	1,62	0,1	11,9	53,6
		grana padano (3,7)	3	1,017	0,855	0,111	12,18	5	1,695	1,425	0,185	20,3	5	1,695	1,425	0,185	20,3
		latte (7)	5	0,175	0,075	0,25	2,3	10	0,35	0,15	0,5	4,6	10	0,35	0,15	0,5	4,6
		pelati	40	0,48	0,2	1,2	8,8	50	0,6	0,25	1,5	11	60	0,72	0,3	1,8	13,2
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Insalata mista																
		insalata verde	20	0,22	0,02	0,44	3,4	25	0,275	0,025	0,55	4,25	30	0,33	0,03	0,66	5,1
		verdure di stagione	50	3,8	0,95	16,15	16,6	80	6,08	1,52	25,84	26,56	100	7,6	1,9	32,3	33,2
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
5 Settimana; venerdì																	
	Fregola al pomodoro (1,3,7,9)																
		fregola (1)	50	7	1,05	32	172,5	70	9,8	1,47	44,8	241,5	80	11,2	1,68	51,2	276
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Bocconcini di pollo al pangrattato (1)																
		pollo	50	11,65	0,4	0	50	60	13,98	0,48	0	60	70	16,31	0,56	0	70
		pane grattugiato (1)	5	0,505	0,105	3,89	17,85	10	1,01	0,21	7,78	35,7	12	1,212	0,252	9,336	42,84
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Fagiolini all'olio*																
		*fagiolini	100	2,1	0,1	2,4	24	150	3,15	0,15	3,6	36	200	4,2	0,2	4,8	48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
6 Settimana; lunedì																	
	Malloreddus al pomodoro (1,3,7,9)																
		malloreddus (1)	50	6,75	0,65	36,75	177	70	9,45	0,91	51,45	247,8	80	10,8	1,04	58,8	283,2
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		basilico	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Provolone dolce (7)																
		provolone dolce (7)	40	13,2	10,4	0,8	144	50	16,5	13	1	180	60	19,8	15,6	1,2	216
	Finocchi gratinati (1)																
		finocchi	100	1,2	0	1	9	150	1,8	0	1,5	13,5	200	3,6	0	3	27
		pane grattugiato (1)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
6 Settimana; martedì																	
	Pasta alla crema di zucchine*(1,3,7)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		*zucchine in crema	30	0,45	0,03	0,51	4,8	35	0,525	0,035	0,595	5,6	40	0,6	0,04	0,68	6,4
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Straccetti di manzo alle verdure*(9)																
		manzo	50	16,56	2,16	0	86	60	19,872	2,592	0	103,2	70	23,184	3,024	0	120,4
		*verdure di stagione	60	4,56	1,14	19,38	19,92	65	4,94	1,235	20,995	21,58	70	5,32	1,33	22,61	23,24
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pomodori in insalata																
		insalata verde	20	0,22	0,02	0,44	3,4	25	0,275	0,025	0,55	4,25	30	0,33	0,03	0,66	5,1
		pomodori	50	0,6	0,1	1,4	9,5	80	0,96	0,16	2,24	15,2	100	1,2	0,2	2,8	19
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dottssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
6 Settimana; mercoledì																	
	Insalata di orzo e farro estiva*(1,4)																
		orzo (1)	25	2,35	0,375	18,425	86,5	35	3,29	0,525	25,795	121,1	40	3,76	0,6	29,48	138,4
		farro (1)	25	3,65	0,6	17,325	88,25	35	5,11	0,84	24,255	123,55	40	5,84	0,96	27,72	141,2
		pomodori	20	0,24	0,04	0,56	3,8	25	0,3	0,05	0,7	4,75	30	0,36	0,06	0,84	5,7
		carote	20	0,22	0,04	1,52	8,2	25	0,275	0,05	1,9	10,25	30	0,33	0,06	2,28	12,3
		*fagiolini	20	0,42	0,02	0,48	4,8	25	0,525	0,025	0,6	6	30	0,63	0,03	0,72	7,2
		tonno (4)	20	5,02	0,06	0	20,6	25	6,275	0,075	0	25,75	30	7,53	0,09	0	30,9
		olive nere	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		basilico	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Prosciutto cotto																
		prosciutto cotto	25	3,925	1,9	0,425	34,5	30	4,71	2,28	0,51	41,4	35	5,495	2,66	0,595	48,3
	Spinaci all'olio*																
		*spinaci	100	2,8	0	0	15	150	4,2	0	0	22,5	200	5,6	0	0	30
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Aizzi
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
6 Settimana; giovedì																	
	Risotto allo zafferano (3,7,9)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		zafferano	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		brodo vegetale (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Legumi in umido (6,9)																
		legumi (6)	30	6,72	2,79	14,55	89,79	35	7,84	3,25	14,55	104,75	40	8,96	3,72	19,4	119,72
		pelati	20	0,24	0,1	0,6	4,4	25	0,3	0,125	0,75	5,5	30	0,36	0,15	0,9	6,6
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Insalata verde																
		insalata verde	40	0,44	0,04	0,88	6,8	50	0,55	0,05	1,1	8,5	60	0,66	0,06	1,32	10,2
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
6 Settimana; venerdì																	
	Tortellini olio e parmigiano*(1,3,7,8,9)																
		***tortellini (1,3,7,8,9)**	120	18,84	12,96	69,12	454,8	140	21,98	15,12	80,64	530,6	160	25,12	17,28	92,16	606,4
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Platessa gratinata*(1,4)																
		***platessa (4)**	60	6,6	6,06	9	114,6	80	8,8	8,08	12	152,8	100	11	10,1	15	191
		pane grattugiato (1)	5	0,505	0,105	3,89	17,85	10	1,01	0,21	7,78	35,7	12	1,212	0,252	9,336	42,84
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Carote julienne																
		carote	100	1,1	0,2	7,6	41	150	1,65	0,3	11,4	61,5	200	2,2	0,4	15,2	82
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzeni
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
7 Settimana; lunedì																	
	Pasta olio e parmigiano (1,3,7)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Scaloppine di pollo alla pizzaiola																
		pollo	50	11,65	0,4	0	50	60	13,98	0,48	0	60	70	16,31	0,56	0	70
		pelati	20	0,24	0,1	0,6	4,4	30	0,36	0,15	0,9	6,6	30	0,36	0,15	0,9	6,6
		olive nere	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		origano	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Fagiolini all'olio*																
		*fagiolini	100	2,1	0,1	2,4	24	150	3,15	0,15	3,6	36	200	4,2	0,2	4,8	48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
7 Settimana; martedì																	
	Insalata di riso																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		verdure di stagione	70	5,32	1,33	22,61	23,24	80	6,08	1,52	25,84	26,56	90	6,84	1,71	29,07	29,88
		prosciutto cotto	20	3,14	1,52	0,34	27,6	25	3,925	1,9	0,425	34,5	30	4,71	2,28	0,51	41,4
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Frittata di verdure e formaggio*(3,7)																
		uova (3) numero	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28
		*verdure di stagione	40	3,04	0,76	12,92	13,28	50	3,8	0,95	16,15	16,6	60	4,56	1,14	19,38	19,92
		formaggio (7)	15	3,12	3,24	0,09	42,15	15	3,12	3,24	0,09	42,15	15	3,12	3,24	0,09	42,15
		latte (7)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Insalata verde																
		insalata verde	40	0,44	0,04	0,88	6,8	50	0,55	0,05	1,1	8,5	60	0,66	0,06	1,32	10,2
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Azzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
7 Settimana; mercoledì																	
	Pasta alla pizzaiola (1)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		olive nere	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		origano	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Mozzarella (7)																
		mozzarella (7)	40	7,48	7,8	0,28	101,2	70	13,09	13,65	0,49	177,1	80	14,96	15,6	0,56	202,4
	Bieta ripassata*																
		*bieta	100	1,3	0,1	1,8	15	150	1,95	0,15	2,7	22,5	200	2,6	0,2	3,6	30
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
7 Settimana; giovedì																	
	Pasta al pesto (1,3,7,8)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pesto confezionato (3,7,8)	20	2,2	4,36	0,36	50	25	2,75	5,45	0,45	62,5	30	3,3	6,54	0,54	75
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Merluzzo al limone*(4)																
		***merluzzo (4)**	60	10,2	0,18	0	177,6	80	13,6	0,24	0	236,8	100	17	0,3	0	296
		limone succo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Cruditè di verdure																
		verdure di stagione	100	7,6	1,9	32,3	33,2	150	11,4	2,85	48,45	49,8	200	15,2	3,8	64,6	66,4
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
7 Settimana; venerdì																	
	Vellutata di legumi con pastina (1,6,9)																
		pastina (1)	20	2,7	0,24	14,54	68,2	25	3,375	0,3	18,175	85,25	35	4,725	0,42	25,445	119,35
		legumi (6)	25	5,6	2,32	12,12	74,82	30	6,72	2,79	14,55	89,79	35	7,84	3,25	14,55	104,75
		brodo vegetale (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Spezzatino di manzo con patate*(9)																
		manzo	50	16,56	2,16	0	86	60	19,872	2,592	0	103,2	70	23,184	3,024	0	120,4
		*patate	100	2	0,1	16	72	150	3	0,15	24	108	200	4	0,2	32	144
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
8 Settimana; lunedì																	
	Pasta rosa (1,7,9)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		pelati	65	0,78	0,325	1,95	14,3	80	0,96	0,4	2,4	17,6	90	1,08	0,45	2,7	19,8
		ricotta (7)	7	0,616	0,763	0,245	10,22	10	0,88	1,09	0,35	14,6	12	1,056	1,308	0,42	17,52
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Lonza di suino agli aromi (9)																
		suino	50	11,4	3,78	0	79,8	60	13,68	4,536	0	95,76	70	15,96	5,292	0	111,72
		carote	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		sedano (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Zucchine prezzemolate*																
		*zucchine	100	1,5	0,1	1,7	16	150	2,25	0,15	2,55	24	200	3	0,2	3,4	32
		prezzemolo	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
8 Settimana; martedì																	
	Riso al latte (3,7)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		latte (7)	10	0,35	0,15	0,5	4,6	20	0,7	0,3	1	9,2	20	0,7	0,3	1	9,2
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Platessa gratinata*(1,4)																
		***platessa (4)**	60	6,6	6,06	9	114,6	80	8,8	8,08	12	152,8	100	11	10,1	15	191
		pane grattugiato (1)	5	0,505	0,105	3,89	17,85	10	1,01	0,21	7,78	35,7	12	1,212	0,252	9,336	42,84
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Cruditè di verdure																
		verdure di stagione	100	7,6	1,9	32,3	33,2	150	11,4	2,85	48,45	49,8	200	15,2	3,8	64,6	66,4
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
8 Settimana; mercoledì																	
	Pasta olio e parmigiano (1,3,7)																
		pasta (1)	50	6,75	0,6	36,35	170,5	70	9,45	0,84	50,89	238,7	80	10,8	0,96	58,16	272,8
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Frittata di prosciutto cotto e patate*(3,7)																
		uova (3) numero	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28	1	0,124	0,087	0	1,28
		prosciutto cotto	15	2,355	1,14	0,255	20,7	20	3,14	1,52	0,34	27,6	20	3,14	1,52	0,34	27,6
		*patate	20	0,4	0,02	3,2	14,4	40	0,8	0,04	6,4	28,8	50	1	0,05	8	36
		formaggio (7)	5	1,04	1,08	0,03	14,05	5	1,04	1,08	0,03	14,05	5	1,04	1,08	0,03	14,05
		latte (7)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		aromi	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Carote all'olio*																
		*carote	100	1,1	0,2	7,6	41	150	1,65	0,3	11,4	61,5	200	2,2	0,4	15,2	82
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Azzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
8 Settimana; giovedì																	
	Risotto allo zafferano (3,7,9)																
		riso	50	3,7	0,15	40,65	169	70	5,18	0,21	56,91	236,6	80	5,92	0,24	65,04	270,4
		zafferano	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		cipolla	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		brodo vegetale (9)	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		grana padano (3,7)	6	2,034	1,71	0,222	24,36	7	2,373	1,995	0,259	28,42	8	2,712	2,28	0,296	32,48
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Cosce di pollo al forno																
		pollo	50	11,65	0,4	0	50	60	13,98	0,48	0	60	70	16,31	0,56	0	70
		aglio	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		rosmarino	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/	q.b.	/	/	/	/
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pomodori in insalata																
		insalata verde	20	0,22	0,02	0,44	3,4	25	0,275	0,025	0,55	4,25	30	0,33	0,03	0,66	5,1
		pomodori	50	0,6	0,1	1,4	9,5	80	0,96	0,16	2,24	15,2	100	1,2	0,2	2,8	19
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327

SETTIMANE; GIORNI	PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMI INFANZIA	GRAMMI ROTEINE INFANZIA	GRAMMI LIPIDI INFANZIA	GRAMMI GLUCIDI INFANZIA	Kcal/porz INFANZIA	GRAMMI PRIMARIA	GRAMMI PROTEINE PRIMARIA	GRAMMI LIPIDI PRIMARIA	GRAMMI GLUCIDI PRIMARIA	Kcal/porz PRIMARIA	GRAMMI SECONDARIA /ADULTI	GRAMMI PROTEINE SECONDARIA	GRAMMI LIPIDI SECONDARIA	GRAMMI GLUCIDI SECONDARIA	Kcal/porz SECONDARIA /ADULTI
8 Settimana; venerdì																	
	Pizza margherita (1,7)																
		pizza rossa (1)	80	6,08	5,28	32,56	198,4	100	7,6	6,6	40,7	248	120	9,12	7,92	48,84	297,6
		mozzarella (7)	30	5,61	5,85	0,21	75,9	40	7,48	7,8	0,28	101,2	60	11,22	11,7	0,42	151,8
	Formaggio dolce sardo (7)																
		formaggio dolce sardo (7)	40	8,4	11,2	0,8	137,6	50	10,5	14	1	172	60	12,6	16,8	1,2	206,4
	Insalata verde																
		insalata verde	40	0,44	0,04	0,88	6,8	50	0,55	0,05	1,1	8,5	60	0,66	0,06	1,32	10,2
		olio evo	4	0	4	0	36	5	0	5	0	45	6	0	6	0	54
		sale	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	Pane (1)																
		pane (1)	40	3,24	0,2	23,8	107,2	50	4,05	0,25	29,75	134	60	4,86	0,3	35,7	160,8
	Frutta di stagione																
		frutta di stagione	150	0,4425	1,8	21	78	150	0,4425	1,8	21	78	200	0,59	2,4	28	104

* il prodotto potrebbe essere congelato.

(1) Cereali contenenti glutine
(2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
(3) Uova e prodotti a base di uova
(4) Pesce e prodotti a base di pesce
(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
(6) Soia e prodotti a base di soia
(7) Latte e prodotti a base di latte
(8) Frutta a guscio
(9) Sedano e prodotti a base di sedano
(10) Senape e prodotti a base di senape
(11) Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo

(12) Anidride solforosa e solfiti
(13) Lupini e prodotti a base di lupini
(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Federica Atzei
Matr. AA_074327