

PROTOCOLLO N° 119966/2023 del 25/09/2023

MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

SCUOLA PRIMARIA COMUNE DI CELLAMARE (BA)

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	farro e ceci	pasta e zucchine	risotto con crema di asparagi	pasta integrale al forno	insalata di patate lesse
	primo sale	bocconcini di pollo in umido	polpettine di verdure miste al forno		filetto di merluzzo su vellutata di finocchi
	fagiolini in padella	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti	insalata mista	cuori di carciofi al forno
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta e lenticchie	risotto ai carciofi	pasta integrale con crema di peperoni	pasta al forno con melanzane	orzo alla crudaiola
	frittata di asparagi al forno	scaloppina di maiale al latte	polpettine di manzo alla pizzaiola		platessa panata al forno
	insalata di lattuga	fagiolini in padella	insalata di lollo e pomodori	zucchine gratinate	insalata mista
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	riso e piselli	pasta con fagiolini al pomodoro	pasta integrale al pesto di basilico	sformato di patate	insalata di farro
	robiola	petto di pollo panato al forno	tortino di verdure miste		merluzzo gratinato
	bieta all' olio	insalata di lattuga	melanzane a tocchetti	insalata di pomodori	cuori di carciofi lessi
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	orzo e fagioli	pasta con crema di peperoni	pasta integrale al pomodoro	timballo di riso al forno	pasta alla crudaiola
	giuncata	tacchino alla pizzaiola	frittata di cicorie al forno		polpettine di sogliola al forno
	insalata mista	pomodori al forno	insalata di lattuga	zucchine in padella	insalata di lollo e pomodori
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	farro e ceci	pasta e zucchine o crema di cavolfiore (da aprile a maggio)	risotto con crema di asparagi o zucca (da luglio a settembre)	pasta integrale al forno	insalata di patate lesse
	primo sale	bocconcini di pollo in umido	polpettine di verdure miste al forno		filetto di merluzzo su vellutata di finocchi o zucchine (da luglio ad agosto)
	fagiolini in padella	insalata di pomodori o insalata in foglia (da aprile a maggio)	melanzane a tocchetti o finocchi lessi (ad aprile)	insalata mista	cuori di carciofi o zucca al forno (da luglio a settembre)
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta e lenticchie	risotto ai carciofi o alla zucca (da luglio a settembre)	pasta integrale con crema di peperoni o di broccoli (da aprile a maggio)	pasta al forno con melanzane (o pasta al forno ad aprile)	orzo alla crudaiola o al pomodoro (aprile-maggio)
	frittata di asparagi o bieta al forno (da luglio a settembre)	scaloppina di maiale al latte	polpettine di manzo alla pizzaiola (con pomodori – passata o pelati da aprile a maggio)		platessa panata al forno
	insalata di lattuga	fagiolini in padella	insalata di lollo e pomodori o lollo (da aprile a maggio)	zucchine o carciofi gratinati (da aprile a maggio)	insalata mista
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	riso e piselli	pasta con fagiolini al pomodoro	pasta integrale al pesto di basilico o di rucola (aprile-maggio) o di zucchine (agosto-settembre)	sformato di patate	insalata di farro
	robiola	petto di pollo panato al forno	tortino di verdure miste		merluzzo gratinato
	bieta o agretti all' olio (ad aprile)	insalata di lattuga	melanzane a tocchetti o finocchi lessi (ad aprile)	insalata di pomodori o insalata in foglia (da aprile a maggio)	cuori di carciofi lessi o bieta lessa (da luglio a settembre)
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	orzo e fagioli	pasta con crema di peperoni o di	pasta integrale al	timballo di riso al forno	pasta alla crudaiola o al pesto di rucola (aprile-maggio)

		broccoli (da aprile a maggio)	pomodoro		
	giuncata	tacchino alla pizzaiola	frittata di cicorie o di spinaci al forno (da agosto a settembre)		polpettine di sogliola al forno
	insalata mista	pomodori o broccoli al forno (da aprile a maggio)	insalata di lattuga	zucchine o carciofi in padella (da aprile a maggio)	insalata di lollo e pomodori o lollo (da aprile a maggio)
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

SOSTITUZIONI SECONDO LA STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA DETTATA DAI CAM (Criteri Ambientali Minimi)

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	farro e ceci 85g	pasta e zucchine 170g	risotto con crema di asparagi 170g	pasta integrale al forno 150g	insalata di patate lesse 145g
	primo sale 50g	bocconcini di pollo in umido 95g	polpettine di verdure miste al forno 185g		filetto di merluzzo su vellutata di finocchi 135g
	fagiolini in padella 155g	insalata di pomodori 105g	melanzane a tocchetti 155g	insalata mista 45g	cuori di carciofi al forno 170g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.2	pasta e lenticchie 85g	risotto ai carciofi 170g	pasta integrale con crema di peperoni 170g	pasta al forno con melanzane 250g	orzo alla crudaiola 170g
	frittata di asparagi al forno 170g	scaloppina di maiale al latte 95g	polpettine di manzo alla pizzaiola 120g		platessa panata al forno 100g
	insalata di lattuga 45g	fagiolini in padella 155g	insalata di lollo e pomodori 105g	zucchine gratinate 170g	insalata mista 45g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.3	riso e piselli 105g	pasta con fagiolini al pomodoro 200g	pasta integrale al pesto di basilico 90g	sformato di patate 215g	insalata di farro 170g
	robiola 50g	petto di pollo panato al forno 80g	tortino di verdure miste 185g		merluzzo gratinato 100g
	bieta all' olio 155g	insalata di lattuga 45g	melanzane a tocchetti 155g	insalata di pomodori 105g	cuori di carciofi lessi 155g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
sett.4	orzo e fagioli 85g	pasta con crema di peperoni 170g	pasta integrale al pomodoro 100g	timballo di riso al forno 160g	pasta alla crudaiola 170g
	giuncata 50g	tacchino alla pizzaiola 95g	frittata di cicorie al forno 170g		polpettine di sogliola al forno 115g
	insalata mista 45g	pomodori al forno 170g	insalata di lattuga 45g	zucchine in padella 155g	insalata di lollo e pomodori 105g
	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g
	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno con la relativa grammatura

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
sett.1	farro e ceci*1	pasta e zucchine*1-7	risotto con crema di asparagi*7	pasta integrale al forno*1-7	insalata di patate lesse
	primo sale*7	bocconcini di pollo in umido	polpettine di verdure miste al forno*1-3-7		filetto di merluzzo su vellutata di finocchi*4
	fagiolini in padella	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti	insalata mista	cuori di carciofi al forno*1-7
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta e lenticchie*1	risotto ai carciofi*7	pasta integrale con crema di peperoni*1-7	pasta al forno con melanzane *1-7	orzo alla crudaiaola*1-7
	frittata di asparagi al forno *3-7	scaloppina di maiale al latte *1-7	polpettine di manzo alla pizzaiola*1-3-7		platessa panata al forno*1-4
	insalata di lattuga	fagiolini in padella	insalata di lollo e pomodori	zucchine gratinate*1	insalata mista
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	riso e piselli	pasta con fagiolini al pomodoro*1-7	pasta integrale al pesto di basilico*1-7-8	sformato di patate*1-3-7	insalata di farro*1-7
	robiola*7	petto di pollo panato al forno*1	tortino di verdure miste *1-3-7		merluzzo gratinato*1-4
	bieta all' olio	insalata di lattuga	melanzane a tocchetti	insalata di pomodori	cuori di carciofi lessi
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	orzo e fagioli*1	pasta con crema di peperoni*1-7	pasta integrale al pomodoro*1-7	timballo di riso al forno*7	pasta alla crudaiaola*1-7
	giuncata*7	tacchino alla pizzaiola	frittata di cicorie al forno *3-7		polpettine di sogliola al forno*1-3-4
	insalata mista	pomodori al forno*1	insalata di lattuga	zucchine in padella	insalata di lollo e pomodori
	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1	pane di tipo integrale*1	pane di tipo 0*1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

ALLERGENI PRESENTI: *1. Glutine - *3. Uova e prodotti a base di uova - *4. Pesce e prodotti a base di pesce - *7. Latte e prodotti a base di latte - *8. Frutta a guscio

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 650Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 97g Oligosaccaridi 23g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 668Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 100g Oligosaccaridi 24g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 782Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 26g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 621Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 88g Oligosaccaridi 19g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 598Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 20g Proteine 28g Sale 1g
sett.2	Calorie 723Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 103g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 754Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 113g Oligosaccaridi 22g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 742Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 106g Oligosaccaridi 26g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 775Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 112g Oligosaccaridi 25g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 683Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 97g Oligosaccaridi 20g Proteine 26g Sale 1g

sett.3	Calorie	647Kcal	Calorie	704Kcal	Calorie	835Kcal	Calorie	611Kcal	Calorie	705Kcal
	Lipidi	25g	Lipidi	19g	Lipidi	35g	Lipidi	21g	Lipidi	19g
	Acidi grassi sat	10g	Acidi grassi sat	3g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	3g
	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	110g	Glicidi disponibil	108g	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	104g
	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	25g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	23g
	Proteine	23g	Proteine	31g	Proteine	29g	Proteine	23g	Proteine	36g
	Sale	2g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.4	Calorie	622Kcal	Calorie	760Kcal	Calorie	665Kcal	Calorie	605Kcal	Calorie	731Kcal
	Lipidi	17g	Lipidi	22g	Lipidi	25g	Lipidi	15g	Lipidi	20g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	3g
	Glicidi disponibil	92g	Glicidi disponibil	116g	Glicidi disponibil	88g	Glicidi disponibil	97g	Glicidi disponibil	112g
	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	29g	Oligosaccaridi	20g	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	26g
	Proteine	24g	Proteine	31g	Proteine	26g	Proteine	27g	Proteine	31g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g

\ * Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI CELLAMARE
MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

Totale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Calorie 650Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 97g Oligosaccaridi 23g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 668Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 100g Oligosaccaridi 24g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 782Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 26g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 621Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 88g Oligosaccaridi 19g Proteine 27g Sale 1g	Calorie 598Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 20g Proteine 28g Sale 1g
sett.2	Calorie 723Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 103g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 754Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 113g Oligosaccaridi 22g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 742Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 106g Oligosaccaridi 26g Proteine 33g Sale 1g	Calorie 775Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 112g Oligosaccaridi 25g Proteine 30g Sale 1g	Calorie 683Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 97g Oligosaccaridi 20g Proteine 26g Sale 1g

sett.3	Calorie	647Kcal	Calorie	704Kcal	Calorie	835Kcal	Calorie	611Kcal	Calorie	705Kcal
	Lipidi	25g	Lipidi	19g	Lipidi	35g	Lipidi	21g	Lipidi	19g
	Acidi grassi sat	10g	Acidi grassi sat	3g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	3g
	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	110g	Glicidi disponibil	108g	Glicidi disponibil	87g	Glicidi disponibil	104g
	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	23g	Oligosaccaridi	25g	Oligosaccaridi	21g	Oligosaccaridi	23g
	Proteine	23g	Proteine	31g	Proteine	29g	Proteine	23g	Proteine	36g
	Sale	2g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g
sett.4	Calorie	622Kcal	Calorie	760Kcal	Calorie	665Kcal	Calorie	605Kcal	Calorie	731Kcal
	Lipidi	17g	Lipidi	22g	Lipidi	25g	Lipidi	15g	Lipidi	20g
	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	5g	Acidi grassi sat	6g	Acidi grassi sat	4g	Acidi grassi sat	3g
	Glicidi disponibil	92g	Glicidi disponibil	116g	Glicidi disponibil	88g	Glicidi disponibil	97g	Glicidi disponibil	112g
	Oligosaccaridi	18g	Oligosaccaridi	29g	Oligosaccaridi	20g	Oligosaccaridi	19g	Oligosaccaridi	26g
	Proteine	24g	Proteine	31g	Proteine	26g	Proteine	27g	Proteine	31g
	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g	Sale	1g

* Valori componenti bromatologiche totale giornaliero

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana	1	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.835,00	3.318,45	101,85	22,00	487,79	111,12	142,60	5,23
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.870,00	3.676,90	116,08	25,70	530,07	115,19	152,97	5,38
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.830,00	3.502,50	118,95	25,21	497,08	114,28	141,98	6,86
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.655,00	3.383,45	100,28	22,20	506,73	111,93	139,92	5,14

Composizione Ricette

Bieta all' olio	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Bieta*	150,00	25,50	0,15	0,03	4,20	4,20	1,95	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	70,45	5,14	0,75	4,20	4,20	1,95	0,04

*sostituire con **150g agretti** (ad aprile) in Agretti all'olio

Bocconcini di pollo in umido	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	60,00	60,00	0,48	0,15	0,00	0,00	13,98	0,05
Pomodori - pelati	30,00	6,30	0,15	0,02	0,90	0,90	0,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	95,00	111,25	5,62	0,89	0,90	0,90	14,34	0,06

Cuori di carciofi al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cuori di carciofi*	150,00	33,00	0,30	0,06	3,75	2,85	4,05	0,50
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	130,60	5,61	0,85	15,42	3,60	5,57	0,65

*sostituire con **150g zucca** (da luglio a settembre) in Zucca al forno

Cuori di carciofi lessi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Cuori di carciofi*	150,00	33,00	0,30	0,06	3,75	2,85	4,05	0,50
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	77,95	5,29	0,78	3,75	2,85	4,05	0,50

*sostituire con **150g bieta** (da luglio a settembre) in Bieta lessa

Fagiolini in padella	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Fagiolini	150,00	27,00	0,15	0,28	3,60	3,60	3,15	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	71,95	5,14	1,01	3,60	3,60	3,15	0,01

Farro e ceci	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Ceci secchi	40,00	126,40	2,52	0,32	18,76	1,48	8,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farro	40,00	134,00	1,00	0,00	26,84	1,08	6,04	0,02
	85,00	305,35	8,51	1,05	45,60	2,56	14,40	0,02

Filetto di merluzzo su vellutata di finocchi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Finocchi*	50,00	4,50	0,00	0,00	0,50	0,50	0,60	0,00
Merluzzo o nasello	80,00	56,80	0,24	0,05	0,00	0,00	13,60	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	135,00	106,25	5,23	0,77	0,50	0,50	14,20	0,16

sostituire con **50g zucchine (da luglio ad agosto) in Filetto di merluzzo su vellutata di zucchine*

Frittata di asparagi al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Asparagi*	100,00	29,00	0,20	0,05	3,30	3,30	3,60	0,01
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	170,10	11,82	3,60	3,42	3,42	12,71	0,29

sostituire con **100g bieta (da luglio a settembre) in Frittata di bieta al forno*

Frittata di cicorie al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
-------------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Cicoria*	100,00	10,00	0,20	0,06	0,70	0,70	1,40	0,13
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	151,10	11,82	3,61	0,82	0,82	10,51	0,41

*sostituire con **100g spinaci** (da agosto a settembre) in Frittata di spinaci al forno

Frutta fresca di stagione	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01
	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01

Giuncata	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Giuncata	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17
	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17

Insalata di farro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Farro	60,00	201,00	1,50	0,00	40,26	1,62	9,06	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	274,85	7,48	0,78	42,95	4,17	11,41	0,08

Insalata di lattuga	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Lattuga	40,00	7,60	0,16	0,01	0,88	0,88	0,72	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	45,00	52,55	5,15	0,74	0,88	0,88	0,72	0,01

Insalata di lollo e pomodori*	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori	60,00	11,40	0,12	0,02	2,10	2,10	0,60	0,01
Lollo	40,00	8,80	0,16	0,00	0,88	0,88	0,72	0,01

Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	65,15	5,27	0,74	2,98	2,98	1,32	0,02

*sostituire con **solo Insalata di lollo** (da aprile a maggio): 40g lollo, 5g olio di oliva extravergine

Insalata di patate lesse	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	140,00	119,00	1,40	0,27	25,06	0,56	2,94	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	145,00	163,95	6,39	0,99	25,06	0,56	2,94	0,02

Insalata di pomodori	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori*	100,00	19,00	0,20	0,03	3,50	3,50	1,00	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	63,95	5,19	0,75	3,50	3,50	1,00	0,02

*sostituire con **Insalata in foglia** (da scegliere tra: indivia, lattuga, lollo, scarola) 40g **da aprile a maggio**

Insalata mista	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Insalata mista in foglia*	40,00	6,40	0,12	0,04	0,92	0,00	0,40	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	45,00	51,35	5,11	0,77	0,92	0,00	0,40	0,01

*Da scegliere almeno due tipologie tra: indivia, lattuga, lollo, scarola

Melanzane a tocchetti	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Melanzane*	150,00	27,00	0,60	0,05	3,90	3,90	1,65	0,10
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	71,95	5,59	0,77	3,90	3,90	1,65	0,10

*sostituire con **Finocchi lessi** (ad aprile): 150g finocchi, 5g olio di oliva extravergine

Merluzzo gratinato	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Merluzzo o nasello	80,00	56,80	0,24	0,05	0,00	0,00	13,60	0,15
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	154,40	5,55	0,84	11,67	0,75	15,12	0,30

Orzo alla crudaiola*	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori	100,00	19,00	0,20	0,03	3,50	3,50	1,00	0,01
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilico	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo	60,00	198,60	1,20	0,00	34,80	0,60	5,40	0,03
	170,00	271,45	7,11	0,75	38,32	4,13	7,00	0,05

sostituire con **Orzo al pomodoro (da aprile a maggio): 60g Orzo, 30g pomodori-passata o pelati, 5g parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.*

Orzo e fagioli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Fagioli secchi	40,00	121,20	0,80	0,16	20,32	1,40	9,44	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orzo	40,00	132,40	0,80	0,00	23,20	0,40	3,60	0,02
	85,00	298,55	6,59	0,88	43,52	1,80	13,04	0,02

Pane di tipo 0	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pane di tipo 0	50,00	137,50	0,25	0,05	31,75	1,00	4,05	0,37
	50,00	137,50	0,25	0,05	31,75	1,00	4,05	0,37

Pane di tipo integrale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pane integrale	60,00	145,20	0,78	0,31	32,28	1,50	4,50	0,80

60,00 145,20 0,78 0,31 32,28 1,50 4,50 0,80

Pasta al forno con melanzane*	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Melanzane	100,00	18,00	0,40	0,03	2,60	2,60	1,10	0,06
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Scamorza	50,00	167,00	12,80	3,11	0,50	0,50	12,50	0,19
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	250,00	456,05	19,81	3,99	51,48	6,54	21,13	0,38

*sostituire con **Pasta al forno** (ad aprile): 60g Pasta di semola, 30g pomodori-passata o pelati, 30g bovino adulto o vitellone - carne magra, 20g scamorza, 5g parmigiano grattugiato, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.

Pasta alla crudaiola*	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori	100,00	19,00	0,20	0,03	3,50	3,50	1,00	0,01
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilico	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	284,65	6,75	0,89	50,98	6,04	8,13	0,02

*sostituire con **Pasta al pesto di rucola** (da aprile a maggio): 30g pesto di rucola (Ricetta per vasetto: rucola 80g, olio e.v.o. 150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente tritati 30g. Frullare accuratamente), 60g pasta di semola

Pasta con crema di peperoni	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Peperoni*	100,00	22,00	0,30	0,05	4,20	4,20	0,90	0,00
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	298,10	7,54	1,83	51,66	6,72	9,11	0,09

*sostituire con **100g broccoli** (da aprile a maggio) in Pasta con crema di broccoli

Pasta con fagiolini al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Fagiolini	100,00	18,00	0,10	0,19	2,40	2,40	2,10	0,00
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01

Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacioricotta di capra	5,00	8,90	0,71	0,00	0,03	0,03	0,60	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	289,05	6,71	1,05	50,78	5,84	9,62	0,13

Pasta e lenticchie	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lenticchie secche	40,00	116,40	0,40	0,06	20,44	0,72	9,08	0,01
	85,00	302,55	5,95	0,87	52,08	2,40	13,44	0,01

Pasta e zucchine	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zucchine*	100,00	11,00	0,10	0,04	1,40	1,30	1,30	0,05
Pasta di semola	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	287,10	7,34	1,82	48,86	3,82	9,51	0,14

sostituire con **100g cavolfiore (da aprile a maggio) in Pasta con crema di cavolfiore*

Pasta integrale al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	0,93	0,39	0,00	0,00	6,39	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
	150,00	364,80	14,01	3,63	40,82	3,32	21,49	0,53

Pasta integrale al pesto di basilico	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Pesto di basilico *Ricetta per vasetto: basilico 80g, olio e.v.o.	30,00	157,80	15,00	0,00	3,90	0,00	1,80	0,00

150g, parmigiano grattugiato 50g, pecorino 30g, pinoli finemente Tritati 30g. Frullare accuratamente.)

90,00 352,20 16,50 0,35 43,62 2,22 9,84 0,19

sostituire con **100g rucola (da aprile a maggio) in Pasta integrale al pesto di rucola e con **100g zucchine** (da agosto a settembre) in Pasta integrale al pesto di zucchine*

Pasta integrale al pomodoro	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	264,10	7,96	2,00	40,62	3,12	10,10	0,39

Pasta integrale con crema di peperoni	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peperoni*	100,00	22,00	0,30	0,05	4,20	4,20	0,90	0,00
	170,00	280,70	8,20	2,05	43,92	6,42	10,61	0,28

sostituire con **100g broccoli(da aprile a maggio) in Pasta integrale con crema di broccoli*

Petto di pollo panato al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pollo - petto	60,00	60,00	0,48	0,15	0,00	0,00	13,98	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	157,60	5,79	0,94	11,67	0,75	15,49	0,20

Platessa panata al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Platessa o passerà	80,00	64,80	1,68	0,88	0,00	0,00	12,48	0,24
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00	162,40	6,99	1,67	11,67	0,75	13,99	0,39

Polpettine di manzo alla pizzaiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Bovino adulto o vitellone - carne magra	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11
Pomodori*	30,00	5,70	0,06	0,01	1,05	1,05	0,30	0,00
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	120,00	198,35	9,63	2,86	12,75	1,83	16,00	0,39

*sostituire con **30g pomodori - passata o pelati** (da aprile a maggio) in Polpettine di manzo alla pizzaiola

Polpettine di sogliola al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Sogliola	80,00	66,40	1,12	0,14	0,64	0,64	13,52	0,24
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	115,00	183,20	7,73	1,41	12,34	1,42	16,90	0,44

Polpettine di verdure miste al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	213,75	12,20	3,68	14,46	3,40	12,38	0,48

Pomodori al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Pomodori*	150,00	28,50	0,30	0,05	5,25	5,25	1,50	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

170,00 126,10 5,61 0,83 16,92 6,00 3,01 0,17

*sostituire con **150g broccoli** (da aprile a maggio) in
Broccoli al forno

Primo sale	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
-------------------	---------------	----------------	---------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------	-------------

Primo sale	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17
	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17

Riso e piselli	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
-----------------------	---------------	----------------	---------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------	-------------

Riso	40,00	134,00	0,35	0,12	31,88	0,23	2,88	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
	105,00	210,15	5,70	0,85	35,78	2,63	6,18	0,01

Risotto ai carciofi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
----------------------------	---------------	----------------	---------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------	-------------

Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cuori di carciofi*	100,00	22,00	0,20	0,04	2,50	1,90	2,70	0,33
	170,00	287,30	7,12	1,88	50,32	2,24	8,70	0,42

*sostituire con **100g zucca** (da luglio a settembre) in Risotto con crema di zucca

Risotto con crema di asparagi	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
--------------------------------------	---------------	----------------	---------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------	-------------

Asparagi*	100,00	33,00	0,20	0,00	3,30	3,30	3,60	0,00
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brodo vegetale	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	298,30	7,12	1,84	51,12	3,64	9,60	0,09

*sostituire con **100g zucca** (da luglio a settembre) in Risotto con crema di zucca

Robiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
----------------	---------------	----------------	---------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------	-------------

Robiola	50,00	169,00	13,85	8,00	1,15	1,15	10,00	1,39
	50,00	169,00	13,85	8,00	1,15	1,15	10,00	1,39

Scaloppina di maiale al latte	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Maiale - carne magra	60,00	84,60	4,08	1,87	0,00	0,00	11,94	0,11
Farina di frumento tipo 00	15,00	51,00	0,10	0,02	11,60	0,25	1,65	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Latte vaccino intero	15,00	9,45	0,54	0,32	0,70	0,70	0,50	0,02
	95,00	190,00	9,72	2,93	12,30	0,96	14,08	0,13

Sformato di patate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Patate	140,00	119,00	1,40	0,27	25,06	0,56	2,94	0,02
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Uovo di gallina	15,00	19,20	1,30	0,48	0,03	0,03	1,86	0,05
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	15,00	19,80	0,66	0,23	0,15	0,15	3,33	0,27
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	215,00	341,75	15,20	3,93	37,11	1,69	16,32	0,65

Tacchino alla pizzaiola	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Tacchino - carne magra	60,00	80,40	2,94	1,20	0,24	0,24	13,20	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
	95,00	130,75	7,99	1,92	1,14	1,14	13,59	0,20

Timballo di riso al forno	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Riso	60,00	201,00	0,52	0,19	47,82	0,34	4,32	0,01
Bovino adulto o vitellone - carne magra	60,00	67,80	1,86	0,79	0,00	0,00	12,78	0,13
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08

Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	160,00	338,50	8,84	2,62	48,72	1,24	19,16	0,34

Tortino di verdure miste	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Uovo di gallina	60,00	76,80	5,22	1,90	0,12	0,12	7,44	0,21
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185,00	213,75	12,20	3,68	14,46	3,40	12,38	0,48

Zucchine gratinate	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine*	150,00	16,50	0,15	0,06	2,10	1,95	1,95	0,08
Pangrattato	15,00	52,65	0,31	0,07	11,67	0,75	1,51	0,15
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	170,00	114,10	5,46	0,85	13,77	2,70	3,47	0,23

sostituire con **150g carciofi (da aprile a maggio) in Carciofi gratinati*

Zucchine in padella	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
Zucchine*	150,00	16,50	0,15	0,06	2,10	1,95	1,95	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
Aromi e spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	155,00	61,45	5,14	0,78	2,10	1,95	1,95	0,08

sostituire con **150g carciofi (da aprile a maggio) in Carciofi in padella*

CONTROLLI QUANTITATIVI

	Apporti Raccomandati	Minimo	Massimo
1	Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	520,00	810,00
2	Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	13,00	30,00
3	Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	18,00	27,00
5	Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	6,00	9,00
6	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	75,00	120,00
7	Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	13,00	30,00
8	Ferro (mg)	6,00	9,00
9	Calcio (mg)	350,00	525,00
10	Fibra (g)	6,00	9,00

CONTROLLI QUALITATIVI

	Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1	Carni	1-2 volte a settimana
2	Cereali (pasta, riso, orzo, etc.)	Una porzione tutti i giorni
3	Formaggi	1 volta a settimana
4	Frutta	Una porzione tutti i giorni
5	Legumi	1-2 volte a settimana
6	Pane	Una porzione tutti i giorni
7	Patate	0-1 volta a settimana
8	Pesce	1-2 volte a settimana
9	Piatto Unico	1 volta a settimana
10	Salumi	1 volta ogni due settimane
11	Uova	1 volta a settimana
12	Vegetali	Una porzione tutti i giorni



Menù ristorazione scolastica – SCUOLA PRIMARIA

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002; secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010; dall'aggiornamento "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica", approvato con decreto del Ministero della Salute il 28.10.2021 e pubblicato in G.U. n. 269 del 11.11.2021; e dei "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

- I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre, contenenti entrambi almeno 4 settimane.
- Le grammature sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.
- I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere consumati all'inizio del pasto, per abbassare l'indice glicemico del pranzo e favorirne l'accettabilità da parte dei piccoli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, tenendo conto della stagionalità dei CAM allegata e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- È necessario rispettare le **norme anti-soffocamento** nel caso di alimenti crudi: le carote, alimenti di forma cilindrica, devono essere finemente grattugiate oppure tagliate prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli, mai a rondelle, prestando attenzione nel rimuovere eventuali bucce e/o semi; i finocchi, alimenti di consistenza fibrosa, devono essere grattugiati finemente, prestando attenzione nel rimuovere eventuali filamenti e parti fibrose.
- Nelle ricette con "verdure miste di stagione" è consigliato scegliere tra: bieta, cicoria, fagiolini, melanzane, pomodori, scarola, zucchine.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, scarola.
- La frutta deve essere già pronta per il consumo e proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.
- I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi. Qualora i metodi di cottura delle ricette producano un numero di scarti elevato, è possibile modificarli (scegliendo tra: lessi, alla griglia, gratinati, al vapore, all'olio, arrosto, alla piastra, al forno) per migliorarne la presentazione visiva ed il gusto, così da ridurre al minimo l'incidenza di tale fenomeno.
- Il pane deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, di tipo 0 o di tipo integrale, da alternare nell'arco della settimana.
- La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e micronutrienti.
- È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.
- I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.
- Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare eviscerato, in filetti e privato delle lische, preferibilmente fresco oppure surgelato. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia, coda di rospo, ecc.
- La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne rossa le categorie previste sono: vitello, vitellone, manzo e bovino adulto; per la carne bianca: carne avicola (pollo e tacchino), coniglio e carne suina.
- Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti non intensivi, liberi a terra.
- L'utilizzo di olio e.v.o. a crudo e/o biologico sarebbe auspicabile.
- Si consiglia di ridurre il consumo di sale da cucina, utilizzando piuttosto aromi e spezie finemente macinati, preferibilmente di stagione oppure secchi.

Nota: alcuni prodotti non seguono la stagionalità e possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali: l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

In presenza di lievi disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

In alternativa al piatto unico, due volte al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

- **Pasta integrale al forno:** è possibile la sostituzione con pasta integrale al pomodoro (60g di pasta di semola, 30g di pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e arrosto di vitello al forno (60g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, 100g verdure miste di stagione, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;

- **Sformato di patate:** è possibile la sostituzione con crema di patate (140g di patate, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primopiatto, e hamburger di vitello agli aromi (60g bovino adulto o vitellone – carne magra, 5g olio di oliva extravergine, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto.

Dott.ssa Nicoletta Favuzzi – Dirigente medico SIAN Area Sud

Dott.ssa Paola Lollino - Dietista