

# **REVISIONE MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

## **SCUOLA SECONDARIA I GRADO COMUNE DI NOCI**

**REVISIONE SCUOLA SECONDARIA I GRADO – COMUNE DI NOCI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	risotto alla zucca *7	pasta e ceci *1	pasta integrale al pomodoro *1-*7	pastina in brodo vegetale *1-*7	pasta al forno *1-*7
	giuncata *7	prosciutto cotto *1-*7	platessa gratinata *1-*4	polpettone di pollo con verdure *1-*3-*7	
	passato di verdure	insalata	carote lesse prezzemolate	insalata mista	spinaci al limone
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.2</b>	risotto alla zucca *7	pasta e lenticchie *1	pasta integrale al pomodoro *1-*7	farro con passato di verdure *1-*7	lasagna al forno *1-*3-*7
	merluzzo al pomodoro *4	frittata al forno *3-*7	polpette di vitello al sugo *1-*3-*7	fiordilatte *7	
	verdure miste al forno	insalata mista	spinaci saltati	insalata	carote lesse prezzemolate
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.3</b>	pasta integrale al pomodoro *1-*7	pastina in brodo vegetale *1-*7	pasta e lenticchie *1	pasta gratinata con broccoli *1-*7	riso con passato di verdure *7
	scamorza *7	straccetti di tacchino al limone	frittata di spinaci al forno *3-*7	prosciutto cotto *1-*7	polpette di platessa al forno *1-*3
	insalata mista	spinaci saltati	insalata di finocchi e carote	passato di verdure	insalata
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
<b>sett.4</b>	pasta al pomodoro *1-*7	riso integrale e patate *7	pasta e piselli *1	pasta integrale alla bolognese *1-*7	risotto allo zafferano *7
	frittata al forno *3-*7	petto di pollo panato al forno *1	primo sale *7		merluzzo al pomodoro *4
	insalata	broccoli e carote al vapore	insalata mista	verdure miste al forno	insalata di radicchio
	pane di tipo integrale *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo 0 *1	pane di tipo integrale *1
	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

**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**

**REVISIONE SCUOLA SECONDARIA I GRADO – COMUNE DI NOCI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	risotto alla zucca 197g	pasta e ceci 107g	pasta integrale al pomodoro 147g	pastina in brodo vegetale 207g	pasta al forno 217g
	giuncata 60g	prosciutto cotto 40g	platessa gratinata 147g	polpettone di pollo con verdure 207g	
	passato di verdure 107g	insalata 67g	carote lesse prezzemolate 157g	insalata mista 67g	spinaci al limone 157g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
<b>sett.2</b>	risotto alla zucca 197g	pasta e lenticchie 107g	pasta integrale al pomodoro 147g	farro con passato di verdure 197g	lasagna al forno 217g
	merluzzo al pomodoro 177g	frittata al forno 107g	polpette di vitello al sugo 177g	fiordilatte 60g	
	verdure miste al forno 157g	insalata mista 67g	spinaci saltati 157g	insalata 67g	carote lesse prezzemolate 157g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
<b>sett.3</b>	pasta integrale al pomodoro 147g	pastina in brodo vegetale 207g	pasta e lenticchie 107g	pasta gratinata ai broccoli 217g	riso con passato di verdure 197g
	scamorza 60g	straccetti di tacchino al limone 87g	frittata di spinaci al forno 227g	prosciutto cotto 40g	polpette di platessa al forno 167g
	insalata mista 67g	spinaci saltati 157g	insalata di finocchi e carote 127g	passato di verdure 107g	insalata 67g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g
<b>sett.4</b>	pasta al pomodoro 147g	riso integrale e patate 117g	pasta e piselli 137g	pasta integrale alla bolognese 227g	risotto allo zafferano 97g
	frittata al forno 107g	petto di pollo panato al forno 107g	primo sale 60g		merluzzo al pomodoro 177g
	insalata 67g	broccoli e carote al vapore 157g	insalata mista 67g	verdure miste al forno 157g	insalata di radicchio 67g
	pane di tipo integrale 60g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo 0 50g	pane di tipo integrale 60g
	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g	frutta fresca di stagione 200g

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

**REVISIONE SCUOLA SECONDARIA I GRADO – COMUNE DI NOCI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	Calorie 786Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 123g Oligosaccaridi 28g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 742Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 25g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 933Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 132g Oligosaccaridi 37g Proteine 43g Sale 2g	Calorie 842Kcal Lipidi 31g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 106g Oligosaccaridi 24g Proteine 41g Sale 2g	Calorie 873Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 121g Oligosaccaridi 26g Proteine 40g Sale 2g
<b>sett.2</b>	Calorie 863Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 124g Oligosaccaridi 29g Proteine 40g Sale 2g	Calorie 892Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 118g Oligosaccaridi 23g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 982Kcal Lipidi 35g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 127g Oligosaccaridi 27g Proteine 49g Sale 2g	Calorie 908Kcal Lipidi 38g Acidi grassi sat 13g Glicidi disponibil 109g Oligosaccaridi 26g Proteine 39g Sale 1g	Calorie 889Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 127g Oligosaccaridi 35g Proteine 38g Sale 2g
<b>sett.3</b>	Calorie 868Kcal Lipidi 36g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 108g Oligosaccaridi 25g Proteine 36g Sale 2g	Calorie 758Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 23g Proteine 36g Sale 2g	Calorie 946Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 125g Oligosaccaridi 29g Proteine 42g Sale 1g	Calorie 834Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 136g Oligosaccaridi 30g Proteine 33g Sale 2g	Calorie 945Kcal Lipidi 31g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 135g Oligosaccaridi 26g Proteine 41g Sale 2g
<b>sett.4</b>	Calorie 909Kcal Lipidi 37g Acidi grassi sat 10g Glicidi disponibil 118g Oligosaccaridi 27g Proteine 34g Sale 2g	Calorie 827Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 30g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 661Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 99g Oligosaccaridi 27g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 771Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 109g Oligosaccaridi 28g Proteine 40g Sale 1g	Calorie 823Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 118g Oligosaccaridi 23g Proteine 37g Sale 1g

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

**REVISIONE SCUOLA SECONDARIA I GRADO – COMUNE DI NOCI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

<b>Totale</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>sett.1</b>	Calorie 786Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 123g Oligosaccaridi 28g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 742Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 25g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 933Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 132g Oligosaccaridi 37g Proteine 43g Sale 2g	Calorie 842Kcal Lipidi 31g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 106g Oligosaccaridi 24g Proteine 41g Sale 2g	Calorie 873Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 121g Oligosaccaridi 26g Proteine 40g Sale 2g
<b>sett.2</b>	Calorie 863Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 124g Oligosaccaridi 29g Proteine 40g Sale 2g	Calorie 892Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 118g Oligosaccaridi 23g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 982Kcal Lipidi 35g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 127g Oligosaccaridi 27g Proteine 49g Sale 2g	Calorie 908Kcal Lipidi 38g Acidi grassi sat 13g Glicidi disponibil 109g Oligosaccaridi 26g Proteine 39g Sale 1g	Calorie 889Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 127g Oligosaccaridi 35g Proteine 38g Sale 2g
<b>sett.3</b>	Calorie 868Kcal Lipidi 36g Acidi grassi sat 9g Glicidi disponibil 108g Oligosaccaridi 25g Proteine 36g Sale 2g	Calorie 758Kcal Lipidi 30g Acidi grassi sat 7g Glicidi disponibil 92g Oligosaccaridi 23g Proteine 36g Sale 2g	Calorie 946Kcal Lipidi 34g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 125g Oligosaccaridi 29g Proteine 42g Sale 1g	Calorie 834Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 136g Oligosaccaridi 30g Proteine 33g Sale 2g	Calorie 945Kcal Lipidi 31g Acidi grassi sat 8g Glicidi disponibil 135g Oligosaccaridi 26g Proteine 41g Sale 2g
<b>sett.4</b>	Calorie 909Kcal Lipidi 37g Acidi grassi sat 10g Glicidi disponibil 118g Oligosaccaridi 27g Proteine 34g Sale 2g	Calorie 827Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 116g Oligosaccaridi 30g Proteine 37g Sale 1g	Calorie 661Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 99g Oligosaccaridi 27g Proteine 23g Sale 1g	Calorie 771Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 109g Oligosaccaridi 28g Proteine 40g Sale 1g	Calorie 823Kcal Lipidi 26g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 118g Oligosaccaridi 23g Proteine 37g 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
		3.154,00	4.176,26	135,51	32,40	597,87	139,99	179,60	8,49
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		3.261,00	4.534,09	162,11	42,95	604,73	140,24	202,54	6,91
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		3.251,00	4.350,95	152,14	36,16	595,14	132,17	188,33	8,58
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.961,00	3.991,29	134,89	31,94	559,74	134,15	170,30	5,96

**Composizione Ricette**

<b>Broccoli e carote al vapore</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Broccoli	75,00	20,25	0,30	0,03	2,33	2,33	2,25	0,02
Carote	75,00	26,25	0,15	0,02	5,70	5,70	0,82	0,18
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>157,00</b>	<b>109,43</b>	<b>7,44</b>	<b>1,06</b>	<b>8,02</b>	<b>8,02</b>	<b>3,07</b>	<b>0,20</b>

<b>Carote lesse prezzemolate</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Carote	150,00	52,50	0,30	0,05	11,40	11,40	1,65	0,36
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Prezzemolo	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>157,00</b>	<b>115,43</b>	<b>7,29</b>	<b>1,06</b>	<b>11,40</b>	<b>11,40</b>	<b>1,65</b>	<b>0,36</b>

<b>Farro con passato di verdure</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Farro	80,00	268,00	2,00	0,00	53,68	2,16	12,08	0,04
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>197,00</b>	<b>389,63</b>	<b>12,07</b>	<b>2,93</b>	<b>56,35</b>	<b>4,69</b>	<b>17,18</b>	<b>0,24</b>

<b>Fiordilatte</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Formaggio a pasta molle	60,00	226,20	18,12	8,80	0,60	0,60	15,24	0,00
	<b>60,00</b>	<b>226,20</b>	<b>18,12</b>	<b>8,80</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,24</b>	<b>0,00</b>

<b>Frittata al forno</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Uovo di gallina	90,00	115,20	7,83	2,85	0,18	0,18	11,16	0,31

Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>107,00</b>	<b>216,83</b>	<b>17,63</b>	<b>5,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>14,51</b>	<b>0,46</b>

<b>Frittata di spinaci al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Spinaci	120,00	37,20	0,84	0,07	3,48	0,48	4,08	0,30
Uovo di gallina	90,00	115,20	7,83	2,85	0,18	0,18	11,16	0,31
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>227,00</b>	<b>254,03</b>	<b>18,47</b>	<b>5,79</b>	<b>3,66</b>	<b>0,66</b>	<b>18,59</b>	<b>0,76</b>

<b>Frutta fresca di stagione</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Frutta fresca di stagione	200,00	80,00	0,34	0,06	19,16	18,76	1,36	0,02
	<b>200,00</b>	<b>80,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,06</b>	<b>19,16</b>	<b>18,76</b>	<b>1,36</b>	<b>0,02</b>

<b>Giuncata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Giuncata	60,00	90,00	6,20	2,59	1,76	1,76	6,86	0,21
	<b>60,00</b>	<b>90,00</b>	<b>6,20</b>	<b>2,59</b>	<b>1,76</b>	<b>1,76</b>	<b>6,86</b>	<b>0,21</b>

<b>Insalata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Insalata in foglia*	60,00	11,40	0,24	0,02	1,32	1,32	1,08	0,01
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>67,00</b>	<b>74,33</b>	<b>7,23</b>	<b>1,03</b>	<b>1,32</b>	<b>1,32</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>

\*Da scegliere tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio o Scarola

<b>Insalata di finocchi e carote</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Carote	60,00	21,00	0,12	0,02	4,56	4,56	0,66	0,14
Finocchi	60,00	5,40	0,00	0,00	0,60	0,60	0,72	0,01
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00

127,00 89,33 7,11 1,03 5,16 5,16 1,38 0,15

<b>Insalata di radicchio</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Radicchio	60,00	7,80	0,06	0,01	0,96	0,96	0,84	0,01
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>67,00</b>	<b>70,73</b>	<b>7,05</b>	<b>1,02</b>	<b>0,96</b>	<b>0,96</b>	<b>0,84</b>	<b>0,02</b>

<b>Insalata mista</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Insalata mista in foglia*	60,00	9,60	0,18	0,07	1,38	0,00	0,60	0,01
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>67,00</b>	<b>72,53</b>	<b>7,17</b>	<b>1,08</b>	<b>1,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,01</b>

\*Da scegliere almeno due tipologie tra: Indivia, Lattuga, Lollo, Radicchio, Scarola

<b>Lasagna al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta all'uovo - secca	80,00	292,80	1,92	0,54	62,32	1,60	10,40	0,03
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	1,24	0,52	0,00	0,00	8,52	0,09
Scamorza	30,00	100,20	7,68	1,86	0,30	0,30	7,50	0,11
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>217,00</b>	<b>548,83</b>	<b>20,74</b>	<b>5,79</b>	<b>64,12</b>	<b>3,40</b>	<b>30,42</b>	<b>0,59</b>

<b>Merluzzo al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Merluzzo o nasello	120,00	85,20	0,36	0,07	0,00	0,00	20,40	0,23
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>177,00</b>	<b>157,13</b>	<b>7,45</b>	<b>1,08</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>21,05</b>	<b>0,43</b>

<b>Pane di tipo 0</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-----------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Pane di tipo 0	50,00	137,50	0,25	0,05	31,75	1,00	4,05	0,37
	<b>50,00</b>	<b>137,50</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>31,75</b>	<b>1,00</b>	<b>4,05</b>	<b>0,37</b>

<b>Pane di tipo integrale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Pane integrale	60,00	145,20	0,78	0,31	32,28	1,50	4,50	0,80
	<b>60,00</b>	<b>145,20</b>	<b>0,78</b>	<b>0,31</b>	<b>32,28</b>	<b>1,50</b>	<b>4,50</b>	<b>0,80</b>

<b>Passato di verdure</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
---------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>107,00</b>	<b>82,93</b>	<b>7,26</b>	<b>1,07</b>	<b>2,67</b>	<b>2,53</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>

<b>Pasta al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
-----------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Pasta di semola	80,00	282,40	1,12	0,18	63,28	3,36	8,72	0,01
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Bovino adulto o vitellone - carne magra	40,00	45,20	1,24	0,52	0,00	0,00	8,52	0,09
Scamorza	30,00	100,20	7,68	1,86	0,30	0,30	7,50	0,11
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>217,00</b>	<b>538,43</b>	<b>19,94</b>	<b>5,43</b>	<b>65,08</b>	<b>5,16</b>	<b>28,74</b>	<b>0,56</b>

<b>Pasta al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
--------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Pasta di semola	80,00	282,40	1,12	0,18	63,28	3,36	8,72	0,01
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>147,00</b>	<b>393,03</b>	<b>11,02</b>	<b>3,04</b>	<b>64,78</b>	<b>4,86</b>	<b>12,72</b>	<b>0,36</b>

<b>Pasta e ceci</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Ceci secchi	50,00	158,00	3,15	0,41	23,45	1,85	10,45	0,01
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>107,00</b>	<b>397,43</b>	<b>10,84</b>	<b>1,53</b>	<b>63,00</b>	<b>3,95</b>	<b>15,90</b>	<b>0,01</b>

  

<b>Pasta e lenticchie</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Lenticchie secche	50,00	145,50	0,50	0,07	25,55	0,90	11,35	0,01
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>107,00</b>	<b>384,93</b>	<b>8,19</b>	<b>1,19</b>	<b>65,10</b>	<b>3,00</b>	<b>16,80</b>	<b>0,02</b>

  

<b>Pasta e piselli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pasta di semola	50,00	176,50	0,70	0,11	39,55	2,10	5,45	0,00
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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	80,00	41,60	0,48	0,00	5,20	3,20	4,40	0,00
	<b>137,00</b>	<b>281,03</b>	<b>8,17</b>	<b>1,12</b>	<b>44,75</b>	<b>5,30</b>	<b>9,85</b>	<b>0,01</b>

  

<b>Pasta gratinata ai broccoli</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Broccoli	100,00	27,00	0,40	0,04	3,10	3,10	3,00	0,03
Pasta di semola	80,00	282,40	1,12	0,18	63,28	3,36	8,72	0,01
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
	<b>217,00</b>	<b>481,23</b>	<b>11,74</b>	<b>3,17</b>	<b>81,94</b>	<b>7,46</b>	<b>17,09</b>	<b>0,39</b>

  

<b>Pasta integrale al pomodoro</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
------------------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Pasta integrale	80,00	259,20	2,00	0,46	52,96	2,96	10,72	0,26
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>147,00</b>	<b>369,83</b>	<b>11,90</b>	<b>3,33</b>	<b>54,46</b>	<b>4,46</b>	<b>14,72</b>	<b>0,61</b>

<b>Pasta integrale alla bolognese</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Bovino adulto o vitellone - carne magra	80,00	90,40	2,48	1,05	0,00	0,00	17,04	0,18
Pasta integrale	80,00	259,20	2,00	0,46	52,96	2,96	10,72	0,26
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>227,00</b>	<b>460,23</b>	<b>14,38</b>	<b>4,38</b>	<b>54,46</b>	<b>4,46</b>	<b>31,76</b>	<b>0,79</b>

<b>Pastina in brodo vegetale</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Brodo Vegetale	150,00	18,00	0,15	0,14	4,50	0,15	0,00	1,36
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>207,00</b>	<b>260,83</b>	<b>10,51</b>	<b>3,09</b>	<b>36,14</b>	<b>1,83</b>	<b>7,71</b>	<b>1,51</b>

<b>Petto di pollo panato al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Pollo - petto	80,00	80,00	0,64	0,20	0,00	0,00	18,64	0,07
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>107,00</b>	<b>213,13</b>	<b>8,05</b>	<b>1,30</b>	<b>15,56</b>	<b>1,00</b>	<b>20,66</b>	<b>0,27</b>

<b>Platessa gratinata</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
---------------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------	-------------

Platessa o passera	120,00	97,20	2,52	1,32	0,00	0,00	18,72	0,36
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
	<b>147,00</b>	<b>230,33</b>	<b>9,93</b>	<b>2,42</b>	<b>15,56</b>	<b>1,00</b>	<b>20,74</b>	<b>0,56</b>

<b>Polpette di platessa al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Platessa o passera	120,00	97,20	2,52	1,32	0,00	0,00	18,72	0,36
Uovo di gallina	20,00	25,60	1,74	0,63	0,04	0,04	2,48	0,07
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>167,00</b>	<b>255,93</b>	<b>11,67</b>	<b>3,05</b>	<b>15,60</b>	<b>1,04</b>	<b>23,22</b>	<b>0,63</b>

<b>Polpette di vitello al sugo</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Bovino adulto o vitellone - carne magra	70,00	79,10	2,17	0,92	0,00	0,00	14,91	0,16
Pomodori - passata o pelati	50,00	9,00	0,10	0,00	1,50	1,50	0,65	0,20
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Uovo di gallina	20,00	25,60	1,74	0,63	0,04	0,04	2,48	0,07
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>177,00</b>	<b>285,53</b>	<b>14,23</b>	<b>4,51</b>	<b>17,10</b>	<b>2,54</b>	<b>23,41</b>	<b>0,77</b>

<b>Polpettone di pollo con verdure</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Uovo di gallina	20,00	25,60	1,74	0,63	0,04	0,04	2,48	0,07
Pangrattato	20,00	70,20	0,42	0,09	15,56	1,00	2,02	0,20
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	10,00	38,70	2,81	1,85	0,01	0,01	3,35	0,15
Verdure miste di stagione	70,00	14,00	0,19	0,04	1,87	1,77	1,23	0,04
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pollo - petto	80,00	80,00	0,64	0,20	0,00	0,00	18,64	0,07
	<b>207,00</b>	<b>291,43</b>	<b>12,79</b>	<b>3,83</b>	<b>17,48</b>	<b>2,82</b>	<b>27,71</b>	<b>0,52</b>

<b>Primo sale</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Primo sale	60,00	90,00	6,20	2,59	1,76	1,76	6,86	0,21
	<b>60,00</b>	<b>90,00</b>	<b>6,20</b>	<b>2,59</b>	<b>1,76</b>	<b>1,76</b>	<b>6,86</b>	<b>0,21</b>

  

<b>Prosciutto cotto</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	40,00	52,80	1,76	0,61	0,40	0,40	8,88	0,73
	<b>40,00</b>	<b>52,80</b>	<b>1,76</b>	<b>0,61</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>8,88</b>	<b>0,73</b>

  

<b>Riso con passato di verdure</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Verdure miste di stagione	100,00	20,00	0,27	0,06	2,67	2,53	1,75	0,05
Riso	80,00	268,00	0,70	0,25	63,76	0,46	5,76	0,02
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>197,00</b>	<b>389,63</b>	<b>10,77</b>	<b>3,17</b>	<b>66,43</b>	<b>2,99</b>	<b>10,86</b>	<b>0,22</b>

  

<b>Riso integrale e patate</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Patate	60,00	51,00	0,60	0,11	10,74	0,24	1,26	0,01
Riso integrale	40,00	134,80	0,76	0,22	30,96	0,48	3,00	0,01
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>117,00</b>	<b>287,43</b>	<b>11,16</b>	<b>3,20</b>	<b>41,70</b>	<b>0,72</b>	<b>7,61</b>	<b>0,17</b>

  

<b>Risotto alla zucca</b>	<i>Grammi</i>	<i>Calorie</i>	<i>Lipidi</i>	<i>Acidi grassi saturi</i>	<i>Glicidi disponibili</i>	<i>Oligosacc aridi</i>	<i>Proteine</i>	<i>Sale</i>
Zucca	100,00	18,00	0,10	0,04	3,50	2,50	1,10	0,00
Riso	80,00	268,00	0,70	0,25	63,76	0,46	5,76	0,02
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
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

197,00 387,63 10,60 3,15 67,26 2,96 10,21 0,17

<b>Risotto allo zafferano</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Riso	80,00	268,00	0,70	0,25	63,76	0,46	5,76	0,02
Parmigiano grattugiato	10,00	38,70	2,81	1,85	0,00	0,00	3,35	0,15
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Zafferano	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
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>97,00</b>	<b>369,63</b>	<b>10,50</b>	<b>3,11</b>	<b>63,76</b>	<b>0,46</b>	<b>9,11</b>	<b>0,17</b>

<b>Scamorza</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Scamorza	60,00	200,40	15,36	3,73	0,60	0,60	15,00	0,23
	<b>60,00</b>	<b>200,40</b>	<b>15,36</b>	<b>3,73</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,00</b>	<b>0,23</b>

<b>Spinaci al limone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Spinaci	150,00	46,50	1,05	0,09	4,35	0,60	5,10	0,38
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Limoni	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
	<b>157,00</b>	<b>109,43</b>	<b>8,04</b>	<b>1,10</b>	<b>4,35</b>	<b>0,60</b>	<b>5,10</b>	<b>0,38</b>

<b>Spinaci saltati</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Spinaci	150,00	46,50	1,05	0,09	4,35	0,60	5,10	0,38
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
	<b>157,00</b>	<b>109,43</b>	<b>8,04</b>	<b>1,10</b>	<b>4,35</b>	<b>0,60</b>	<b>5,10</b>	<b>0,38</b>

<b>Straccetti di tacchino al limone</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosaccaridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Tacchino - petto	80,00	106,96	3,92	1,60	0,32	0,32	17,60	0,10

Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	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
Limoni	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>87,00</b>	<b>169,89</b>	<b>10,91</b>	<b>2,61</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>17,60</b>	<b>0,10</b>

<b>Verdure miste al forno</b>	<b>Grammi</b>	<b>Calorie</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>Glicidi disponibili</b>	<b>Oligosacc aridi</b>	<b>Proteine</b>	<b>Sale</b>
Olio di oliva extravergine	7,00	62,93	6,99	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdure miste di stagione	150,00	30,00	0,41	0,09	4,01	3,80	2,63	0,08
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>157,00</b>	<b>92,93</b>	<b>7,40</b>	<b>1,10</b>	<b>4,01</b>	<b>3,80</b>	<b>2,63</b>	<b>0,08</b>

### CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	1-2 volte a settimana
2 Cereali (pasta, riso, orzo, ecc.)	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 2 settimane
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni

## Menù ristorazione per una fascia di età scolastica – dagli 11 ai 14 anni

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 oppure secondo i calendari regionali e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- È necessario rispettare le norme anti-soffocamento come da allegato "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", ad esempio: 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; le verdure a foglia vanno sminuzzate finemente.
- Nelle ricette con "verdure miste di stagione" è consigliato scegliere tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.
- Tra le insalate con verdure in foglia è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, 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 lisce, 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.
- Gli allergeni alimentari indicati nelle apposite tabelle sono indicativi e/o potenziali, poiché strettamente legati alla ditta di produzione. È opportuno, perciò, aggiornare tali elenchi in base alle marche utilizzate.

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. Sono ammessi i piselli, i fagiolini, gli spinaci e la bieta surgelati.

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, 1 o 2 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:

- **Lasagna al forno:** è possibile la sostituzione con pasta al pomodoro (80g di pasta di semola, 50g di pomodori – passata o pelati, 7g olio di oliva extravergine, 10g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e arrosto di vitello al forno (80g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 7g olio di oliva extravergine, 50g verdure miste di stagione, brodo vegetale q.b., aromi e spezie q.b.), come secondo piatto;
- **Pasta integrale alla bolognese:** è possibile la sostituzione con pasta integrale al pomodoro (80g di pasta integrale, 50g di pomodori – passata o pelati, 7g olio di oliva extravergine, 10g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e polpette di vitello al sugo (70g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 50g pomodori – passata o pelati, 20g di uovo, 7g olio di oliva extravergine, 20g di pangrattato, 10g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), come secondo piatto.

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE  
| SIAN AREA SUD |  
**DIETISTA**  
**Dott.ssa Paola LOLLINO**  
firma autografa sostituita da indicazione  
a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, comma 2, DLgs 39/1993

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE  
| SIAN AREA SUD |  
**DIRIGENTE MEDICO**  
**Dott.ssa Nicoletta FAVUZZI**