

# **REVISIONE MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

## **SCUOLA PRIMARIA COMUNE DI NOCI**

**REVISIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI NOCI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	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
sett.2	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
sett.3	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
sett.4	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 PRIMARIA – COMUNE DI NOCI**  
**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	risotto alla zucca 170g	pasta e ceci 85g	pasta integrale al pomodoro 100g	pastina in brodo vegetale 200g	pasta al forno 150g
	giuncata 50g	prosciutto cotto 30g	platessa gratinata 100g	polpettone di pollo con verdure 160g	
	passato di verdure 105g	insalata 45g	carote lesse prezzemolate 155g	insalata mista 45g	spinaci al limone 155g
	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 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
<b>sett.2</b>	risotto alla zucca 170g	pasta e lenticchie 85g	pasta integrale al pomodoro 100g	farro con passato di verdure 170g	lasagna al forno 150g
	merluzzo al pomodoro 115g	frittata al forno 70g	polpette di vitello al sugo 120g	fiordilatte 50g	
	verdure miste al forno 155g	insalata mista 45g	spinaci saltati 155g	insalata 45g	carote lesse prezzemolate 155g
	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 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
<b>sett.3</b>	pasta integrale al pomodoro 100g	pastina in brodo vegetale 200g	pasta e lenticchie 85g	pasta gratinata ai broccoli 185g	riso con passato di verdure 170g
	scamorza 50g	straccetti di tacchino al limone 65g	frittata di spinaci al forno 170g	prosciutto cotto 30g	polpette di platessa al forno 115g
	insalata mista 45g	spinaci saltati 155g	insalata di finocchi e carote 105g	passato di verdure 105g	insalata 45g
	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 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g	frutta fresca di stagione 150g
<b>sett.4</b>	pasta al pomodoro 100g	riso integrale e patate 100g	pasta e piselli 105g	pasta integrale alla bolognese 160g	risotto allo zafferano 70g
	frittata al forno 70g	petto di pollo panato al forno 80g	primo sale 50g		merluzzo al pomodoro 115g
	insalata 45g	broccoli e carote al vapore 155g	insalata mista 45g	verdure miste al forno 155g	insalata di radicchio 45g
	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 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

**REVISIONE SCUOLA PRIMARIA – COMUNE DI NOCI**

**MENÙ AUTUNNO/INVERNO**

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>sett.1</b>	Calorie 628Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 102g Oligosaccaridi 22g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 602Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 2g Glicidi disponibili 98g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 721Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 110g Oligosaccaridi 30g Proteine 31g Sale 2g	Calorie 673Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 97g Oligosaccaridi 19g Proteine 29g Sale 2g	Calorie 679Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 100g Oligosaccaridi 20g Proteine 31g Sale 2g
<b>sett.2</b>	Calorie 671Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 103g Oligosaccaridi 23g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 693Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 99g Oligosaccaridi 18g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 751Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 104g Oligosaccaridi 20g Proteine 36g Sale 2g	Calorie 724Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 10g Glicidi disponibili 90g Oligosaccaridi 21g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 655Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 106g Oligosaccaridi 30g Proteine 25g Sale 2g
<b>sett.3</b>	Calorie 688Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 89g Oligosaccaridi 19g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 638Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 87g Oligosaccaridi 18g Proteine 29g Sale 2g	Calorie 739Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 106g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 658Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibili 111g Oligosaccaridi 24g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 725Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibili 110g Oligosaccaridi 20g Proteine 30g Sale 1g
<b>sett.4</b>	Calorie 680Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibili 96g Oligosaccaridi 20g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 688Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 106g Oligosaccaridi 25g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 541Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 84g Oligosaccaridi 21g Proteine 19g Sale 1g	Calorie 604Kcal Lipidi 16g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 91g Oligosaccaridi 22g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 628Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibili 96g Oligosaccaridi 17g Proteine 26g Sale 1g

\* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivise per ogni giorno

**REVISIONE SCUOLA PRIMARIA – 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 628Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 102g Oligosaccaridi 22g Proteine 20g Sale 1g	Calorie 602Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 2g Glicidi disponibil 98g Oligosaccaridi 19g Proteine 25g Sale 1g	Calorie 721Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 110g Oligosaccaridi 30g Proteine 31g Sale 2g	Calorie 673Kcal Lipidi 21g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 97g Oligosaccaridi 19g Proteine 29g Sale 2g	Calorie 679Kcal Lipidi 20g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 100g Oligosaccaridi 20g Proteine 31g Sale 2g
<b>sett.2</b>	Calorie 671Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 103g Oligosaccaridi 23g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 693Kcal Lipidi 23g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 99g Oligosaccaridi 18g Proteine 28g Sale 1g	Calorie 751Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 104g Oligosaccaridi 20g Proteine 36g Sale 2g	Calorie 724Kcal Lipidi 29g Acidi grassi sat 10g Glicidi disponibil 90g Oligosaccaridi 21g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 655Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 106g Oligosaccaridi 30g Proteine 25g Sale 2g
<b>sett.3</b>	Calorie 688Kcal Lipidi 27g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 89g Oligosaccaridi 19g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 638Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 87g Oligosaccaridi 18g Proteine 29g Sale 2g	Calorie 739Kcal Lipidi 24g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 106g Oligosaccaridi 22g Proteine 32g Sale 1g	Calorie 658Kcal Lipidi 15g Acidi grassi sat 3g Glicidi disponibil 111g Oligosaccaridi 24g Proteine 26g Sale 1g	Calorie 725Kcal Lipidi 22g Acidi grassi sat 5g Glicidi disponibil 110g Oligosaccaridi 20g Proteine 30g Sale 1g
<b>sett.4</b>	Calorie 680Kcal Lipidi 25g Acidi grassi sat 6g Glicidi disponibil 96g Oligosaccaridi 20g Proteine 24g Sale 1g	Calorie 688Kcal Lipidi 19g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 106g Oligosaccaridi 25g Proteine 29g Sale 1g	Calorie 541Kcal Lipidi 17g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 84g Oligosaccaridi 21g Proteine 19g Sale 1g	Calorie 604Kcal Lipidi 16g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 91g Oligosaccaridi 22g Proteine 31g Sale 1g	Calorie 628Kcal Lipidi 18g Acidi grassi sat 4g Glicidi disponibil 96g Oligosaccaridi 17g Proteine 26g 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
		2.570,00	3.303,45	96,06	21,84	505,93	111,40	136,11	7,31
Settimana	2	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.605,00	3.493,10	112,35	29,68	502,62	111,54	149,78	5,63
Settimana	3	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.645,00	3.446,82	109,09	24,62	502,10	103,59	146,15	7,37
Settimana	4	Grammi	Calorie	Lipidi	Acidi grassi saturi	Glicidi disponibili	Oligosacc aridi	Proteine	Sale
		2.315,00	3.141,85	95,22	21,45	472,53	104,56	128,82	4,92

**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	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
	<b>155,00</b>	<b>91,45</b>	<b>5,44</b>	<b>0,78</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	5,00	44,95	4,99	0,72	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>155,00</b>	<b>97,45</b>	<b>5,29</b>	<b>0,77</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	60,00	201,00	1,50	0,00	40,26	1,62	9,06	0,03
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
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>170,00</b>	<b>285,30</b>	<b>8,17</b>	<b>1,71</b>	<b>42,93</b>	<b>4,15</b>	<b>12,49</b>	<b>0,15</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	50,00	188,50	15,10	7,34	0,50	0,50	12,70	0,00
	<b>50,00</b>	<b>188,50</b>	<b>15,10</b>	<b>7,34</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,70</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	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
	<b>70,00</b>	<b>141,10</b>	<b>11,62</b>	<b>3,55</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>9,12</b>	<b>0,28</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	100,00	31,00	0,70	0,06	2,90	0,40	3,40	0,25
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
	<b>170,00</b>	<b>172,10</b>	<b>12,32</b>	<b>3,61</b>	<b>3,02</b>	<b>0,52</b>	<b>12,52</b>	<b>0,53</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	150,00	60,00	0,25	0,05	14,37	14,07	1,02	0,01
	<b>150,00</b>	<b>60,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>14,37</b>	<b>14,07</b>	<b>1,02</b>	<b>0,01</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	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17
	<b>50,00</b>	<b>75,00</b>	<b>5,16</b>	<b>2,16</b>	<b>1,47</b>	<b>1,47</b>	<b>5,72</b>	<b>0,17</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*	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
	<b>45,00</b>	<b>52,55</b>	<b>5,15</b>	<b>0,74</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>0,72</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	50,00	17,50	0,10	0,01	3,80	3,80	0,55	0,12
Finocchi	50,00	4,50	0,00	0,00	0,50	0,50	0,60	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00

105,00 66,95 5,09 0,74 4,30 4,30 1,15 0,12

<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	40,00	5,20	0,04	0,01	0,64	0,64	0,56	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	44,95	4,99	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>45,00</b>	<b>50,15</b>	<b>5,03</b>	<b>0,73</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>0,56</b>	<b>0,01</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*	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
	<b>45,00</b>	<b>51,35</b>	<b>5,11</b>	<b>0,77</b>	<b>0,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</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	60,00	219,60	1,44	0,40	46,74	1,20	7,80	0,03
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
Ricotta di vacca	20,00	29,20	2,18	1,36	0,70	0,70	1,76	0,04
	<b>150,00</b>	<b>352,40</b>	<b>11,01</b>	<b>3,81</b>	<b>48,34</b>	<b>2,80</b>	<b>18,01</b>	<b>0,33</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	80,00	56,80	0,24	0,05	0,00	0,00	13,60	0,15
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
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>115,00</b>	<b>107,15</b>	<b>5,29</b>	<b>0,77</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>13,99</b>	<b>0,27</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	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
	<b>105,00</b>	<b>64,95</b>	<b>5,26</b>	<b>0,78</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	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
Bovino adulto o vitellone - carne magra	30,00	33,90	0,93	0,39	0,00	0,00	6,39	0,07
Scamorza	20,00	66,80	5,12	1,24	0,20	0,20	5,00	0,08
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
	<b>150,00</b>	<b>382,20</b>	<b>13,35</b>	<b>3,42</b>	<b>48,56</b>	<b>3,62</b>	<b>19,99</b>	<b>0,34</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	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
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
	<b>100,00</b>	<b>281,50</b>	<b>7,30</b>	<b>1,78</b>	<b>48,36</b>	<b>3,42</b>	<b>8,60</b>	<b>0,20</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>
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
Ceci secchi	40,00	126,40	2,52	0,32	18,76	1,48	8,36	0,01
	<b>85,00</b>	<b>312,55</b>	<b>8,07</b>	<b>1,14</b>	<b>50,40</b>	<b>3,16</b>	<b>12,72</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>
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
	<b>85,00</b>	<b>302,55</b>	<b>5,95</b>	<b>0,87</b>	<b>52,08</b>	<b>2,40</b>	<b>13,44</b>	<b>0,01</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	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
Piselli freschi o surgelati	60,00	31,20	0,36	0,00	3,90	2,40	3,30	0,00
	<b>105,00</b>	<b>217,35</b>	<b>5,91</b>	<b>0,81</b>	<b>35,54</b>	<b>4,08</b>	<b>7,66</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	60,00	211,80	0,84	0,13	47,46	2,52	6,54	0,01
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
Parmigiano grattugiato	5,00	19,35	1,40	0,93	0,00	0,00	1,67	0,08
	<b>185,00</b>	<b>355,75</b>	<b>7,95</b>	<b>1,89</b>	<b>62,23</b>	<b>6,37</b>	<b>12,73</b>	<b>0,26</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	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
	<b>100,00</b>	<b>264,10</b>	<b>7,96</b>	<b>2,00</b>	<b>40,62</b>	<b>3,12</b>	<b>10,10</b>	<b>0,39</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>
Pasta integrale	60,00	194,40	1,50	0,35	39,72	2,22	8,04	0,19
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
	<b>160,00</b>	<b>331,90</b>	<b>9,82</b>	<b>2,78</b>	<b>40,62</b>	<b>3,12</b>	<b>22,88</b>	<b>0,52</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
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
Pasta di semola	40,00	141,20	0,56	0,09	31,64	1,68	4,36	0,00
	<b>200,00</b>	<b>223,50</b>	<b>7,11</b>	<b>1,87</b>	<b>36,14</b>	<b>1,83</b>	<b>6,04</b>	<b>1,44</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	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
	<b>80,00</b>	<b>157,60</b>	<b>5,79</b>	<b>0,94</b>	<b>11,67</b>	<b>0,75</b>	<b>15,49</b>	<b>0,20</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	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
	<b>100,00</b>	<b>162,40</b>	<b>6,99</b>	<b>1,67</b>	<b>11,67</b>	<b>0,75</b>	<b>13,99</b>	<b>0,39</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	80,00	64,80	1,68	0,88	0,00	0,00	12,48	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
	<b>115,00</b>	<b>181,60</b>	<b>8,29</b>	<b>2,14</b>	<b>11,70</b>	<b>0,78</b>	<b>15,85</b>	<b>0,44</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	50,00	56,50	1,55	0,65	0,00	0,00	10,65	0,11
Pomodori - passata o pelati	30,00	5,40	0,06	0,00	0,90	0,90	0,39	0,12
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
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
	<b>120,00</b>	<b>198,05</b>	<b>9,63</b>	<b>2,85</b>	<b>12,60</b>	<b>1,68</b>	<b>16,09</b>	<b>0,51</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>
Verdure miste di stagione	70,00	14,00	0,19	0,04	1,87	1,77	1,23	0,04
Pollo - Carne magra	50,00	50,00	0,40	0,13	0,00	0,00	11,65	0,04
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
	<b>160,00</b>	<b>200,15</b>	<b>8,61</b>	<b>2,36</b>	<b>13,57</b>	<b>2,55</b>	<b>17,92</b>	<b>0,35</b>

<b>Primo sale</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>
Primo sale	50,00	75,00	5,16	2,16	1,47	1,47	5,72	0,17
	<b>50,00</b>	<b>75,00</b>	<b>5,16</b>	<b>2,16</b>	<b>1,47</b>	<b>1,47</b>	<b>5,72</b>	<b>0,17</b>

  

<b>Prosciutto cotto</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>
Prosciutto cotto magro senza polifosfati	30,00	39,60	1,32	0,46	0,30	0,30	6,66	0,54
	<b>30,00</b>	<b>39,60</b>	<b>1,32</b>	<b>0,46</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>6,66</b>	<b>0,54</b>

  

<b>Riso con 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
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
Aromi e Spezie	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>170,00</b>	<b>285,30</b>	<b>7,19</b>	<b>1,90</b>	<b>50,49</b>	<b>2,87</b>	<b>7,75</b>	<b>0,14</b>

  

<b>Riso integrale e patate</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>
Patate	50,00	42,50	0,50	0,09	8,95	0,20	1,05	0,01
Riso integrale	40,00	134,80	0,76	0,22	30,96	0,48	3,00	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
	<b>100,00</b>	<b>241,60</b>	<b>7,66</b>	<b>1,97</b>	<b>39,91</b>	<b>0,68</b>	<b>5,72</b>	<b>0,09</b>

  

<b>Risotto alla zucca</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>
Zucca	100,00	18,00	0,10	0,04	3,50	2,50	1,10	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
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

170,00 283,30 7,02 1,88 51,32 2,84 7,10 0,09

<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	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
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
	<b>70,00</b>	<b>265,30</b>	<b>6,92</b>	<b>1,84</b>	<b>47,82</b>	<b>0,34</b>	<b>6,00</b>	<b>0,09</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	50,00	167,00	12,80	3,11	0,50	0,50	12,50	0,19
	<b>50,00</b>	<b>167,00</b>	<b>12,80</b>	<b>3,11</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,50</b>	<b>0,19</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	5,00	44,95	4,99	0,72	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>155,00</b>	<b>91,45</b>	<b>6,04</b>	<b>0,81</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	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
	<b>155,00</b>	<b>91,45</b>	<b>6,04</b>	<b>0,81</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	60,00	80,22	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
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>65,00</b>	<b>125,17</b>	<b>7,93</b>	<b>1,92</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>13,20</b>	<b>0,08</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>
Verdure miste di stagione	150,00	30,00	0,41	0,09	4,01	3,80	2,63	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
	<b>155,00</b>	<b>74,95</b>	<b>5,40</b>	<b>0,81</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 – dai 6 agli 11 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 (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, 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 (60g di pasta integrale, 30g di pomodori – passata o pelati, 5g olio di oliva extravergine, 5g di parmigiano grattugiato, aromi e spezie q.b.), quale primo piatto, e polpette di vitello al sugo (50g di bovino adulto o vitellone – carne magra, 30g pomodori – passata o pelati, 15g di uovo, 5g olio di oliva extravergine, 15g di pangrattato, 5g 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**