

## scuola elementare menu invernale

### Comune di Sciacca Scuola Materna

Nato il: 02/09/2006 Et : 4 anni, 0 mesi Sesso: F Indirizzo: \_\_\_\_\_  
CAP: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_ Localit : \_\_\_\_\_ Telefono: \_\_\_\_\_  
Cellulare: \_\_\_\_\_ FAX: \_\_\_\_\_ e-m@il: \_\_\_\_\_

## scuola elementare menu invernale

### LUNEDI 1

Energia: 822,26KCal - Lipidi: 20,56g - Proteine: 37,45g - Carboidrati: >129,69g

#### Pranzo

*Pasta al pomodoro  
vitello ai ferri  
patate lesse  
pane  
frutta*

Pasta di semola	80 gr	
salsa di pomodoro		(Circa 81,6gr. con lo scarto)
8 gr. Cipolle		Edibile 83,00% = 9,6gr.
8 gr. Carote		Edibile 95,00% = 8,4gr.
64 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido		
Parmigiano	10 gr	
Vitello, carne magra	90 gr	
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### MARTEDI 1

Energia: 810,10KCal - Lipidi: 27,06g - Proteine: 32,34g - Carboidrati: >109,71g

#### Pranzo

*Risotto di zucca*  
*Prosciutto cotto*  
*spinaci all'olio*  
*Pane*  
*Frutta*

Riso, tipo parboiled	80 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Burro	5 gr	
Zucca gialla	60 gr	(Circa 74,1gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Prosciutto cotto, magro	70 gr	
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### MERCOLEDI 1

Energia: 780,50KCal - Lipidi: 25,52g - Proteine: 27,10g - Carboidrati: >117,70g

#### Pranzo

*Pasta e lenticchie  
purè di patate  
Pane  
Frutta*

Pasta di semola	40 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Carote	5 gr	(Circa 5,3gr. con lo scarto)
Bieta	5 gr	(Circa 6,1gr. con lo scarto)
Lenticchie, secche	40 gr	
Patate	120 gr	(Circa 144,6gr. con lo scarto)
Latte di vacca, parzialmente scremato uht	60 gr	
Burro	5 gr	
Parmigiano	10 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### GIOVEDÌ 1

Energia: 824,92KCal - Lipidi: 19,84g - Proteine: 42,05g - Carboidrati: >127,70g

#### Pranzo

*Pasta con crema di fave e piselli*

*Petto di pollo panato arrosto*

*insalata*

*Pane*

*Frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Fave	30 gr	(Circa 100,0gr. con lo scarto)
Piselli in scatola	30 gr	
Parmigiano	10 gr	
Pollo, petto	90 gr	
Pane grattugiato	10 gr	
Origano, secco macinato	2 gr	
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu invernale

### VENERDI 1

Energia: 869,80KCal - Lipidi: 33,59g - Proteine: 37,67g - Carboidrati: 111,12g

#### Pranzo

*Pasta e ricotta*  
*Pesce spada ai ferri*  
*Insalata*  
*Pane*  
*Frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Ricotta di pecora	50 gr	
Noce moscata	0 gr	
Pesce spada	110 gr	(Circa 112,2gr. con lo scarto)
Pomodori da insalata	100 gr	
Kiwi	150 gr	(Circa 172,4gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### LUNEDI 2

Energia: 820,70KCal - Lipidi: 42,23g - Proteine: 30,12g - Carboidrati: >85,00g

#### Pranzo

*Minestrone*  
*Robiola*  
*insalata*  
*Pane*  
*frutta*

Pasta di semola	40 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Patate	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Bieta	20 gr	(Circa 24,4gr. con lo scarto)
Robiola	100 gr	
Lattuga	100 gr	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### MARTEDI 2

Energia: 846,20KCal - Lipidi: 27,58g - Proteine: 40,11g - Carboidrati: >116,30g

#### Pranzo

*Pasta in bianco*  
*Suino ai ferri*  
*verdurine stufate*  
*Pane*  
*frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Parmigiano	20 gr	
Suino, carne magra	90 gr	
Patate	30 gr	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	30 gr	
Carote	30 gr	(Circa 31,6gr. con lo scarto)
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu invernale

### MERCOLEDI 2

Energia: 838,70KCal - Lipidi: 23,15g - Proteine: 40,84g - Carboidrati: >124,33g

#### Pranzo

*Pasta con crema di patate e zucchine*

*bocconcini di tacchino con verdure*

*Pane*

*Frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Patate	30 gr	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
Zucchine	30 gr	(Circa 34,1gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Tacchino, petto	90 gr	
Farina di frumento, tipo 00	10 gr	
Carote	30 gr	(Circa 31,6gr. con lo scarto)
Cipolle	30 gr	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	30 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### GIOVEDÌ 2

Energia: 834,96KCal - Lipidi: 25,56g - Proteine: 37,92g - Carboidrati: >120,55g

#### Pranzo

*Pasta al pomodoro  
pollo arrosto  
insalata  
Pane  
frutta*

Pasta di semola	80 gr	(Circa 81,6gr. con lo scarto)
salsa di pomodoro		Edibile 83,00% = 9,6gr.
8 gr. Cipolle		Edibile 95,00% = 8,4gr.
8 gr. Carote		
64 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido		
Parmigiano	10 gr	
Pollo, coscia	100 gr	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
Lattuga	100 gr	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### VENERDI 2

Energia: 803,10KCal - Lipidi: 21,97g - Proteine: 42,11g - Carboidrati: >116,17g

#### Pranzo

*Pasta in bianco*  
*Merluzzo gratinato*  
*biete all'olio*  
*Pane*  
*Frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Parmigiano	20 gr	
Merluzzo	110 gr	(Circa 144,7gr. con lo scarto)
Pane grattugiato	10 gr	
Prezzemolo, fresco	2 gr	(Circa 2,5gr. con lo scarto)
Bieta	100 gr	(Circa 122,0gr. con lo scarto)
Kiwi	150 gr	(Circa 172,4gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### LUNEDI 3

Energia: 791,25KCal - Lipidi: 31,74g - Proteine: 28,96g - Carboidrati: 103,68g

#### Pranzo

*Pasta con orzo e lenticchie*

*Formaggio*

*Insalata*

*Pane*

*frutta*

Pasta di semola	40 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Bieta	5 gr	(Circa 6,1gr. con lo scarto)
Orzo, perlato	20 gr	
Lenticchie, secche	20 gr	
Italico (tipo bel paese)	50 gr	
Pomodori da insalata	100 gr	
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu invernale

### MARTEDI 3

Energia: 820,76KCal - Lipidi: 20,62g - Proteine: 38,95g - Carboidrati: >127,35g

#### Pranzo

*Pasta al pomodoro  
petto di pollo ai ferri  
patate lesse  
Pane  
Frutta*

Pasta di semola	80 gr	
salsa di pomodoro		(Circa 81,6gr. con lo scarto)
8 gr. Cipolle		Edibile 83,00% = 9,6gr.
8 gr. Carote		Edibile 95,00% = 8,4gr.
64 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido .		
Parmigiano	10 gr	
Pollo, petto	90 gr	
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu invernale

### MERCOLEDI 3

Energia: 774,85KCal - Lipidi: 19,22g - Proteine: 34,64g - Carboidrati: 123,40g

#### Pranzo

*Pasta con crema di fagioli  
prosciutto cotto  
insalata  
Pane  
frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Carote	5 gr	(Circa 5,3gr. con lo scarto)
Fagioli, secchi	30 gr	
Prosciutto cotto, magro	60 gr	
Pomodori da insalata	100 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### GIOVEDÌ 3

Energia: 853,45KCal - Lipidi: 33,04g - Proteine: 34,59g - Carboidrati: >110,88g

#### Pranzo

Pasta al ragù

Frittatine al formaggio

pane

frutta

Pasta di semola

Cipolle

Carote

Sedano

Suino, carne magra

Pomodori, pelati, in scatola con liquido

Parmigiano

Uovo di gallina, intero

Emmenthal

Pera

Pane comune, pezzatura da 250g

Olio di oliva extravergine

80 gr

5 gr

5 gr

5 gr

20 gr

80 gr

10 gr

60 gr

20 gr

150 gr

40 gr

15 gr

(Circa 6,0gr. con lo scarto)

(Circa 5,3gr. con lo scarto)

(Circa 6,3gr. con lo scarto)

(Circa 67,4gr. con lo scarto)

(Circa 164,8gr. con lo scarto)

## scuola elementare menu invernale

### VENERDI 3

Energia: 725,20KCal - Lipidi: 31,78g - Proteine: 34,58g - Carboidrati: >80,12g

#### Pranzo

*Minestrone  
Prosciutto e Mozzarella  
insalata  
Pane  
frutta*

Pasta di semola	40 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Fagiolini	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Zucchine	20 gr	(Circa 22,7gr. con lo scarto)
Patate	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Prosciutto cotto, magro	60 gr	
Caciottina fresca	60 gr	
Kiwi	150 gr	(Circa 172,4gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### LUNEDI 4

Energia: 888,11KCal - Lipidi: 29,09g - Proteine: 44,93g - Carboidrati: >118,74g

#### Pranzo

*Pasta al pomodoro  
involtini di tacchino  
con verdure  
Pane  
Frutta*

Pasta di semola	80 gr	
salsa di pomodoro		(Circa 81,6gr. con lo scarto)
8 gr. Cipolle		Edibile 83,00% = 9,6gr.
8 gr. Carote		Edibile 95,00% = 8,4gr.
64 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido		
Parmigiano	15 gr	
Tacchino, petto	90 gr	
Emmenthal	15 gr	
Carote	30 gr	(Circa 31,6gr. con lo scarto)
Cipolle	30 gr	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	30 gr	
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu invernale

### MARTEDI 4

Energia: 875,80KCal - Lipidi: 22,46g - Proteine: 43,01g - Carboidrati: >133,51g

#### Pranzo

*Pasta in bianco*

*Spezzatino con carciofi e patate*

*Pane*

*frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Parmigiano	20 gr	
Vitello, carne magra	90 gr	
Farina di frumento, tipo 00	10 gr	
Carciofi	50 gr	(Circa 147,1gr. con lo scarto)
Patate	50 gr	(Circa 60,2gr. con lo scarto)
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu invernale

### MERCOLEDI 4

Energia: 837,56KCal - Lipidi: 26,41g - Proteine: 39,98g - Carboidrati: >116,90g

#### Pranzo

*Pasta al pomodoro*

*arista di maiale al forno con piselli e carote*

*Pane*

*Frutta*

Pasta di semola	80 gr	
salsa di pomodoro		(Circa 81,6gr. con lo scarto)
8 gr. Cipolle		Edibile 83,00% = 9,6gr.
8 gr. Carote		Edibile 95,00% = 8,4gr.
64 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido		
Parmigiano	15 gr	
Suino, carne magra	90 gr	
Carote	50 gr	(Circa 52,6gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	50 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu invernale

### GIOVEDÌ 4

Energia: 859,41KCal - Lipidi: 29,39g - Proteine: 29,79g - Carboidrati: >119,76g

#### Pranzo

*sformato di riso*

*frittata di spinaci*

*Pane*

*Frutta*

Riso, tipo parboiled 80 gr

Piselli surgelati 15 gr

Mozzarella 15 gr

salsa di pomodoro

8 gr. Cipolle

8 gr. Carote

64 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido

(Circa 81,6gr. con lo scarto)

Edibile 83,00% = 9,6gr.

Edibile 95,00% = 8,4gr.

Parmigiano 10 gr

Pane grattugiato 10 gr

Uovo di gallina, intero 60 gr

Spinaci 100 gr

Pera 150 gr

Pane comune, pezzatura da 250g 40 gr

Olio di oliva extravergine 15 gr

(Circa 67,4gr. con lo scarto)

(Circa 120,5gr. con lo scarto)

(Circa 164,8gr. con lo scarto)

## scuola elementare menu invernale

### VENERDI 4

Energia: 891,81KCal - Lipidi: 29,89g - Proteine: 43,26g - Carboidrati: >119,44g

#### Pranzo

*Pasta al pesto*

*pesce spada panato alla griglia*

*insalata*

*Pane*

*Frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Basilico, fresco	40 gr	
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Pinoli	10 gr	(Circa 34,5gr. con lo scarto)
Parmigiano	15 gr	
Pesce spada	110 gr	(Circa 112,2gr. con lo scarto)
Pane grattugiato	10 gr	
Prezzemolo, fresco	2 gr	(Circa 2,5gr. con lo scarto)
Lattuga	50 gr	(Circa 62,5gr. con lo scarto)
Finocchio	50 gr	(Circa 84,7gr. con lo scarto)
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

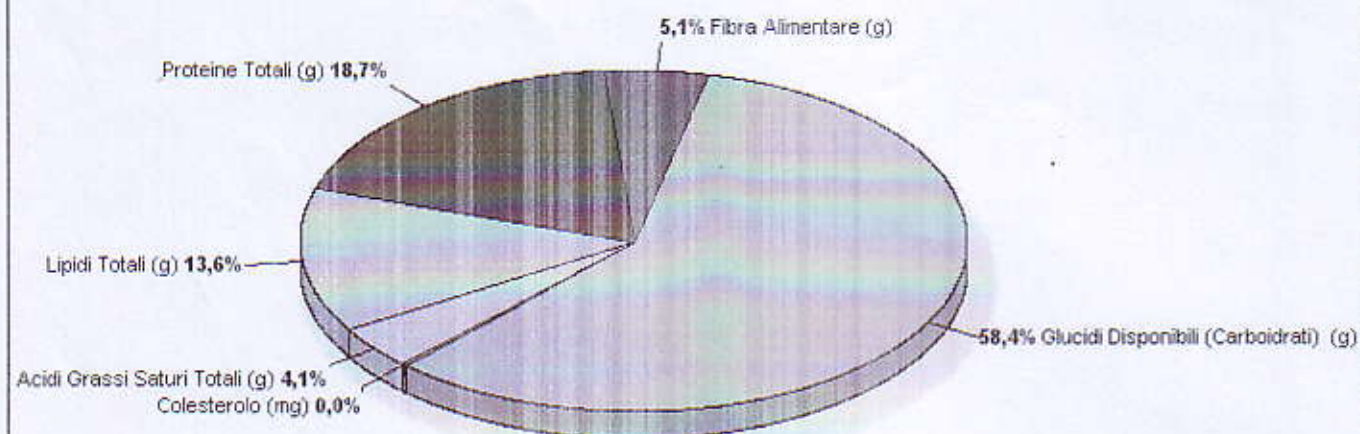


## scuola elementare menu invernale

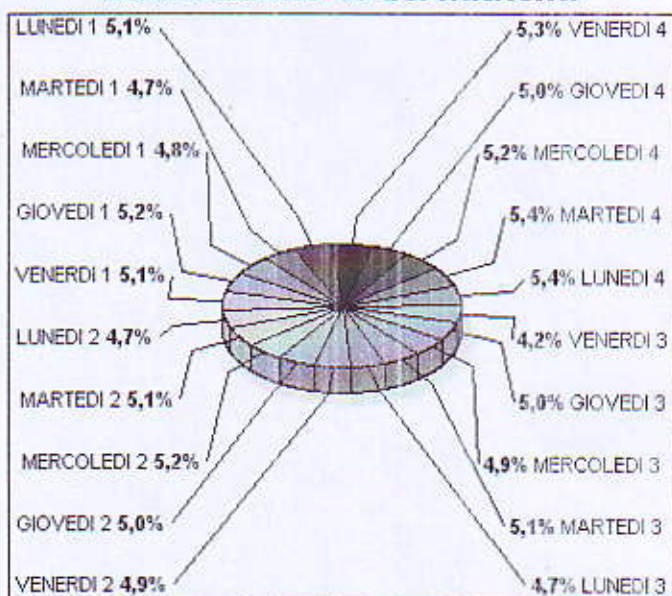
Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	828,47		
Energia (KJ)	3.466,76		
Proteine Totali (g)	37,02	17,87%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	20,99		
Proteine Vegetali (g)	16,03		
Lipidi Totali (g)	27,03	29,37%	
Lipidi Animali (g)	10,12	10,99%	
Lipidi Vegetali (g)	16,91	18,37%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	8,16	8,87%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	> 14,77	16,04%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,98	3,24%	
Rapp. Polins./Sat.	0,36		
Colesterolo (mg)	98,01		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	115,60	52,33%	
Amido (g)	> 93,92	42,51%	
Glucidi Solubili (g)	> 21,68	9,81%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	10,20		
Calcio (mg)	347,28		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	580,47		800,00 (mg)
Potassio (mg)	> 1.275,07		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	> 666,66		
Ferro (mg)	5,16		9,00 (mg)
Zinco (mg)	> 4,73		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	> 0,42		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	> 0,47		1,00 (mg)
Niacina (mg)	> 7,57		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	> 398,75		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	> 61,44		
Vitamina C (mg)	> 61,87		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	> 0,93		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	> 2,40		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	> 0,46		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	> 14,23		
Vitamina E (mg)	> 5,39		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,13		
Vitamina D (µg)	> 1,61		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	> 2.024,23		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	> 136,66		130,00 (µg)
Acqua (g)	339,16		

## scuola elementare menu invernale

### Scomposizione della dieta nei nutrienti selezionati



### Distribuzione % dei nutrienti



### Distribuzione % KCal

