

scuola materna menu estivo

LUNEDI 1

Energia: 658,52KCal - Lipidi: 15,21g - Proteine: 32,06g - Carboidrati: >104,68g

Pranzo

Pasta al pomodoro
hamburger con patate al forno
Pane
Frutta

Pasta di semola 60 gr

salsa di pomodoro

6 gr. Cipolle

6 gr. Carote

48 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido

(Circa 61,2gr. con lo scarto)

Edibile 83.00% = 7,2gr.

Edibile 95.00% = 6,3gr.

Parmigiano 10 gr

Vitello, carne magra 80 gr

Patate 90 gr

Cipolle 10 gr

Mela 150 gr

Pane comune, pezzatura da 250g 30 gr

Olio di oliva extravergine 10 gr

(Circa 108,4gr. con lo scarto)

(Circa 12,0gr. con lo scarto)

(Circa 159,6gr. con lo scarto)

20/11/10



scuola materna menu estivo

MARTEDI 1

Energia: 630,70KCal - Lipidi: 23,73g - Proteine: 22,72g - Carboidrati: 81,81g

Pranzo

*Pasta con crema di zucchine e ricotta
frittata al prosciutto
insalata
Pane
frutta*

| | | |
|--------------------------------|--------|--------------------------------|
| Riso, tipo parboiled | 60 gr | |
| Cipolle | 5 gr | (Circa 6,0gr. con lo scarto) |
| Zucchine | 20 gr | (Circa 22,7gr. con lo scarto) |
| Ricotta di pecora | 20 gr | |
| Uovo di gallina, intero | 60 gr | (Circa 67,4gr. con lo scarto) |
| Prosciutto cotto, magro | 20 gr | |
| Pomodori maturi | 30 gr | |
| Lattuga | 30 gr | (Circa 37,5gr. con lo scarto) |
| Melone d'estate | 150 gr | (Circa 319,1gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |



scuola materna menu estivo

MERCOLEDI 1

Energia: 643,20KCal - Lipidi: 20,82g - Proteine: 13,37g - Carboidrati: 107,18g

Pranzo

Pizza
spinaci all'olio
frutta

Pizza con pomodoro e mozzarella

170 gr

Spinaci

100 gr

(Circa 120,5gr. con lo scarto)

Pera

150 gr

(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Olio di oliva extravergine

10 gr

20/11/10



scuola materna menu estivo

GIOVEDI 1

Energia: 635,40KCal - Lipidi: 17,07g - Proteine: 34,55g - Carboidrati: >91,46g

Pranzo

Pasta con olio e parmigiano

Petto di tacchino con piselli e carote

Pane

frutta

| | |
|--------------------------------|--------|
| Pasta di semola | 60 gr |
| Parmigiano | 10 gr |
| Tacchino, petto | 80 gr |
| Farina di frumento, tipo 00 | 10 gr |
| Cipolle | 10 gr |
| Carote | 30 gr |
| Piselli surgelati | 30 gr |
| Pesca | 150 gr |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |

(Circa 12,0gr. con lo scarto)

(Circa 31,6gr. con lo scarto)

(Circa 164,8gr. con lo scarto)



scuola materna menu estivo

VENERDI 1

Energia: 636,10KCal - Lipidi: 26,71g - Proteine: 28,81g - Carboidrati: 74,65g

Pranzo

Minestrone

Caprese

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) |
| Patate | 20 gr | (Circa 24,1gr. con lo scarto) |
| Sedano | 20 gr | (Circa 25,0gr. con lo scarto) |
| Zucchine | 20 gr | (Circa 22,7gr. con lo scarto) |
| Mozzarella | 100 gr | |
| Albicocche | 150 gr | (Circa 159,6gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |

12/12/10

A circular stamp with illegible text is visible, along with a handwritten signature in black ink.

scuola materna menu estivo

LUNEDI 2

Energia: 671,70KCal - Lipidi: 23,91g - Proteine: 28,55g - Carboidrati: >91,10g

Pranzo

Pasta con crema di patate e carote

prosciutto e demmenthal

Insalata

Pane

Frutta

Pasta di semola

60 gr

Cipolle

5 gr

(Circa 6,0gr. con lo scarto)

Carote

15 gr

(Circa 15,8gr. con lo scarto)

Patate

15 gr

(Circa 18,1gr. con lo scarto)

Parmigiano

10 gr

Prosciutto cotto, magro

30 gr

Emmenthal

30 gr

Mela

150 gr

(Circa 159,6gr. con lo scarto)

Pane comune, pezzatura da 250g

30 gr

Olio di oliva extravergine

10 gr

A handwritten signature in black ink is written over a circular official stamp. The stamp contains text that is partially obscured by the signature but appears to be from an official institution.

scuola materna menu estivo

MARTEDI 2

Energia: 611,42KCal - Lipidi: 18,97g - Proteine: 31,23g - Carboidrati: >83,93g

Pranzo

Pasta al pomodoro
Arista di maiale al forno
Insalata
Pane
frutta

| | | |
|---|--------|--------------------------------|
| Pasta di semola | 60 gr | |
| salsa di pomodoro | | (Circa 61,2gr. con lo scarto) |
| 6 gr. Cipolle | | Edibile 83,00% = 7,2gr. |
| 6 gr. Carote | | Edibile 95,00% = 6,3gr. |
| 48 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido | | |
| Parmigiano | 10 gr | |
| Suino, carne magra | 80 gr | |
| Lattuga | 30 gr | (Circa 37,5gr. con lo scarto) |
| Pomodori da insalata | 30 gr | |
| Melone d'estate | 150 gr | (Circa 319,1gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |

20/12/10

A handwritten signature is written over a circular official stamp. The signature is in dark ink and appears to be 'L. F. F.'. The stamp is partially visible and contains some illegible text.

scuola materna menu estivo

MERCOLEDI 2

Energia: 603,15KCal - Lipidi: 19,47g - Proteine: 28,68g - Carboidrati: >83,42g

Pranzo

Pasta con lenticchie

Spinaci filanti

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 | 30 gr | |
| Spinaci | 100 gr | (Circa 120,5gr. con lo scarto) |
| Mozzarella | 30 gr | |
| Parmigiano | 10 gr | |
| Noce moscata | 1 gr | |
| Pesca | 150 gr | (Circa 164,8gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |

scuola materna menu estivo

GIOVEDI 2

Energia: 650,12KCal - Lipidi: 19,08g - Proteine: 36,06g - Carboidrati: >84,61g

Pranzo

Semolino al parmigiano
Tacchino panato ai ferri
Biete all'olio
Pane
frutta

| | |
|--------------------------------|--------|
| semolino | 60 gr |
| Parmigiano | 10 gr |
| Tacchino, petto | 80 gr |
| Pane grattugiato | 10 gr |
| Parmigiano | 5 gr |
| Origano, secco macinato | 2 gr |
| Bieta | 80 gr |
| Albicocche | 150 gr |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |

(Circa 97,6gr. con lo scarto)

(Circa 159,6gr. con lo scarto)

scuola materna menu estivo

VENERDI 2

Energia: 700,80KCal - Lipidi: 17,81g - Proteine: 31,62g - Carboidrati: >110,09g

Pranzo

Insalata di pasta

Pesce spada gratinato al forno con patate

Pane

frutta

| | | |
|--------------------------------|--------|--------------------------------|
| Pasta di semola | 60 gr | |
| Pomodori maturi | 10 gr | |
| Mais dolce in scatola | 10 gr | (Circa 12,2gr. con lo scarto) |
| Mozzarella | 10 gr | |
| Basilico, fresco | 2 gr | |
| Pesce spada | 100 gr | (Circa 102,0gr. con lo scarto) |
| Patate | 80 gr | (Circa 96,4gr. con lo scarto) |
| Pane grattugiato | 10 gr | |
| Prezzemolo, fresco | 2 gr | (Circa 2,5gr. con lo scarto) |
| Pera | 150 gr | (Circa 164,8gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |

scuola materna menu estivo

LUNEDI 3

Energia: 616,45KCal - Lipidi: 18,34g - Proteine: 25,60g - Carboidrati: >92,84g

Pranzo

Pasta al forno
Spinaci filanti
Pane
frutta

| | | |
|--|--------|--------------------------------|
| Pasta di semola | 60 gr | |
| Cipolle | 5 gr | (Circa 6,0gr. con lo scarto) |
| Carote | 5 gr | (Circa 5,3gr. con lo scarto) |
| Sedano | 5 gr | (Circa 6,3gr. con lo scarto) |
| Piselli surgelati | 5 gr | |
| Suino, carne magra | 10 gr | |
| Vitello, carne magra | 10 gr | |
| Pomodori, pelati, in scatola con liquido | 70 gr | |
| Parmigiano | 5 gr | |
| Spinaci | 100 gr | (Circa 120,5gr. con lo scarto) |
| Mozzarella | 20 gr | |
| Parmigiano | 5 gr | |
| Mela | 150 gr | (Circa 159,6gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |

adatto



scuola materna menu estivo

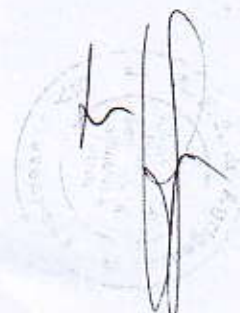
MARTEDI 3

Energia: 612,00KCal - Lipidi: 29,41g - Proteine: 25,99g - Carboidrati: 64,65g

Pranzo

Minestrone
emmental
insalata
Pane
frutta

| | | |
|--------------------------------|--------|--------------------------------|
| Pasta di semola | 30 gr | |
| Cipolle | 20 gr | |
| Patate | 20 gr | (Circa 24,1gr. con lo scarto) |
| Zucchine | 20 gr | (Circa 24,1gr. con lo scarto) |
| Bieta | 20 gr | (Circa 22,7gr. con lo scarto) |
| Sedano | 20 gr | (Circa 24,4gr. con lo scarto) |
| Emmental | 60 gr | (Circa 25,0gr. con lo scarto) |
| Cetrioli | 60 gr | |
| Melone d'estate | 150 gr | (Circa 77,9gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | (Circa 319,1gr. con lo scarto) |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |



scuola materna menu estivo

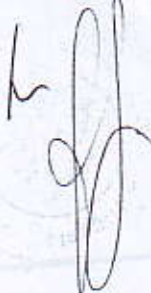
MERCOLEDI 3

Energia: 627,80KCal - Lipidi: 18,80g - Proteine: 29,52g - Carboidrati: >85,80g

Pranzo

*Risotto con zucchine e parmigiano
vitello ai ferri
insalata
pane
frutta*

| | | |
|--------------------------------|--------|--------------------------------|
| Riso, tipo parboiled | 60 gr | |
| Burro | 5 gr | |
| Cipolle | 5 gr | (Circa 6,0gr. con lo scarto) |
| Zucchine | 30 gr | (Circa 34,1gr. con lo scarto) |
| Parmigiano | 10 gr | |
| Vitello, carne magra | 80 gr | |
| Mais dolce in scatola | 30 gr | (Circa 36,6gr. con lo scarto) |
| Pomodori da insalata | 30 gr | |
| Pesca | 150 gr | (Circa 164,8gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |

20/12/10


scuola materna menu estivo

GIOVEDI 3

Pranzo

Pasta al pomodoro
Pollo al forno
Spinaci all'olio
pane
frutta

Energia: 622,62KCal - Lipidi: 19,12g - Proteine: 33,31g - Carboidrati: >84,53g

Pasta di semola

salsa di pomodoro

60 gr

6 gr. Cipolle

6 gr. Carote

48 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido

Parmigiano

5 gr

Pollo, coscia

100 gr

Spinaci

100 gr

Albicocche

150 gr

Pane comune, pezzatura da 250g

30 gr

Olio di oliva extravergine

10 gr

(Circa 61,2gr. con lo scarto)

Edibile 83,00% = 7,2gr.

Edibile 95,00% = 6,3gr.

(Circa 125,0gr. con lo scarto)

(Circa 120,5gr. con lo scarto)

(Circa 159,6gr. con lo scarto)

scuola materna menu estivo

VENERDI 3

Energia: 635,60KCal - Lipidi: 13,80g - Proteine: 35,43g - Carboidrati: 98,26g

Pranzo

*Insalata di pasta
merluzzo olio e limone
pane
frutta*

| | | |
|--------------------------------|--------|--------------------------------|
| Pasta di semola | 60 gr | |
| Pomodori maturi | 15 gr | |
| Mais dolce in scatola | 15 gr | (Circa 18,3gr. con lo scarto) |
| Mozzarella | 15 gr | |
| Tonno in salamoia, sgocciolato | 15 gr | |
| Lattuga | 15 gr | (Circa 18,8gr. con lo scarto) |
| Cetrioli | 15 gr | (Circa 19,5gr. con lo scarto) |
| Merluzzo | 100 gr | (Circa 131,6gr. con lo scarto) |
| Succo di limone, fresco | 5 gr | |
| Banana | 150 gr | (Circa 230,8gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |

20/12/10
↓


scuola materna menu estivo

LUNEDI 4

Pranzo

Pasta con crema di legumi
Purè di patate
Pane
Frutta

Energia: 632,00KCal - Lipidi: 19,88g - Proteine: 19,58g - Carboidrati: >99,68g

| | | |
|---|--------|--------------------------------|
| Pasta di semola | 30 gr | |
| Cipolle | 5 gr | |
| Bieta | 5 gr | (Circa 6,0gr. con lo scarto) |
| Carote | 5 gr | (Circa 6,1gr. con lo scarto) |
| Lenticchie, secche | 10 gr | (Circa 5,3gr. con lo scarto) |
| Orzo, perlato | 10 gr | |
| Fagioli, secchi | 10 gr | |
| Patate | 100 gr | (Circa 120,5gr. con lo scarto) |
| Latte di vacca, parzialmente scremato uht | 50 gr | |
| Burro | 5 gr | |
| Parmigiano | 10 gr | |
| Mela | 150 gr | (Circa 159,6gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |



scuola materna menu estivo

MARTEDI 4

Energia: 608,52KCal - Lipidi: 17,25g - Proteine: 31,76g - Carboidrati: >86,80g

Pranzo

Pasta olio e parmigiano

Tacchino alla pizzaiaola

pane

frutta

Pasta di semola

Parmigiano

Tacchino, petto

Pomodori maturi

Cipolle

Patate

Aglio, fresco

Albicocche

Pane comune, pezzatura da 250g

Olio di oliva extravergine

60 gr

10 gr

80 gr

30 gr

10 gr

30 gr

2 gr

150 gr

30 gr

10 gr

(Circa 12,0gr. con lo scarto)

(Circa 36,1gr. con lo scarto)

(Circa 2,7gr. con lo scarto)

(Circa 159,6gr. con lo scarto)

10/12/10



scuola materna menu estivo

MERCOLEDI 4

Energia: 604,60KCal - Lipidi: 18,18g - Proteine: 30,10g - Carboidrati: >80,32g

Pranzo

*Risotto del francescano
merluzzo alla mediterranea
insalata
Pane
frutta*

| | | |
|--------------------------------|--------|--------------------------------|
| Riso, tipo parboiled | 60 gr | |
| Cipolle | 30 gr | (Circa 36,1gr. con lo scarto) |
| Parmigiano | 10 gr | |
| Burro | 5 gr | |
| Zafferano | 0 gr | |
| Merluzzo | 100 gr | (Circa 131,6gr. con lo scarto) |
| Pomodori maturi | 30 gr | |
| Prezzemolo, fresco | 2 gr | (Circa 2,5gr. con lo scarto) |
| Capperi sott'aceto | 2 gr | |
| Lattuga | 60 gr | (Circa 75,0gr. con lo scarto) |
| Pesca | 150 gr | (Circa 164,8gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 30 gr | |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr | |

scuola materna menu estivo

GIOVEDÌ 4

Energia: 669,12KCal - Lipidi: 25,00g - Proteine: 25,63g - Carboidrati: >90,69g

Pranzo

Pasta al pomodoro
frittata con formaggio
biete all'olio
pane
frutta

Pasta di semola 60 gr

salsa di pomodoro

6 gr. Cipolle

6 gr. Carote

48 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido

(Circa 61,2gr. con lo scarto)

Edibile 83,00% = 7,2gr.

Edibile 95,00% = 6,3gr.

Parmigiano

5 gr

Uovo di gallina, intero

60 gr

(Circa 67,4gr. con lo scarto)

Italico (tipo bel paese)

20 gr

Bieta

80 gr

(Circa 97,6gr. con lo scarto)

Mela

150 gr

(Circa 159,6gr. con lo scarto)

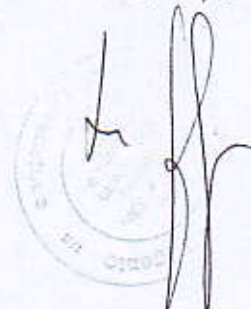
Pane comune, pezzatura da 250g

30 gr

Olio di oliva extravergine

10 gr

20/12/10

A handwritten signature is written over a circular official stamp. The stamp contains text that is partially obscured but appears to be from an Italian school or administrative office.

scuola materna menu estivo

VENERDI 4

Energia: 542,90KCal - Lipidi: 14,92g - Proteine: 30,81g - Carboidrati: >76,05g

Pranzo

Minestrone

hamburger al forno con patate

Pane

Frutta

| | | |
|--------------------------------|--------|--------------------------------|
| Pasta di semola | 30 gr | |
| Cipolle | 20 gr | |
| Patate | 20 gr | (Circa 24,1gr. con lo scarto) |
| Piselli surgelati | 20 gr | (Circa 24,1gr. con lo scarto) |
| Spinaci | 20 gr | |
| Zucchine | 20 gr | (Circa 24,1gr. con lo scarto) |
| Vitello, carne magra | 20 gr | (Circa 22,7gr. con lo scarto) |
| Parmigiano | 80 gr | |
| Patate | 10 gr | |
| Albicocche | 80 gr | (Circa 96,4gr. con lo scarto) |
| Pane comune, pezzatura da 250g | 150 gr | (Circa 159,6gr. con lo scarto) |
| Olio di oliva extravergine | 30 gr | |
| | 10 gr | |

scuola materna menu estivo

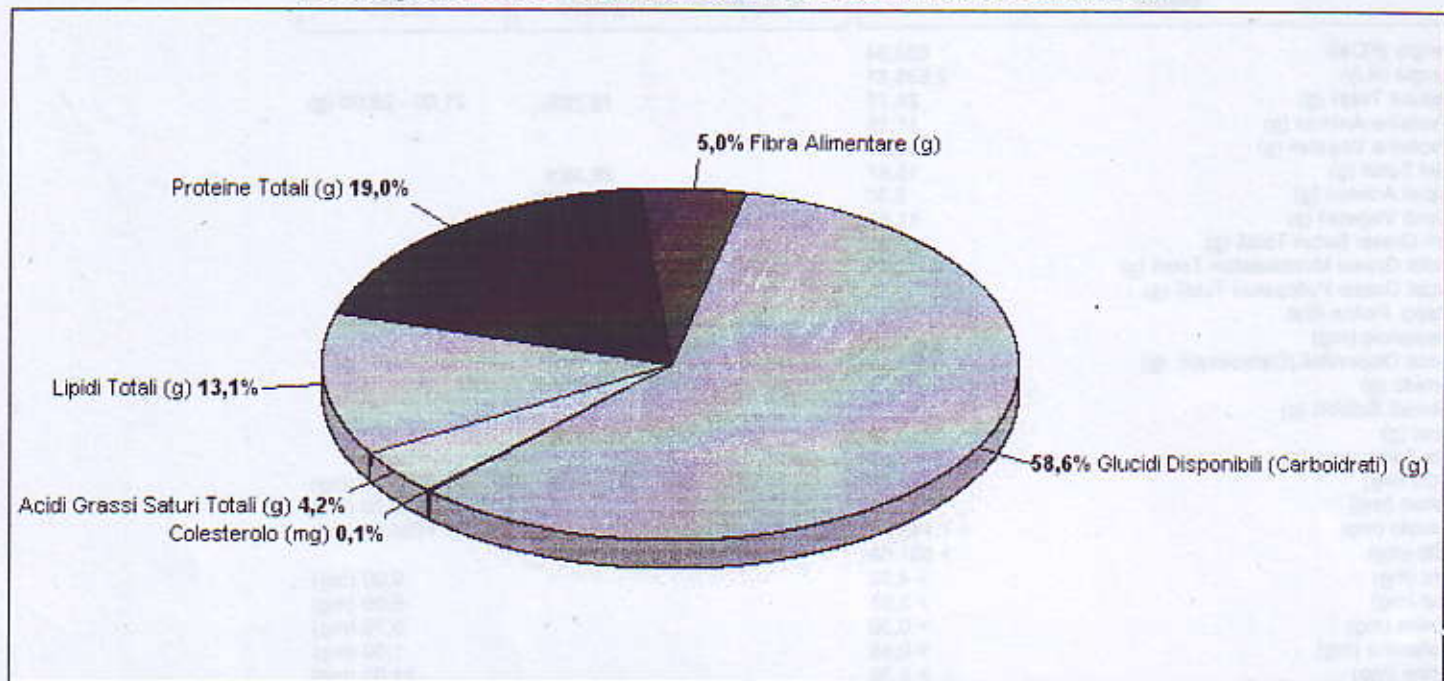
| Medie | % Apporto energetico | LARN |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Energia (KCal) | 630,64 | |
| Energia (KJ) | 2.638,81 | |
| Proteine Totali (g) | 28,77 | 18,25% 21,00 - 28,00 (g) |
| Proteine Animali (g) | 17,15 | |
| Proteine Vegetali (g) | 11,23 | |
| Lipidi Totali (g) | 19,87 | 28,36% |
| Lipidi Animali (g) | 8,30 | 11,84% |
| Lipidi Vegetali (g) | 11,55 | 16,48% |
| Acidi Grassi Saturi Totali (g) | 6,37 | 9,09% |
| Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g) | > 10,45 | 14,92% |
| Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g) | 2,16 | 3,08% |
| Rapp. Polins./Sat. | 0,34 | |
| Colesterolo (mg) | 83,14 | |
| Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g) | 88,63 | 52,70% |
| Amido (g) | > 67,71 | 40,26% |
| Glucidi Solubili (g) | > 18,72 | 11,13% |
| Alcool (g) | 0,00 | 0,00% |
| Fibra Alimentare (g) | 7,55 | |
| Calcio (mg) | 286,04 | 800,00 (mg) |
| Fosforo (mg) | 443,68 | 800,00 (mg) |
| Potassio (mg) | > 1.149,54 | 1100,00 (mg) |
| Sodio (mg) | > 501,08 | |
| Ferro (mg) | > 4,32 | 9,00 (mg) |
| Zinco (mg) | > 3,63 | 6,00 (mg) |
| Tiamina (mg) | > 0,30 | 0,70 (mg) |
| Riboflavina (mg) | > 0,45 | 1,00 (mg) |
| Niacina (mg) | > 5,36 | 11,00 (mg) |
| Retinolo equivalenti (µg) | > 487,31 | 400,00 (µg) |
| Retinolo (µg) | > 53,91 | |
| Vitamina C (mg) | > 43,09 | 45,00 (mg) |
| Vitamina B6 (mg) | > 0,77 | 0,90 (mg) |
| Acido Linoleico (g) | > 1,69 | 4,00 (g) |
| Acido Linolenico (g) | > 0,38 | 1,00 (g) |
| Acido Oleico (g) | > 10,06 | |
| Vitamina E (mg) | > 4,30 | |
| Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g) | 0,08 | |
| Vitamina D (µg) | > 0,96 | 0 - 10,00 (µg) |
| β-carotene equivalente (µg) | > 2.601,07 | 6.000,00 (µg) |
| Acido Folico (µg) | > 114,82 | 130,00 (µg) |
| Acqua (g) | 305,41 | |

24/12/10

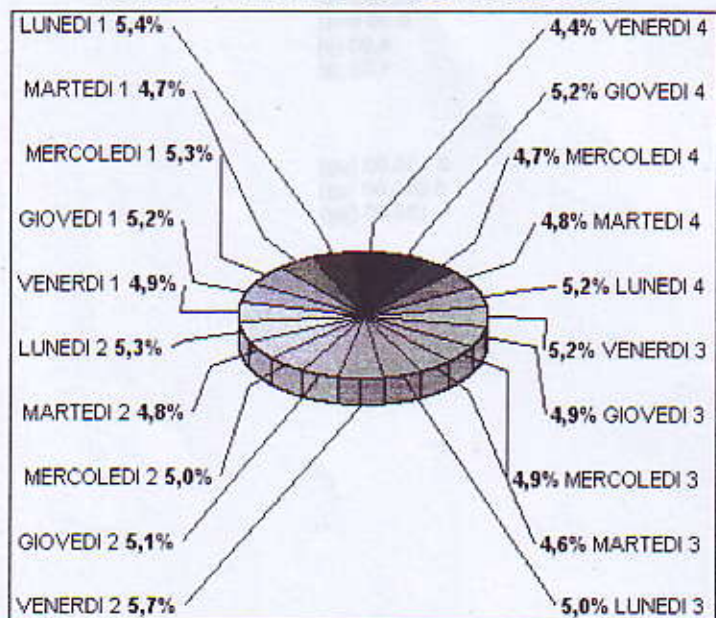
[Handwritten signature]

scuola materna menu estivo

Scomposizione della dieta nei nutrienti selezionati



Distribuzione % dei nutrienti



Distribuzione % KCal

