

scuola materna menu invernale

LUNEDI 1

Energia: 628,72KCal - Lipidi: 13,82g - Proteine: 29,95g - Carboidrati: >102,31g

Pranzo

Pasta al pomodoro
vitello ai ferri
patate lesse
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

5 gr

Vitello, carne magra

80 gr

Patate

80 gr

(Circa 96,4gr. 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 signature is in dark ink and appears to be 'L. F. ...'. The stamp is partially obscured by the signature.

scuola materna menu invernale

MARTEDI 1

Energia: 639,60KCal - Lipidi: 21,23g - Proteine: 26,96g - Carboidrati: >85,63g

Pranzo

Risotto di zucca

Prosciutto cotto

spinaci all'olio

Pane

Frutta

Riso, tipo parboiled

60 gr

Cipolle

5 gr

(Circa 6,0gr. con lo scarto)

Burro

5 gr

Zucca gialla

30 gr

(Circa 37,0gr. con lo scarto)

Parmigiano

10 gr

Prosciutto cotto, magro

60 gr

Spinaci

80 gr

(Circa 96,4gr. 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 invernale

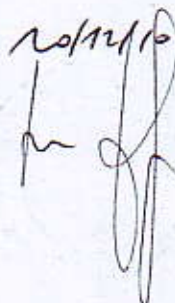
MERCOLEDI 1

Energia: 617,60KCal - Lipidi: 19,84g - Proteine: 21,93g - Carboidrati: >93,46g

Pranzo

*Pasta e lenticchie
purè di patate
Pane
Frutta*

Pasta di semola	30 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	
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Latte di vacca, parzialmente scremato uht	50 gr	
Burro	5 gr	
Parmigiano	10 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	

20/12/10


scuola materna menu invernale

GIOVEDI 1

Energia: 657,62KCal - Lipidi: 14,52g - Proteine: 35,18g - Carboidrati: >103,02g

Pranzo

Pasta con crema di fave e piselli

*Petto di pollo panato arrosto
insalata*

Pane

Frutta

Pasta di semola	60 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Fave	15 gr	(Circa 50,0gr. con lo scarto)
Piselli in scatola	15 gr	
Parmigiano	10 gr	
Pollo, petto	80 gr	
Pane grattugiato	10 gr	
Origano, secco macinato	2 gr	
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	



scuola materna menu invernale

VENERDI 1

Energia: 653,80KCal - Lipidi: 22,99g - Proteine: 30,85g - Carboidrati: 86,23g

Pranzo

Pasta e ricotta
Pesce spada ai ferri
Insalata
Pane
Frutta

Pasta di semola	60 gr	
Ricotta di pecora	30 gr	
Noce moscata	0 gr	
Pesce spada	100 gr	(Circa 102,0gr. con lo scarto)
Pomodori da insalata	60 gr	
Kiwi	150 gr	(Circa 172,4gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	

scuola materna menu invernale

LUNEDI 2

Energia: 642,80KCal - Lipidi: 31,84g - Proteine: 23,73g - Carboidrati: >69,37g

Pranzo

Minestrone
Robiola
insalata
Pane
frutta

Pasta di semola	30 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	80 gr	
Lattuga	60 gr	(Circa 75,0gr. 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	



scuola materna menu invernale

MARTEDI 2

Energia: 650,60KCal - Lipidi: 19,26g - Proteine: 31,55g - Carboidrati: >93,27g

Pranzo

Pasta in bianco
Suino ai ferri
verdurine stufate
Pane
frutta

Pasta di semola	60 gr	
Parmigiano	10 gr	
Suino, carne magra	80 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	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	

20/12/10



scuola materna menu invernale

MERCOLEDI 2

Energia: 666,80KCal - Lipidi: 17,41g - Proteine: 35,16g - Carboidrati: >98,35g

Pranzo

Pasta con crema di patate e zucchine

bocconcini di tacchino con verdure

Pane

Frutta

Pasta di semola	60 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Patate	15 gr	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
Zucchine	15 gr	(Circa 17,0gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Tacchino, petto	80 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	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	

scuola materna menu invernale

GIOVEDI 2

Energia: 660,02KCal - Lipidi: 18,96g - Proteine: 32,19g - Carboidrati: >95,90g

Pranzo

Pasta al pomodoro
pollo arrosto
insalata
Pane
frutta

Pasta di semola
salsa di pomodoro

60 gr

6 gr. Cipolle

(Circa 61,2gr. con lo scarto)

6 gr. Carote

Edibile 83,00% = 7,2gr.

48 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido

Edibile 95,00% = 6,3gr.

Parmigiano

5 gr

Pollo, coscia

100 gr

(Circa 125,0gr. con lo scarto)

Lattuga

60 gr

(Circa 75,0gr. con lo scarto)

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 invernale

VENERDI 2

Energia: 614,50KCal - Lipidi: 14,30g - Proteine: 33,84g - Carboidrati: >93,14g

Pranzo

Pasta in bianco
Merluzzo gratinato
biete all'olio
Pane
Frutta

Pasta di semola	60 gr	
Parmigiano	10 gr	
Merluzzo	100 gr	(Circa 131,6gr. 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	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	

scuola materna menu invernale

LUNEDI 3

Energia: 644,50KCal - Lipidi: 19,01g - Proteine: 27,33g - Carboidrati: 96,88g

Pranzo

Pasta con orzo e lenticchie

Prosciutto

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

15 gr

Lenticchie, secche

15 gr

Prosciutto cotto, magro

60 gr

Pomodori da insalata

60 gr

Mela

150 gr

(Circa 159,6gr. con lo scarto)

Pane comune, pezzatura da 250g

40 gr

Olio di oliva extravergine

15 gr

20/12/10

scuola materna menu invernale

MARTEDI 3

Energia: 626,72KCal - Lipidi: 13,89g - Proteine: 31,30g - Carboidrati: >99,98g

Pranzo

Pasta al pomodoro
petto di pollo ai ferri
patate lesse
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

Pollo, petto 80 gr

Patate 80 gr

(Circa 96,4gr. 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 invernale

MERCOLEDI 3

Energia: 610,75KCal - Lipidi: 13,62g - Proteine: 28,97g - Carboidrati: 99,15g

Pranzo

*Pasta con crema di fagioli
prosciutto cotto
insalata
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)
Fagioli, secchi	30 gr	
Prosciutto cotto, magro	50 gr	
Pomodori da insalata	60 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	

10/12/10
h f

scuola materna menu invernale

GIOVEDI 3

Energia: 641,20KCal - Lipidi: 23,23g - Proteine: 25,86g - Carboidrati: >87,19g

Pranzo

Pasta al ragù
Frittatine al formaggio
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)
Suino, carne magra	15 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	70 gr	
Parmigiano	5 gr	
Uovo di gallina, intero	60 gr	(Circa 67,4gr. con lo scarto)
Emmenthal	10 gr	
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 invernale

VENERDI 3

Energia: 577,40KCal - Lipidi: 24,16g - Proteine: 28,74g - Carboidrati: >65,27g

Pranzo

Minestrone
Prosciutto e Mozzarella
insalata
Pane
frutta

Pasta di semola	30 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	50 gr	
Caciottina fresca	50 gr	
Kiwi	150 gr	(Circa 172,4gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	

scuola materna menu invernale

LUNEDI 4

Energia: 668,52KCal - Lipidi: 19,35g - Proteine: 34,50g - Carboidrati: >94,75g

Pranzo

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

Pasta di semola 60 gr
salsa di pomodoro

6 gr. Cipolle

6 gr. Carote

48 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido

Parmigiano 5 gr

Tacchino, petto 80 gr

Emmenthal 10 gr

Carote 30 gr

Cipolle 30 gr

Piselli surgelati 30 gr

Mela 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 31,6gr. con lo scarto)

(Circa 36,1gr. con lo scarto)

(Circa 159,6gr. con lo scarto)

scuola materna menu invernale

MARTEDI 4

Energia: 674,40KCal - Lipidi: 14,60g - Proteine: 33,89g - Carboidrati: >108,42g

Pranzo

Pasta in bianco

Spezzatino con carciofi e patate

Pane

frutta

Pasta di semola	60 gr	
Parmigiano	10 gr	
Vitello, carne magra	80 gr	
Farina di frumento, tipo 00	10 gr	
Carciofi	40 gr	(Circa 117,6gr. con lo scarto)
Patate	40 gr	(Circa 48,2gr. con lo scarto)
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	

scuola materna menu invernale

MERCOLEDI 4

Energia: 628,72KCal - Lipidi: 17,97g - Proteine: 30,50g - Carboidrati: >91,62g

Pranzo

Pasta al pomodoro

arista di maiale al forno con piselli e carote

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	5 gr	
Suino, carne magra	80 gr	
Carote	40 gr	(Circa 42,1gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	40 gr	
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 invernale

GIOVEDI 4

Energia: 650,89KCal - Lipidi: 21,72g - Proteine: 22,84g - Carboidrati: >91,67g

Pranzo

sformato di riso
frittata di spinaci
Pane
Frutta

Riso, tipo parboiled	60 gr
Piselli surgelati	10 gr
Mozzarella	10 gr

salsa di pomodoro

7 gr. Cipolle

7 gr. Carote

56 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido

(Circa 71,4gr. con lo scarto)

Edibile 83,00% = 8,4gr.

Edibile 95,00% = 7,4gr.

Parmigiano	5 gr
Pane grattugiato	5 gr
Uovo di gallina, intero	60 gr
Spinaci	70 gr
Pera	150 gr
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr
Olio di oliva extravergine	10 gr

(Circa 67,4gr. con lo scarto)

(Circa 84,3gr. con lo scarto)

(Circa 164,8gr. con lo scarto)

20/12/10


scuola materna menu invernale

VENERDI 4

Energia: 680,16KCal - Lipidi: 20,56g - Proteine: 34,41g - Carboidrati: >94,91g

Pranzo

*Pasta al pesto
pesce spada panato alla griglia
insalata
Pane
Frutta*

Pasta di semola	60 gr	
Basilico, fresco	30 gr	
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Pinoli	5 gr	(Circa 17,2gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Pesce spada	100 gr	(Circa 102,0gr. con lo scarto)
Pane grattugiato	10 gr	
Prezzemolo, fresco	2 gr	(Circa 2,5gr. con lo scarto)
Lattuga	30 gr	(Circa 37,5gr. con lo scarto)
Finocchio	30 gr	(Circa 50,8gr. 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	



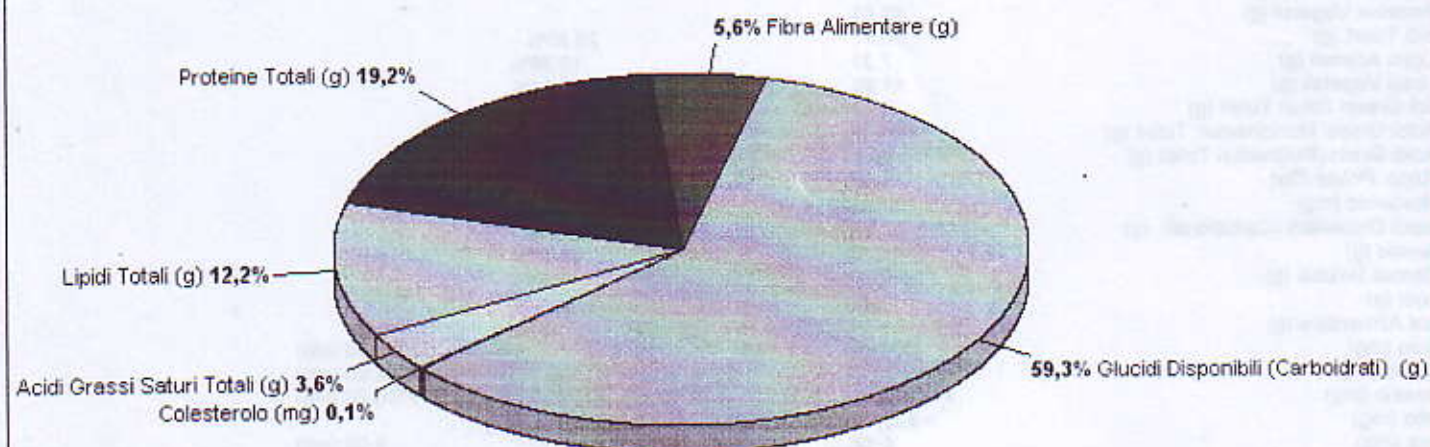
scuola materna menu invernale

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	641,77		
Energia (KJ)	2.685,50		
Proteine Totali (g)	29,98	18,69%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	17,45		
Proteine Vegetali (g)	12,53		
Lipidi Totali (g)	19,11	26,80%	
Lipidi Animali (g)	7,31	10,26%	
Lipidi Vegetali (g)	11,80	16,54%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	5,67	7,95%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	> 10,32	14,47%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,28	3,19%	
Rapp. Polins./Sat.	0,40		
Colesterolo (mg)	86,48		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	92,52	54,06%	
Amido (g)	> 72,16	42,17%	
Glucidi Solubili (g)	> 20,36	11,90%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	8,74		
Calcio (mg)	238,66		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	457,65		800,00 (mg)
Potassio (mg)	> 1.105,64		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	> 555,00		
Ferro (mg)	4,32		9,00 (mg)
Zinco (mg)	> 3,92		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	> 0,36		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	> 0,39		1,00 (mg)
Niacina (mg)	> 6,44		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	> 325,04		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	> 45,28		
Vitamina C (mg)	> 56,42		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	> 0,80		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	> 1,82		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	> 0,34		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	> 9,90		
Vitamina E (mg)	> 4,03		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,12		
Vitamina D (µg)	> 1,45		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	> 1.678,83		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	> 110,89		130,00 (µg)
Acqua (g)	298,67		

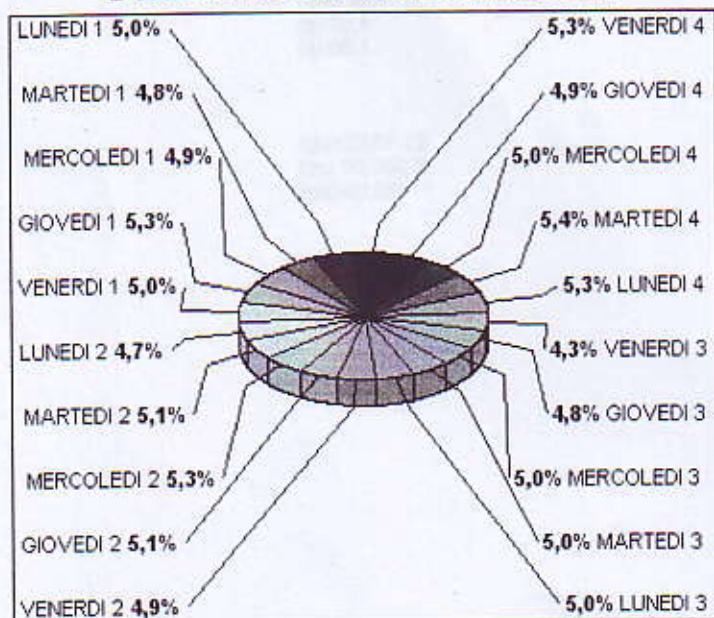
20/11/10
L.F.

scuola materna menu invernale

Scomposizione della dieta nei nutrienti selezionati



Distribuzione % dei nutrienti



Distribuzione % KCal

