

## scuola elementare menu estivo

### 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 estivo

### LUNEDI 1

Energia: 824,86KCal - Lipidi: 20,57g - Proteine: 37,55g - Carboidrati: >130,26g

#### Pranzo

*Pasta al pomodoro*  
*hamburger con patate al forno*  
*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)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. 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 estivo

### MARTEDI 1

Energia: 825,40KCal - Lipidi: 32,03g - Proteine: 28,62g - Carboidrati: 105,84g

#### Pranzo

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

Riso, tipo parboiled	80 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Zucchine	30 gr	(Circa 34,1gr. con lo scarto)
Ricotta di pecora	30 gr	
Uovo di gallina, intero	60 gr	(Circa 67,4gr. con lo scarto)
Prosciutto cotto, magro	30 gr	
Pomodori maturi	50 gr	
Lattuga	50 gr	(Circa 62,5gr. con lo scarto)
Melone d'estate	150 gr	(Circa 319,1gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu estivo

### MERCOLEDI 1

Energia: 769,50KCal - Lipidi: 27,50g - Proteine: 15,05g - Carboidrati: 123,05g

#### Pranzo

*Pizza  
spinaci all'olio  
frutta*

Pizza con pomodoro e mozzarella	200 gr	
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu estivo

### GIOVEDI 1

Energia: 847,70KCal - Lipidi: 25,28g - Proteine: 44,68g - Carboidrati: >117,55g

#### Pranzo

*Pasta con olio e parmigiano*

*Petto di tacchino con piselli e carote*

*Pane*

*frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Parmigiano	20 gr	
Tacchino, petto	90 gr	
Farina di frumento, tipo 00	10 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Carote	50 gr	(Circa 52,6gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	50 gr	
Pesca	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu estivo

### VENERDI 1

Energia: 709,00KCal - Lipidi: 31,73g - Proteine: 29,62g - Carboidrati: 81,12g

#### 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	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu estivo

### LUNEDI 2

Energia: 867,00KCal - Lipidi: 32,64g - Proteine: 37,07g - Carboidrati: >118,43g

#### Pranzo

*Pasta con crema di patate e carote  
prosciutto e demmenthal  
Insalata  
Pane  
Frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Carote	30 gr	(Circa 31,6gr. con lo scarto)
Patate	30 gr	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Prosciutto cotto, magro	40 gr	
Emmenthal	40 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 estivo

### MARTEDI 2

Energia: 781,36KCal - Lipidi: 24,93g - Proteine: 37,03g - Carboidrati: >108,70g

#### Pranzo

*Pasta al pomodoro*  
*Arista di maiale al forno*  
*Insalata*  
*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	
Suino, carne magra	90 gr	
Lattuga	50 gr	(Circa 62,5gr. con lo scarto)
Pomodori da insalata	50 gr	
Melone d'estate	150 gr	(Circa 319,1gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu estivo

### MERCOLEDI 2

Energia: 708,55KCal - Lipidi: 24,74g - Proteine: 31,99g - Carboidrati: >95,29g

#### 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	40 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	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu estivo

### GIOVEDI 2

Energia: 777,22KCal - Lipidi: 27,17g - Proteine: 42,93g - Carboidrati: >91,68g

#### Pranzo

*Semolino al parmigiano*

*Tacchino panato ai ferri*

*Biete all'olio*

*Pane*

*frutta*

semolino	60 gr	
Parmigiano	20 gr	
Tacchino, petto	90 gr	
Pane grattugiato	10 gr	
Parmigiano	5 gr	
Origano, secco macinato	2 gr	
Bieta	100 gr	(Circa 122,0gr. con lo scarto)
Albicocche	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu estivo

### VENERDI 2

Energia: 892,00KCal - Lipidi: 24,38g - Proteine: 37,89g - Carboidrati: >138,57g

#### Pranzo

*Insalata di pasta*

*Pesce spada gratinato al forno con patate*

*Pane*

*frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Pomodori maturi	15 gr	
Mais dolce in scatola	15 gr	(Circa 18,3gr. con lo scarto)
Mozzarella	15 gr	
Basilico, fresco	2 gr	
Pesce spada	110 gr	(Circa 112,2gr. con lo scarto)
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. 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	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu estivo

### LUNEDI 3

Energia: 814,40KCal - Lipidi: 26,44g - Proteine: 34,60g - Carboidrati: >116,55g

#### Pranzo

*Pasta al forno*  
*Spinaci filanti*  
*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)
Sedano	5 gr	(Circa 6,3gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	10 gr	
Suino, carne magra	15 gr	
Vitello, carne magra	15 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	80 gr	
Parmigiano	10 gr	
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Mozzarella	20 gr	
Parmigiano	10 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 estivo

### MARTEDI 3

Energia: 766,40KCal - Lipidi: 37,72g - Proteine: 31,01g - Carboidrati: 80,48g

#### Pranzo

*Minestrone  
emmental  
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)
Zucchine	20 gr	(Circa 22,7gr. con lo scarto)
Bieta	20 gr	(Circa 24,4gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Emmental	70 gr	
Cetrioli	100 gr	(Circa 129,9gr. con lo scarto)
Melone d'estate	150 gr	(Circa 319,1gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu estivo

### MERCOLEDI 3

Energia: 811,60KCal - Lipidi: 24,41g - Proteine: 34,69g - Carboidrati: >114,16g

#### Pranzo

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

Riso, tipo parboiled	80 gr	
Burro	5 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Zucchine	40 gr	(Circa 45,5gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Vitello, carne magra	90 gr	
Mais dolce in scatola	50 gr	(Circa 61,0gr. con lo scarto)
Pomodori da insalata	50 gr	
Pesca	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu estivo

### GIOVEDÌ 3

Energia: 789,96KCal - Lipidi: 25,56g - Proteine: 38,32g - Carboidrati: >108,30g

#### Pranzo

*Pasta al pomodoro*

*Pollo al forno*

*Spinaci all'olio*

*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, coscia	100 gr	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Albicocche	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu estivo

### VENERDI 3

Energia: 786,80KCal - Lipidi: 18,91g - Proteine: 40,10g - Carboidrati: 121,29g

#### Pranzo

*Insalata di pasta  
merluzzo olio e limone  
pane  
frutta*

Pasta di semola	80 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	110 gr	(Circa 144,7gr. con lo scarto)
Succo di limone, fresco	5 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 estivo

### LUNEDI 4

Energia: 810,10KCal - Lipidi: 25,63g - Proteine: 25,20g - Carboidrati: >127,33g

#### Pranzo

*Pasta con crema di legumi*

*Purè di patate*

*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)
Carote	5 gr	(Circa 5,3gr. con lo scarto)
Lenticchie, secche	15 gr	
Orzo, perlato	15 gr	
Fagioli, secchi	15 gr	
Patate	120 gr	(Circa 144,6gr. con lo scarto)
Latte di vacca, parzialmente scremato uht	60 gr	
Burro	5 gr	
Parmigiano	10 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 estivo

### MARTEDI 4

Energia: 824,22KCal - Lipidi: 25,62g - Proteine: 41,15g - Carboidrati: >114,17g

#### Pranzo

*Pasta olio e parmigiano*

*Tacchino alla pizzaioia*

*pane*

*frutta*

Pasta di semola	80 gr	
Parmigiano	20 gr	
Tacchino, petto	90 gr	
Pomodori maturi	50 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Patate	50 gr	(Circa 60,2gr. con lo scarto)
Aglione, fresco	2 gr	(Circa 2,7gr. con lo scarto)
Albicocche	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## scuola elementare menu estivo

### MERCOLEDI 4

Energia: 790,10KCal - Lipidi: 24,92g - Proteine: 36,77g - Carboidrati: >104,80g

#### Pranzo

*Risotto del francescano  
merluzzo alla mediterranea  
insalata  
Pane  
frutta*

Riso, tipo parboiled	80 gr	
Cipolle	40 gr	(Circa 48,2gr. con lo scarto)
Parmigiano	15 gr	
Burro	5 gr	
Zafferano	0 gr	
Merluzzo	110 gr	(Circa 144,7gr. con lo scarto)
Pomodori maturi	50 gr	
Prezzemolo, fresco	2 gr	(Circa 2,5gr. con lo scarto)
Capperi sott'aceto	2 gr	
Lattuga	100 gr	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
Pesca	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

## scuola elementare menu estivo

### GIOVEDÌ 4

Energia: 877,26KCal - Lipidi: 34,48g - Proteine: 33,44g - Carboidrati: >115,03g

#### Pranzo

*Pasta al pomodoro  
frittata con formaggio  
biette all'olio  
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	
Uovo di gallina, intero	60 gr	(Circa 67,4gr. con lo scarto)
Italico (tipo bel paese)	30 gr	
Bietta	100 gr	(Circa 122,0gr. 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 estivo

### VENERDI 4

Energia: 677,60KCal - Lipidi: 20,27g - Proteine: 35,19g - Carboidrati: >94,41g

#### Pranzo

*Minestrone*

*hamburger al forno con patate*

*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)
Piselli surgelati	20 gr	
Spinaci	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Zucchine	20 gr	(Circa 22,7gr. con lo scarto)
Vitello, carne magra	90 gr	
Parmigiano	10 gr	
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Albicocche	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

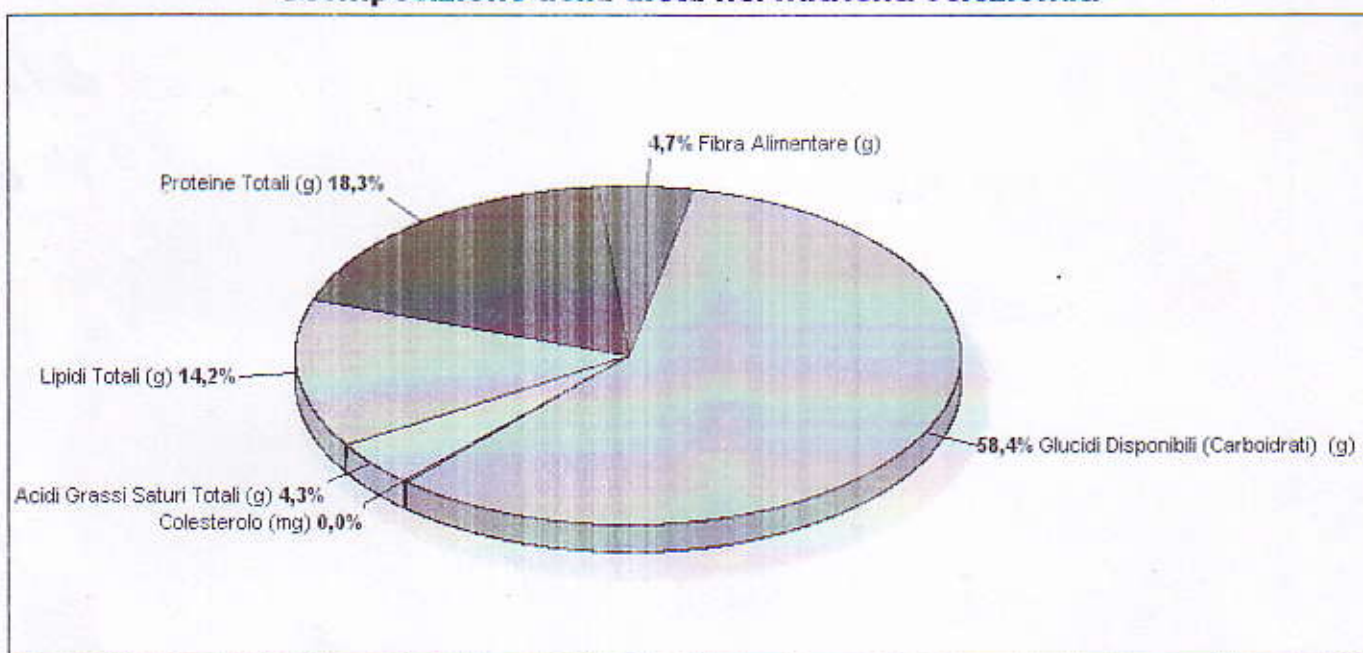
## scuola elementare menu estivo

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	798,55		
Energia (KJ)	3.341,42		
Proteine Totali (g)	34,64	17,35%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	20,01		
Proteine Vegetali (g)	14,24		
Lipidi Totali (g)	26,75	30,14%	
Lipidi Animali (g)	9,88	11,13%	
Lipidi Vegetali (g)	16,84	18,98%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	8,17	9,21%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	> 14,73	16,60%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,81	3,17%	
Rapp. Polins./Sat.	0,34		
Colesterolo (mg)	91,78		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	110,35	51,82%	
Amido (g)	> 87,85	41,25%	
Glucidi Solubili (g)	> 20,30	9,53%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	8,91		
Calcio (mg)	356,83		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	540,12		800,00 (mg)
Potassio (mg)	> 1.318,64		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	> 629,81		
Ferro (mg)	> 5,03		9,00 (mg)
Zinco (mg)	> 4,42		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	> 0,36		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	> 0,51		1,00 (mg)
Niacina (mg)	> 6,41		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	> 544,60		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	> 61,14		
Vitamina C (mg)	> 47,34		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	> 0,90		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	> 2,24		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	> 0,47		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	> 14,24		
Vitamina E (mg)	> 5,62		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,09		
Vitamina D (µg)	> 1,06		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	> 2.901,55		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	> 135,61		130,00 (µg)
Acqua (g)	343,56		

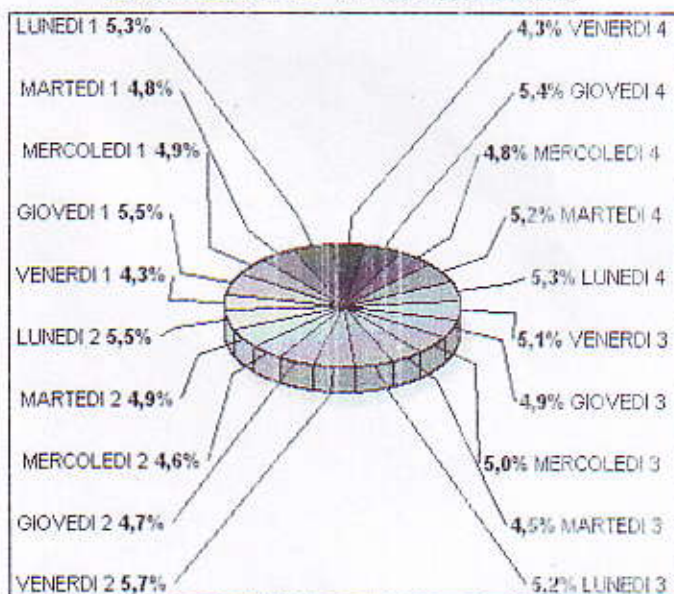


## scuola elementare menu estivo

### Scomposizione della dieta nei nutrienti selezionati



#### Distribuzione % dei nutrienti



#### Distribuzione % KCal

