

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	
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 81,6gr. con lo scarto)

Edibile 83,00% = 9,6gr.

Edibile 95,00% = 8,4gr.

(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

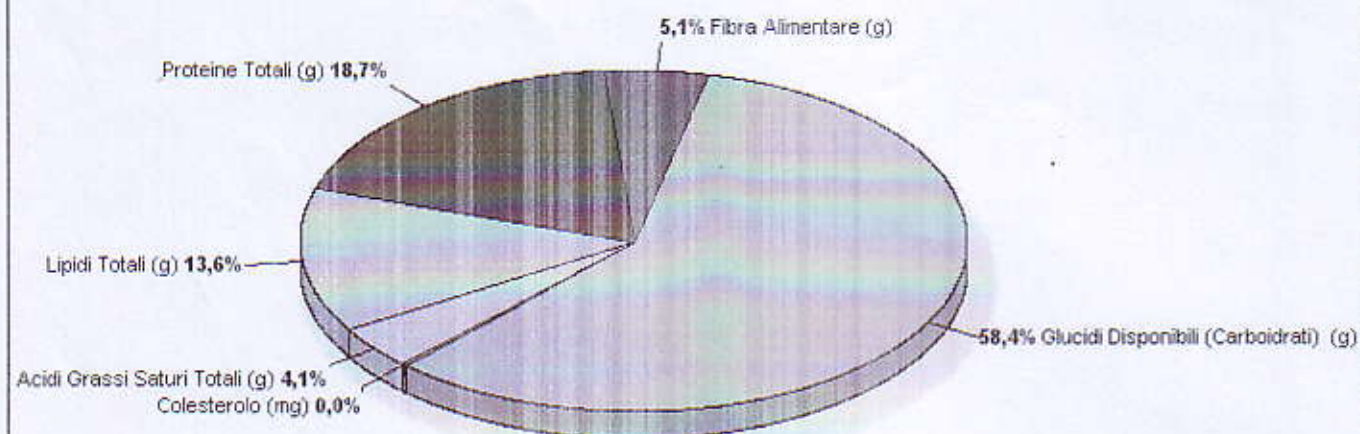
Pasta di semola	80 gr	
Basilico, fresco	40 gr	
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Pinoli	10 gr	(Circa 34,5gr. con lo scarto)
Parmigiano	15 gr	
Pesce spada	110 gr	(Circa 112,2gr. con lo scarto)
Pane grattugiato	10 gr	
Prezzemolo, fresco	2 gr	(Circa 2,5gr. con lo scarto)
Lattuga	50 gr	(Circa 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

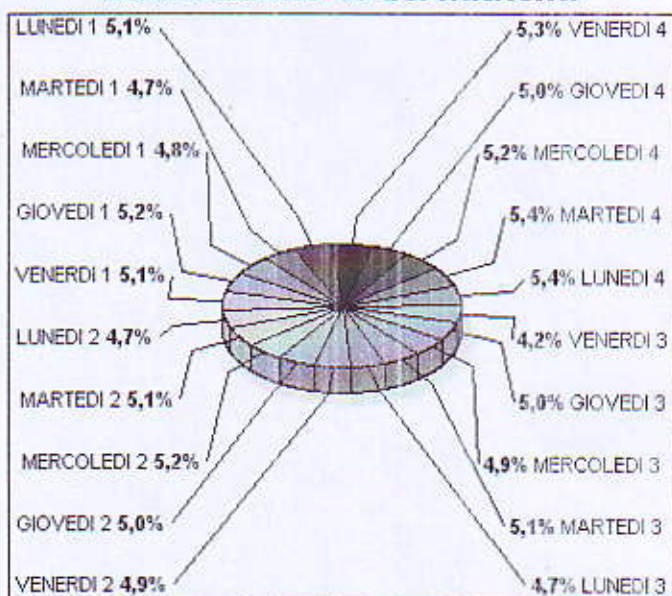
Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	828,47		
Energia (KJ)	3.466,76		
Proteine Totali (g)	37,02	17,87%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	20,99		
Proteine Vegetali (g)	16,03		
Lipidi Totali (g)	27,03	29,37%	
Lipidi Animali (g)	10,12	10,99%	
Lipidi Vegetali (g)	16,91	18,37%	
Acidi Grassi 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

