

scuola elementare menu estivo

Comune di Siacca 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

LUNEDÌ 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

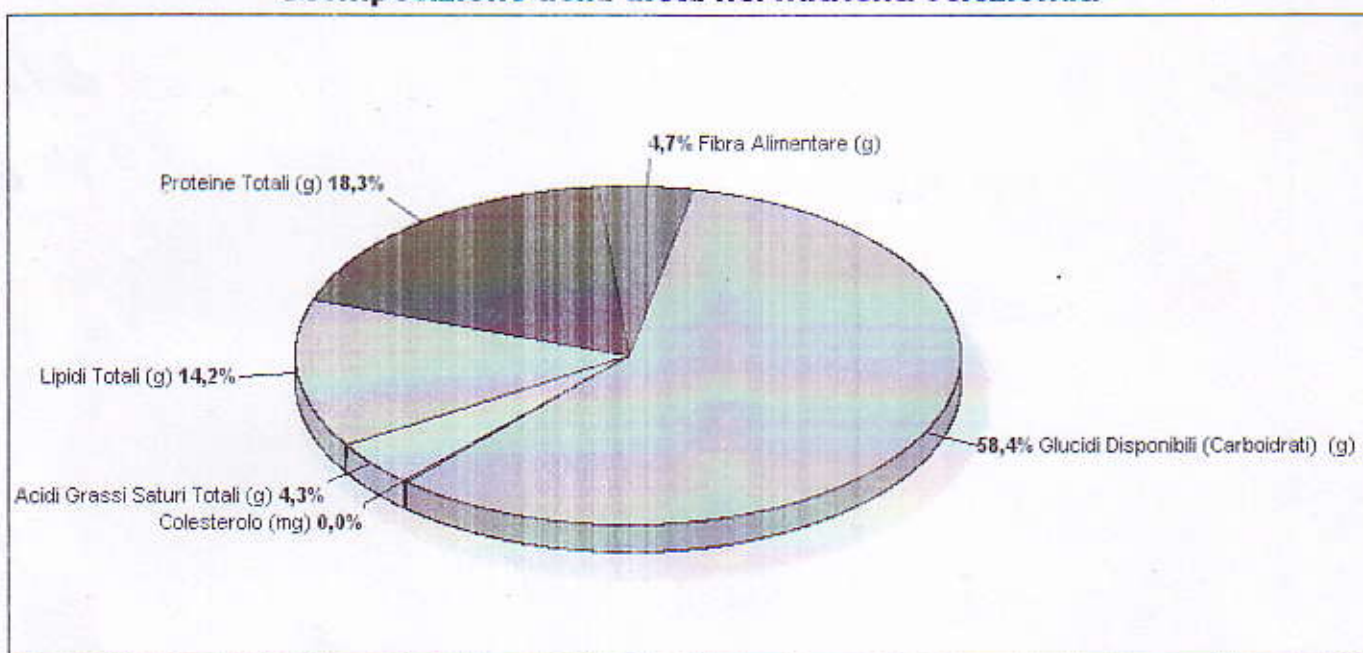
Pasta di semola	40 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Patate	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	20 gr	
Spinaci	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Zucchine	20 gr	(Circa 22,7gr. con lo scarto)
Vitello, carne magra	90 gr	
Parmigiano	10 gr	
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. con 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

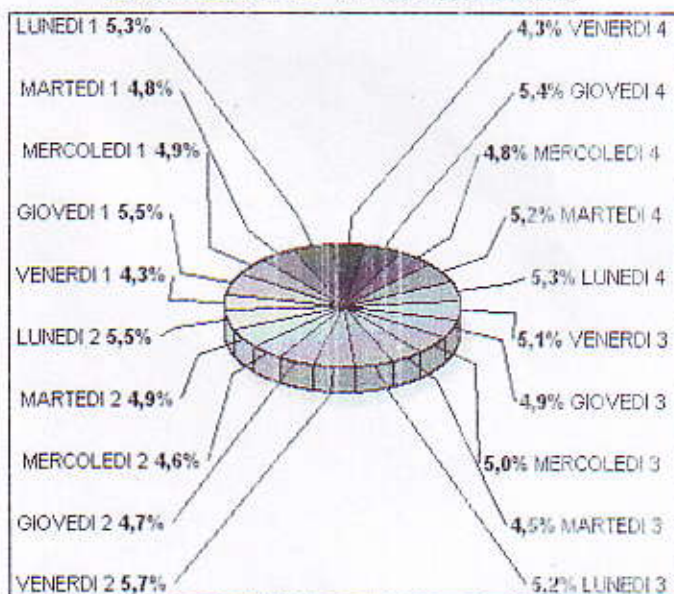
Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	798,55		
Energia (KJ)	3.341,42		
Proteine Totali (g)	34,64	17,35%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	20,01		
Proteine Vegetali (g)	14,24		
Lipidi Totali (g)	26,75	30,14%	
Lipidi Animali (g)	9,88	11,13%	
Lipidi Vegetali (g)	16,84	18,98%	
Acidi Grassi 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

