

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



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)

14/11/10



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

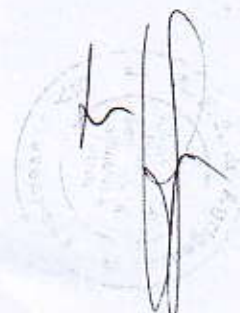
MARTEDI 3

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

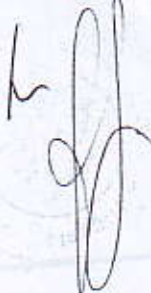
MERCOLEDI 3

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

(Circa 61,2gr. con lo scarto)

Edibile 83,00% = 7,2gr.

Edibile 95,00% = 6,3gr.

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 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 pizzaioia

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		(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	
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



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

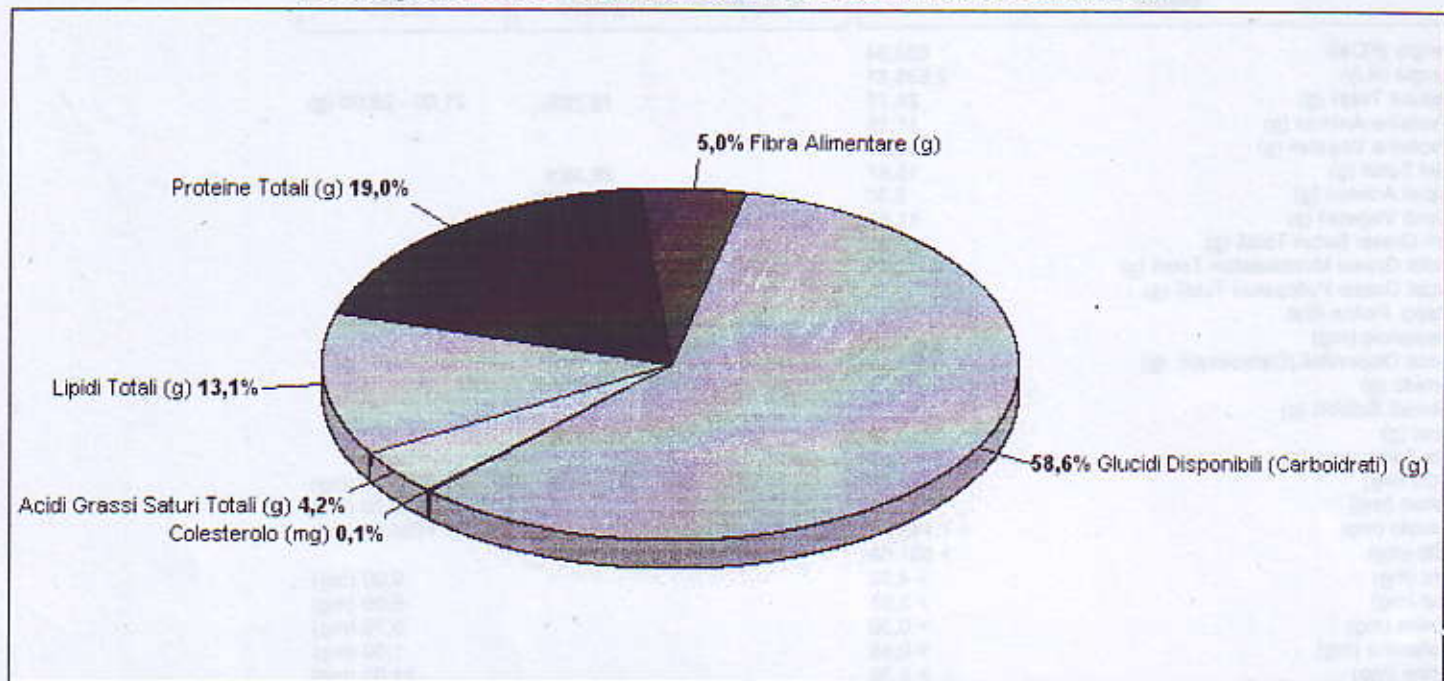
Medie	% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	630,64	
Energia (KJ)	2.638,81	
Proteine Totali (g)	28,77	18,25% 21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	17,15	
Proteine Vegetali (g)	11,23	
Lipidi Totali (g)	19,87	28,36%
Lipidi Animali (g)	8,30	11,84%
Lipidi Vegetali (g)	11,55	16,48%
Acidi Grassi Saturi 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

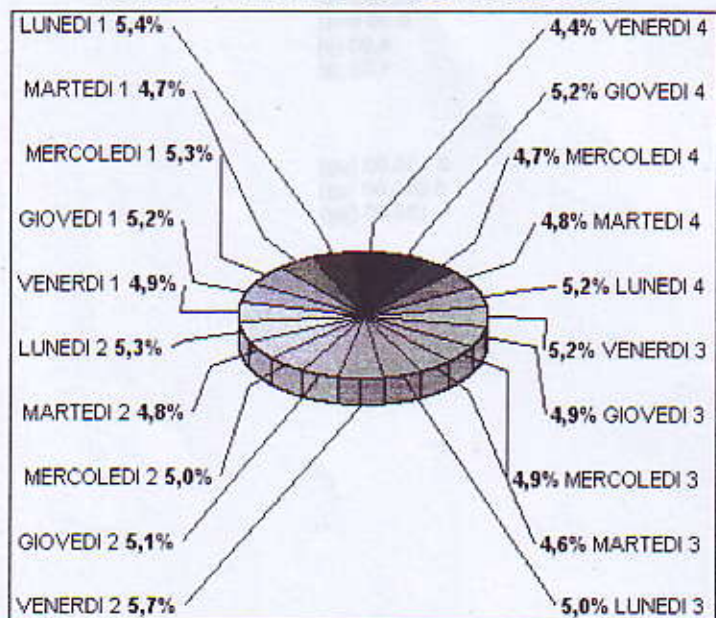
[Handwritten signature]

scuola materna menu estivo

Scomposizione della dieta nei nutrienti selezionati



Distribuzione % dei nutrienti



Distribuzione % KCal

