



SCUOLA INFANZIA - TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Pasta con le zucchine</u> pasta corta di semola 50 zucchine/ broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Prosciutto cotto</u> Prosciutto cotto magro 40 <u>Carote al naturale</u> Carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 50 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 <u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 60 patate 40 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Pasta con la zucca</u> pasta corta di semola 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Broccoletti al limone</u> broccoli 80 limone q.b. olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 60 olio extravergine di oliva 5 <u>bieta lessa</u> bieta lessa 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Passata di verdura con pasta</u> pasta tipo corta 40 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 <u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 40 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 513 Proteine % 16,5 Carboidrati % 58,4 Lipidi % 25,2 Proteine gr 21,2 Carboidrati gr 79,8 Lipidi gr 14,3	Kcal 589 Proteine % 14,9 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 28,1 Proteine gr 21,9 Carboidrati gr 89,0 Lipidi gr 18,4	Kcal 531 Proteine % 17,1 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 28,2 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 77,5 Lipidi gr 16,7	Kcal 510 Proteine % 13,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 31,2 Proteine gr 16,6 Carboidrati gr 75,8 Lipidi gr 17,7	Kcal 538 Proteine % 14,0 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 30,2 Proteine gr 18,8 Carboidrati gr 80,1 Lipidi gr 18,0

MENU' STANDARD

MEDIA

536
15,1
56,4
28,6
20,2
80,4
17,0

SCUOLA INFANZIA- QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Orecchiette con pomodoro</u> pasta tipo orecchiette 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 60 olio extravergine di oliva 5 <u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Risotto con i carciofi</u> Olio extravergine di oliva 40 carciofi 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 50 <u>insalata mista</u> lattuga 80 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Passato vi verdure con pasta</u> pasta corta di semola 50 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 <u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 50 carote 20 olio extra vergine di oliva 5 <u>Zucchine al vapore</u> zucchine 80 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 50 pomodori pelati 20 olio extravergine di oliva 4 parmigiano grattugiato 4 <u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 50 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 4 <u>Carote al naturale</u> carote 60 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 60 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 7 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 40 <u>Carciofi stufati</u> carciofi 100 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 594 Proteine % 12,9 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 33,0 Proteine gr 19,0 Carboidrati gr 85,0 Lipidi gr 22,0	Kcal 575 Proteine % 15,0 Carboidrati % 50,0 Lipidi % 35,0 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 77,2 Lipidi gr 22,2	Kcal 552 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 29,0 Proteine gr 21 Carboidrati gr 82 Lipidi gr 18	Kcal 568 Proteine % 16,5 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 26,8 Proteine gr 23,4 Carboidrati gr 85,9 Lipidi gr 16,9	Kcal 564 Proteine % 15,1 Carboidrati % 52,8 Lipidi % 32,0 Proteine gr 21,3 Carboidrati gr 79,4 Lipidi gr 20

MEDIA

571
14,9
53,9
31,2
21,2
81,9
19,8

ASL Salerno Dipartimento di Prevenzione SIAN _ redazione a cura della dott. Marzia Manilla biologa nutrizionista

SCUOLA INFANZIA - PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERI'
<u>Riso alla parmigiana</u> riso 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Petto di pollo alle carote</u> petto di pollo 50 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b. <u>Patate al forno</u> patate 50 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 40 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 4 pomodoro-passata 30 <u>Mozzarella di vacca</u> ricotta di mucca 50 <u>Insalata verde</u> insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 4 <u>Scaloppina al pomodoro</u> vitello, carne magra 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Broccoletti</u> broccoli di rapa 70 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 30 patate 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 70 olio extravergine di oliva 5 <u>carote al naturale</u> carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 40 fagiolini, zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 50 <u>insalata di verdure miste</u> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 563 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,9 Lipidi % 25,3 Proteine gr 22,2 Carboidrati gr 88 Lipidi gr 15,8	Kcal 560 Proteine % 15,4 Carboidrati % 52,1 Lipidi % 32,5 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 77,75 Lipidi gr 20,2	Kcal 548 Proteine % 17,3 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 25,8 Proteine gr 23,7 Carboidrati gr 83,2 Lipidi gr 15,7	Kcal 537 Proteine % 16,0 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 29,1 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 78,6 Lipidi gr 17,4	Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 76,7 Lipidi gr 13,6

MENU' STANDARD

MEDIA

542
16,5
56,0
27,4
22,3
80,8
16,5

SCUOLA INFANZIA - SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERI'
<u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 50 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 <u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca 60 <u>zucchine al vapore</u> zucchine al naturale 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Riso con piselli</u> riso 30 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 5 <u>Cosce di pollo</u> cosce di pollo dissossato 50 olio extravergine di oliva 5 <u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Farfalle pomodoro e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Scaloppine al limone</u> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone a.b. <u>Spinaci in padella</u> Spinaci 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 150	<u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 30 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5 <u>sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 60,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b. <u>bieta lessa</u> bieta lessa 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	<u>Passato di verdure con riso</u> riso 30 fagiolini, zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5 <u>Frittata di zucchiene al forno</u> uova 40 carciofi 40 zucchine 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 <u>piselli in tegame</u> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 569 Proteine % 13,2 Carboidrati % 56,2 Lipidi % 30,7 Proteine gr 18,8 Carboidrati gr 85,3 Lipidi gr 19,4	Kcal 550 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 29,0 Proteine gr 20,9 Carboidrati gr 81,96 Lipidi gr 17,8	Kcal 576 Proteine % 16,9 Carboidrati % 54,7 Lipidi % 28,4 Proteine gr 24,0 Carboidrati gr 84,0 Lipidi gr 18,2	Kcal 514 Proteine % 16,7 Carboidrati % 52,7 Lipidi % 30,6 Proteine gr 21,4 Carboidrati gr 72,2 Lipidi gr 17,5	Kcal 512 Proteine % 12,4 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 32,2 Proteine gr 15,9 Carboidrati gr 75,7 Lipidi gr 18,3

MEDIA

544
14,9
55,0
30,2
20,2
79,8
18,2