



### SCUOLA PRIMARIA - PRIMA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><b>Riso alla parmigiana</b> riso 60 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Petto di pollo alle erbe aromatiche</b> petto di pollo 70 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.</p> <p><b>Patate al forno</b> patate 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 688 Proteine % 17,1 Carboidrati % 59,2 Lipidi % 23,8 Proteine gr 28,8 Carboidrati gr 106,6 Lipidi gr 17,9</p>	<p><b>Pasta e fagioli</b> pasta di semola corta 60 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 5 pomodoro-passata 50</p> <p><b>Mozzarella di vacca</b> Mozzarella di vacca 80 ricotta di vacca 100</p> <p><b>Insalata verde</b> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 719 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 29,4 Proteine gr 26,5 Carboidrati gr 103,2 Lipidi gr 26,8</p>	<p><b>Pasta al pomodoro e basilico</b> pasta corta di semola 60 pomodoro pelati 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Scaloppina al pomodoro</b> vitello, carne magra 60 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Broccoletti in padella</b> broccoli di rapa 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 714 Proteine % 18,6 Carboidrati % 53,2 Lipidi % 28,2 Proteine gr 32,0 Carboidrati gr 98,0 Lipidi gr 21,7</p>	<p><b>Pasta e patate</b> pasta corta di semola 40 patate 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Sogliola in umido</b> filetto di sogliola 90 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Carote al naturale</b> carote 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 671 Proteine % 17,7 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 28,4 Carboidrati gr 94,0 Lipidi gr 19,5</p>	<p><b>Passato di verdure con pasta</b> pasta corta di semola 60 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><b>Prosciutto cotto</b> prosciutto cotto magro 60 prosciutto crudo magro 60</p> <p><b>Insalata di verdure miste</b> lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 679 Proteine % 16,8 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,8 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 104,0 Lipidi gr 19,5</p>

MEDIA

694  
17,1  
56,1  
26,8  
28,8  
101,2  
21,1

### SCUOLA PRIMARIA - SECONDA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><b>Gnocchetti al pomodoro</b> pasta di semola tipo gnocchetti 60 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Ricotta di vacca</b> Ricotta di vacca 90 mozzarella di vacca 80</p> <p><b>Bietola al vapore</b> bietola 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 701 Proteine % 15,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 30,0 Proteine gr 22,9 Carboidrati gr 100,8 Lipidi gr 23,0</p>	<p><b>Riso con piselli</b> riso 50 piselli surgelati 45 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Cosce di pollo al forno</b> cosce di pollo dissossato 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Broccoletti al limone</b> broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 6 succo di limone q.b.</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 675 Proteine % 15,7 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 29,5 Proteine gr 25,6 Carboidrati gr 95 Lipidi gr 21,3</p>	<p><b>Farfalle pomodoro e parmigiano</b> pasta tipo farfalle 60 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Scaloppine al limone</b> vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone a.b.</p> <p><b>Spinaci in padella</b> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 692 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 26,8 Proteine gr 32,0 Carboidrati gr 98,0 Lipidi gr 20,0</p>	<p><b>pasta e ceci</b> pasta, tipo corta 50 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Sogliola al pomodoro</b> filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.</p> <p><b>Insalata</b> Insalata 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 680 Proteine % 19,2 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,7 Proteine gr 31,6 Carboidrati gr 96,9 Lipidi gr 19,0</p>	<p><b>Passato di verdure con riso</b> riso 50 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Frittata di zucchine al forno</b> uova 60 carciofi 100 zucchine 100 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Piselli in tegame</b> piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 698 Proteine % 13,1 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 31,0 Proteine gr 22,0 Carboidrati gr 100,0 Lipidi gr 23,4</p>

MEDIA

689  
16,4  
54,9  
28,6  
26,8  
98,1  
21,3

MEDIA

699  
16,3  
55,6  
28,0  
27,7  
100,8  
21,1

MEDIA

696  
17,7  
54,7  
27,6  
29,5  
98,4  
20,5

SCUOLA PRIMARIA - TERZA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><b>Pasta con le zucchini</b> pasta corta di semola 60 zucchini/ broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Prosciutto cotto</b> Prosciutto cotto magro 60 <i>Prosciutto crudo magro</i> 60</p> <p><b>Carote al naturale</b> Carote 80 olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 675 Proteine % 17,6 Carboidrati % 57,8 Lipidi % 24,6 Proteine gr 28,9 Carboidrati gr 101,4 Lipidi gr 18,0</p>	<p><b>Riso al parmigiano</b> riso parboiled 60 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Spezzatino di tacchino con patate</b> tacchino 50 patate 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 717 Proteine % 15,6 Carboidrati % 57,4 Lipidi % 27,4 Proteine gr 27,5 Carboidrati gr 108,0 Lipidi gr 21,2</p>	<p><b>Pasta con la zucca</b> pasta corta di semola 60 zucca 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Filetto di platessa in umido</b> Filetto di platessa 70 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Broccoletti al limone</b> broccoli 100 limone q.b. olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 696 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,4 Lipidi % 26,0 Proteine gr 31,5 Carboidrati gr 99,0 Lipidi gr 19,4</p>	<p><b>Pasta e lenticchie</b> pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Ricotta di vacca</b> Ricotta di vacca omogeneizzata 100</p> <p><b>Bieta lessa</b> bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 699 Proteine % 14,5 Carboidrati % 52,0 Lipidi % 33,0 Proteine gr 24,6 Carboidrati gr 94,0 Lipidi gr 25,0</p>	<p><b>Passata di verdura con pasta</b> pasta tipo corta 60 fagiolini, zucchini 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Frittata di spinaci al forno</b> Uova 60 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Fagiolini al limone</b> fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 707 Proteine % 15,0 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 28,9 Proteine gr 26,0 Carboidrati gr 101,5 Lipidi gr 22,0</p>

SCUOLA PRIMARIA - QUARTA SETTIMANA autunno-inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><b>Orecchiette con pomodoro</b> pasta tipo orecchiette 60 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Platessa al pomodoro</b> filetto di platessa 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Fagiolini al vapore</b> Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 679 Proteine % 19,3 Carboidrati % 56,0 Lipidi % 25,0 Proteine gr 31,7 Carboidrati gr 98,9 Lipidi gr 18,0</p>	<p><b>Risotto con i carciofi</b> riso tipo parboiled 50 carciofi 50 parmigiano grattugiato 10 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Mozzarella di vacca</b> mozzarella 100 ricotta di vacca 100</p> <p><b>Insalata mista</b> lattuga 100 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 719 Proteine % 14,5 Carboidrati % 53,0 Lipidi % 32,5 Proteine gr 25 Carboidrati gr 99 Lipidi gr 25</p>	<p><b>Passato vi verdure con pasta</b> pasta corta di semola 60 fagiolini, zucchini 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Arista di maiale al forno</b> carrè di maiale dissossato 60 carote 30 olio extra vergine di oliva 5</p> <p><b>Scarola ripassata</b> scarola 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 713 Proteine % 17,5 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,4 Proteine gr 30 Carboidrati gr 101,5 Lipidi gr 21</p>	<p><b>Pata al pomodoro e basilico</b> pasta corta di semola 60 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 5 parmigiano grattugiato 5</p> <p><b>Petto di tacchino al limone</b> petto di tacchino 60 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 5</p> <p><b>Carote al naturale</b> carote 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 699 Proteine % 17,8 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 28,0 Proteine gr 30 Carboidrati gr 98,7 Lipidi gr 21</p>	<p><b>Pasta con piselli</b> pasta corta di semola 50 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Prosciutto cotto</b> prosciutto cotto magro 60 <i>Prosciutto crudo magro</i> 60</p> <p><b>Carciofi stufati</b> carciofi 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 60 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 670 Proteine % 19,5 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 25,0 Proteine gr 31 Carboidrati gr 94 Lipidi gr 17,6</p>