

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p>Riso alla parmigiana riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Petto di pollo alle erbe aromatiche petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b.</p> <p>Patate al forno patate 90 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 868 Proteine % 18,5 Carboidrati % 60,0 Lipidi % 21,5 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 135 Lipidi gr 20,4</p>	<p>Pasta e fagioli pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10</p> <p>Ricotta di vacca ricotta di vacca 120</p> <p>Insalata verde insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 942 Proteine % 15,7 Carboidrati % 51,4 Lipidi % 32,8 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 125 Lipidi gr 33,0</p>	<p>Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10</p> <p>Scaloppina al pomodoro vitello, carne magra 80 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Broccoletti broccoli di rapa 100 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 911 Proteine % 19,5 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 26,5 Proteine gr 43,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 26,0</p>	<p>Pasta e patate pasta corta di semola 70 patate 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Sogliola in umido filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Carote al naturale carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 861 Proteine % 17,4 Carboidrati % 59,7 Lipidi % 36,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 21,0</p>	<p>Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 80</p> <p>Insalata di verdure miste lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 896 Proteine % 17,7 Carboidrati % 54,9 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 26,5</p>

MEDIA

896
17,8
56,0
28,8
36,4
129,4
25,4

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p>Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Certosino Certosino 100</p> <p>Bieta ripassata bieta 150 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1040 Proteine % 15,0 Carboidrati % 46,4 Lipidi % 38,0 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 43,0</p>	<p>Riso con piselli riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Cosce di pollo al forno cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Carciofi stufati cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 904 Proteine % 17,1 Carboidrati % 57,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 37,0 Carboidrati gr 132 Lipidi gr 52,0</p>	<p>Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Scaloppine al limone vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone q.b.</p> <p>Spinaci in padella spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 927 Proteine % 20,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,0 Proteine gr 46,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,6</p>	<p>pasta e ceci pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Sogliola al pomodoro filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b.</p> <p>Insalata verde insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 877 Proteine % 18,5 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 126 Lipidi gr 24,0</p>	<p>Passato di verdure con riso riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Frittata di spinaci al forno uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Piselli in tegame piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 894 Proteine % 13,8 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 30,4 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 128,0 Lipidi gr 29,0</p>

MEDIA

928
16,9
53,6
29,0
38,0
128,4
34,7

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA autunno- inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Pasta con cavolo cappuccio</u> pasta corta di semola 80 cavolo cappuccio 50 parmigiano gratt. 6 olio extravergine di oliva 9</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> Prosciutto cotto magro 70 <i>prosciutto crudo magro</i> 70</p> <p><u>Carote al naturale</u> Carote 120 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Pasta con la zucca</u> pasta corta di semola 80 zucca 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Broccoletti al limone</u> broccoli 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Pasta e lenticchie.</u> pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 120</p> <p><u>Bieta lessa</u> bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Passata di verdura con pasta</u> pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 150 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>
<p>Kcal 905 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,6 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,0</p>	<p>Kcal 903 Proteine % 15,4 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 27,7 Proteine gr 34,0 Carboidrati gr 134,0 Lipidi gr 27,0</p>	<p>Kcal 892 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 26,3 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 25,0</p>	<p>Kcal 950 Proteine % 15,9 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 30,0 Proteine gr 36,7 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 31,0</p>	<p>Kcal 932 Proteine % 16,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 28,6 Proteine gr 36,3 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 28,0</p>

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA autunno- inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Orecchiette con i broccoli</u> pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Scarola in padella</u> scarola 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Pata al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>	<p><u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 70</p> <p><u>Carciofi stufati</u> carciofi 120 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p>
<p>Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 24,0</p>	<p>Kcal 1005 Proteine % 15,9 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35,5</p>	<p>Kcal 904 Proteine % 17,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,7 Carboidrati gr 129 Lipidi gr 26</p>	<p>Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 126,7 Carboidrati gr 39 Lipidi gr 25,5</p>	<p>Kcal 812 Proteine % 18,7 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 23,5 Proteine gr 120 Carboidrati gr 36,5 Lipidi gr 20,4</p>