

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA primavera- estate

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 % 30,0 Lipidi % 21,6 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 135 Lipidi gr 20,3</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 % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 125 Lipidi gr 33,4</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>finocchi al naturale finocchi al naturale 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 883 Proteine % 19,4 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 24,9 Proteine gr 41,7 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 23,8</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 7</p> <p>carote al naturale carote 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 879 Proteine % 17,0 Carboidrati % 58,5 Lipidi % 24,0 Proteine gr 34,5 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 23,0</p>	<p>Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 80 fagioli,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 150 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 38,7 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 24,5</p>

MEDIA

894
17,7
50,0
26,1
36,0
129,4
25,0

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA primavera- estate

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 120</p> <p>zucchine al vapore zucchine al naturale 150 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1042 Proteine % 15,2 Carboidrati % 46,3 Lipidi % 38,5 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 126,3 Lipidi gr 43,7</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 25,0</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 a.b.</p> <p>Finocchi Finocchi 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 911 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,4 Proteine gr 44,0 Carboidrati gr 129,0 Lipidi gr 25,0</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>Pomodori all'insalata pomodori 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 888 Proteine % 18,6 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 25,8 Proteine gr 40,0 Carboidrati gr 127 Lipidi gr 24,7</p>	<p>Passato di verdure con riso riso 70 fagioli,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 % 13,7 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 30,4 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 128,0 Lipidi gr 29,0</p>

MEDIA

928
16,7
53,7
29,2
37,8
128,5
29,5

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA primavera- estate				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p>Pasta con le zucchine pasta corta di semola 80 zucchine/ broccoli 60 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 9</p> <p>Prosciutto cotto. Prosciutto cotto magro 70 <i>prosciutto crudo magro</i> 70</p> <p>Carote al naturale Carote 120 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 905 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,4 Lipidi % 25,6 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,0</p>	<p>Riso al parmigiano riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Spezzatino di tacchino con patate tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</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>Pasta con pomodoro pasta corta di semola 80 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p>Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>zucchine in umido zucchine 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 877 Proteine % 18,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,3 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 125,0 Lipidi gr 25,0</p>	<p>Pasta e lenticchie. pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 120</p> <p>bieta lessa bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 950 Proteine % 15,9 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 30,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 30,0</p>	<p>Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Frittata di spinaci al forno Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Fagiolini al limone fagiolini 150 succo di limone q.b olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 932 Proteine % 16,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 28,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 28,5</p>
SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA primavera- estate				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p>Orecchiette al pomodoro pasta tipo orecchiette 80 pomodoro passata 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Platessa al pomodoro filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p>Fagiolini al vapore Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</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 126,0 Lipidi gr 23,7</p>	<p>Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Mozzarella di vacca mozzarella 100</p> <p>insalata mista lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1005 Proteine % 15,8 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,7 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35</p>	<p>Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Arista di maiale al forno carré di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p>Zucchine al vapore zucchine 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 900 Proteine % 17,9 Carboidrati % 54,7 Lipidi % 27,0 Proteine gr 39 Carboidrati gr 127 Lipidi gr 26,5</p>	<p>Pata al pomodoro e basilico. pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p>Petto di tacchino al limone petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p>Carote al naturale carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 39 Carboidrati gr 126 Lipidi gr 25,4</p>	<p>Pasta con piselli pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 70</p> <p>Pomodori all'insalata pomodori 120 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 812 Proteine % 18,7 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 23,5 Proteine gr 36,5 Carboidrati gr 120 Lipidi gr 20</p>