



Comune di
Foiano della Chiana

AREA "SCUOLA E SOCIALE"

Servizio Scolastico-Educativo/Diritto allo Studio

MENU'

INVERNALE - ESTIVO

SCUOLE DELL'INFANZIA E SCUOLE PRIMARIE

(Validazione AUSL Toscana sud est Prot. n. 18880 del 11/12/2023)



PROGETTO ALIMENTI

Laboratorio Analisi • Igiene e Sanificazione • Qualità e Certificazioni
Risk assessment • Addestramento e Formazione



Dott.ssa Beligni Emanuela
Biologa nutrizionista

Dott.ssa Giulia Tavanti
Biologa nutrizionista

COLAZIONE INFANZIA – menù invernale

Prima settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Yogurt 125g	Frutta	Latte con biscotti (120 mL di latte + 30 g di biscotti) oppure tè	Pane con marmellata (30 g + 1 cucchiaino di marmellata = 5g)	Frutta

Seconda settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pane olio (30 g + 1 cucchiaino di olio = 5g)	Frutta	Yogurt 125g	Spremuta di arance + fette biscottate (200 mL + 20 g fetta biscottata circa 2)	Latte e cacao (120 mL di latte) oppure té + cereali 20 g

Terza settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Frutta	Torta di mele 30g	Spremuta di arance + tarallini/crackers (200 mL di spremuta + 20 g tarallini o crackers)	Frutta	Yogurt 125g

Quarta settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Frutta	Pane con pomodoro (30g di pane + 1 cucchiaino di olio)	Frutta	Yogurt 125g	Spremuta di arance + fette biscottate (200 mL + 20 g fetta biscottata circa 2)

Frutta invernale

- Mele
- Pere
- Arance
- Mandarini/clementine
- Banana (evitare di darla a fine pasto)
- Kiwi





Menù invernale INFANZIA E PRIMARIA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Riso con zucca Roast-beef Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crocchette di merluzzo Insalata Pane Frutta fresca	Crema di ceci con riso Petto di pollo al limone Finocchi alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola (Pomodoro, origano e capperi) Ricotta Insalata mista Pane Frutta fresca	Pasta con passato di fagioli Frittata Carote stufate Pane Frutta fresca
2° settimana	Pasta al ragù di carne Formaggio (ricotta, stracchino) Insalata Pane Frutta fresca	Riso con passato di verdure Polpette di manzo al pomodoro/Polpettone Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Merluzzo dorato con erbe aromatiche Piselli stufati Pane Frutta fresca	Riso con zafferano Petto di tacchino al forno Bietola saltata Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Nasello al limone Insalata Pane Frutta fresca
3° settimana	Riso con piselli Frittata Carote stufate Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Filetti di platessa dorati Finocchi alla julienne Pane Frutta fresca	Passato di verdura con crostini di pane Coscette di pollo Bietola saltata Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpette di ricotta e tonno Insalata Pane Frutta fresca	Riso olio e parmigiano Arista al forno Spinaci saltate Pane Frutta
4° settimana	Pastina in brodo di carne Bocconcini di tacchino Carote stufate Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Stracchino Finocchi alla julienne Pane Frutta Fresca	Pasta con tonno e olive Filetti di platessa impanati Insalata Pane Frutta fresca	Minestrina di verdura con riso Hamburger Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Bastoncini di merluzzo al forno Piselli stufati Pane Frutta fresca

COLAZIONE INFANZIA – menù estivo

Prima settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Macedonia di frutta + 1 cucchiaino di zucchero e limone q.b	Succo di frutta 150 mL + grissini o tarallini 20 g	Yogurt 125g	Frutta	Biscotti secchi 30g

Seconda settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Yogurt 125g	Latte con biscotti (120 mL di latte + 20 g di biscotti) oppure tè	Frutta	Pane + pomodoro (pane 30g + 1 cucchiaino di olio)	Frutta

Terza settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Frutta	Pane + marmellata (30g pane + 1 cucchiaino di marmellata = 5g)	Latte con biscotti (120 mL di latte + 20g di cereali) oppure tè	Spremuta + fette biscottate (150 mL + 2 fette biscottate)	Yogurt 125g

Quarta settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Torta alla yogurt o crostata 30 g	Macedonia di frutta + 1 cucchiaino di zucchero e limone q.b	Yogurt 125g	Pane con olio (30g di pane + 1 cucchiaino di olio)	Succo di frutta 150 mL+ 20 g di biscotti

Frutta estiva

- Mele
- Pere
- Albicocche
- Fragole
- Pesche
- Susine
- Mirtilli
- Lamponi
- Anguria
- Melone
- Uva
- Banana (evitare di darla a fine pasto)
- Kiwi



Menù estivo **INFANZIA E PRIMARIA**

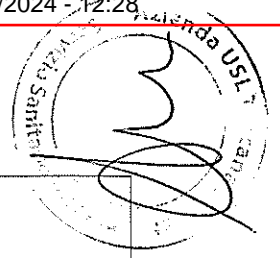
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Pasta al ragù Ricotta Insalata Pane Frutta fresca	Riso allo zafferano Scaloppina di pollo al limone Pomodori in insalata Pane Frutta fresca	Pasta con ricotta e pomodoro Omelette Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Roast-beef Piselli Pane Frutta fresca	Passato di verdure con riso Polpette di merluzzo al forno Insalata Pane Frutta fresca
2° settimana	Riso con zafferano Polpette di manzo al forno Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Ravioli ricotta e spinaci olio e parmigiano Filetti di platessa al limone Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Tacchino alla salvia Biete saltate Pane Frutta fresca	Farfalle con piselli Mozzarella Pomodori Pane Frutta fresca	Risotto con crema di zucchine Nasello gratinato al forno Insalata Pane Frutta fresca
3° settimana	Riso al pomodoro Straccetti di tacchino Zucchine in padella Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Frittata al forno Insalata Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Crocchette di pesce al forno Pomodori in insalata Pane Frutta fresca	Sedanismi al pomodoro Arista Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta zucchine e zafferano Filetti di nasello pomodorini e capperi Insalata Pane Frutta fresca
4° settimana	Crema di verdure estiva con crostini di pane Pollo arrosto Pomodori in insalata Pane Frutta fresca	Riso con piselli Stracchino Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Fusilli con crema di zucchine Roast-beef Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Frittata al forno con spinaci Insalata Pane Frutta fresca	Chicche al pomodoro Filetti di platessa al limone Piselli stufati Pane Frutta fresca

Menù invernale INFANZIA E PRIMARIA Menù MUSULMANI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Riso con zucca Roast-beef Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crocchette di merluzzo e patate Insalata Pane Frutta fresca	Crema di ceci con riso Petto di pollo al limone Finocchi alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola (Pomodoro, origano e capperi) Ricotta Insalata mista Pane Frutta fresca	Pasta con passato di fagioli Frittata Carote stufate Pane Frutta fresca
2° settimana	Pasta al ragù di carne Stracchino Insalata Pane Frutta fresca	Riso con passato di verdure Polpette di manzo al pomodoro/Polpettone Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Merluzzo dorato con erbe aromatiche Piselli stufati Pane Frutta fresca	Riso con zafferano Petto di tacchino al forno Biete saltate Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Nasello al limone Insalata Pane Frutta fresca
3° settimana	Riso con piselli Frittata Carote stufate Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Filetti di platessa dorati Finocchi alla julienne Pane Frutta fresca	Passato di verdura con crostini di pane Cosce di pollo Bietola saltata Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpette di ricotta e tonno Insalata Pane Frutta fresca	Riso olio e parmigiano Petto di pollo al limone Spinaci saltate Pane Frutta
4° settimana	Pastina in brodo di carne Bocconcini di tacchino Carote stufate Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Stracchino Finocchi alla julienne Pane Frutta Fresca	Pasta con tonno e olive Filetti di platessa impanati Insalata Pane Frutta fresca	Minestra di verdura con riso Hamburger vegetariano Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Bastoncini di merluzzo al forno Piselli stufati Pane Frutta fresca



7/12/23



Menù invernale INFANZIA E PRIMARIA Menù VEGETARIANI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Riso con zucca Hamburger vegetariano Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crocchette di fagiolini e patate Insalata Pane Frutta fresca	Crema di ceci con riso Finocchi alla parmigiana Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaioia (Pomodoro, origano e capperi) Ricotta Insalata mista Pane Frutta fresca	Pasta con passato di fagioli Frittata Carote stufate Pane Frutta fresca
2° settimana	Pasta al pomodoro Formaggio (ricotta, stracchino) Insalata Pane Frutta fresca	Riso con passato di verdure Polpette vegetariane Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Uova al pomodoro Piselli stufati Pane Frutta fresca	Riso con zafferano Ceci all'olio Biete saltate Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Hamburger verdure e legumi Insalata Pane Frutta fresca
3° settimana	Riso con piselli Frittata Carote stufate Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Mozzarella Finocchi alla julienne Pane Frutta fresca	Passato di verdura con crostini di pane Sformato legumi e patate Bietola Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpette di ricotta Insalata Pane Frutta fresca	Riso olio e parmigiano Fagioli all'uccelletto Spinaci saltate Pane Frutta
4° settimana	Pastina in brodo di vegetale Frittata con erbette Carote stufate Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Stracchino Finocchi alla julienne Pane Frutta Fresca	Pasta con capperi e olive Uovo sodo Insalata Pane Frutta fresca	Minestra di verdura con riso Hamburger vegetariano Spinaci saltate Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Sformato di piselli Pane Frutta fresca

7/12/23

Menù estivo Infanzia e Primaria

Menù musulmani

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Pasta al ragù Ricotta Insalata Pane Frutta fresca	Riso allo zafferano Scaloppina di pollo al limone Pomodori in insalata Pane Frutta fresca	Pasta con ricotta e pomodoro Omelette Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Roast-beef Piselli Pane Frutta fresca	Passato di verdure con riso Polpette di merluzzo al forno Insalata Pane Frutta fresca
2° settimana	Riso con zafferano Polpette di maizno al forno Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Ravioli ricotta e spinaci olio e parmigiano Filetti di platessa al limone Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Tacchino alla salvia Biete saltate Pane Frutta fresca	Farfalle con piselli Mozzarella Pomodori Pane Frutta fresca	Risotto con crema di zucchini Nasello gratinato al forno Insalata Pane Frutta fresca
3° settimana	Riso al pomodoro Straccetti di tacchino Zucchine in padella Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Frittata al forno Insalata Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Crocchette di pesce al forno Pomodori in insalata Pane Frutta fresca	Sedanini al pomodoro Hamburger Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta zucchine e zafferano Filetti di nasello pomodorini e capperi Insalata Pane Frutta fresca
4° settimana	Crema di verdure estiva con crostini di pane Pollo arrosto Pomodori in insalata Pane Frutta fresca	Riso con piselli Stracchino Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Fusilli con crema di zucchini Roast-beef Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Frittata al forno con spinaci Insalata Pane Frutta fresca	Chicche al pomodoro Filetti di platessa al limone Piselli stufati Pane Frutta fresca

Menù estivo Infanzia e Primaria

Menù vegetariani

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Pasta al pomodoro Ricotta Insalata Pane Frutta fresca	Riso allo zafferano Hamburger vegetariano Pomodori in insalata Pane Frutta fresca	Pasta con ricotta e pomodoro Omelette Insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Sformato di piselli Pane Frutta fresca	Passato di verdure con riso Mozzarella Insalata Pane Frutta fresca
2° settimana	Riso con zafferano Polpettine di verdure al forno Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Ravioli ricotta e spinaci olio e parmigiano Tris di verdure (carote, fagiolini e cavolfiore) Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Ceci all'olio Biete saltate Pane Frutta fresca	Farfalle con piselli Mozzarella Pomodori Pane Frutta fresca	Risotto con crema di zucchine Uovo sodo Insalata Pane Frutta fresca
3° settimana	Riso al pomodoro Sformato di fagiolini Zucchine in padella Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Frittata al forno Insalata Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Stracchino Pomodori in insalata Pane Frutta fresca	Sedanini al pomodoro Hamburger vegetariano Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta zucchine e zafferano Mozzarella Insalata Pane Frutta fresca
4° settimana	Crema di verdure estiva con crostini di pane Fagioli all'olio Pomodori in insalata Pane Frutta fresca	Riso con piselli Stracchino Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Fusilli con crema di zucchine Polpette di lenticchie e zucchine Carote alla julienne Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Frittata al forno con spinaci Insalata Pane Frutta fresca	Chicche al pomodoro Mozzarella Piselli stufati Pane Frutta fresca

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA INVERNALE

1° settimana

	Pasto	Ingredienti		Kcal	
		INFANZIA	PRIMARIA	INFANZIA	PRIMARIA
Lunedì	Riso con zucca	40g di riso, 30 g di zucca, olio 5g, brodo vegetale q.b	50g di riso, 50 g di zucca, olio 5g, brodo vegetale q.b	192,4	231,8
	Roast-beef	50g di carne, 5g olio	60g di carne, 5g olio	102,8	123,3
	Spinaci saltate	150g	150g	53,5	53,5
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
					576,7

Martedì	Pasta al pomodoro	50g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g	60g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g	231,3	277,6
	Crocchette di merluzzo	70g di pesce, patate 30g, olio 5g, prezzemolo e odori q.b, pangrattato 5g per panatura	100g di pesce, patate 40g, olio 5g, prezzemolo e odori q.b, pangrattato 5g per panatura	119,8	168,5
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
					588,5

Mercoledì	Crema di ceci con riso	30g di riso, olio 5g, 30g di ceci secchi	30g di riso, olio 5g, 30g di ceci secchi	263,8	263,8
	Petto di pollo al limone	50g di pollo, limone q.b	60g di pollo, limone q.b	83,6	100,4
	Finocchi alla julienne	150g	150g	13,2	13,2
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
					588,6

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA INVERNALE

Giovedì	Pasta alla pizzaiola (pomodoro, origano e capperi)	50g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g, capperi e origano q.b	60g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g, capperi e origano q.b	231,3	277,6
	Ricotta	40g	50g	62,8	78,5
	Insalata mista	50g	50g	9,4	9,4
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				531,5	623,5

Venerdì	Pasta con passato di fagioli	30g di pasta, olio 5g, fagioli secchi 30g	40g di pasta, olio 5g, fagioli secchi 30g	244,2	305,2
	Frittata	1 uovo, olio 5g	1 uovo, olio 5g	108,9	108,9
	Carote stufate	100g	100g	41	41
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				622,1	713,1

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA INVERNALE

2° settimana

	Pasto	Ingredienti		Kcal	
		INFANZIA	PRIMARIA	INFANZIA	PRIMARIA
Lunedì	Pasta al ragù di carne	50g di pasta, olio 5g, polpa di pomodoro 20g, odori q.b, carne macinata 30g	60g di pasta, olio 5g, polpa di pomodoro 20g, odori q.b, carne macinata 30g	264	316,8
	Stracchino	40g	50g	120	150
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				621,4	734,2

Martedì	Riso con passato di verdure	30g di riso, olio 5g, passato di verdure 200mL	30g di riso, olio 5g, passato di verdure 200mL	269,8	269,8
	Polpette di manzo al pomodoro o polpettone	50g di carne macinata, olio 5g, patate 30g, prezzemolo e odori q.b, polpa di pomodoro 40g	60g di carne macinata, olio 5g, patate 40g, prezzemolo e odori q.b, polpa di pomodoro 40g	135,6	161,5
	Spinaci saltate	150g	150g	53,5	53,5
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				686,9	742,8

Mercoledì	Pasta olio e parmigiano	50g di pasta, olio 5g, parmigiano 5g	60g di pasta, olio 5g, parmigiano 5g	244,8	293,7
	Merluzzo dorato con erbe aromatiche	70g di pesce, olio 5g, 10g di pangrattato, erbe aromatiche q.b	100g di pesce, olio 5g, 10g di pangrattato, erbe aromatiche q.b	107,8	154
	Piselli stufati	40g	60g	36	53,9
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				616,6	759,6

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA INVERNALE

Giovedì	Riso con zafferano	40g di riso, olio 5g, brodo vegetale 200mL, zafferano q.b, parmigiano	50g di riso, olio 5g, brodo vegetale 200mL, zafferano q.b, parmigiano	202,4	253
	Petto di tacchino al forno	50g di carne, 5g di olio	60g di carne, 5g di olio	90	107,5
	Bietola saltata	150g	150g	19,7	19,7
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				540,1	638,2

Venerdì	Pasta al pomodoro	50g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g	60g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g	231,3	277,6
	Nasello al limone	70g di pesce, 5g di olio, limone q.b	100g di pesce, 5g di olio, limone q.b	75,3	107,5
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150	150	78	78
				544	652,5

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA INVERNALE

3° settimana

	Pasto	Ingredienti		Kcal	
		INFANZIA	PRIMARIA	INFANZIA	PRIMARIA
Lunedì	Riso con piselli	40g di riso, olio 5g, piselli 30g	50g di riso, olio 5g, piselli 30g	200	248,6
	Frittata	1 uovo, olio 5g	1 uovo, olio 5g	108,9	108,9
	Carote stufate	150g	150g	41	41
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
					577,9

Martedì	Pasta al pesto	50g di pasta, 5g di pesto	60g di pasta, 10g di pesto	181,4	286,4
	Filetti di platessa dorati	70g di pesce, 5g di olio, 10g di pangrattato	100g di pesce, 5g di olio, 10g di pangrattato	117,8	168,1
	Finocchi alla julienne	100g	100g	13,2	13,2
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
					540,4

Mercoledì	Passato di verdura con crostini di pane	30g di pane, olio 5g, passato di verdure 200mL	30g di pane, olio 5g, passato di verdure 200mL	253,7	253,7
	Coscette di pollo	50g di carne (170g se con osso), olio 5g	60g di carne (180g se con osso), olio 5g	124,2	149
	Bietola saltata	150g	150g	19,7	19,7
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
					625,6

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA INVERNALE

Giovedì	Pasta al pomodoro	50g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g	60g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g	231,3	277,6
	Polpette di ricotta e tonno	20g di ricotta, 40 di tonno, uova 20g, prezzemolo e pangrattato q.b	25g di ricotta, 60 di tonno, uova 20g, prezzemolo e pangrattato q.b	141,3	203
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				610,0	748,0

Venerdì	Riso olio e parmigiano	40g di riso, olio 5g, 5g parmigiano	50g di riso, olio 5g, 5g parmigiano	192,7	240,9
	Arista al forno	50g di carne, olio 5g	60g di carne, olio 5g	110,3	132,4
	Spinaci saltate	150g	150g	53,5	53,5
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				584,5	684,8

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA INVERNALE

4° settimana

	Pasto	Ingredienti		Kcal	
		INFANZIA	PRIMARIA	INFANZIA	PRIMARIA
Lunedì	Pastina in brodo di carne	30g di pasta, brodo di carne 200 mL, 5g di olio	30g di pasta, brodo di carne 200 mL, 5g di olio	214,6	214,6
	Bocconcini di tacchino	50g di carne	60g di carne	124,3	149,2
	Carote stufate	150g	150g	41	41
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				607,9	662,8

Martedì	Pasta al ragù di carne	50g di pasta, olio 5g, polpa di pomodoro 20g, odori q.b, carne macinata 30g	60g di pasta, olio 5g, polpa di pomodoro 20g, odori q.b, carne macinata 30g	264	316,8
	Stracchino	40g	50g	120	150
	Finocchi alla julienne	150g	150g	19,8	19,8
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				631,8	744,6

Mercoledì	Pasta tonno e olive	50g di pasta, 30g di tonno, 10 g olive, 5g di olio	60g di pasta, 40g di tonno, 10 g olive, 5g di olio	244	330,7
	Filetti di platessa impanati	70g di pesce, pangrattato 10g, 5g di olio	100g di pesce, pangrattato 10g, 5g di olio	117,7	168,1
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				599,1	766,2

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA INVERNALE

Giovedì	Minestrone di verdura con riso	200g di minestrone (passato), riso 30g, 5g di olio	200g di minestrone (passato), riso 30g, 5g di olio	262,4	262,4
	Hamburger	50g di carne, 5g olio	60g di carne, 5g olio	94,3	113,2
	Spinaci saltate	150g	150g	53,5	53,5
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				638,2	687,1

Venerdì	Pasta olio e parmigiano	50g di pasta, 5g di olio, 5 g di parmigiano	60g di pasta, 5g di olio, 5 g di parmigiano	244,8	293,7
	Bastoncini di merluzzo al forno	50g di pesce, 5g olio	60g di pesce, 5g olio	92	110,4
	Piselli stufati	40g	60g	36	53,9
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				600,8	716,0

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA ESTIVO

1° settimana

	Pasto	Ingredienti		Kcal	
		INFANZIA	PRIMARIA	INFANZIA	PRIMARIA
Lunedì	Pasta al ragù	50g di pasta, olio 5g, polpa di pomodoro 20g, odori q.b, carne macinata 30g	60g di pasta, olio 5g, polpa di pomodoro 20g, odori q.b, carne macinata 30g	264	316,8
	Ricotta	40g	50g	62,8	78,5
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				564,2	662,7

Martedì	Riso allo zafferano	40g di riso, olio 5g, brodo vegetale 200mL, zafferano q.b, parmigiano 5g	50g di riso, olio 5g, brodo vegetale 200mL, zafferano q.b, parmigiano 5g	202,4	253
	Scaloppina di pollo al limone	50g di carne, 5g farina, 5g olio, limone q.b	60g di carne, 5g farina, 5g olio, limone q.b	111,5	133,8
	Pomodori in insalata	100g	100g	20	20
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				561,9	664,8

Mercoledì	Pasta con ricotta e pomodoro	50g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g, ricotta 20g	60g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g, ricotta 20g	256	307,1
	Omelette	1 uovo, olio 5 g, parmigiano 5g	1 uovo, olio 5 g, parmigiano 5g	128,3	128,3
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				621,7	702,0

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA ESTIVO

Giovedì	Pasta al pesto	50g di pasta, 5g di pesto	60g di pasta, 10g di pesto	219,7	286,4
	Roast-beef	50g, olio 5g	60g, olio 5g	102,8	123,3
	Piselli	40g	60g	28,8	43,2
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				579,3	740,9

Venerdì	Passato di verdure con riso	30g di riso, olio 5g, passato di verdure 200mL	30g di riso, olio 5g, passato di verdure 200mL	269,8	269,8
	Polpette di merluzzo al forno	70g di pesce, patate 50g, olio 5g, prezzemolo e odori q.b, pangrattato 5g per panatura	100g di pesce, patate 50g, olio 5g, prezzemolo e odori q.b, pangrattato 5g per panatura	124	177
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				631,2	714,2

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA ESTIVO

2° settimana

	Pasto	Ingredienti		Kcal	
		INFANZIA	PRIMARIA	INFANZIA	PRIMARIA
Lunedì	Riso allo zafferano	40g di riso, olio 5g, brodo vegetale 200mL, zafferano q.b, parmigiano	50g di riso, olio 5g, brodo vegetale 200mL, zafferano q.b, parmigiano	202,4	253
	Polpette di manzo al forno	50g di carne macinata, olio 5g, patate 30g, prezzemolo e odori q.b,	60g di carne macinata, olio 5g, patate 50g, prezzemolo e odori q.b,	135,6	165,5
	Carote alla julienne	100g	100g	41	41
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				607,0	717,5

Martedì	Ravioli ricotta e spinaci olio e parmigiano	80g di ravioli, olio 5g, parmigiano 5g	100g di ravioli, olio 5g, parmigiano 5g	237	296,3
	Filetti di platessa al limone	70g di pesce, olio 5g, limone q.b	100g di pesce, olio 5g, limone q.b	91,1	130,1
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				565,5	693,8

Mercoledì	Pasta al pomodoro	50g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g	60g di pasta, polpa di pomodoro 20g, olio 5g	231,3	277,6
	Tacchino alla salvia	50g di carne, olio 5 g, salvia q.b	60g di carne, olio 5 g, salvia q.b	90	107,5
	Biete saltate	100g	100g	19,7	19,7
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				569,0	662,8

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA ESTIVO

Giovedì	Farfalle con piselli	50g di pasta, piselli 20g, olio 5g	60g di pasta, piselli 30g, olio 5g	254	295,9
	Mozzarella	40g	50g	101,2	126,5
	Pomodori	100g	100g	20	20
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				603,2	700,4

Venerdì	Risotto con crema di zucchine	40g di riso, zucchine 50g, olio 5g, parmigiano 5g	50g di riso, zucchine 50g, olio 5g, parmigiano 5g	198,5	248,1
	Nasello gratinato al forno	70g, olio 5g, pangrattato 10g	100g, olio 5g, pangrattato 10g	107,6	153,7
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				543,5	669,2

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA ESTIVO

3° settimana

	Pasto	Ingredienti		Kcal	
		INFANZIA	PRIMARIA	INFANZIA	PRIMARIA
Lunedì	Riso al pomodoro	40g di riso, olio 5g, polpa di pomodoro 20g	50g di riso, olio 5g, polpa di pomodoro 20g	180	224,9
	Straccetti di tacchino	50g di carne, olio 5g, farina 10g	60g di carne, olio 5g, farina 10g	120	144,5
	Zucchine in padella	150g	150g	14,3	14,3
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				542,3	641,7

Martedì	Pasta al pesto	50g di pasta, pesto 5g	60g di pasta, pesto 10g	219,7	286,4
	Frittata al forno	1 uovo, olio 5g	1 uovo, olio 5g	108,9	108,9
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				566,0	662,7

Mercoledì	Pasta olio e parmigiano	50g di pasta, olio 5g, parmigiano 5g	60g di pasta, olio 5g, parmigiano 5g	244,8	293,7
	Crocchette di pesce al forno	70g di pesce, olio 5 g, patate 30g, odori q.b, pangrattato 5g (no uova)	80g di pesce, olio 5 g, patate 60g, odori q.b, pangrattato 5g (no uova)	138,8	171,2
	Pomodori in insalata	100g	100g	20	20
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				631,6	712,0

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA ESTIVO

Giovedì	Sedanini al pomodoro	50g di pasta, olio 5g, polpa di pomodoro 20g	60g di pasta, olio 5g, polpa di pomodoro 20g	231,3	277,6
	Arista	50g di carne, olio 5 g	60g di carne, olio 5 g	110,3	132,4
	Carote alla julienne	100g	100g	41	41
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				610,6	709,0

Venerdì	Pasta zucchine e zafferano	50g di pasta, olio 5g, zucchine 60g, zafferano q.b	60g di pasta, olio 5g, zucchine 60g, zafferano q.b	238,1	285,8
	Filetti di nasello pomodorini e capperi	70g di pesce, olio 5 g, pomodorini e capperi q.b	100g di pesce, olio 5 g, pomodorini e capperi q.b	81	115,6
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				556,5	668,8

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA ESTIVO

4° settimana

	Pasto	Ingredienti		Kcal	
		INFANZIA	PRIMARIA	INFANZIA	PRIMARIA
Lunedì	Crema di verdure estiva con crostini di pane	Pane tostato 30g, passato di verdure estive 150 g, olio 5g	Pane tostato 40g, passato di verdure estive 150 g, olio 5g	193,8	258,4
	Pollo arrosto	50g di carne (160g se con osso), olio 5g	60g di carne (180g se con osso), olio 5g	124,2	149
	Pomodori in insalata	100g	100g	20	20
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Pane	20g	30g	60	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				566,0	685,4

Martedì	Riso con piselli	40g di riso, olio 5g, piselli 20g	50g di riso, olio 5g, piselli 30g	204,3	248,6
	Stracchino	40g	50g	120	150
	Zucchine trifolate	150g	150g	14,3	14,3
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
			566,6	670,9	

Mercoledì	Fusilli con crema di zucchine	50g di pasta, olio 5g, zucchine 60g	60g di pasta, olio 5g, zucchine 60g	238,1	258,8
	Roast-beef	50g di carne, olio 5g	60g di carne, olio 5g	102,8	123,3
	Carote alla julienne	100g	100g	41	41
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
			609,9	681,1	

Calcolo Kcal e grammature – INFANZIA E PRIMARIA ESTIVO

Giovedì	Pasta olio e parmigiano	50g di pasta, olio 5g, parmigiano 5g	60g di pasta, olio 5g, parmigiano 5g	244,8	293,7
	Frittata al forno con spinaci	1 uovo, olio 5g, spinaci 75g	1 uovo, olio 5g, spinaci 75g	133,9	133,9
	Insalata	50g	50g	9,4	9,4
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				616,1	695,0

Venerdì	Chicche al pomodoro	120g di gnocchi, olio 5g, polpa di pomodoro 20g	160g di gnocchi, olio 5g, polpa di pomodoro 20g	200	265,5
	Filetti di platessa al limone	70g di pesce, olio 5g, limone q.b	100g di pesce, olio 5g, limone q.b	101,2	144,5
	Piselli stufati	40g	60g	28,8	43,2
	Pane	20g	30g	60	90
	Olio EVO	10g	10g	90	90
	Frutta fresca	150g	150g	78	78
				558	711,2