

MENU AUTUNNO - INVERNO

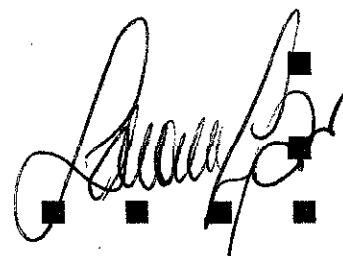
A. S. 2018-2019

SCUOLA DELL'INFANZIA

I.T.C.S. "G. Garibaldi"

Comune di Gibellina

**DOTT. SSA LUANA LIPARI
DIETISTA**

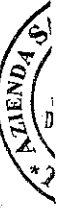




Visto il 02/02/2019

U.O. IGIENE DELLA NUTRIZIONE
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
DOTT. GIORGIO SALUTO

A large, stylized handwritten signature in black ink, overlapping the printed text of the U.O. IGIENE DELLA NUTRIZIONE.



SCHEMA RIASSUNTIVO

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI	<p>PASTA AL POMODORO E BASILICO</p> <p>POLPETTE DI VITELLO AL FORNO</p> <p>JULIENNE DI CAROTE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MELA</p>	<p>PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO</p> <p>FRITTATINA</p> <p>PATATE LESSE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>PERA</p>	<p>PASTA CON PISELLI</p> <p>PROSCIUTTO COTTO MAGRO</p> <p>INSALATA DI PATATE E CAROTE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>ARANCIA</p>	<p>PASTA CON CREMA DI FAGIOLI CANNELLINI</p> <p>FILETTI DI MERLUZZO PANATI AL FORNO</p> <p>INSALATA DI LATTUGA</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>KIWI</p>
MARTEDI	<p>RISO CON PASSATO DI VERDURE</p> <p>MOZZARELLA</p> <p>INSALATA DI POMODORI</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MANDARINI</p>	<p>PASTA CON CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI</p> <p>PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO</p> <p>PATATE AL FORNO</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MANDARINI</p>	<p>PASTA CON CREMA DI LENTICCHIE</p> <p>FRITTATA CON SPINACI</p> <p>INSALATA DI LATTUGA</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>KIWI</p>	<p>PASTA CON BURRO E PARMIGIANO</p> <p>POLPETTINE DI MOLLICA ALLA PIZZAIOLA</p> <p>FAGIOLINI LESSI</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>PERA</p>
MERCOLEDI	<p>PASTA AL RAGÙ</p> <p>FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE</p> <p>INSALATA DI FAGIOLINI E PATATE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>PERA</p>	<p>PASTA CON POMODORO E CAROTE</p> <p>ROBIOLA</p> <p>INSALATA MISTA</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MELA</p>	<p>PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE</p> <p>FILETTO DI MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA</p> <p>INSALATA DI POMODORI</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>BANANA</p>	<p>PASTA AL POMODORO</p> <p>PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO</p> <p>PATATE AL FORNO</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MELA</p>



<p>GIOVEDI</p> 	<p>PASTA CON CREMA DI LENTICCHIE</p> <p>FRITTATINA ALLA PIZZAIOLA</p> <p>INSALATA DI LATTUGA</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>KIWI</p>	<p>PASTA IN BRODO DI VERDURE</p> <p>POLPETTE IN UMIDO CON PISELLI*</p> <p>PISELLI IN UMIDO</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>ARANCIA</p>	<p>PASTA AL POMODORO E BASILICO</p> <p>SCALOPPINE DI POLLO ALLA PIZZAIOLA</p> <p>PATATE AL FORNO</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MANDARINI</p>	<p>PASTA AL FORNO CON MOZZARELLA</p> <p>PATATE LESSE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MANDARINI</p>
<p>VENERDI</p> 	<p>PIZZA MARGHERITA CON PROSCIUTTO</p> <p>CAROTE LESSE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MELA</p>	<p>RISO CON CREMA DI VERDURE</p> <p>FILETTI DI MERLUZZO LESSI</p> <p>SPINACI IN PADELLA</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>PERA</p>	<p>PASTA E PATATE</p> <p>POLPETTE DI VITELLO AL FORNO</p> <p>CAROTE E PISELLI AL TEGAME</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MANDARINI</p>	<p>PASTINA IN BRODO DI CARNE</p> <p>POLPETTE DI VITELLO IN BRODO</p> <p>PISELLINI AL TEGAME</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MELA</p>

MENU' IN BIANCO:

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO
PETTO DI POLLO AI FERRI
PATATE LESSE
PANE DI GRANO DURO
MELA

MENU' IN ROSSO:

PASTA AL POMODORO
PETTO DI POLLO AI FERRI
PATATE LESSE
PANE DI GRANO DURO
MELA



PRIMA SETTIMANA - MARTEDI:

PRANZO

PASSATO DI VERDURE CON RISO	50 g	256 kcal	8,46P	48,39C	4,48 G
MOZZARELLA	40 g	101 kcal	7,48P	0,28C	7,80 G
INSALATA DI POMODORI	100 g	17 kcal	1,20P	2,80C	0,20 G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30P	33,45 C	0,20 G
MANDARINI	60 g	43 kcal	0,54P	10,56C	0,18 G

Quantità totale di olio prevista 8g

	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	21,98	95,48	18,85	0,00	615,61	2575,73
	14,28%	58,16%	27,56%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,19	0,97	0,98			
Colesterolo	22,95					
Fibra Alimentare	7,70					

PRIMA SETTIMANA - MERCOLEDÌ :

PRANZO

PASTA AL RAGÙ	55 g	255 kcal	12,31 P	45,49 C	3,91	G
FILETTI DI MERLUZZO LESSATI AL LIMONE	45 g	53 kcal	7,68 P	0,16 C	2,39	G
INSALATA DI FAGIOLINE E PATATE	50 g	65 kcal	1,05 P	8,95 C	3,00	G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00	G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20	G
PERE	50 g	18 kcal	0,15 P	4,40 C	0,05	G

Quantità totale di olio prevista 15g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	25,49	92,44	17,54	0,00	606,45	2537,39
	16,81%	57,16%	26,03%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,40	0,95	0,93			
Colesterolo	36,80					
Fibra Alimentare	6,40					

PRI,MA SETTIMANA - GIOVEDI :

PRANZO

PASTA CON CREMA DI LENTICCHIE	45 g	262 kcal	10,54P	50,05C	3,54G
FRITTATINE ALLA PIZZAIOLA	45 g	106 kcal	7,83P	1,76C	7,53G
INSALATA DI LATTUGA	80 g	15 kcal	1,44P	1,76C	0,32G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30P	33,45C	0,20G
KIWI	60 g	26 kcal	0,72P	5,40C	0,36G

Quantità totale di olio prevista 9g

	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	24,84	92,41	16,95	0,00	598,41	2503,75
	16,60%	57,91%	25,49%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,38	0,97	0,91			
Colesterolo	71,14					
Fibra Alimentare	8,98					

PRIMA SETTIMANA - VENERDI :

PRANZO

PIZZA MARGHERITA	100 g	364 kcal	13,00 P	50,78 C	13,52 G
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	20 g	21 kcal	3,40 P	0,38 C	0,70 G
CAROTE LESSATE CON LIMONE	50 g	18 kcal	0,56 P	3,84 C	0,10 G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	60 g	32 kcal	0,18 P	8,22 C	0,06 G

Quantità totale di olio prevista 4g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	21,44	96,66	18,58	0,00	615,42	2574,91
	13,93%	58,90%	27,17%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,16	0,98	0,97			
Colesterolo	25,40					
Fibra Alimentare	4,89					

SECONDA SETTIMANA - LUNEDI :

PRANZO

PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO	50 g	218 kcal	7,13 P	39,55 C	4,60	G
FRITTATINA	50 g	106 kcal	7,88 P	0,00 C	8,25	G
PATATE LESSATE	50 g	42 kcal	1,05 P	8,95 C	0,50	G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00	G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20	G
PERE	80 g	28 kcal	0,24 P	7,04 C	0,08	G

Quantità totale di olio prevista 8g

Valori Nutrizionali	20,59	88,99	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
			16,63	0,00	565,76	2367,14		
			14,56%	58,98%	26,46%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)			1,21	0,98	0,94			
Colesterolo	194,60							
Fibra Alimentare	6,79							

SECONDA SETTIMANA - MARTEDI:

PRANZO

PASTA CON CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI	40 g	205 kcal	6,96 P	40,16 C	2,95 G
PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO	50 g	90 kcal	11,02 P	3,93 C	3,49 G
PATATE ARROSTITE AL FORNO	50 g	65 kcal	1,05 P	8,95 C	3,00 G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	14,30 P	33,45 C	0,20 G
MANDARINI	45 g	33 kcal	0,41 P	7,92 C	0,14 G

Quantità totale di olio prevista 11g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
23,73	94,40	16,76	0,00	599,74	2509,29	
		15,83%	59,03%	25,15%	0,00%	
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,32	0,98	0,90			
Colesterolo	41,75					
Fibra Alimentare	6,28					

SECONDA SETTIMANA- MERCOLEDI :

PRANZO

PASTA CON POMODORO E CAROTE	55 g	238 kcal	6,60P	47,69 C	3,63	G
ROBIOLA	35 g	118 kcal	7,00P	0,81 C	9,70	G
INSALATA MISTA	50 g	20 kcal	1,27P	3,28 C	0,27	G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00 C	0,00	G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20	G
MELE	80 g	43 kcal	0,24 P	10,96 C	0,08	G

Quantità totale di olio prevista 7g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	19,41	96,18	18,86	0,00	608,04	2544,02
	12,77%	59,31%	27,92%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,06	0,99	1,00			
Colesterolo	31,50					
Fibra Alimentare	7,92					

SECONDA SETTIMANA - GIOVEDI

PRANZO

PASTA IN BRODO DI VEGETALI	50 g	216 kcal	6,00P	43,35 C	3,30 G
POLPETTE IN UMIDO (CON PISELLI*)	40 g	103 kcal	12,04 P	3,65 C	4,56 G
PISELLI IN UMIDO*	50 g	34 kcal	1,65 P	6,85 C	0,15 G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
ARANCE	80 g	27 kcal	0,56 P	6,24 C	0,16 G

Quantità totale di olio prevista 12g

	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	24,55	93,54	16,36	0,00	596,22	2494,57
	16,47%	58,83%	24,69%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,37	0,98	0,88			
Colesterolo	28,36					
Fibra Alimentare	5,92					



SECONDA SETTIMANA - VENERDI :

PRANZO

PASSATO DI VERDURE CON RISO	50 g	256 kcal	8,46 P	48,39 C	4,48	G
FILETTI DI MERLUZZO LESSATI	50 g	59 kcal	8,53 P	0,18 C	2,65	G
SPINACI IN PADELLA	50 g	38 kcal	1,70 P	1,45 C	2,85	G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00	G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20	G
PERE	60 g	21 kcal	0,18 P	5,28 C	0,06	G

Quantità totale di olio prevista 17g

	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	23,17	88,74	20,23	0,00	607,49	2541,74
	15,26%	54,78%	29,96%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,27	0,91	1,07			
Colesterolo	29,55					
Fibra Alimentare	8,93					



TERZA SETTIMANA -LUNEDI :

PRANZO

PASTA CON PISELLI	50 g	203kcal	4,78 P	42,11C	2,85	G
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	45 g	48 kcal	7,65 P	0,86C	1,58	G
PATATE E CAROTE IN SALATA	60 g	86kcal	1,52P	12,56C	3,65	G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00	G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144kcal	4,30P	33,45C	0,20	G
ARANCE	90 g	30kcal	0,63P	7,02C	0,18	G

Quantità totale di olio prevista 15g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	18,88	96,00	18,44	0,00	601,49	2516,65
	12,55%	59,85%	27,60%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,05	1,00	0,99			
Colesterolo		18,90				
Fibra Alimentare		6,55				

TERZA SETTIMANA - MARTEDI :

PRANZO

PASTA E CON CREMA DI LENTICCHIE	45 g	262kcal	10,54P	50,05C	3,54G
FRITTATA CON SPINACI	50 g	104kcal	8,03P	1,75C	7,22G
INSALATA DI LATTUGA	45 g	9 kcal	0,81P	0,99C	0,18G
ACQUA OLI GOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144kcal	4,30P	33,45 C	0,20G
KIWI	80 g	35kcal	0,96P	7,20 C	0,48G

Quantità totale di olio prevista 9g

	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	24,64	93,44	16,61	0,00	598,48	2504,02
	16,47%	58,55%	24,98%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,37	0,98	0,89			
Colesterolo	185,50					
Fibra Alimentare	9,50					



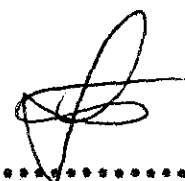
TERZA SETTIMANA - MERCOLEDI:

PRANZO

PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE	50 g	210kcal	6,45P	41,23C	3,32 G
FILETTO DI MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA	70 g	97kcal	12,25 P	1,61C	4,65G
INSALATA DI POMODORI	80 g	14 kcal	0,96P	2,24C	0,16G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144kcal	4,30P	33,45 C	0,20 G
BANANE	90 g	59kcal	1,08P	13,86C	0,27 G

Quantità totale di olio prevista 15g

	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	25,04	92,39	17,59	0,00	604,93	2531,04
	16,56%	57,27%	26,17%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,38	0,95	0,93			
Colesterolo	17,50					
Fibra Alimentare	6,61					



TERZA SETTIMANA - GIOVEDI:

PRANZO

PASTA AL POMODORO E BASILICO	50 g	209 kcal	6,17 P	41,23 C	3,32	G
SCALOPPINA DI POLLO ALLA PIZZAIOLA	50 g	73 kcal	11,65 P	0,00 C	2,90	G
PATATE ARROSTITTE AL FORNO	50 g	65 kcal	1,05 P	8,95 C	3,00	G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00	G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20	G
MANDARINI	60 g	43 kcal	0,54 P	10,56 C	0,18	G

Quantità totale di olio prevista 15g

	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	23,71	94,19	17,58	0,00	606,31	2536,81
	15,64%	58,26%	26,10%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,30	0,97	0,93			
Colesterolo	30,00					
Fibra Alimentare	5,37					



TERZA SETTIMANA - VENERDI:

PRANZO

PASTA E PATATE	40 g	198 kcal	5,48P	39,56C	3,03	G
POLPETTE DI VITELLO AL FORNO	45 g	106 kcal	12,73P	7,43C	2,99	G
CAROTE E PISELLI IN TEGAME	50 g	27 kcal	1,32P	5,48C	0,12	G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00	G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30P	33,45C	0,20	G
MANDARINI	45 g	33 kcal	0,41P	7,92C	0,14	G

Quantità totale di olio prevista 12g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	24,24	93,84	16,47	0,00	597,09	2498,22
	16,24%	58,94%	24,82%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,35	0,98	0,89			
Colesterolo	60,10					
Fibra Alimentare	4,38					

QUARTA SETTIMANA- LUNEDI :

PRANZO

PASTA CON CREMA DI FAGIOLI CANNELLINI.	60 g	349kcal	14,06P	66,73C	4,72G
FILETTI DI MERLUZZO LESSATI	60 g	70kcal	10,24P	0,21C	3,18G
INSALATA DI LATTUGA	45 g	9 kcal	0,81P	0,99C	0,18G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144kcal	4,30P	33,45 C	0,20 G
KIWI	80 g	35kcal	0,96P	7,20 C	0,48 G

Quantità totale di olio prevista 6g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	30,36	108,59	8,76	0,00	607,48	2541,70
	19,99%	67,03%	12,98%	0,00%		
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,67	1,12	0,46			
Colesterolo	30,00					
Fibra Alimentare	9,89					



QUARTA SETTIMANA- MARTEDI :

PRANZO

PASTA CON BURRO E PARMIGIANO	60 g	262 kcal	8,55 P	47,46 C	5,52 G
POLPETTE DI MOLLICA ALLA PIZZAIOLA	45 g	106 kcal	7,83 P	1,76 C	7,53 G
FAGIOLINI LESSATI	60 g	11 kcal	1,26 P	1,44 C	0,06 G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
PERE	60 g	21 kcal	0,18 P	5,28 C	0,06 G

Quantità totale di olio prevista 13g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	22,12	89,39	21,37	0,00	615,98	2577,28
	14,37%	54,42%	31,22%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,20	0,91	1,11			
Colesterolo	176,60					
Fibra Alimentare	7,74					

QUARTA SETTIMANA - MERCOLEDI

PRANZO

PASTA AL POMODORO	50 g	231 kcal	7,87P	41,49C	4,91	G
PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO	50 g	90 kcal	11,02P	3,93C	3,49	G
PATATE ARROSTITE AL FORNO	60 g	78 kcal	1,26P	10,74C	3,60	G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00	G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30P	33,45C	0,20	G
MELE	50 g	27 kcal	0,15P	6,85C	0,05	G

Quantità totale di olio prevista 10g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	24,60	96,46	17,23	0,00	615,20	2574,01
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	15,99%	58,80%	25,21%	0,00%		
Colesterolo	46,30					
Fibra Alimentare	5,71					



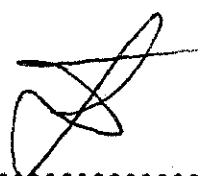
QUARTA SETTIMANA - GIOVEDÌ :

PRANZO

PASTA AL FORNO CON MOZZARELLA	130 g	346 kcal	13,14P	34,58C	18,21G
PATATE LESSATE	70 g	59kcal	1,47P	12,53 C	0,70G
ACQUA OLIGOMINERALE	200 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144kcal	4,30P	33,45 C	0,20G
MANDARINI	60 g	43kcal	0,54P	10,56C	0,18G

Quantità totale di olio prevista 6g

	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
Valori Nutrizionali	19,45	91,12	19,29	0,00	593,09	2481,49
	13,12%	57,61%	29,27%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,09	0,96	1,05			
Colesterolo	11,83					
Fibra Alimentare	4,68					



QUARTA SETTIMANA- VENERDI :

PRANZO

PASTI IN BRODI DI CARNE	50 g	188kcal	3,35 P	40,20 C	2,70	G
POLPETTE DI VITELLO IN UMIDO	50 g	134kcal	14,02 P	8,89 C	4,98	G
PISELLINI IN TEGAME	40 g	27kcal	1,32 P	5,48 C	0,12	G
ACQUA OLIGOMINERALE	200 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00	G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144kcal	4,30 P	33,45 C	0,20	G
MELE	80 g	43kcal	0,24 P	10,96 C	0,08	G

	Quantità totale di olio prevista 11g					
Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	23,23	98,98	17,07	0,00	617,71	2584,51
	15,04%	60,09%	24,87%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,25	1,00	0,89			
Colesterolo	79,15					
Fibra Alimentare	3,70					

MENU IN BIANCO :

PRANZO

PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO	50 g	218 kcal	7,13 P	39,55 C	4,60 G
PETTO DI POLLO AL FERRI	60 g	87 kcal	13,98 P	0,00 C	3,48 G
PATATE LESSE	60 g	51 kcal	1,26 P	10,74 C	0,60 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	100 g	53 kcal	0,30 P	13,70 C	0,10 G

Quantità totale di olio prevista 13g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	26,97	97,44	16,97	0,00	626,00	2619,20
	17,23%	58,37%	24,40%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,44	0,97	0,87			
Colesterolo	40,55					
Fibra Alimentare	5,91					





MENU AUTUNNO - INVERNO

A. S. 2018-2019

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

I.T.C.S. "G. Garibaldi"

Comune di Gibellina

**DOTT. SSA LUANA LIPARI
DIETISTA**



Luana Lipari

SCHEMA RIASSUNTIVO



MARTEDI 1° SETTIMANA



PASSATO DI VERDURE CON RISO

MOZZARELLA

- INSALATA DI VERDURE MISTE
- PANE DI GRANO DURO
- MANDARINI

GIOVEDI 1° SETTIMANA

- PASTA AL PESTO GENOVESE
- COSCIA DI POLLO AL FORNO
- PATATE AL FORNO
- PANE DI GRANO DURO
- KIWI

MARTEDI 2° SETTIMANA

- PASTA FRESCA AL POM. E BASILICO
- POLPETTE DI VITELLO IN UMIDO
- CON PISELLI AL TEGAME*
- PANE DI GRANO DURO
- KIWI

GIOVEDI 2° SETTIMANA

- PASTA CON LENTICCHIE
- PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO
- INSALATA DI LATTUGA
- PANE DI GRANO DURO
- MELA

MARTEDI 3° SETTIMANA

- RISO AL FORNO CON POMOD. E MOZZAR.
- FILETTO DI MERLUZZO PANATO AL LIMONE
- INSALATA DI FINOCCHI
- PANE DI GRANO DURO
- ARANCIA

GIOVEDI 3° SETTIMANA

- PASTA AL RAGÙ
- PROSCIUTTO COTTO MAGRO E SCAGLIE DI PARMIGIANO
- CAROTE ALLA JULIENNE
- PANE DI GRANO DURO
- PERA

MARTEDI 4° SETTIMANA



PASTA CON PISELLI

FILETTO DI MERLUZZO

PANATO AL LIMONE

INSALATA DI LATTUGA E MAIS

- PANE DI GRANO DURO
- PERA

GIOVEDI 4° SETTIMANA

- PASTA AL FORNO
- COTOLETTA DI VITELLO
- SPINACI AL VAPORE
- PANE DI GRANO DURO
- MANDARINI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASSATO DI VERDURE CON RISO	70 g	358 kcal	11,84 P	67,74 C	6,27 G
MOZZARELLA	80 g	202 kcal	14,96 P	0,56 C	15,60 G
INSALATA DI VERDURE FRESCHE	125 g	62 kcal	3,53 P	10,56 C	0,90 G
ACQUA OLIGOMINERALE	350 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MANDARINI	90 g	65 kcal	0,81 P	15,84 C	0,27 G

Quantità totale di olio prevista 3g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	35,44	128,15	23,24	0,00	831,47	3478,87
0,00%	17,05%	57,80%	25,15%			
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,42	0,96	0,90			
Colesterolo	43,17					
Fibra Alimentare	2,22					



Oggi Le proponiamo :

PRANZO

RISO AL FORNO CON POMOD.E MOZZARELLA	80 g	437 kcal	14,90 P	66,94 C	14,05 G
FILETTO DI MERLUZZO PANATO AL LIMONE	70 g	140 kcal	15,18 P	7,04 C	5,86 G
INSALATA DI FINOCCHI	100 g	9 kcal	1,20 P	1,00 C	0,00 G
ACQUA OLIGOMINERALE	350 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
ARANCE	150 g	51 kcal	1,05 P	11,70 C	0,30 G

Quantità totale di olio prevista 13g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	Kjoule
	36,64	120,13	26,41	0,00	834,70	3492,40
	17,56%	53,97%	28,47%	0,00%		
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,46	0,90	1,02			
Colesterolo	52,41					
Fibra Alimentare	10,84					

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA FRESCA AL POMOD.E BASILICO	80 g	369 kcal	12,55 P	66,16 C	7,84 G
POLPETTE DI VITELLO IN UMIDO CON PISELLI*	45 g	106 kcal	12,73 P	7,43 C	2,99 G
PISELLI AL TEGAME*	125 g	68 kcal	7,00 P	8,84 C	0,76 G
ACQUA OLIGOMINERALE	350 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
KIWI	80 g	35 kcal	0,96 P	7,20 C	0,48 G

Quantità totale di olio prevista 17g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	Kjoule
	37,54	123,08	25,26	0,00	839,11	3510,83
	17,90%	55,01%	27,10%	0,00%		
Indice di Qualità Nutrizionale (INQ)	1,49	0,92	0,97			
Colesterolo	67,38					
Fibra Alimentare	14,3					

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA CON LENTICCHIE .	70 g	407 kcal	16,40 P	77,85 C	5,51 G
PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO	100 g	180 kcal	22,04 P	7,86 C	6,97 G
INSALATA DI LATTUGA	100 g	19 kcal	1,80 P	2,20 C	0,40 G
ACQUA OLIGOMINERALE	350 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	100 g	53 kcal	0,30 P	13,70 C	0,10 G

Quantità totale di olio prevista 9g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	44,84	135,06	19,17	0,00	858,34	3591,30
	20,89%	59,01%	20,10%	0,00%		
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,74	0,98	0,72			
Colesterolo	83,50					
Fibra Alimentare	12,36					

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA AL PESTO	80 g	400 kcal	10,33 P	65,37 C	12,64 G
COSCIA DI POLLO ARROSTO	100 g	132 kcal	18,70 P	0,00 C	6,30 G
PATATE ARROSTITE AL FORNO	100 g	129 kcal	2,10 P	17,90 C	6,00 G
ACQUA OLIGOMINERALE	350 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
KIWI	80 g	35 kcal	0,96 P	7,20 C	0,48 G

Quantità totale di olio prevista 5g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	36,39	123,92	25,62	0,00	840,78	3517,82
	17,31%	55,27%	27,42%	0,00%		
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,44	0,92	0,98			
Colesterolo	73,00					
Fibra Alimentare	7,38					

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA AL RAGÙ DI CARNE MAGRA	130 g	437 kcal	18,01 P	58,85 C	16,07 G
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	40 g	43 kcal	6,80 P	0,76 C	1,40 G
E SCAGLIE DI PARMIGIANO	10 g	39 kcal	3,35 P	0,00 C	2,81 G
JULIENNE DI CAROTE	50 g	40 kcal	0,55 P	3,80 C	2,60 G
ACQUA OLIGOMINERALE	350 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
PERA	200 g	80 kcal	0,45 P	20,55 C	0,15 G

Quantità totale di olio prevista 15g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	33,46	117,41	29,22	0,00	837,11	3502,48
	15,99%	52,60%	31,41%	0,00%		
Indice di Qualità' Nutrizionale (INQ)	1,33	0,88	1,12			
Colesterolo	31,82					
Fibra Alimentare	11,23					

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA E PISELLI	80 g	349 kcal	11,70 P	67,58 C	5,46 G
FILETTI DI MERLUZZO PANATO AL LIMONE	75 g	150 kcal	16,27 P	7,55 C	6,28 G
INSALATA DI LATTUGA E MAIS	100 g	64 kcal	1,80 P	2,20 C	5,40 G
ACQUA OLIGOMINERALE	350 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
PERE	150 g	53 kcal	0,45 P	13,20 C	0,15 G

Quantità totale di olio prevista 19g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	Kjoule
	34,52	123,97	24,48	0,00	823,29	3444,65
	16,77%	56,47%	26,76%	0,00%		
Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,40	0,94	0,96			
Colesterolo	44,33					
Fibra Alimentare	14,76					

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA AL FORNO	80 g	437 kcal	14,90 P	66,94 C	14,05 G
COTOLERTA DI VITELLO AL FORNO	70 g	202 kcal	14,96 P	0,56 C	15,60 G
SPINACI AL VAPORE	100 g	19 kcal	1,80 P	2,20 C	0,40 G
ACQUA OLIGOMINERALE	350 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MANDARINI	100 g	66 kcal	1,60 P	14,80 C	0,40 G

Quantità totale di olio prevista 4g

Valori Nutrizionali	Proteine	Carboidrati	Grassi	Etanolo	Calorie	KJoule
	37,56	117,95	30,65	0,00	868,42	3633,48
	17,30%	50,93%	31,77%	0,00%		

Indice di Qualita' Nutrizionale (INQ)	1,44	0,85	1,13
Colesterolo	47,84		
Fibra Alimentare	8,48		

MENU' IN BIANCO

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO	Ricetta (1)	218 kcal	7,13 P	39,55 C	4,60 G
COSCIA DI POLLO IN UMIDO	70 g	92 kcal	13,09 P	0,00 C	4,41 G
CAROTE LESSATE	Ricetta (2)	28 kcal	0,89 P	6,14 C	0,16 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	80 g	43 kcal	0,24 P	10,96 C	0,08 G

Valori Nutrizionali	Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi
	570,46	25,64	90,10	14,45





MENU PRIMAVERA - ESTATE

A. S. 2018-2019

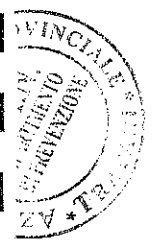
SCUOLA DELL'INFANZIA

I.T.C.S. "G. Garibaldi"

Comune di Gibellina

DOTT.SSA LUANA LIPARI

DIETISTA ALCAMO – GIBELLINA TEL 3209423890



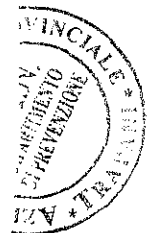
SCHEMA RIASSUNTIVO

MENU SCUOLA DELL'INFANZIA

PRIMAVERA ESTATE 2018 - 2019



	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI	<p>PASTA AL POMODORO E BASILICO</p> <p>MOZZARELLA</p> <p>POMODORI</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>FRAGOLE</p>	<p>PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO</p> <p>FRITTATINA ALLA PIZZAIOLA</p> <p>PATATE LESSE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>PERA</p>	<p>PASTA CON BRODO DI VEGETALI</p> <p>POLPETTINE DI MAIALE IN UMIDO</p> <p>SPINACI AL VAPORE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MELA</p>	<p>PASTA AL POMODORO E BASILICO</p> <p>VITELLO PANATO AL FORNO</p> <p>INSALATA DI POMODORI</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>BANANA</p>
MARTEDI	<p>INSALATA DI RISO</p> <p>PROSCIUTTO COTTO MAGRO</p> <p>INSALATA DI LATTUGA E CAROTE JULIENNE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>KIWI</p>	<p>PASTA AL RAGU'</p> <p>FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE</p> <p>INSALATA DI FAGIOLINI E PATATE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MELA</p>	<p>PASTA CON CREMA DI PISELLI FRESCHI</p> <p>FILETTO DI MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA</p> <p>INSALATA DI LATTUGA</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>PERA</p>	<p>PASTA CON CREMA DI LENTICCHIE</p> <p>PROSCIUTTO COTTO MAGRO</p> <p>INSALATA DI MAIS E POMODORI</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>KIWI</p>
MERCOLEDI	<p>PASTA CON CREMA DI PISELLI</p> <p>FILETTI DI MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA</p> <p>INSALATA LATTUGA</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>ANANAS NATURALE</p>	<p>PASTA CON CREMA DI CARCIOFI</p> <p>PETTO DI POLLO IN UMIDO CON CAROTE*</p> <p>CAROTE BRASATE</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>KIWI</p>	<p>PASTA AL POMODORO</p> <p>PETTO DI POLLO ALLA PIZZAIOLA</p> <p>PATATE AL FORNO</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>ANANAS NATURALE</p>	<p>PASTA AL RAGU'</p> <p>PARMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO</p> <p>INSALATA DI CAROTE E LATTUGA</p> <p>PANE DI GRANO DURO</p> <p>MELA</p>



GIOVEDI

PASTA CON
CREMA DI
FAGIOLI

PASTA AL
POMODORO E
BASILICO

PASTA CON
CREMA DI
LENTICCHIE

INSALATA DI RISO

PETTO DI POLLO
PANATO AL FORNO

PETTO DI POLLO
PANATO AL
FORNO

POLPETTE DI
VITELLO AL FORNO

PROVOLA DOLCE
A FETTE

INSALATA DI MAIS
E CAROTE
JULIENNE

PATATE
ARROSTITE

INSALATA DI
POMODORO E
LATTUGA

INSALATA DI
POMODORI

PANE DI GRANO
DURO

PANE DI GRANO
DURO

PANE DI GRANO
DURO

PANE DI GRANO
DURO

KIWI

MELA

BANANA

KIWI

VENERDI

PIZZA
MARGHERITA

PASTA CON
PISELLINI FRESCHI*
PASSATI

PIZZA
MARGHERITA

PASTA IN BRODO
DI VERDURE

~~CON PROSCIUTTO~~

~~PROSCIUTTO~~

INSALATA DI
CAROTE
JULIENNE E
POMODORI

PROSCIUTTO COTTO
MAGRO

JULIENNE DI
CAROTE E
LATTUGA

FILETTI DI
MERLUZO AL
LIMONE

PANE DI GRANO
DURO

PATATE E CAROTE
AD INSALATA

PANE DI GRANO
DURO

INSALATA DI
LATTUGA

MELA

PANE DI GRANO
DURO

MELA

PANE DI GRANO
DURO

FRAGOLE

ANANAS
NATURALE

ALTERNATIVE :

MENU' IN ROSSO

PASTA AL POMODORO
PETTO DI POLLO PANATO ARROSTITO
PATATE ARROSTITE AL FORNO
PANE DI FRUMENTO
MELA

MENU' IN BIANCO

PASTINA IN BRODO DI VEGETALI
PETTO DI POLLO AI FERRI
INSALATA DI LATTUGA
PANE DI FRUMENTO
MELE

SETTIMANA N° 1 - LUNEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA AL POMODORO E BASILICO	50 G	248,6 kcal	6,17 P	41,23 C	7,32 G
MOZZARELLA (2)	50 g	165,6 kcal	9,35 P	0,35 C	13,75 G
INSALATA DI POMODORI	70 g	12 kcal	0,84 P	1,96 C	0,14 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
FRAGOLE	100 g	27 kcal	0,90 P	5,30 C	0,40 G
TOTALE		596,5 kcal	21,56 P 15,1%	82,28 C 58,4%	21,81 g 26,5%




SETTIMANA N° 1 - MARTEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

INSALATA DI RISO	150 g	217 kcal	4.46 P	46.03 C	2.97 G
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	40 g	43 kcal	6.80 P	0.76 C	1.40 G
INSALATA LATTUGA E CAROTINE	100 g	45 kcal	1.00 P	4.55 C	2.69 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4.30 P	33.45 C	0.20 G
KIWI	80 g	35 kcal	0,96 P	7,20 C	0,48 G
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	12 g	108,8 kcal			11,8 G
TOTALE		592,8 kcal	17,52	91,99	19,54 G
			12%	60 %	28%



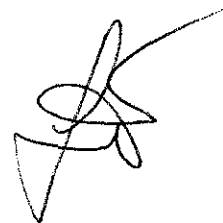
scuola infanzia menu primavera -estate

SETTIMANA N° 1 - MERCOLEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA CON PISELLI	40g	140 kcal	4,90 P	29,12 C	1,13 G
(PISELLI SURGELATI, lessi)	50 g	95 kcal	2,70 P	6,40 C	5,67 G
FILETTI DI MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA	60 g	120 kcal	7,76 P	0,50 C	6,60 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
INSALATA DI LATTUGA	100 g	69 kcal	1,80 P	2,20 C	5,40 G
ANANAS AL NATURALE	100 g	40 kcal	0,50 P	10,00 C	0,00 G
TOTALI		608 Kcal	21,46 P	81,67 C	19 G
			13,2%	58,3%	28,5%



scuola infanzia menu primavera -estate

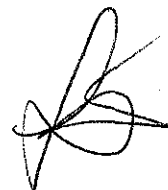
SETTIMANA N° 1 - GIOVEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA CON CREMA DI FAGIOLI BORLOTTI	40 g	205 kcal	6,96 P	40,16 C	2,95 G
PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO	50 g	90 kcal	11,02 P	3,93 C	3,49 G
PATATE ARROSTITE AL FORNO	50 g	65 kcal	1,05 P	8,95 C	3,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELA	45 g	33 kcal	0,41 P	7,92 C	0,14 G

TOTALI	599,74 Kcal	23,73 P	94,40	16,76 G
		15,83%	59,03	25,15 %



SETTIMANA N° 1 - VENERDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PIZZA MARGHERITA CON FUNGHI E CAROTE	110 g	400 kcal	14,30 P	55,8 C	14,85 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
INSALATA FRESCA POMODORI E CAROTE	80g	63 kcal	1,40 P	6,37 C	3,76 G
MACEDONIA BANANA FRAGOLE	200 g	100 kcal	2,47 P	21,49 C	1,02 G

KIWI

TOTALI		707 Kcal	22,47	117,11	19,83
			12%	66%	22%



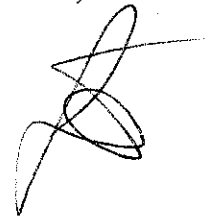
scuola infanzia menu primavera -estate

SETTIMANA N° 2 - LUNEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO	50 g	218 kcal	7,13 P	39,55 C	4,60 G
FRITTATINA ALLA PIZZAIOLA	50 g	106kcal	7,88P	0,00 C	8,25G
PATATE LESSATE	50 g	42kcal	1,05P	8,95C	0,50G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144kca	4,30P	33,45 C	0,20 G
PERE	80 g	28 kcal	0,24 P	7,04C	0,08 G
TOTALE		538 Kcal	20,6 P 15,8%	88,99 C 56%	13,55 G 28,2%



SETTIMANA N° 2 - MARTEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA AL RAGÙ	55 g	285kcal	12,31 P	45,49C	13,91 G
FILETTI DI MERLUZZO LESSATI AL LIMONE	45 g	53kcal	7,68P	0,16C	2,39 G
INSALATA DI FAGIOLINE E PATATE	50 g	65kcal	1,05P	8,95C	3,00 G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00P	0,00C	0,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144kcal	14,30P	33,45 C	0,20 G
MELA	50 g	18 kcal	0,15 P	4,40C	0,05 G
TOTALE		565 Kcal	25,49 P	92,45 C	19,55 G
			17,1%	57%	28,9%

SETTIMANA N° 2 MERCOLEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

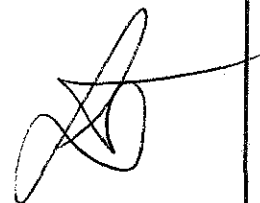
PASTA CON CREMA DI CARCIOFI	50 g	256 kcal	7,55 P	42,5 C	7,42 G
PETTO DI POLLO IN UMIDO CON CAROTE	65 g	84,47 kcal	12,15 P	0 C	4,09 G
CAROTE BRASATE	80 g	99 kcal	1,96 P	12,08 C	5,12 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
KIWI	120 g	85 kcal	0,2 P	7,04 C	0,00 G
TOTALE		668 Kcal	26,12 P	95,07 C	16,83 G
			16,8%	59,2%	24%

SETTIMANA N° 2 GIOVEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA AL POMODORO E BASILICO	60 g	229 kcal	6,37 P	41,23 C	4,32 G
POLPETTINE DI VITELLO	60 g	124 kcal	7,35 P	0,00 C	9,35 G
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI	70g	43 kcal	0,84 P	1,96 C	3,64 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
BANANE	80 g	52 kcal	0,96 P	12,32 C	0,29 G
TOTALI		592 Kcal	20,82 P	88,96 C	17,8 G
			13,5%	59%	27,5%



SETTIMANA N° 2 - VENERDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA CON PISELLI	50 g	203 kcal	4,78 P	42,11 C	2,85 G
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	45 g	48 kcal	7,65 P	0,86 C	1,58 G
PATATE E CAROTE IN INSALATA	60 g	116 kcal	1,52 P	12,56 C	8,65 G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
FRAGOLE	150 g	34 kcal	0,32 P	8,56 C	0,08 G
TOTALE		545 Kcal	18,57 P	97,54 C	13,36 G
			12,8%	65%	22,2%

- ETTIMANA N° 3 - LUNEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTINA IN BRODO CON VERDURE	40g)	151 kcal	4,94 P	33,47 C	0,63 G
SPINACI AL VAPORE	60 g	25 kcal	2,72 P	2,32 C	0,56 G
POLPETTE di MAIALE	50 g	94 kcal	11,32 P	6,61 C	2,66 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	80 g	34 kcal	0,32 P	8,56 C	0,08 G
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	15 g	135 Kcal	0	0	15 G
TOTALI		583 Kcal	26,3 P	84,41 C	19,13 G
			16,1%	55,9%	28%

scuola infanzia menu primavera -estate

SETTIMANA 3 – MARTEDI

Oggi Le proponiamo :

PASTA CON PISELLI	40 g	140 kcal	4,90 P	29,12 C	1,13 G
(PISELLI SURGELATI, lessi)	50 g	95 kcal	2,70 P	6,40 C	5,67 G
FILETTI DI PLATESSA ALLA PIZZAIOLA	50 g	100 kcal	7,76 P	0,50 C	6,60 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
INSALATA DI LATTUGA	100 g	69 kcal	1,80 P	2,20 C	5,40 G
PERE	80 g	85 kcal	0,2 P	7,04 C	0,00 G
TOTALI		633 Kcal	21,16 P	78,71 C	19 G
			13%	50 %	27%



SETTIMANA 3 – MERCOLEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA AL POMODORO E BASILICO	50 g	209 kcal	6,17 P	41,23 C	3,32 G
SCALOPPINA DI POLLO ALLA PIZZAIOLA	50 g	109 kcal	11,65 P	0,00 C	6,90 G
PATATE ARROSTITE AL FORNO	50 g	65 kcal	1,05 P	8,95 C	3,00 G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
ANANAS AL NATURALE	100 g	40 kcal	1,50 P	10,00 C	0,00 G
TOTALE		567 Kcal	24,67 P	93,63	13,42
			16,4%	62,60%	21 %

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA CON CREMA DI LENTICCHIE	75 g	335 Kcal	11,7 P	56,1 C	8,9 G
PROVOLA DOLCE	50 g	165,6 kcal	9,35 P	0,35 C	13,75 G
INSALATA DI POMODORI	70 g	12 kcal	0,84 P	1,96 C	0,14 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
KIWI	60 g	26 Kcal	0,62 P	6,72 C	0,12 G
TOTALI		637,5 Kcal	26,81 P	98,58 C	18,11 G
			15,5 %	62 %	22,5%

SETTIMANA N° 3 – VENERDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PIZZA MARGHERITA	100 g	364 kcal	13,00 P	50,78 C	13,52 G
PROSCIUTTO CON POMARICO	20 g	21 kcal	3,40 P	0,38 C	0,70 G
CAROTE ALLA JULIENNE CON LATTUGA	50 g	18 kcal	0,56 P	3,84 C	0,10 G
ACQUA OLIGOMINERALE	500 g	0 kcal	0,00 P	0,00 C	0,00 G
PANE DI GRANO DURO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	60 g	32 kcal	0,18 P	8,22 C	0,06 G

TOTALI

615 Kcal

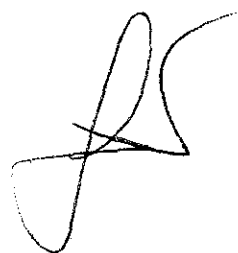
21,44 P

96,66 C

18,85 G

13,9%

58,9% 27,2%



SETTIMANA 4 - LUNEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

PASTA AL POMODORO	60 g	209 kcal	6,17 P	41,23 C	3,32 G
VITELLO PANATO ARROSTITO	50 g	80 kcal	11,89 P	5,19 C	1,45 G
POMODORI IN INSALATA	70 g	43 kcal	0,84 P	1,96 C	3,64 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
BANANE	80 g	52 kcal	0,96 P	12,32 C	0,24 G
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	72 Kcal	0	0	8 G
TOTALI		600 Kcal	24,16 P	94,15 C	16,85 G
			16%	58,7%	25,3%



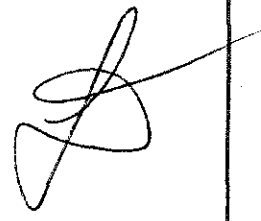
scuola infanzia menu primavera -estate

SETTIMANA N° 4 - MARTEDI

Oggi Le proponiamo :

Ricette:

PASTA CON CREMA DI LENTICCHIE	75 g	335 Kcal	11,7 P	56,1 C	8,9 G
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	40 g	43 kcal	6,80 P	0,76 C	1,40 G
INSALATA DI MAIS E POMODORI	70 g	67 kcal	0,84 P	1,96 C	5,14 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
KIWI	60 g	26 Kcal	0,62 P	6,72 C	0,12 G
TOTALI		615 Kcal	24,26 P	98,99C	15,76 G
			16%	63%	21 %



SETTIMANA 4 – MERCOLEDI

Oggi Le proponiamo :

Ricette:

PASTAALRAGù	55 g	255Kcal	12,3 P	45,49 C	3,9 G
PARMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO	130 g	100 kcal	5,45 P	5,02 C	5,83 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	80 g	34 kcal	0,32 P	8,56 C	0,08 G
TOTALI		533 Kcal	22,37 P	92,52 C	10,04 G
			17%	64 %	19%

SETTIMANA 4 – GIOVEDI

Oggi Le proponiamo :

PRANZO

INSALATA DI RISO	90 g	271 kcal	2,46 P	46,03 C	8,97 G
PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO	50 g	126 kcal	11,9 P	0,4 C	8,60 G
INSALATA MAIS E JULIENNE DI CAROTE	100 g	75 kcal	1,00 P	4,55 C	5,69 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
KIWI	80 g	35 kcal	0,96 P	7,20 C	0,48 G
TOTALE		651 kcal	20,62P	91,63 C	23,94 G
			12,5%	58%	29,5%



SETTIMANA 4 - VENERDI

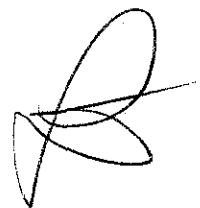
PASTINA IN BRODO DI VERDURE	50g	252 kcal	6 P	43,3 C	7,3G
FILETTI DI MERLUZZO LIMONE	50 g	97,6 kcal	7,59 P	0,18 C	5,60 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
INSALATA DI LATTUGA	100 g	69 kcal	1,80 P	2,20 C	5,40 G
ANANAS AL NATURALE	100 g	40 kcal	0,50 P	10,00 C	0,00 G
TOTALI		602,6 Kcal	20,19 P	89,13 C	18,5 G
			11,4%	59,2%	29,4%



MENÙ IN BIANCO

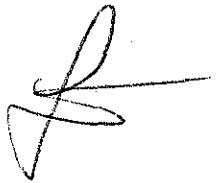
PRANZO

PASTINA IN BRODO VEGETALE	60 g	230 kcal	7.64 P	47.05 C	2.60 G
PETTO DI POLLO AI FERRI	60 g	73 kcal	11,65 P	0,00 C	2,90 G
INSALATA DI LATTUGA	100 g	19 kcal	1,80 P	2,20 C	0,40 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE GOLDEN	80 g	34 kcal	0,32 P	8,56 C	0,08 G
TOTALI		615 Kcal	24,6 P	96,46 C	17,23 G
			15,99%	58,8%	25,21%



MENU' IN ROSSO:

PASTA AL POMODORO	50 g	231 kcal	7,87 P	41,49 C	4,91 G
PETTO DI POLLO PANATOARROSTITO	50 g	120 kcal	11,02 P	3,93 C	6,49 G
PATATE ARROSTITE AL FORNO	60 g	78 kcal	1,26 P	10,74 C	3,6 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELA	50 g	27 kcal	0,15 P	6,85 C	0,05 G
TOTALE		600 Kcal	24,6 P	96,46 C	15,25 G
			15,6%	61 %	23,4%



MENU' PRIMAVERA - ESTATE

A. S. 2018-2019

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

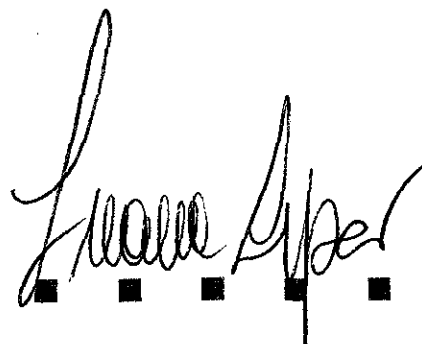
I.T.C.S. "G. Garibaldi"

Comune di Gibellina

DOTT. SSA LUANA LIPARI

DIETISTA

TEL 3209423890



MENU' PRIMAVERA- ESTATE

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

SCHEMA RIASSUNTIVO



SETTIMANA 1° MARTEDI

PASTA AL RAGÙ
MOZZARELLA
POMODORI AD INSALATA
PANE DI FRUMENTO
FRAGOLE

SETTIMANA 1° GIOVEDI

PASTA AL PESTO GENOVESE
PETTO DI POLLO PANATO
JULIENNE DI CAROTE
PANE DI FRUMENTO
MELA

SETTIMANA 2° MARTEDI

RAVIOLI AL POMODORO
PARMIGIANA DI MELANZANE
PATATE ARROSTITE AL FORNO
PANE DI FRUMENTO
ANANAS

SETTIMANA 2° GIOVEDI

PASTA CON LENTICCHIE
FETTINE DI EMMENTHAL
POMODORO
PANE DI FRUMENTO
KIWI

SETTIMANA 3° MARTEDI

PASTA CON PISELLINI
FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE
INSALATA DI PATATE E FAGIOLINI
PANE DI FRUMENTO
PERE

SETTIMANA 3° GIOVEDI

INSALATA DI RISO
VITELLO AI FERRI
INSALATA DI CAROTE E MAIS
PANE DI FRUMENTO
BANANA

SETTIMANA 4° MARTEDI

PIZZA MARGHERITA CON
PROSCIUTTO
JULIENNE DI CAROTE
PANE DI FRUMENTO
MELA

SETTIMANA 4° GIOVEDI

GNOCCHI AL POMODORO
COSCIA DI POLLO AL FORNO
PATATE ARROSTITE A FORNO
PANE DI FRUMENTO
MELA



SETTIMANA N° 1 -MARTEDI

OGGI LE PROPONIAMO



PASTA AL RAGÙ	70 g	368,8 kcal	12,5P	66,16 C	7,8 G
MOZZARELLA	100 g	230 kcal	15 P	0,7 C	16,8 G
INSALATA DI POMODORI	70 g	12 kcal	0,84 P	1,96 C	0,14 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
FRAGOLE	100 g	27 kcal	0,90 P	5,30 C	0,40 G
TOTALE		781,8 kcal	34,14 P	107,57 C	25,34 G
			15 %	56 %	29%



SETTIMANA N° 1 - GIOVEDÌ

OGGI LE PROPONIAMO

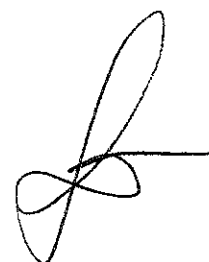
PASTA AL PESTO	80 g	400 kcal	10 P	65,36 C	12,6 G
PETTO DI POLLO PANATO	120 g	182 kcal	23 P	5,00 C	10,00 G
JULIENNE DI CAROTE	100 g	104 kcal	0,88 P	6,08 C	7,16 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	100 g	43 kcal	0,40 P	10,70 C	0,10 G
TOTALI		873 kcal	38,58 P	123,59 C	30,06 G
			13,50%	55,5%	31%



SETTIMANA N° 2 - MARTEDI

OGGI LE PROPONIAMO

RAVIOLI DI CARNE AL SUGO	120 g	360 kcal	14,50 P	43,00 C	15,60 G
MELANZANE PARMIGIANA	150 g	126 kcal	7,85 P	7,02 C	8,43 G
PATATE ARROSTITE	100 g	94 kcal	2,1 P	21,08 C	0,15 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
ANANAS AL NATURALE	180 g	71 kcal	0,90 P	18,00 C	0,00 G
TOTALI		795 Kcal	29,65 P	122,55 C	24,38 G
			11%	61,2%	27,8%



SETTIMANA 2 - GIOVEDI

OGGI LE PROPONIAMO

PASTA CON LENTICCHIE	75 g	348 Kcal	14 P	67,2 C	4,68 G
EMMENTHAL	45 g	250 kcal	17,7 P	1,68 C	18,8 G
INSALATA DI POMODORI	70 g	12 kcal	0,84 P	1,96 C	0,14 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
KIWI	60 g	26 Kcal	0,62 P	6,72 C	0,12 G
TOTALI		780 Kcal	37,46 P	116,42 C	23,94G
			18 %	59%	23%



SETTIMANA N° 3 - MARTEDI

OGGI LE PROPONIAMO

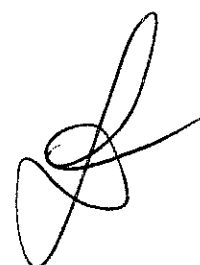
PASTA CON PISELLI	60 G	180 kcal	5,80 P	34,9 C	6,67 G
(PISELLI SURGELATI,	50 g	65 kcal	2,70 P	6,40 C	5,67 G
FILETTI DI PLATESSA	120 g	240 kcal	18,41 P	1,2 C	15,56 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
PATATE E FAGIOLINI LESSI	100 g	93 kcal	1,80 P	6,20 C	5,40 G
PERE	80 g	85 kcal	0,2 P	7,04 C	0,00 G
TOTALI		807 Kcal	33,21,P	85,19 C	33,5 G
			17%	54%%	29%



SETTIMANA N° 3 GIOVEDI

OGGI LE PROPONIAMO

INSALATA DI RISO	150 g	368,8 kcal	12,5P	66,16 C	7,8 G
FETTINA VITELLO AI FERRI	100 g	144 kcal	10,35 P	0,00 C	11,35 G
INSALATA DI CAROTE E MAIS	70 g	60 kcal	0,84 P	2,96 C	3,64 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
BANANE	80 g	52 kcal	0,96 P	12,32 C	0,29 G
TOTALI		768,8Kcal	28,95 P	114,89 C	23,28G
			11,5%	60%	28,5%




SETTIMANA N° 4 MARTEDI

OGGI LE PROPONIAMO

PIZZA MARGHERITA con prosciutto	150 g	550 kcal	21 P	75,8 C	20 G
CAROTE CRUDE ALLA JULIENNE	80 g	72 Kcal	0,9 P	6,9 C	5,2 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	100 g	43 kcal	0,40 P	10,70 C	0,10 G


	Kcal	Proteine	Carboidrati	Grassi
Valori Nutrizionali	809	26,6	126,85	25,35
		13,2%	62,9%	23,9 %



SETTIMANA 4 - GIOVEDI

OGGI LE PROPONIAMO

GNOCCHI AL POMODORO	120 g	285 kcal	8,8 P	42,48 C	4,02 G
COSCIA DI POLLO AL FORNO	150 G	152 kcal	16,6 P	1,37 C	12,04 G
PATATE ARROSTITE AL FORNO	100g	129kcal	2,01 P	17,9 C	6 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELA	100 g	43 kcal	0,40 P	10,70 C	0,10 G
TOTALI		753 kcal	32,11 P	105,9 C	22,36 G
			16%	57%	27%



MENU' IN BIANCO

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO	80 g	368 kcal	7,13 P	39,55 C	9,60 G
COSCIA DI POLLO IN UMIDO	70 g	92 kcal	13,09 P	0,00 C	4,41 G
CAROTE BRASATE	100 g	70 kcal	0,89 P	6,14 C	5,16 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	80 g	43 kcal	0,24 P	10,96 C	0,08 G

Valori Nutrizionali	Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi
	717,46	25,64	90,10	19,45
		16,8 %	54 %	29,2%

MENU' IN ROSSO

PASTA POMODORO E BASILICO	80 g	288 kcal	5,12 P	41,3 C	2,30 G
COSCIA DI POLLO AL FORNO	150 g	152 kcal	16,6 P	1,37 C	12,04 G
CAROTE BRASATE	100 g	70 kcal	0,89 P	6,14 C	5,16 G
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal	4,30 P	33,45 C	0,20 G
MELE	80 g	43 kcal	0,24 P	10,96 C	0,08 G

Valori Nutrizionali	Calorie	Proteine	Carboidrati	Grassi
	697	24,15	93,22	19,78
		16 %	58 %	26 %

