

PIANO ALIMENTARE

SCUOLE BENEVENTO
MENU' AUTUNNO/INVERNO 2024/25

Elaborato da

Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo: Via A. de Gasperi, 11
95030 Tremestieri Etneo (CT)

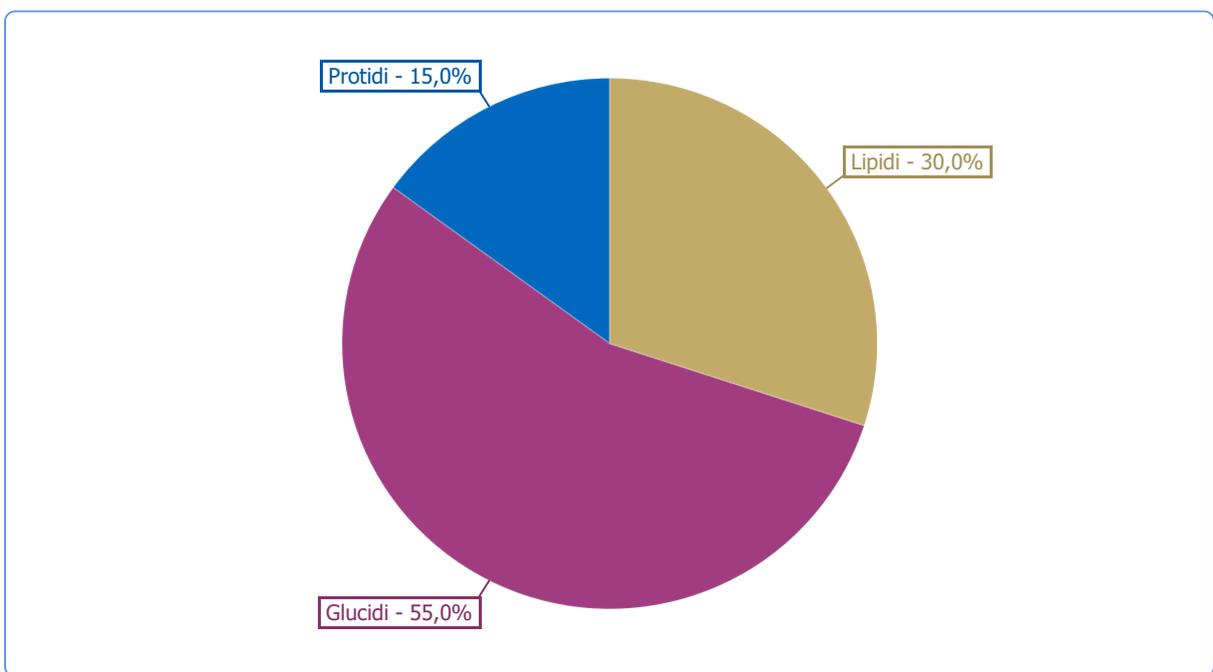
SCUOLA DELL'INFANZIA

PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA DELL'INFANZIA			
Elaborazione del:	23/08/2024	ES (Energy Supplies):	kcal 550

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	21	83	15,0
Glucidi	76	303	55,0
Lipidi	18	165	30,0
Totale kcal		550	100,0



SCUOLA DELL'INFANZIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • carote all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone con pasta • Fior di latte • spinaci saltati • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta al pomodoro e basilico • frittata al formaggio • CAVOLFIORI A VAPORE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • passato di ceci con pasta • Prosciutto cotto • Pane di grano duro • finocchi gratinati • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • piselli in umido • Pane di grano duro • frutta fresca • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al latte • Purè di patate • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • riso al pomodoro • fesa di tacchino al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • formaggio spalmabile • broccoli a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i broccoli • Bastoncini di pesce • verdura di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con gli spinaci • POLPETTE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • Verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone con pasta • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • straccetti di tacchino con verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i piselli • Fior di latte • fagiolino all'olio • Olio extra vergine di oliva • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • Bastoncini di pesce • CAVOLFIORI A VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca • fuselli di pollo al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al piatto • Prosciutto cotto • carote all'olio • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • Crostata alla marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • broccoli a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al forno con verdure • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con ceci • Frittata con spinaci • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca • polpette di pesce in umido alla livornese • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • Fior di latte • piselli in umido • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone con pasta • straccetti di tacchino con verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



Powered by Progeo Medical®

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

cuore di merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	60
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

carote all'olio

- Carote	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (15%)	Glucidi g 80 (56%)	Lipidi g 19 (29%)	kcal 575	
Proteine animali (g):	10,29	Proteine vegetali (g):	11,72	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	20,34	Zuccheri complessi (g):	27,25	Fibra (g):	11,32
ACGS (g):	2,78	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	99,49
Ferro (mg):	3,78	Iodio (µg):	96,19		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Minestrone con pasta

- Pastina	g	30
- Misto di verdure cotte	g	200

Fior di latte

g 40

spinaci saltati

- Spinaci	g	120
- Aglio	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (18%)	Glucidi g 71 (51%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 546	
Proteine animali (g):	8,24	Proteine vegetali (g):	15,70	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	12,98	Zuccheri complessi (g):	23,19	Fibra (g):	13,19
ACGS (g):	6,80	ACGPI (g):	1,92	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	398,18
Ferro (mg):	7,83	Iodio (µg):	12,07		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

- Riso	g	40
- Zafferano	g	2
- Brodo vegetale	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	4

BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE

- Manzo magro	g	45
- Carote	g	5
- Sedano	g	5
- Cipolle	g	5
- Patate	g	35
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele g 80

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (14%)	Glucidi g 83 (58%)	Lipidi g 17 (28%)	kcal 571	
Proteine animali (g):	9,61	Proteine vegetali (g):	10,58	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	11,94	Zuccheri complessi (g):	34,56	Fibra (g):	7,99
ACGS (g):	2,96	ACGPI (g):	2,38	Colesterolo (mg):	28,24
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	59,92
Ferro (mg):	3,79	Iodio (µg):	5,28		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta al pomodoro e basilico

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

frittata al formaggio

- Uovo di gallina	g	50
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

CAVOLFIORI A VAPORE

- Cavolfiori	g	120
--------------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (17%)	Glucidi g 71 (55%)	Lipidi g 16 (28%)	kcal 516	
Proteine animali (g):	7,88	Proteine vegetali (g):	13,91	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	15,52	Zuccheri complessi (g):	27,60	Fibra (g):	10,81
ACGS (g):	4,03	ACGPI (g):	2,21	Colesterolo (mg):	190,05
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	168,35
Ferro (mg):	4,13	Iodio (µg):	15,45		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

passato di ceci con pasta

- Pasta di semola	g	30
- Ceci secchi	g	20
- Cipolle	g	5
- Carote	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Prosciutto cotto	g	20
------------------	---	----

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

finocchi gratinati

- Finocchi	g	120
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
-----------------------------	--	--------------

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 19 (14%)	Glucidi g 79 (57%)	Lipidi g 18 (29%)	kcal 556	
Proteine animali (g):	3,96	Proteine vegetali (g):	15,40	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	15,11	Zuccheri complessi (g):	28,30	Fibra (g):	13,42
ACGS (g):	3,29	ACGPI (g):	3,07	Colesterolo (mg):	12,40
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	126,64
Ferro (mg):	4,51	Iodio (µg):	4,17		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO

- Uovo di gallina	g	50
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4

piselli in umido

- Piselli freschi	g	70
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (15%)	Glucidi g 73 (54%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 543	
Proteine animali (g):	6,20	Proteine vegetali (g):	14,15	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	15,73	Zuccheri complessi (g):	28,85	Fibra (g): 12,49	
ACGS (g):	3,74	ACGPI (g):	2,53	Colesterolo (mg): 185,50	
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 87,15	
Ferro (mg):	4,28	Iodio (µg):	15,67		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta olio e parmigiano

- Pasta di semola	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4

lonza di maiale al latte

- Maiale magro	g	45
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	25
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Purè di patate

- Patate	g	40
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	20
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Burro di vacca	g	5

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (16%)	Glucidi g 77 (52%)	Lipidi g 21 (32%)	kcal 591	
Proteine animali (g):	13,61	Proteine vegetali (g):	10,58	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	15,17	Zuccheri complessi (g):	33,25	Fibra (g):	8,38
ACGS (g):	7,05	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg):	52,64
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	198,25
Ferro (mg):	3,45	Iodio (µg):	10,45		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

riso al pomodoro

- Riso	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Aglio	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fesa di tacchino al forno

- Fesa di tacchino arrosto	g	45
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Erbe aromatiche	g	2

CAROTE AL VAPORE

- Carote	g	100
----------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 18 (13%)	Glucidi g 80 (57%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 561	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	9,91	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	20,28	Zuccheri complessi (g):	29,31	Fibra (g):	11,05
ACGS (g):	2,81	ACGPI (g):	2,06	Colesterolo (mg):	27,90
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	99,97
Ferro (mg):	4,15	Iodio (µg):	7,01		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta con lenticchie

- Pasta di semola	g	30
- Lenticchie secche	g	20
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

formaggio spalmabile

- Formaggio cremoso	g	40
---------------------	---	----

broccoli a vapore

- Broccoletti	g	120
---------------	---	-----

Pane di grano duro

	g	50
--	---	----

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (15%)	Glucidi g 77 (55%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 560	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	16,90	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	14,31	Zuccheri complessi (g):	29,40	Fibra (g): 10,36	
ACGS (g):	8,77	ACGPI (g):	1,74	Colesterolo (mg): 36,00	
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	1,1	Calcio (mg): 141,70	
Ferro (mg):	4,84	Iodio (µg):	14,20		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con i broccoli

- Pasta di semola	g	40
- Broccolo a testa	g	30

Bastoncini di pesce

g 50

verdura di stagione

- Spinaci	g	120
-----------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (15%)	Glucidi g 79 (59%)	Lipidi g 15 (26%)	kcal 534	
Proteine animali (g):	3,58	Proteine vegetali (g):	16,20	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	14,35	Zuccheri complessi (g):	36,50	Fibra (g): 10,73	
ACGS (g):	2,86	ACGPI (g):	2,90	Colesterolo (mg): 14,00	
ACGMI/ACGPI:	2,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 163,50	
Ferro (mg):	6,29	Iodio (µg):	54,08		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso con gli spinaci

- Riso	g	40
- Spinaci	g	30

POLPETTE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE

- Vitello magro	g	30
- Pangrattato	g	10
- Uovo di gallina	g	7
- Parmigiano	g	5
- Prezzemolo	g	1
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
-----------------------------	--------------

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (14%)	Glucidi g 77 (58%)	Lipidi g 17 (28%)	kcal 533	
Proteine animali (g):	8,75	Proteine vegetali (g):	10,19	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	11,85	Zuccheri complessi (g):	29,99	Fibra (g):	7,95
ACGS (g):	3,56	ACGPI (g):	1,71	Colesterolo (mg):	51,82
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	142,61
Ferro (mg):	4,41	Iodio (µg):	7,68		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

cuore di merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	60
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Verdure di stagione

- Bieta	g	120
---------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (16%)	Glucidi g 76 (54%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 559	
Proteine animali (g):	10,29	Proteine vegetali (g):	12,18	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	12,74	Zuccheri complessi (g):	27,25	Fibra (g):	9,66
ACGS (g):	2,76	ACGPI (g):	2,22	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	135,89
Ferro (mg):	4,28	Iodio (µg):	92,52		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Minestrone con pasta

- Pastina	g	30
- Misto di verdure cotte	g	200

Frittata con patate

- Uovo di gallina	n°	1
- Patate	g	50

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (16%)	Glucidi g 75 (57%)	Lipidi g 15 (27%)	kcal 521	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	12,99	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	12,37	Zuccheri complessi (g):	27,93	Fibra (g):	11,66
ACGS (g):	3,49	ACGPI (g):	2,25	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	3,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	185,50
Ferro (mg):	5,36	Iodio (µg):	25,24		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta olio e parmigiano

- Pasta di semola	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4

straccetti di tacchino con verdure di stagione

- Fesa di tacchino arrosto	g	45
- Carote	g	30
- Fagiolini	g	30
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (15%)	Glucidi g 72 (51%)	Lipidi g 21 (34%)	kcal 558	
Proteine animali (g):	9,92	Proteine vegetali (g):	10,72	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	15,74	Zuccheri complessi (g):	27,25	Fibra (g):	9,58
ACGS (g):	3,70	ACGPI (g):	2,21	Colesterolo (mg):	31,54
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	106,25
Ferro (mg):	3,55	Iodio (µg):	4,91		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con i piselli

- Pasta di semola	g	40
- Piselli freschi	g	20

Fior di latte

g 40

fagiolino all'olio

- Fagiolini	g	120
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (16%)	Glucidi g 72 (54%)	Lipidi g 18 (30%)	kcal 535	
Proteine animali (g):	8,24	Proteine vegetali (g):	13,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	16,60	Zuccheri complessi (g):	27,70	Fibra (g):	12,32
ACGS (g):	6,72	ACGPI (g):	1,73	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	216,90
Ferro (mg):	3,80	Iodio (µg):	7,69		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

Bastoncini di pesce g 50

CAVOLFIORI A VAPORE

- Cavolfiori	g	120
--------------	---	-----

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (14%)	Glucidi g 79 (55%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 566	
Proteine animali (g):	3,58	Proteine vegetali (g):	15,78	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	15,82	Zuccheri complessi (g):	34,10	Fibra (g): 10,73	
ACGS (g):	3,40	ACGPI (g):	3,13	Colesterolo (mg): 14,00	
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 104,40	
Ferro (mg):	3,59	Iodio (µg):	52,40		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso con la zucca

- Riso	g	40
- Zucca	g	30

fuselli di pollo al forno con piselli

- Coscia di pollo	g	60
- Piselli freschi	g	50
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (17%)	Glucidi g 73 (54%)	Lipidi g 17 (29%)	kcal 537	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	11,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	13,91	Zuccheri complessi (g):	30,73	Fibra (g):	10,30
ACGS (g):	3,19	ACGPI (g):	2,58	Colesterolo (mg):	43,80
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	72,09
Ferro (mg):	4,75	Iodio (µg):	4,96		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pizza Margherita al piatto g 150

Prosciutto cotto g 20

carote all'olio

- Carote g 50

- Olio extra vergine di oliva g 4

frutta fresca

- Mele g 80

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (9%)	Glucidi g 100 (67%)	Lipidi g 16 (24%)	kcal 595	
Proteine animali (g):	7,26	Proteine vegetali (g):	6,66	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	39,61	Zuccheri complessi (g):	54,60	Fibra (g):	11,02
ACGS (g):	4,63	ACGPI (g):	1,80	Colesterolo (mg):	28,90
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	77,60
Ferro (mg):	2,13	Iodio (µg):	7,21		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA E FAGIOLI

- Pasta di semola	g	30
- Fagioli secchi	g	20
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Frittata con zucchine

- Uovo di gallina	n°	1
- Zucchine	g	50

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino

Crostata alla marmellata g 40

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 86 (57%)	Lipidi g 19 (28%)	kcal 601	
Proteine animali (g):	8,04	Proteine vegetali (g):	15,03	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	3,35	Zuccheri complessi (g):	28,61	Fibra (g):	10,74
ACGS (g):	3,80	ACGPI (g):	3,44	Colesterolo (mg):	243,40
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	115,08
Ferro (mg):	5,35	Iodio (µg):	17,22		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

tortellini ricotta e spinaci al pomodoro

- Tortellini freschi	g	60
- Salsa di pomodoro	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

formaggio spalmabile

- Formaggio cremoso	g	40
---------------------	---	----

broccoli a vapore

- Broccoletti	g	120
---------------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (14%)	Glucidi g 74 (51%)	Lipidi g 23 (35%)	kcal 581	
Proteine animali (g):	10,76	Proteine vegetali (g):	9,47	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	12,69	Zuccheri complessi (g):	26,52	Fibra (g):	8,09
ACGS (g):	10,87	ACGPI (g):	1,80	Colesterolo (mg):	142,20
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	1,2	Calcio (mg):	213,20
Ferro (mg):	3,74	Iodio (µg):	13,12		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta olio e parmigiano

- Pasta di semola	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4

lonza di maiale al forno con verdure

- Maiale magro	g	45
- Carote	g	50
- Pomodori	g	10
- Cipolle	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (15%)	Glucidi g 72 (54%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 538	
Proteine animali (g):	10,32	Proteine vegetali (g):	10,47	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	17,15	Zuccheri complessi (g):	27,25	Fibra (g):	9,53
ACGS (g):	3,81	ACGPI (g):	2,54	Colesterolo (mg):	32,44
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	105,30
Ferro (mg):	3,54	Iodio (µg):	6,18		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta con ceci

- Pasta di semola	g	30
- Ceci secchi	g	20
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Frittata con spinaci

- Uovo di gallina		n° 1
- Spinaci	g	50

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (16%)	Glucidi g 71 (51%)	Lipidi g 20 (33%)	kcal 553	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	14,40	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	13,83	Zuccheri complessi (g):	29,44	Fibra (g):	11,16
ACGS (g):	4,12	ACGPI (g):	3,12	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	128,60
Ferro (mg):	5,77	Iodio (µg):	17,89		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso con la zucca

- Riso	g	40
- Zucca	g	30

polpette di pesce in umido alla livornese

- Merluzzo o Nasello	g	40
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato	g	10
- Erbe aromatiche	g	2
- Salsa di pomodoro	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 18 (13%)	Glucidi g 78 (56%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 556	
Proteine animali (g):	8,10	Proteine vegetali (g):	10,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	11,91	Zuccheri complessi (g):	29,58	Fibra (g):	7,85
ACGS (g):	3,04	ACGPI (g):	2,11	Colesterolo (mg):	57,10
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	75,19
Ferro (mg):	3,67	Iodio (µg):	65,09		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale con il pomodoro

- Pasta integrale	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

Fior di latte

g 40

piselli in umido

- Piselli freschi	g	70
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (17%)	Glucidi g 69 (52%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 531	
Proteine animali (g):	8,24	Proteine vegetali (g):	14,75	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	15,93	Zuccheri complessi (g):	1,61	Fibra (g): 13,79	
ACGS (g):	6,78	ACGPI (g):	1,83	Colesterolo (mg): 36,00	
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg): 208,59	
Ferro (mg):	4,65	Iodio (µg):	8,36		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Minestrone con pasta

- Pastina	g	30
- Misto di verdure cotte	g	200

straccetti di tacchino con verdure di stagione

- Fesa di tacchino arrosto	g	45
- Carote	g	30
- Fagiolini	g	30
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (16%)	Glucidi g 71 (52%)	Lipidi g 19 (32%)	kcal 543	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	13,03	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	15,32	Zuccheri complessi (g):	20,44	Fibra (g): 12,91	
ACGS (g):	2,85	ACGPI (g):	2,20	Colesterolo (mg): 27,90	
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 185,69	
Ferro (mg):	5,46	Iodio (µg):	11,34		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

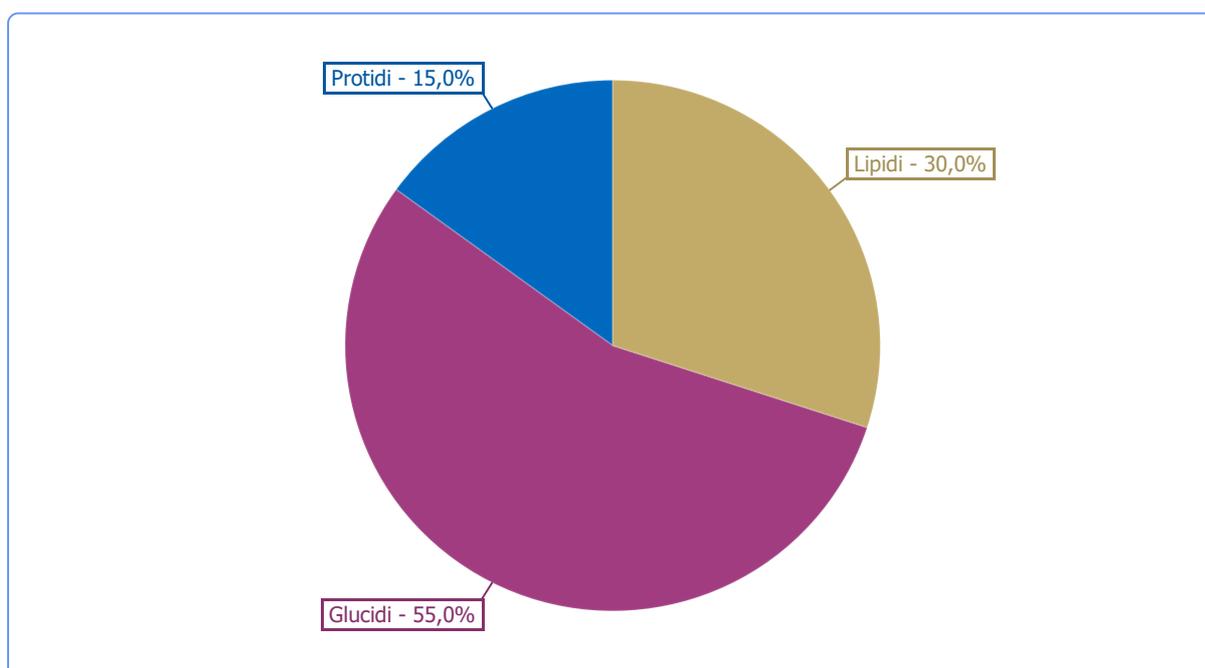
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA PRIMARIA

Elaborazione del: 23/08/2024 ES (Energy Supplies): kcal 700

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	26	105	15,0
Glucidi	96	385	55,0
Lipidi	23	210	30,0
Totale kcal		700	100,0

SCUOLA PRIMARIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con il pomodoro cuore di merluzzo panato carote all'olio Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Minestrone con pasta Fior di latte spinaci saltati Pane di grano duro frutta fresca Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> RISOTTO ALLO ZAFFERANO BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta al pomodoro e basilico frittata al formaggio CAVOLFIORI A VAPORE Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> passato di ceci con pasta Prosciutto cotto Pane di grano duro finocchi gratinati Olio extra vergine di oliva frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con il pomodoro UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO piselli in umido Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta olio e parmigiano lonza di maiale al latte Purè di patate Pane di grano duro frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> riso al pomodoro fesa di tacchino al forno CAROTE AL VAPORE Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta con lenticchie formaggio spalmabile broccoli a vapore Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con i broccoli Bastoncini di pesce verdura di stagione Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Riso con gli spinaci POLPETTE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con il pomodoro cuore di merluzzo panato Verdure di stagione Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Minestrone con pasta Frittata con patate Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta olio e parmigiano straccetti di tacchino con verdure di stagione Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con i piselli Fior di latte fagiolino all'olio Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con il pomodoro Bastoncini di pesce CAVOLFIORI A VAPORE Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Riso con la zucca fuselli di pollo al forno con piselli Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza Margherita al piatto Prosciutto cotto carote all'olio frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> PASTA E FAGIOLI Frittata con zucchine Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva Crostata alla marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> tortellini ricotta e spinaci al pomodoro formaggio spalmabile broccoli a vapore Pane di grano duro frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> pasta olio e parmigiano lonza di maiale al forno con verdure Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta con ceci Frittata con spinaci Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Riso con la zucca polpette di pesce in umido alla livornese Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale con il pomodoro Fior di latte piselli in umido Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Minestrone con pasta straccetti di tacchino con verdure di stagione Pane di grano duro Olio extra vergine di oliva frutta fresca

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

cuore di merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

carote all'olio

- Carote	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (16%)	Glucidi g 100 (59%)	Lipidi g 19 (25%)	kcal 685	
Proteine animali (g):	13,72	Proteine vegetali (g):	14,30	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	25,44	Zuccheri complessi (g):	40,87	Fibra (g): 12,97	
ACGS (g):	2,85	ACGPI (g):	2,53	Colesterolo (mg): 40,00	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 120,49	
Ferro (mg):	4,42	Iodio (µg):	127,73		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Minestrone con pasta

- Pastina	g	50
- Misto di verdure cotte	g	200

Fior di latte

g 60

spinaci saltati

- Spinaci	g	150
- Aglio	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 31 (18%)	Glucidi g 90 (52%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 694	
Proteine animali (g):	12,36	Proteine vegetali (g):	18,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	16,82	Zuccheri complessi (g):	37,50	Fibra (g):	14,69
ACGS (g):	9,48	ACGPI (g):	2,24	Colesterolo (mg):	54,00
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	500,53
Ferro (mg):	9,12	Iodio (µg):	15,65		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

- Riso	g	60
- Zafferano	g	2
- Brodo vegetale	g	185
- Olio extra vergine di oliva	g	4

BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE

- Manzo magro	g	60
- Carote	g	5
- Sedano	g	5
- Cipolle	g	5
- Patate	g	55
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (14%)	Glucidi g 107 (58%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 734	
Proteine animali (g):	12,81	Proteine vegetali (g):	12,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	14,79	Zuccheri complessi (g):	52,21	Fibra (g):	8,91
ACGS (g):	3,82	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg):	37,65
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	75,47
Ferro (mg):	4,62	Iodio (µg):	7,06		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta al pomodoro e basilico

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	50
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

frittata al formaggio

- Uovo di gallina	g	60
- Parmigiano grattugiato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	4

CAVOLFIORI A VAPORE

- Cavolfiori	g	150
--------------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 28 (17%)	Glucidi g 91 (53%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 682	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	17,35	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	19,82	Zuccheri complessi (g):	41,31	Fibra (g): 12,65	
ACGS (g):	5,93	ACGPI (g):	2,89	Colesterolo (mg): 231,70	
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 251,90	
Ferro (mg):	4,94	Iodio (µg):	19,40		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

passato di ceci con pasta

- Pasta di semola	g	40
- Ceci secchi	g	25
- Cipolle	g	5
- Carote	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Prosciutto cotto	g	40
------------------	---	----

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

finocchi gratinati

- Finocchi	g	150
- Pangrattato	g	15
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
-----------------------------	--------------

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 96 (57%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 685	
Proteine animali (g):	7,92	Proteine vegetali (g):	18,46	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	18,93	Zuccheri complessi (g):	37,07	Fibra (g):	15,60
ACGS (g):	4,40	ACGPI (g):	3,88	Colesterolo (mg):	24,80
ACGMI/ACGPI:	3,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	157,54
Ferro (mg):	5,40	Iodio (µg):	5,89		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO

- Uovo di gallina	g	60
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4

piselli in umido

- Piselli freschi	g	80
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
-----------------------------	--------------

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 93 (55%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 685	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	17,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	19,71	Zuccheri complessi (g):	42,70	Fibra (g):	14,15
ACGS (g):	4,70	ACGPI (g):	3,14	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	103,15
Ferro (mg):	4,97	Iodio (µg):	19,00		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta olio e parmigiano

- Pasta di semola	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4

lonza di maiale al latte

- Maiale magro	g	60
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	30
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Purè di patate

- Patate	g	50
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	25
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Burro di vacca	g	5

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 30 (17%)	Glucidi g 97 (55%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 708	
Proteine animali (g):	16,96	Proteine vegetali (g):	13,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	19,28	Zuccheri complessi (g):	48,37	Fibra (g):	9,47
ACGS (g):	7,48	ACGPI (g):	2,80	Colesterolo (mg):	62,94
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	218,35
Ferro (mg):	4,06	Iodio (µg):	12,84		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

riso al pomodoro

- Riso	g	60
- Salsa di pomodoro	g	50
- Aglio	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fesa di tacchino al forno

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Erbe aromatiche	g	2

CAROTE AL VAPORE

- Carote	g	100
----------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (13%)	Glucidi g 100 (57%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 700	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	11,62	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	23,07	Zuccheri complessi (g):	43,96	Fibra (g):	11,78
ACGS (g):	3,47	ACGPI (g):	2,46	Colesterolo (mg):	37,20
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	113,37
Ferro (mg):	4,81	Iodio (µg):	7,79		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta con lenticchie

- Pasta di semola	g	40
- Lenticchie secche	g	30
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

formaggio spalmabile

- Formaggio cremoso	g	50
---------------------	---	----

broccoli a vapore

- Broccoletti	g	150
---------------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (14%)	Glucidi g 95 (53%)	Lipidi g 26 (33%)	kcal 718	
Proteine animali (g):	4,30	Proteine vegetali (g):	21,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	17,89	Zuccheri complessi (g):	40,69	Fibra (g):	12,41
ACGS (g):	11,36	ACGPI (g):	2,32	Colesterolo (mg):	45,00
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	176,40
Ferro (mg):	6,13	Iodio (µg):	17,67		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con i broccoli

- Pasta di semola	g	60
- Broccolo a testa	g	40

Bastoncini di pesce

g 75

verdura di stagione

- Spinaci	g	150
-----------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 103 (57%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 716	
Proteine animali (g):	5,36	Proteine vegetali (g):	20,63	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	18,51	Zuccheri complessi (g):	54,06	Fibra (g):	12,54
ACGS (g):	4,16	ACGPI (g):	4,06	Colesterolo (mg):	21,00
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	210,15
Ferro (mg):	7,76	Iodio (µg):	80,34		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso con gli spinaci

- Riso	g	60
- Spinaci	g	40

POLPETTE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE

- Vitello magro	g	40
- Pangrattato	g	15
- Uovo di gallina	g	10
- Parmigiano	g	5
- Prezzemolo	g	1
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
-----------------------------	--------------

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (14%)	Glucidi g 100 (58%)	Lipidi g 21 (28%)	kcal 687	
Proteine animali (g):	11,20	Proteine vegetali (g):	12,48	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	14,68	Zuccheri complessi (g):	44,87	Fibra (g):	8,86
ACGS (g):	4,40	ACGPI (g):	2,14	Colesterolo (mg):	70,05
ACGMI/ACGPI:	6,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	169,60
Ferro (mg):	5,52	Iodio (µg):	9,65		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

cuore di merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Verdure di stagione

- Bieta	g	150
---------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 29 (17%)	Glucidi g 95 (57%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 667	
Proteine animali (g):	13,72	Proteine vegetali (g):	14,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	16,32	Zuccheri complessi (g):	40,87	Fibra (g):	11,05
ACGS (g):	2,84	ACGPI (g):	2,43	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	168,19
Ferro (mg):	5,08	Iodio (µg):	123,34		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Minestrone con pasta

- Pastina	g	50
- Misto di verdure cotte	g	200

Frittata con patate

- Uovo di gallina	n°	1
- Patate	g	50

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (14%)	Glucidi g 94 (58%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 642	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	15,23	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	15,95	Zuccheri complessi (g):	41,55	Fibra (g):	12,60
ACGS (g):	4,11	ACGPI (g):	2,69	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	191,30
Ferro (mg):	5,70	Iodio (µg):	27,72		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta olio e parmigiano

- Pasta di semola	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4

straccetti di tacchino con verdure di stagione

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Carote	g	40
- Fagiolini	g	40
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (16%)	Glucidi g 92 (55%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 666	
Proteine animali (g):	12,78	Proteine vegetali (g):	13,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	20,32	Zuccheri complessi (g):	40,87	Fibra (g):	11,12
ACGS (g):	3,81	ACGPI (g):	2,40	Colesterolo (mg):	40,84
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	121,75
Ferro (mg):	4,23	Iodio (µg):	6,36		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con i piselli

- Pasta di semola	g	50
- Piselli freschi	g	20

Fior di latte

g 60

fagiolino all'olio

- Fagiolini	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (16%)	Glucidi g 83 (49%)	Lipidi g 26 (35%)	kcal 679	
Proteine animali (g):	12,36	Proteine vegetali (g):	15,05	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	20,62	Zuccheri complessi (g):	34,51	Fibra (g):	13,86
ACGS (g):	9,94	ACGPI (g):	2,26	Colesterolo (mg):	54,00
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	301,00
Ferro (mg):	4,35	Iodio (µg):	9,96		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

Bastoncini di pesce

g 75

CAVOLFIORI A VAPORE

- Cavolfiori	g	150
--------------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 102 (58%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 710	
Proteine animali (g):	5,36	Proteine vegetali (g):	20,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	20,27	Zuccheri complessi (g):	51,06	Fibra (g):	12,48
ACGS (g):	4,11	ACGPI (g):	3,98	Colesterolo (mg):	21,00
ACGMI/ACGPI:	3,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	135,80
Ferro (mg):	4,37	Iodio (µg):	78,19		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso con la zucca

- Riso	g	60
- Zucca	g	40

fuselli di pollo al forno con piselli

- Coscia di pollo	g	60
- Piselli freschi	g	50
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (15%)	Glucidi g 92 (56%)	Lipidi g 21 (29%)	kcal 657	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	12,88	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	16,95	Zuccheri complessi (g):	45,47	Fibra (g): 10,90	
ACGS (g):	3,79	ACGPI (g):	2,92	Colesterolo (mg): 43,80	
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 83,89	
Ferro (mg):	5,28	Iodio (µg):	5,84		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pizza Margherita al piatto	g	150
Prosciutto cotto	g	40
<i>carote all'olio</i>		
- Carote	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteine g 18 (11%)	Glucidi g 103 (63%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 649	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	6,72	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	42,53	Zuccheri complessi (g):	54,60	Fibra (g):	11,42
ACGS (g):	5,66	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg):	41,30
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	80,20
Ferro (mg):	2,33	Iodio (µg):	8,59		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA E FAGIOLI

- Pasta di semola	g	40
- Fagioli secchi	g	25
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Frittata con zucchine

- Uovo di gallina	n°	1
- Zucchine	g	50

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

Olio extra vergine di oliva	2	cucchiaini
-----------------------------	---	------------

Crostata alla marmellata	g	40
--------------------------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (14%)	Glucidi g 96 (55%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 698	
Proteine animali (g):	8,04	Proteine vegetali (g):	17,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	3,93	Zuccheri complessi (g):	37,45	Fibra (g):	11,88
ACGS (g):	4,57	ACGPI (g):	3,93	Colesterolo (mg):	243,40
ACGMI/ACGPI:	3,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	123,43
Ferro (mg):	5,93	Iodio (µg):	17,51		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

tortellini ricotta e spinaci al pomodoro

- Tortellini freschi	g	80
- Salsa di pomodoro	g	65
- Olio extra vergine di oliva	g	4

formaggio spalmabile

- Formaggio cremoso	g	50
---------------------	---	----

broccoli a vapore

- Broccoletti	g	150
---------------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (14%)	Glucidi g 89 (51%)	Lipidi g 27 (35%)	kcal 701	
Proteine animali (g):	14,06	Proteine vegetali (g):	10,60	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	15,93	Zuccheri complessi (g):	35,36	Fibra (g):	9,01
ACGS (g):	13,57	ACGPI (g):	2,10	Colesterolo (mg):	186,60
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	1,3	Calcio (mg):	271,35
Ferro (mg):	4,41	Iodio (µg):	16,40		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta olio e parmigiano

- Pasta di semola	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4

lonza di maiale al forno con verdure

- Maiale magro	g	60
- Carote	g	65
- Pomodori	g	15
- Cipolle	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 92 (54%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 686	
Proteine animali (g):	13,32	Proteine vegetali (g):	12,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	22,03	Zuccheri complessi (g):	40,87	Fibra (g):	11,01
ACGS (g):	4,72	ACGPI (g):	3,23	Colesterolo (mg):	42,04
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	119,50
Ferro (mg):	4,22	Iodio (µg):	7,93		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta con ceci

- Pasta di semola	g	40
- Ceci secchi	g	25
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Frittata con spinaci

- Uovo di gallina		n° 1
- Spinaci	g	50

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (15%)	Glucidi g 84 (51%)	Lipidi g 25 (34%)	kcal 654	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	16,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	17,17	Zuccheri complessi (g):	38,22	Fibra (g):	12,51
ACGS (g):	4,76	ACGPI (g):	3,67	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	139,30
Ferro (mg):	6,30	Iodio (µg):	18,46		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso con la zucca

- Riso	g	60
- Zucca	g	40

polpette di pesce in umido alla livornese

- Merluzzo o Nasello	g	50
- Uovo di gallina	g	15
- Pangrattato	g	15
- Erbe aromatiche	g	2
- Salsa di pomodoro	g	55
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (13%)	Glucidi g 102 (61%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 676	
Proteine animali (g):	10,44	Proteine vegetali (g):	12,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	14,95	Zuccheri complessi (g):	44,32	Fibra (g):	8,76
ACGS (g):	3,28	ACGPI (g):	2,29	Colesterolo (mg):	80,65
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	98,99
Ferro (mg):	4,47	Iodio (µg):	82,21		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale con il pomodoro

- Pasta integrale	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

Fior di latte

g 60

piselli in umido

- Piselli freschi	g	80
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 30 (17%)	Glucidi g 86 (49%)	Lipidi g 27 (34%)	kcal 706	
Proteine animali (g):	12,36	Proteine vegetali (g):	18,08	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	20,01	Zuccheri complessi (g):	1,84	Fibra (g):	16,19
ACGS (g):	10,03	ACGPI (g):	2,45	Colesterolo (mg):	54,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	293,41
Ferro (mg):	5,76	Iodio (µg):	11,74		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Minestrone con pasta

- Pastina	g	50
- Misto di verdure cotte	g	200

straccetti di tacchino con verdure di stagione

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Carote	g	40
- Fagiolini	g	40
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

4 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (16%)	Glucidi g 91 (53%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 687	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	15,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	19,90	Zuccheri complessi (g):	34,06	Fibra (g):	14,45
ACGS (g):	3,54	ACGPI (g):	2,68	Colesterolo (mg):	37,20
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	201,19
Ferro (mg):	6,15	Iodio (µg):	14,51		

Powered by Progeo Medical®



ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'SCUOLA DELL'INFANZIA'

q2: quantità del gruppo 'SCUOLA PRIMARIA'

Alimento	Ingredienti	q1	q2
Bastoncini di pesce (Pranzo)		50	75
BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE (Pranzo)	Manzo magro	45	60
	Carote	5	5
	Sedano	5	5
	Cipolle	5	5
	Patate	35	55
	Olio extra vergine di oliva	5	5
broccoli a vapore (Pranzo)	Broccoletti	120	150
CAROTE AL VAPORE (Pranzo)	Carote	120	120
carote all'olio (Pranzo)	Carote	100 - 120	120
	Olio extra vergine di oliva	4 - 4	4
CAVOLFIORI A VAPORE (Pranzo)	Cavolfiori	120	150
Crostata alla marmellata (Pranzo)		40	40
cuore di merluzzo panato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	60	80
	Pangrattato	5	5
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
fagiolino all'olio (Pranzo)	Fagiolini	120	150
	Olio extra vergine di oliva	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"



Alimento	Ingredienti	q1	q2
fesa di tacchino al forno (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	45	60
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Erbe aromatiche	2	2
finocchi gratinati (Pranzo)	Finocchi	120	150
	Pangrattato	10	15
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Fior di latte (Pranzo)		40	60
formaggio spalmabile (Pranzo)	Formaggio cremoso	40	50
frittata al formaggio (Pranzo)	Uovo di gallina	50	60
	Parmigiano grattugiato	5	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Frittata con patate (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Patate	50	50
Frittata con spinaci (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Spinaci	50	50
Frittata con zucchine (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Zucchine	50	50
frutta fresca (Pranzo)	Mele	80	100
fuselli di pollo al forno con piselli (Pranzo)	Coscia di pollo	60	60
	Piselli freschi	50	50
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"



Alimento	Ingredienti	q1	q2
lonza di maiale al forno con verdure (Pranzo)	Maiale magro	45	60
	Carote	50	65
	Pomodori	10	15
	Cipolle	5	5
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
lonza di maiale al latte (Pranzo)	Maiale magro	45	60
	Latte parzialmente scremato di vacca	25	30
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Minestrone con pasta (Pranzo)	Pastina	30	50
	Misto di verdure cotte	200	200
Olio extra vergine di oliva (Pranzo)		4 - 12	4 - 16
Pane di grano duro (Pranzo)		50	50
passato di ceci con pasta (Pranzo)	Pasta di semola	30	40
	Ceci secchi	20	25
	Cipolle	5	5
	Carote	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
pasta al pomodoro e basilico (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Salsa di pomodoro	30	50
	Basilico	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
pasta con ceci (Pranzo)	Pasta di semola	30	40
	Ceci secchi	20	25
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Pasta con i broccoli (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Broccolo a testa	30	40
Pasta con i piselli (Pranzo)	Pasta di semola	40	50
	Piselli freschi	20	20
Pasta con il pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Salsa di pomodoro	30	40
pasta con lenticchie (Pranzo)	Pasta di semola	30	40
	Lenticchie secche	20	30
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Sedano	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
PASTA E FAGIOLI (Pranzo)	Pasta di semola	30	40
	Fagioli secchi	20	25
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Sedano	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Pasta integrale con il pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	40	60
	Salsa di pomodoro	30	40

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
pasta olio e parmigiano (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Olio extra vergine di oliva	5	5
	Parmigiano grattugiato	4	4
piselli in umido (Pranzo)	Piselli freschi	70	80
	Cipolle	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Pizza Margherita al piatto (Pranzo)		150	150
polpette di pesce in umido alla livornese (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	40	50
	Uovo di gallina	10	15
	Pangrattato	10	15
	Erbe aromatiche	2	2
	Salsa di pomodoro	40	55
	Olio extra vergine di oliva	4	4
POLPETTE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE (Pranzo)	Vitello magro	30	40
	Pangrattato	10	15
	Uovo di gallina	7	10
	Parmigiano	5	5
	Prezzemolo	1	1
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Prosciutto cotto (Pranzo)		20	40
Purè di patate (Pranzo)	Patate	40	50
	Latte parzialmente scremato di vacca	20	25
	Parmigiano grattugiato	5	5
	Burro di vacca	5	5

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
riso al pomodoro (Pranzo)	Riso	40	60
	Salsa di pomodoro	30	50
	Aglione	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Riso con gli spinaci (Pranzo)	Riso	40	60
	Spinaci	30	40
Riso con la zucca (Pranzo)	Riso	40	60
	Zucca	30	40
RISOTTO ALLO ZAFFERANO (Pranzo)	Riso	40	60
	Zafferano	2	2
	Brodo vegetale	150	185
	Olio extra vergine di oliva	4	4
spinaci saltati (Pranzo)	Spinaci	120	150
	Aglione	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
straccetti di tacchino con verdure di stagione (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	45	60
	Carote	30	40
	Fagiolini	30	40
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
tortellini ricotta e spinaci al pomodoro (Pranzo)	Tortellini freschi	60	80
	Salsa di pomodoro	50	65
	Olio extra vergine di oliva	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO (Pranzo)	Uovo di gallina	50	60
	Salsa di pomodoro	20	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4
verdura di stagione (Pranzo)	Spinaci	120	150
Verdure di stagione (Pranzo)	Bieta	120	150



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: [Siristora Food & Global Service S.r.l.](#)

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

NOTE

- 1 CUCCHIAINO DI OLIO EVO CORRISPONDE A 4 GR

- LA TIPOLOGIA DI PESCE UTILIZZATO PER LA PREPARAZIONE DEI BASTONCINI E' IL MERLUZZO

