

PIANO ALIMENTARE

SCUOLE BENEVENTO  
MENU' PRIMAVERA/ ESTATE 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

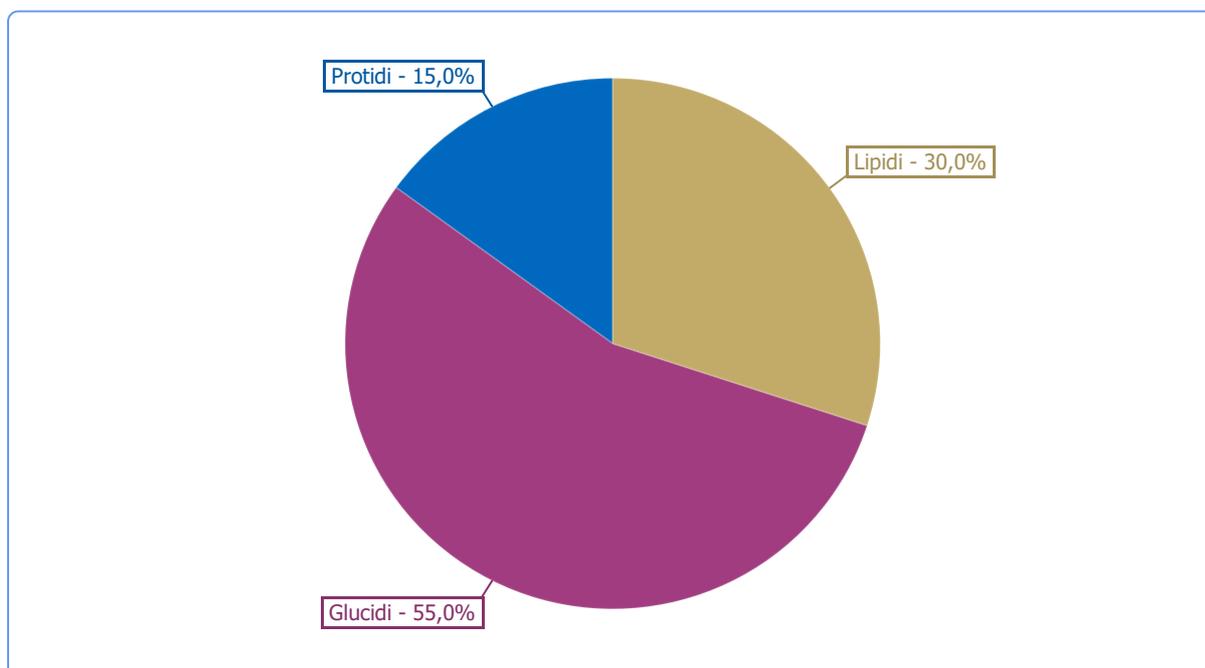
# PIANO ALIMENTARE

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

Codice: a7dcf8a1-cdd0-44f3-9620-dfd11bc6f949

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

*fuselli di pollo al forno*

- Coscia di pollo	g	45
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*fagiolino all'olio*

- Fagiolini	g	120
- 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 (16%)	Glucidi g 71 (55%)	Lipidi g 17 (29%)	kcal 522	
Proteine animali (g):	8,42	Proteine vegetali (g):	12,64	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	15,62	Zuccheri complessi (g):	27,25	Fibra (g): 11,53	
ACGS (g):	2,93	ACGPI (g):	2,58	Colesterolo (mg): 32,85	
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 79,09	
Ferro (mg):	4,35	Iodio (µg):	7,23		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con i piselli*

- Pasta di semola	g	40
- Piselli freschi	g	20

*CAPRESE*

- Mozzarella	g	40
- Pomodori	g	50
- 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:	Protidi g 19 (15%)	Glucidi g 70 (54%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 516	
Proteine animali (g):	7,48	Proteine vegetali (g):	11,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	15,32	Zuccheri complessi (g):	27,70	Fibra (g):	9,59
ACGS (g):	6,25	ACGPI (g):	1,71	Colesterolo (mg):	18,40
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	179,90
Ferro (mg):	2,89	Iodio (µg):	7,29		

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 &amp; 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 FRESCO E BASILICO*

- Pasta di semola	g	40
- Pomodori	g	30
- 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

*Pane di grano duro*

g 50

*insalata verde*

- Lattuga	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 69 (53%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 526	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	10,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	14,85	Zuccheri complessi (g):	27,24	Fibra (g):	8,81
ACGS (g):	5,24	ACGPI (g):	2,27	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	3,7	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	202,60
Ferro (mg):	3,90	Iodio (µg):	20,06		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

**PASTA ALLA NORMA**

- Pasta di semola	g	50
- Salsa di pomodoro	g	30
- Ricotta di pecora	g	5
- Melanzane	g	15

**POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE**

- Pesce spada	g	40
- Carote	g	105
- Cipolle	g	5
- Pomodori	g	15
- 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 85 (59%)	Lipidi g 17 (26%)	kcal 574	
Proteine animali (g):	8,40	Proteine vegetali (g):	12,64	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	22,41	Zuccheri complessi (g):	34,05	Fibra (g): 12,04	
ACGS (g):	2,94	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg): 28,50	
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 91,75	
Ferro (mg):	3,62	Iodio (µg):	19,11		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con le zucchine*

- Pasta di semola	g	40
- Zucchine	g	40

*Bastoncini di pesce*

g 50

*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

*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 83 (59%)	Lipidi g 17 (27%)	kcal 559	
Proteine animali (g):	5,99	Proteine vegetali (g):	12,92	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	14,64	Zuccheri complessi (g):	39,78	Fibra (g):	8,66
ACGS (g):	5,80	ACGPI (g):	2,60	Colesterolo (mg):	32,45
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	144,50
Ferro (mg):	3,05	Iodio (µg):	56,99		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 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

*UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO*

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

*insalata verde*

- Lattuga	g	50
-----------	---	----

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 22 (16%)	Glucidi g 72 (52%)	Lipidi g 19 (32%)	kcal 549	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	14,31	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	14,61	Zuccheri complessi (g):	29,40	Fibra (g): 11,24	
ACGS (g):	3,98	ACGPI (g):	2,54	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 94,70	
Ferro (mg):	5,20	Iodio (µg):	18,38		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

#### SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA

- Riso	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Pangrattato	g	5
- Mozzarella	g	15
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	10
- Burro di vacca	g	5
- Farina di frumento Tipo "00"	g	5
- 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

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

#### CAROTE AL VAPORE

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

#### frutta fresca

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

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

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 87 (58%)	Lipidi g 18 (27%)	kcal 598	
Proteine animali (g):	11,77	Proteine vegetali (g):	10,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	19,51	Zuccheri complessi (g):	32,74	Fibra (g):	10,65
ACGS (g):	5,99	ACGPI (g):	1,72	Colesterolo (mg):	48,00
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	162,99
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	9,43		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con il pomodoro*

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

*COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA*

- Maiale magro	g	45
- Pangrattato	g	7
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Parmigiano grattugiato	g	4

*CAROTE JULIENNE*

- Carote	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 77 (55%)	Lipidi g 18 (29%)	kcal 556	
Proteine animali (g):	10,32	Proteine vegetali (g):	11,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	16,44	Zuccheri complessi (g):	27,24	Fibra (g):	9,64
ACGS (g):	3,70	ACGPI (g):	2,52	Colesterolo (mg):	32,44
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	108,56
Ferro (mg):	3,43	Iodio (µg):	5,69		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*gnocchetti alla sorrentina*

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Mozzarella	g	10
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*formaggio spalmabile*

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

*BIETE BRASATE*

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

*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:	Protidi g 17 (12%)	Glucidi g 73 (50%)	Lipidi g 24 (38%)	kcal 578	
Proteine animali (g):	5,31	Proteine vegetali (g):	11,63	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	13,66	Zuccheri complessi (g):	27,24	Fibra (g):	9,37
ACGS (g):	10,50	ACGPI (g):	1,98	Colesterolo (mg):	40,60
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	193,00
Ferro (mg):	3,67	Iodio (µg):	15,07		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

## Pranzo

*riso all'ortolana*

- Riso	g	40
- Zucchine	g	30
- Carote	g	10
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*polpette di vitello al forno*

- Vitello magro	g	30
- Uovo di gallina	g	7
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*CAROTE AL VAPORE*

- Carote	g	80
----------	---	----

*Pane di grano duro*

g 50

*Olio extra vergine di oliva*

1 cucchiaino

*frutta fresca*

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

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

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 19 (14%)	Glucidi g 84 (59%)	Lipidi g 17 (27%)	kcal 562	
Proteine animali (g):	8,75	Proteine vegetali (g):	10,66	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	18,68	Zuccheri complessi (g):	29,34	Fibra (g): 10,54	
ACGS (g):	3,60	ACGPI (g):	1,82	Colesterolo (mg): 51,82	
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 162,45	
Ferro (mg):	4,51	Iodio (µg):	10,16		

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

#### ZUCCHINE AL GRATIN

- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	4
- 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 25 (17%)	Glucidi g 85 (59%)	Lipidi g 16 (24%)	kcal 585	
Proteine animali (g):	11,63	Proteine vegetali (g):	13,44	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	14,04	Zuccheri complessi (g):	27,35	Fibra (g):	9,93
ACGS (g):	3,02	ACGPI (g):	2,03	Colesterolo (mg):	33,64
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	139,35
Ferro (mg):	3,92	Iodio (µg):	94,69		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con i piselli*

- Pasta di semola	g	40
- Piselli freschi	g	20

Fior di latte

g 40

*INSALATA DI POMODORI*

- Pomodori	g	50
- 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 20 (15%)	Glucidi g 70 (54%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 522	
Proteine animali (g):	8,24	Proteine vegetali (g):	11,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	15,32	Zuccheri complessi (g):	27,70	Fibra (g):	9,59
ACGS (g):	6,72	ACGPI (g):	1,70	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	179,90
Ferro (mg):	2,89	Iodio (µg):	5,09		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con il pomodoro*

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

*straccetti di tacchino con piselli*

- Fesa di tacchino arrosto	g	45
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	50
- 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:	Protidi g 21 (16%)	Glucidi g 73 (53%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 549	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	12,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	14,74	Zuccheri complessi (g):	28,40	Fibra (g):	11,20
ACGS (g):	2,88	ACGPI (g):	2,22	Colesterolo (mg):	27,90
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	61,39
Ferro (mg):	3,95	Iodio (µg):	2,82		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con le zucchine*

- Pasta di semola	g	40
- Zucchine	g	40

*hamburger vegetale*

- Patate	g	80
- Carote	g	40
- Zucchine	g	40
- Uovo di gallina	g	15
- Parmigiano grattugiato	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 16 (12%)	Glucidi g 85 (61%)	Lipidi g 17 (27%)	kcal 556	
Proteine animali (g):	3,54	Proteine vegetali (g):	12,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	16,96	Zuccheri complessi (g):	39,32	Fibra (g):	10,98
ACGS (g):	3,61	ACGPI (g):	2,04	Colesterolo (mg):	60,20
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	133,45
Ferro (mg):	3,64	Iodio (µg):	11,56		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*riso pomodoro e melanzane*

- Riso	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Melanzane	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*fesa di tacchino al forno con piselli*

- Fesa di tacchino arrosto	g	45
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	75
- 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 21 (15%)	Glucidi g 76 (55%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 558	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	12,92	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	14,68	Zuccheri complessi (g):	31,03	Fibra (g): 12,52	
ACGS (g):	2,87	ACGPI (g):	2,07	Colesterolo (mg): 27,90	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 83,44	
Ferro (mg):	4,61	Iodio (µg):	3,32		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

Pizza Margherita al taglio	g	150
Prosciutto cotto	g	20
<i>carote all'olio</i>		
- Carote	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>frutta fresca</i>		
- 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 98 (67%)	Lipidi g 16 (24%)	kcal 588	
Proteine animali (g):	7,26	Proteine vegetali (g):	6,44	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	38,09	Zuccheri complessi (g):	54,60	Fibra (g):	10,40
ACGS (g):	4,63	ACGPI (g):	1,78	Colesterolo (mg):	28,90
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	68,80
Ferro (mg):	1,99	Iodio (µg):	6,43		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 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 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 21 (16%)	Glucidi g 70 (52%)	Lipidi g 19 (32%)	kcal 541	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	13,91	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	14,31	Zuccheri complessi (g):	28,61	Fibra (g): 11,70	
ACGS (g):	4,02	ACGPI (g):	2,56	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 92,60	
Ferro (mg):	5,03	Iodio (µg):	18,74		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 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
---------------------	---	----

*fagiolino all'olio*

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

*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:	Protidi g 19 (13%)	Glucidi g 71 (47%)	Lipidi g 26 (40%)	kcal 596	
Proteine animali (g):	10,76	Proteine vegetali (g):	8,41	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3	
Zuccheri semplici (g):	15,57	Zuccheri complessi (g):	26,52	Fibra (g): 11,57	
ACGS (g):	11,39	ACGPI (g):	1,98	Colesterolo (mg): 142,20	
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg): 197,60	
Ferro (mg):	3,78	Iodio (µg):	16,72		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con il pesto*

- Pasta di semola	g	40
- Pesto alla genovese	g	10

Bastoncini di pesce

g 50

*spinaci al limone*

- Spinaci	g	120
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Succo di limone	g	2

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:	Protidi g 20 (14%)	Glucidi g 79 (57%)	Lipidi g 17 (29%)	kcal 551	
Proteine animali (g):	3,58	Proteine vegetali (g):	15,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	13,65	Zuccheri complessi (g):	36,50	Fibra (g):	9,94
ACGS (g):	2,84	ACGPI (g):	2,85	Colesterolo (mg):	16,10
ACGMI/ACGPI:	2,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	192,02
Ferro (mg):	6,19	Iodio (µg):	53,48		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

#### Riso con i piselli

- Riso	g	40
- Piselli freschi	g	20

#### 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	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 550	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	10,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	12,01	Zuccheri complessi (g):	37,26	Fibra (g):	8,81
ACGS (g):	4,00	ACGPI (g):	2,29	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	76,70
Ferro (mg):	3,94	Iodio (µg):	18,50		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

#### PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

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

#### COTOLETTA DI POLLO ALLA PALERMITANA

- Petto di pollo	g	45
- Pangrattato	g	7
- Uovo di gallina	g	7
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

#### ZUCCHINE AL GRATIN

- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	4
- Olio extra vergine di oliva	g	4

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:	Protidi g 28 (18%)	Glucidi g 87 (56%)	Lipidi g 18 (26%)	kcal 619	
Proteine animali (g):	14,37	Proteine vegetali (g):	13,56	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1	
Zuccheri semplici (g):	14,90	Zuccheri complessi (g):	27,34	Fibra (g): 10,06	
ACGS (g):	4,20	ACGPI (g):	2,07	Colesterolo (mg): 61,16	
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 188,57	
Ferro (mg):	3,83	Iodio (µg):	10,26		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 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

*polpette di vitello al forno*

- Vitello magro	g	30
- Uovo di gallina	g	7
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Mais in scatola g 30

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 22 (15%)	Glucidi g 81 (55%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 587	
Proteine animali (g):	10,09	Proteine vegetali (g):	11,79	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	14,03	Zuccheri complessi (g):	31,39	Fibra (g): 8,54	
ACGS (g):	4,52	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg): 55,46	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 154,86	
Ferro (mg):	3,71	Iodio (µg):	7,21		

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

*cuore di merluzzo panato*

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

*CAROTE JULIENNE*

- Carote	g	50
----------	---	----

*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 72 (53%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 542	
Proteine animali (g):	10,29	Proteine vegetali (g):	12,01	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	16,46	Zuccheri complessi (g):	0,01	Fibra (g):	11,25
ACGS (g):	2,75	ACGPI (g):	2,25	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	84,73
Ferro (mg):	4,43	Iodio (µg):	97,68		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*insalata di riso*

- Riso	g	30
- Tonno sott'olio	g	10
- Mozzarella	g	10
- Mais in scatola	g	10
- Prosciutto cotto	g	7
- Carote	g	10
- Piselli freschi	g	10

*CAPRESE*

- Mozzarella	g	40
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro g 50

Crostata alla marmellata g 40

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

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (16%)	Glucidi g 80 (53%)	Lipidi g 21 (31%)	kcal 603	
Proteine animali (g):	13,86	Proteine vegetali (g):	10,08	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	3,68	Zuccheri complessi (g):	23,59	Fibra (g):	7,60
ACGS (g):	7,91	ACGPI (g):	3,41	Colesterolo (mg):	54,64
ACGMI/ACGPI:	2,6	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	242,60
Ferro (mg):	3,41	Iodio (µg):	9,57		

Powered by Progeo Medical®



**SCUOLA PRIMARIA**

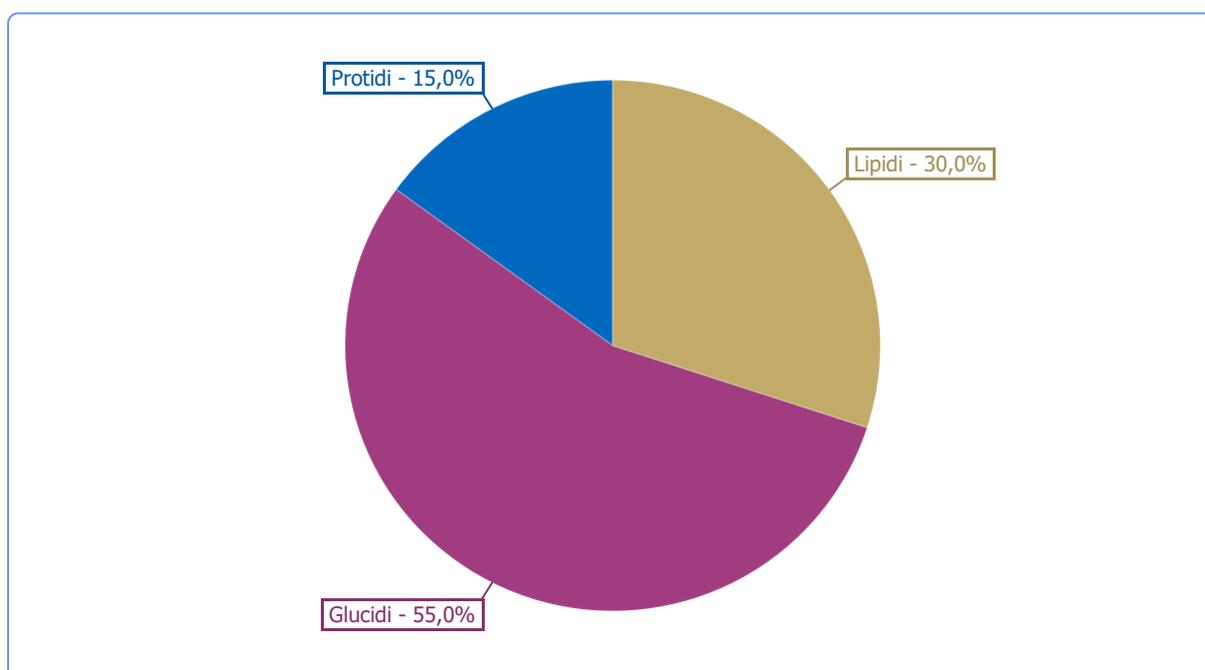
# PIANO ALIMENTARE

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

### Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

#### Alimento

#### Quantità

#### Pranzo

##### *Pasta con il pomodoro*

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

##### *fuselli di pollo al forno*

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

##### *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 91 (54%)	Lipidi g 22 (30%)	kcal 672	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	15,63	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	19,92	Zuccheri complessi (g):	40,87	Fibra (g): 13,43	
ACGS (g):	3,84	ACGPI (g):	3,31	Colesterolo (mg): 43,80	
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 97,49	
Ferro (mg):	5,23	Iodio (µg):	9,34		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con i piselli*

- Pasta di semola	g	60
- Piselli freschi	g	30

*CAPRESE*

- Mozzarella	g	60
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*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:	Protidi g 25 (15%)	Glucidi g 90 (55%)	Lipidi g 22 (30%)	kcal 658	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	14,09	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	19,44	Zuccheri complessi (g):	41,55	Fibra (g):	11,16
ACGS (g):	8,68	ACGPI (g):	2,01	Colesterolo (mg):	27,60
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	260,20
Ferro (mg):	3,48	Iodio (µg):	10,06		

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 FRESCO E BASILICO*

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	40
- 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

## Pane di grano duro

g 50

*insalata verde*

- Lattuga	g	50
-----------	---	----

## Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

*frutta fresca*

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

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

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (14%)	Glucidi g 88 (51%)	Lipidi g 26 (35%)	kcal 686	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	13,14	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	18,75	Zuccheri complessi (g):	40,86	Fibra (g):	9,90
ACGS (g):	6,45	ACGPI (g):	3,03	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	209,40
Ferro (mg):	4,29	Iodio (µg):	21,02		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

### Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

#### Alimento

#### Quantità

#### Pranzo

##### PASTA ALLA NORMA

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	35
- Ricotta di pecora	g	5
- Melanzane	g	20

##### POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE

- Pesce spada	g	60
- Carote	g	150
- Cipolle	g	5
- Pomodori	g	20
- 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 27 (15%)	Glucidi g 100 (57%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 701	
Proteine animali (g):	12,36	Proteine vegetali (g):	14,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	29,28	Zuccheri complessi (g):	40,86	Fibra (g):	14,36
ACGS (g):	3,78	ACGPI (g):	2,98	Colesterolo (mg):	41,70
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	117,60
Ferro (mg):	4,34	Iodio (µg):	27,39		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

### Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

#### Alimento

#### Quantità

#### Pranzo

##### *Pasta con le zucchine*

- Pasta di semola	g	60
- Zucchine	g	60

##### Bastoncini di pesce

g 75

##### *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

##### 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 25 (13%)	Glucidi g 108 (58%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 743	
Proteine animali (g):	7,95	Proteine vegetali (g):	16,58	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	18,91	Zuccheri complessi (g):	58,17	Fibra (g):	9,99
ACGS (g):	7,15	ACGPI (g):	3,72	Colesterolo (mg):	39,80
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	173,00
Ferro (mg):	3,74	Iodio (µg):	83,90		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 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

*UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO*

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

*insalata verde*

- Lattuga	g	50
-----------	---	----

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 25 (15%)	Glucidi g 88 (53%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 664	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	17,73	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	17,95	Zuccheri complessi (g):	40,69	Fibra (g): 13,29	
ACGS (g):	4,60	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 104,00	
Ferro (mg):	6,21	Iodio (µg):	18,95		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

## Pranzo

*SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA*

- Riso	g	50
- Salsa di pomodoro	g	35
- Pangrattato	g	5
- Mozzarella	g	15
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	10
- Burro di vacca	g	5
- Farina di frumento Tipo "00"	g	5
- 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

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

*CAROTE AL VAPORE*

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

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

*frutta fresca*

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

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

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 99 (56%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 705	
Proteine animali (g):	14,63	Proteine vegetali (g):	11,78	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	23,79	Zuccheri complessi (g):	40,07	Fibra (g):	11,79
ACGS (g):	6,64	ACGPI (g):	2,10	Colesterolo (mg):	57,30
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	179,64
Ferro (mg):	4,75	Iodio (µg):	10,79		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con il pomodoro*

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

*COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA*

- Maiale magro	g	60
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Parmigiano grattugiato	g	4

*CAROTE JULIENNE*

- Carote	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 27 (15%)	Glucidi g 98 (56%)	Lipidi g 23 (29%)	kcal 710	
Proteine animali (g):	13,32	Proteine vegetali (g):	13,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	20,02	Zuccheri complessi (g):	40,86	Fibra (g):	10,77
ACGS (g):	4,63	ACGPI (g):	3,22	Colesterolo (mg):	42,04
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	119,86
Ferro (mg):	4,06	Iodio (µg):	6,75		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

## Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

## Alimento

## Quantità

## Pranzo

*gnocchetti alla sorrentina*

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	45
- Mozzarella	g	20
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*formaggio spalmabile*

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

*BIETE BRASATE*

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

## Pane di grano duro

g 50

*frutta fresca*

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

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

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 93 (51%)	Lipidi g 30 (37%)	kcal 730	
Proteine animali (g):	8,04	Proteine vegetali (g):	14,44	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	17,55	Zuccheri complessi (g):	40,86	Fibra (g): 10,80	
ACGS (g):	13,70	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg): 54,20	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg): 266,25	
Ferro (mg):	4,39	Iodio (µg):	19,74		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*riso all'ortolana*

- Riso	g	60
- Zucchine	g	45
- Carote	g	15
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*polpette di vitello al forno*

- Vitello magro	g	40
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*CAROTE AL VAPORE*

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

*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 25 (13%)	Glucidi g 110 (61%)	Lipidi g 22 (26%)	kcal 732	
Proteine animali (g):	11,20	Proteine vegetali (g):	13,32	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	25,08	Zuccheri complessi (g):	44,00	Fibra (g):	12,84
ACGS (g):	4,45	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg):	70,05
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	203,54
Ferro (mg):	5,72	Iodio (µg):	14,06		

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

#### ZUCCHINE AL GRATIN

- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	4
- 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 31 (17%)	Glucidi g 105 (58%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 726	
Proteine animali (g):	15,06	Proteine vegetali (g):	16,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	17,88	Zuccheri complessi (g):	40,99	Fibra (g):	11,20
ACGS (g):	3,67	ACGPI (g):	2,54	Colesterolo (mg):	43,64
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	155,75
Ferro (mg):	4,53	Iodio (µg):	125,82		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con i piselli*

- Pasta di semola	g	60
- Piselli freschi	g	30

Fior di latte

g 60

*INSALATA DI POMODORI*

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

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 (16%)	Glucidi g 90 (54%)	Lipidi g 22 (30%)	kcal 667	
Proteine animali (g):	12,36	Proteine vegetali (g):	14,09	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	19,44	Zuccheri complessi (g):	41,55	Fibra (g):	11,16
ACGS (g):	9,39	ACGPI (g):	2,00	Colesterolo (mg):	54,00
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	260,20
Ferro (mg):	3,48	Iodio (µg):	6,76		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con il pomodoro*

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

*straccetti di tacchino con piselli*

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	65
- 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 27 (17%)	Glucidi g 93 (56%)	Lipidi g 20 (27%)	kcal 660	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	16,05	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	18,92	Zuccheri complessi (g):	42,36	Fibra (g):	13,18
ACGS (g):	3,00	ACGPI (g):	2,43	Colesterolo (mg):	37,20
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	76,64
Ferro (mg):	4,74	Iodio (µg):	3,74		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con le zucchine*

- Pasta di semola	g	60
- Zucchine	g	60

*hamburger vegetale*

- Patate	g	120
- Carote	g	60
- Zucchine	g	60
- Uovo di gallina	g	20
- Parmigiano grattugiato	g	10
- 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:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 112 (60%)	Lipidi g 23 (28%)	kcal 747	
Proteine animali (g):	5,83	Proteine vegetali (g):	16,57	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	22,70	Zuccheri complessi (g):	58,98	Fibra (g): 13,62	
ACGS (g):	5,40	ACGPI (g):	2,67	Colesterolo (mg): 83,30	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 220,80	
Ferro (mg):	4,68	Iodio (µg):	16,70		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

## Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

## Alimento

## Quantità

## Pranzo

*riso pomodoro e melanzane*

- Riso	g	60
- Salsa di pomodoro	g	45
- Melanzane	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	4

*fesa di tacchino al forno con piselli*

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	80
- 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 &amp; Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 96 (55%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 699	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	14,96	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	17,93	Zuccheri complessi (g):	45,80	Fibra (g): 13,78	
ACGS (g):	3,54	ACGPI (g):	2,48	Colesterolo (mg): 37,20	
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 100,04	
Ferro (mg):	5,38	Iodio (µg):	4,26		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

Pizza Margherita al taglio g 150

Prosciutto cotto g 40

*carote all'olio*

- Carote g 50

- Olio extra vergine di oliva g 4

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino

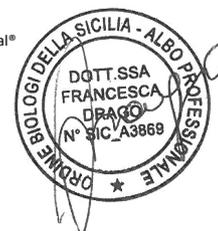
*frutta fresca*

- Mele g 100

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

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (10%)	Glucidi g 103 (60%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 685	
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):	6,23	ACGPI (g):	2,60	Colesterolo (mg): 41,30	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 80,20	
Ferro (mg):	2,34	Iodio (µg):	8,59		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 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

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 83 (51%)	Lipidi g 25 (34%)	kcal 649	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	16,18	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	17,63	Zuccheri complessi (g):	37,45	Fibra (g):	13,24
ACGS (g):	4,78	ACGPI (g):	3,06	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	102,35
Ferro (mg):	5,67	Iodio (µg):	19,41		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 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
---------------------	---	----

*fagiolino all'olio*

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

*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 23 (13%)	Glucidi g 85 (48%)	Lipidi g 31 (39%)	kcal 711	
Proteine animali (g):	14,06	Proteine vegetali (g):	9,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	19,53	Zuccheri complessi (g):	35,36	Fibra (g):	13,36
ACGS (g):	14,08	ACGPI (g):	2,24	Colesterolo (mg):	186,60
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	251,85
Ferro (mg):	4,45	Iodio (µg):	20,90		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Pasta con il pesto*

- Pasta di semola	g	60
- Pesto alla genovese	g	15

Bastoncini di pesce

g 75

*spinaci al limone*

- Spinaci	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Succo di limone	g	3

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 (15%)	Glucidi g 102 (58%)	Lipidi g 22 (27%)	kcal 707	
Proteine animali (g):	5,36	Proteine vegetali (g):	19,44	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	17,62	Zuccheri complessi (g):	54,06	Fibra (g):	11,50
ACGS (g):	3,56	ACGPI (g):	3,70	Colesterolo (mg):	24,15
ACGMI/ACGPI:	2,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	254,33
Ferro (mg):	7,64	Iodio (µg):	79,54		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

*Riso con i piselli*

- Riso	g	60
- Piselli freschi	g	30

*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 20 (12%)	Glucidi g 97 (61%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 637	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	12,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	15,20	Zuccheri complessi (g):	52,14	Fibra (g):	9,99
ACGS (g):	4,03	ACGPI (g):	2,34	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	91,00
Ferro (mg):	4,54	Iodio (µg):	19,39		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

### Pranzo

#### PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	40
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

#### COTOLETTA DI POLLO ALLA PALERMITANA

- Petto di pollo	g	60
- Pangrattato	g	10
- Uovo di gallina	g	10
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

#### ZUCCHINE AL GRATIN

- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	4
- Olio extra vergine di oliva	g	4

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 35 (19%)	Glucidi g 108 (58%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 739	
Proteine animali (g):	18,24	Proteine vegetali (g):	16,48	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	19,06	Zuccheri complessi (g):	40,98	Fibra (g):	11,49
ACGS (g):	4,41	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg):	81,29
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	204,91
Ferro (mg):	4,49	Iodio (µg):	12,81		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 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

*polpette di vitello al forno*

- Vitello magro	g	40
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

## Mais in scatola

g 50

## Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

## Pane di grano duro

g 50

*frutta fresca*

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

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

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 108 (59%)	Lipidi g 21 (26%)	kcal 727	
Proteine animali (g):	12,54	Proteine vegetali (g):	15,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	18,47	Zuccheri complessi (g):	47,77	Fibra (g):	9,93
ACGS (g):	4,82	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg):	73,69
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	169,80
Ferro (mg):	4,53	Iodio (µg):	9,66		

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

*cuore di merluzzo panato*

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

*CAROTE JULIENNE*

- Carote	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 29 (18%)	Glucidi g 88 (55%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 637	
Proteine animali (g):	13,72	Proteine vegetali (g):	14,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	20,00	Zuccheri complessi (g):	0,01	Fibra (g):	13,02
ACGS (g):	2,82	ACGPI (g):	2,45	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	100,55
Ferro (mg):	5,43	Iodio (µg):	130,16		

Powered by Progeo Medical®



## SCUOLA PRIMARIA

### Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

#### Alimento

#### Quantità

#### Pranzo

##### *insalata di riso*

- Riso	g	40
- Tonno sott'olio	g	15
- Mozzarella	g	15
- Mais in scatola	g	15
- Prosciutto cotto	g	10
- Carote	g	15
- Piselli freschi	g	15

##### *CAPRESE*

- Mozzarella	g	60
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

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

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

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

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 32 (17%)	Glucidi g 90 (50%)	Lipidi g 27 (33%)	kcal 727	
Proteine animali (g):	20,39	Proteine vegetali (g):	11,28	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,8	
Zuccheri semplici (g):	4,70	Zuccheri complessi (g):	31,72	Fibra (g): 8,21	
ACGS (g):	11,24	ACGPI (g):	4,10	Colesterolo (mg): 71,25	
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg): 339,48	
Ferro (mg):	3,94	Iodio (µg):	13,73		

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
<b>Bastoncini di pesce (Pranzo)</b>		50	75
<b>BIETE BRASATE (Pranzo)</b>	Bieta	120	150
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE (Pranzo)</b>	Manzo magro	45	60
	Carote	5	5
	Sedano	5	5
	Cipolle	5	5
	Patate	35	55
	Olio extra vergine di oliva	5	5
<b>CAPRESE (Pranzo)</b>	Mozzarella	40	60
	Pomodori	50	50
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>CAROTE AL VAPORE (Pranzo)</b>	Carote	80 - 100	120
<b>carote all'olio (Pranzo)</b>	Carote	100	120
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>CAROTE JULIENNE (Pranzo)</b>	Carote	50	50
<b>COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA (Pranzo)</b>	Maiale magro	45	60
	Pangrattato	7	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Parmigiano grattugiato	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"

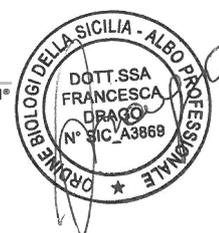


Alimento	Ingredienti	q1	q2
<b>COTOLETTA DI POLLO ALLA PALERMITANA (Pranzo)</b>	Petto di pollo	45	60
	Pangrattato	7	10
	Uovo di gallina	7	10
	Parmigiano	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>Crostata alla marmellata (Pranzo)</b>		40	40
<b>cuore di merluzzo panato (Pranzo)</b>	Merluzzo o Nasello	60	80
	Pangrattato	5	5
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>fagiolino all'olio (Pranzo)</b>	Fagiolini	120	150
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>fesa di tacchino al forno (Pranzo)</b>	Fesa di tacchino arrosto	45	60
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Erbe aromatiche	2	2
<b>fesa di tacchino al forno con piselli (Pranzo)</b>	Fesa di tacchino arrosto	45	60
	Erbe aromatiche	2	2
	Piselli freschi	75	80
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>Fior di latte (Pranzo)</b>		40	60
<b>formaggio spalmabile (Pranzo)</b>	Formaggio cremoso	40	50
<b>frittata al formaggio (Pranzo)</b>	Uovo di gallina	60	60
	Parmigiano grattugiato	10	10
	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
<b>Frittata con patate (Pranzo)</b>	Uovo di gallina	60	60
	Patate	50	50
<b>Frittata con zucchine (Pranzo)</b>	Uovo di gallina	60	60
	Zucchine	50	50
<b>frutta fresca (Pranzo)</b>	Mele	80	100
<b>fuselli di pollo al forno (Pranzo)</b>	Coscia di pollo	45	60
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>gnocchetti alla sorrentina (Pranzo)</b>	Pasta di semola	40	60
	Salsa di pomodoro	30	45
	Mozzarella	10	20
	Basilico	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>hamburger vegetale (Pranzo)</b>	Patate	80	120
	Carote	40	60
	Zucchine	40	60
	Uovo di gallina	15	20
	Parmigiano grattugiato	5	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>INSALATA DI POMODORI (Pranzo)</b>	Pomodori	50	50
	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®

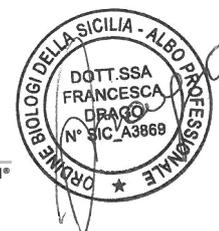
\* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
<b>insalata di riso (Pranzo)</b>	Riso	30	40
	Tonno sott'olio	10	15
	Mozzarella	10	15
	Mais in scatola	10	15
	Prosciutto cotto	7	10
	Carote	10	15
	Piselli freschi	10	15
<b>insalata verde (Pranzo)</b>	Lattuga	50	50
<b>Mais in scatola (Pranzo)</b>		30	50
<b>Olio extra vergine di oliva (Pranzo)</b>		4 - 12	4 - 12
<b>Pane di grano duro (Pranzo)</b>		50	50
<b>PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO (Pranzo)</b>	Pasta di semola	40	60
	Pomodori	30	40
	Basilico	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>PASTA ALLA NORMA (Pranzo)</b>	Pasta di semola	50	60
	Salsa di pomodoro	30	35
	Ricotta di pecora	5	5
	Melanzane	15	20
<b>Pasta con i piselli (Pranzo)</b>	Pasta di semola	40	60
	Piselli freschi	20	30
<b>Pasta con il pesto (Pranzo)</b>	Pasta di semola	40	60
	Pesto alla genovese	10	15

\* 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
<b>Pasta con il pomodoro (Pranzo)</b>	Pasta di semola	40	60
	Salsa di pomodoro	30	40
<b>Pasta con le zucchine (Pranzo)</b>	Pasta di semola	40	60
	Zucchine	40	60
<b>pasta con lenticchie (Pranzo)</b>	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
<b>PASTA E FAGIOLI (Pranzo)</b>	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
<b>Pasta integrale con il pomodoro (Pranzo)</b>	Pasta integrale	40	60
	Salsa di pomodoro	30	40
<b>pasta olio e parmigiano (Pranzo)</b>	Pasta di semola	40	60
	Olio extra vergine di oliva	5	5
	Parmigiano grattugiato	4	4
<b>Pizza Margherita al taglio (Pranzo)</b>		150	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"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
<b>POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE (Pranzo)</b>	Pesce spada	40	60
	Carote	105	150
	Cipolle	5	5
	Pomodori	15	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>polpette di vitello al forno (Pranzo)</b>	Vitello magro	30	40
	Uovo di gallina	7	10
	Pangrattato	10	15
	Parmigiano grattugiato	5	5
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>Prosciutto cotto (Pranzo)</b>		20	40
<b>Purè di patate (Pranzo)</b>	Patate	40	50
	Latte parzialmente scremato di vacca	20	25
	Parmigiano grattugiato	5	5
	Burro di vacca	5	5
<b>riso all'ortolana (Pranzo)</b>	Riso	40	60
	Zucchine	30	45
	Carote	10	15
	Cipolle	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>Riso con i piselli (Pranzo)</b>	Riso	40	60
	Piselli freschi	20	30

\* 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
<b>riso pomodoro e melanzane (Pranzo)</b>	Riso	40	60
	Salsa di pomodoro	30	45
	Melanzane	20	30
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>RISOTTO ALLO ZAFFERANO (Pranzo)</b>	Riso	40	60
	Zafferano	2	2
	Brodo vegetale	150	185
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA (Pranzo)</b>	Riso	40	50
	Salsa di pomodoro	30	35
	Pangrattato	5	5
	Mozzarella	15	15
	Latte parzialmente scremato di vacca	10	10
	Burro di vacca	5	5
	Farina di frumento Tipo "00"	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>spinaci al limone (Pranzo)</b>	Spinaci	120	150
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Succo di limone	2	3
<b>straccetti di tacchino con piselli (Pranzo)</b>	Fesa di tacchino arrosto	45	60
	Erbe aromatiche	2	2
	Piselli freschi	50	65
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>tortellini ricotta e spinaci al pomodoro (Pranzo)</b>	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
<b>UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO (Pranzo)</b>	Uovo di gallina	60	60
	Salsa di pomodoro	20	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4
<b>ZUCCHINE AL GRATIN (Pranzo)</b>	Zucchine	100	120
	Pangrattato	15	15
	Parmigiano grattugiato	4	4
	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"

NOTE:

- 1 CUCCHIAINO DI OLIO CORRISPONDE A 4 GR.

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

