

1° Settimana**Lunedì**

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Pasta al pomodoro</i>	Pasta Pomodoro pelato Cipolle Carote Olio Parmigiano Reggiano	80 100 15 20 5 10
<i>Petto di pollo/tacchino panato al forno</i>	Pollo/tacchino Pangrattato Olio E.V.O	60 q.b q.b
<i>Patate al forno</i>	Patate Olio E.V.O	120 q.b
<i>pane</i>	pane	50/60
<i>frutta</i>	Mele/banane/ pere	150

Martedì

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Riso con passato di verdure</i>	Riso Verdure di stagione Olio e.v.o	60/80 150 5
<i>Prosciutto</i>	Prosciutto	40
<i>Insalata di stagione</i>	Finocchio e lattuga Olio e.v.o	100 5
<i>pane</i>	pane	50/60
<i>frutta</i>	Mele/banane/ pere	150

Mercoledì

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Pasta con patate</i>	Pasta Patate Cipolla Olio e.v.o	50 60 10 5
<i>Frittata al forno</i>	Uovo di gallina Pangrattato Parmigiano Reggiano Latte p.s	1 q.b 10 q.b
<i>Insalatina di stagione</i>	Lattuga/finocchi Olio e.v.o	100 5
<i>pane</i>	pane	50/60
<i>frutta</i>	Mele/banane/ pere	150

giovedì

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Pasta con legumi (lenticchie o fagioli)</i>	Pasta Lenticchie o fagioli Cipolla Pomodoro pelato Biete/ spinaci Olio e.v.o	50 30 15 20 6070 5
<i>Bastoncini al forno Parmigiano</i>	Parmigiano Reggiano Bastoncini panati al forno	50 120
<i>insalata</i>	Finocchio/ lattuga	100
<i>pane</i>	pane	50/60
<i>frutta</i>	Mele/banane/ pere	150

Venerdì

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Pasta con vellutata di zucca o pesto genovese</i>	Pasta Pesto genovese / vellutata (zucca, carote, cipolla) Olio e.v.o Parmigiano reggiano	60 120 5 10
<i>Polpette o arrosto di vitello panato al forno</i>	Vitello* Pangrattato Olio e.v.o	100 q.b q.b
<i>Insalatina colorata</i>	Insalata Olio e.v.o	100 5
<i>pane</i>	pane	50/60
<i>frutta</i>	Mele/banane/ pere	150

*Per i bambini Musulmani Pollo

I menù sono strutturati secondo i livelli di assunzione raccomandata (LARN), per bambini della scuola primaria (6-10 anni).

NUTRITIVI PRANZO 35/40% delle calorie di giornata	Kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi
	780	29 gr 10-15%	26 gr 25-30%	107 gr 55-65%

Le merende de mattino e del pomeriggio rappresentano il 5-10% delle calorie totali giornaliere.

TUTTI I GIORNI PER LA MERENDA A SCELTA PRODOTTI DA FORNO DI SEMPLICE PREPARAZIONE, ACCOMPAGNATE DA ACQUA, SPREMUTE D'ARANCIA O SUCCHI DI FRUTTA

	Quantità pro-capite in grammi
<i>Torta margherita</i>	70/80
<i>Biscotti pasta frolla</i>	30/35
<i>Ciambellone</i>	80
<i>Yogurt alla frutta Bio</i>	125

<i>Principi nutritivi delle merende</i>	<i>Kcal</i>	<i>protidi</i>	<i>Lipidi</i>	<i>glucidi</i>
<i>Torta margherita 70/80g</i>	275	6.6	7.8	47.55
<i>Biscotti pasta frolla 30/35g</i>	150.15	2.52	4.83	25.79
<i>Ciambellone 80g</i>	301.43	2.81	8.75	25.05
<i>Yogurt 125ml</i>	82.5	4.75	4.8	5.3

Dr.ssa Giuliana Bruno

Biologa specialista in Patologia Clinica

2° Settimana

Lunedì

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Pasta al ragù di vitello</i>	Pasta Vitello magro tritato* Pomodoro Aromi Olio e.v.o Parmigiano Reggiano	80 25 50 q.b 5 10
<i>Formaggino</i>	altro formaggio tipo formaggino	50
<i>Carotine</i>	Carotine julienne	150
<i>Pane</i>	pane	50/60
<i>frutta</i>	Mela/pera/banana	150

Martedì

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Pasta con passato di verdure</i>	Pasta Verdure (miste di stagione) Olio Parmigiano Reggiano	80 150 5 10
<i>Polpettine in umido con patate</i>	Carne di vitello tritato* Uovo Pangrattato Patate al forno	100 q.b q.b 200
<i>Pane</i>	Pane	50/60
<i>Frutta</i>	Mela/pera/banana	120

*Per i bambini Musulmani Pollo o pesce bianco

Mercoledì

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Gnocchi o Pasta al pomodoro</i>	Gnocchi/Pasta Pomodori pelati	100/80 100

ISTITUTO PETRARCA 3 PRIMARIA PARITARIA	MENÙ INVERNALE	ANNO SCOLASTICO SCUOLA 2018/2019
	Carote Cipolla Olio Parmigiano Reggiano	20 15 5 10
<i>Platessa panata al forno o bastoncini di merluzzo</i>	Platessa o Bastoncini di pesce	120 4 bastoncini
<i>Patate al forno</i>	Patate Olio e.v.o	120 q.b
<i>Pane</i>	Pane	50/60
<i>Frutta</i>	Mela/pera/banana	150

Giovedì

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Riso o pastina con legumi</i>	Riso o pastina Lenticchie o fagioli Cipolla Pomodoro pelato Olio e.v.o	50 30 15 20 5
<i>Crocchette di patate al forno</i>	Patate Uovo Latte Parmigiano Reggiano	120/150 20 q.b q.b
<i>spinaci</i>	Spinaci/biete	120
<i>pane</i>	Pane	50/60
<i>frutta</i>	Mela/pera/banana	150

Venerdì

MENU'	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
<i>Riso o pasta con passato verdure</i>	Riso o pasta Verdure (patate, zucchine, pomodori, carote, sedano, cipolle, biete olio e.v.o	60/80 150 5

	1 Settimana	2 settimana
<i>Pepite di pollo al forno</i>	Petto di pollo Farina/pangrattato Salvia Latte Olio e.v.o	80 q.b q.b q.b 5
<i>Insalatina</i>	Finocchi lattuga	100
<i>Pane</i>	Pane	50/60
<i>frutta</i>	Mela/pera/banana	150

<i>Lunedì</i>	<i>Pasta al pomodoro</i>	<i>Pasta al ragù di vitello</i>
	<i>Petto di pollo/ tacchino panato al forno</i>	<i>Formaggino</i>
	<i>Patate al forno</i>	<i>Carotine julienne</i>
	<i>Pane e frutta fresca di stagione</i>	<i>Pane e Frutta fresca di stagione</i>
<i>Martedì</i>	<i>Risocon passato di verdure</i>	<i>Pasta con passato di verdure o brodino di polpette</i>
	<i>Prosciutto</i>	<i>Polpettine in umido con patate</i>
	<i>Insalatina di stagione</i>	<i>Pane e frutta di stagione</i>
	<i>Pane e frutta o succo di frutta</i>	
<i>Mercoledì</i>	<i>Pasta con patate</i>	<i>Pasta al pomodoro</i>
	<i>Frittata al forno</i>	<i>Platessa panata al forno o bastoncini di merluzzo</i>
	<i>Insalata (lattuga e/o finocchi)</i>	<i>Patate al forno</i>
	<i>Pane e frutta fresca di stagione</i>	<i>Pane e frutta di stagione</i>
<i>Giovedì</i>	<i>Pasta con legumi (lenticchie o fagioli)</i>	<i>Riso o pastina con legumi</i>
	<i>Bastoncini di pesce o Parmigiano Reggiano</i>	<i>Crocchette di patate al forno</i>
	<i>Insalata mista (lattuga e/o finocchi)</i>	<i>Spinaci</i>
	<i>Pane e frutta fresca di stagione</i>	<i>Pane e frutta di stagione</i>
<i>Venerdì</i>	<i>Pasta al pesto genovese o vellutata di zucca</i>	<i>Riso o pasta con passato di verdure</i>
	<i>Polpette o vitello panato al forno</i>	<i>Pepite di pollo al forno</i>
	<i>Insalatina colorata</i>	<i>Insalatina</i>
	<i>Pane e frutta fresca di stagione</i>	<i>Pane e frutta di stagione</i>
<i>Media principi nutritivi</i>	Kcal. 755	Kcal. 745
	<i>Protidi 31.1 10-15%</i>	<i>Protidi 29.09 10-15%</i>
	<i>Lipidi 23.9 25-30%</i>	<i>Lipidi 24.01 25-30%</i>
	<i>Glucidi 97.8 55-65%</i>	<i>Glucidi 101.38 55-65%</i>

Dr.ssa Giuliana Bruno

Biologa specialista in Patologia Clinica