

Medie settimanali del Menù Estivo- Scuola Infanzia

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	22,7	21,5	92,1	629,4
Martedì	29,0	12,6	88,5	561,7
Mercoledì	22,1	23,9	80,6	608,6
Giovedì	30,4	17,2	119,3	724,0
Venerdì	34,1	18,4	92,0	647,0

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	27%	56%	634

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	29,7	17,5	81,5	582,0
Martedì	22,9	23,7	68,6	562,0
Mercoledì	21,5	17,8	106,8	644,5
Giovedì	29,2	14,8	93,9	602,3
Venerdì	23,8	18,0	62,2	491,3

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	29%	54%	576

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	20,9	16,6	99,1	605,0
Martedì	29,5	19,6	98,0	661,8
Mercoledì	27,7	22,4	94,4	660,9
Giovedì	23,8	10,4	55,8	398,2
Venerdì	21,4	20,8	93,1	621,8

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	27%	56%	590

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	21,3	16,6	93,5	585,5
Martedì	22,5	23,1	67,9	556,0
Mercoledì	30,1	18,9	109,3	700,6
Giovedì	20,7	19,6	87,0	585,9
Venerdì	35,0	18,4	108,9	713,9

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	27%	56%	628

Medie settimanali del Menù Estivo- Scuola Primaria

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	28,1	26,0	116,8	784,4
Martedì	34,7	17,0	112,0	712,1
Mercoledì	31,7	32,9	109,9	840,0
Giovedì	31,0	18,9	120,5	746,1
Venerdì	39,9	22,2	116,2	795,7

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	27%	56%	776

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	36,2	21,5	108,2	743,7
Martedì	29,7	29,9	92,7	735,3
Mercoledì	25,5	21,7	134,1	797,9
Giovedì	34,9	17,9	118,2	744,6
Venerdì	29,4	22,1	86,5	641,2

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	28%	55%	733

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	26,3	20,6	125,6	761,9
Martedì	35,4	23,3	122,3	809,8
Mercoledì	34,6	27,5	118,9	825,4
Giovedì	29,4	13,1	79,5	533,7
Venerdì	26,1	25,7	117,6	776,3

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
16%	27%	57%	741

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	26,8	20,6	118,0	735,2
Martedì	28,8	28,7	92,7	725,5
Mercoledì	36,0	23,0	136,9	864,1
Giovedì	24,5	22,6	111,4	719,8
Venerdì	41,1	22,3	135,7	874,3

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
16%	27%	57%	784

Medie settimanali del Menù Estivo - Scuola Primaria di II° grado

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	31,2	29,4	122,5	848,6
Martedì	64,8	25,4	122,7	795,3
Mercoledì	36,4	37,7	122,2	948,6
Giovedì	33,1	21,1	126,6	796,6
Venerdì	43,2	24,9	121,8	853,4

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	29%	54%	849

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	42,9	24,4	117,8	833,1
Martedì	33,7	34,8	98,5	817,7
Mercoledì	27,1	23,4	144,7	859,5
Giovedì	40,2	20,5	124,1	810,6
Venerdì	34,6	25,6	92,6	716,9

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	29%	53%	808

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	29,7	23,6	133,6	832,2
Martedì	40,8	26,9	129,9	892,8
Mercoledì	39,2	31,5	125,0	901,4
Giovedì	35,0	14,9	85,7	595,3
Venerdì	27,3	27,1	124,2	818,5

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	26%	57%	808

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	29,9	23,5	124,2	796,7
Martedì	32,9	33,3	99,3	808,5
Mercoledì	41,9	26,3	147,9	958,8
Giovedì	25,8	24,4	116,7	761,3
Venerdì	44,4	25,1	142,8	938,9

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
16%	28%	56%	853

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Lunedì

Pasta alle verdure

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,54	0,84	47,46	211,70	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
ZUCCHINE	15	18	20	0,2	0,0	0,2	1,70	0,2	0,0	0,3	2,0	0,3	0,0	0,3	2,3
MELANZANE	15	18	20	0,2	0,1	0,4	2,66	0,2	0,1	0,5	3,2	0,2	0,1	0,5	3,6
CAROTE	2	2	2	0,0	0,0	0,2	0,69	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7
CIPOLLA	3	3	3	0,0	0,0	0,2	0,79	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
SEDANO	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,20	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,35	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	7	-	5,0	-	44,96	-	6,0	-	53,9	-	7,0	-	62,9
totale				8,7	7,3	48,4	282,04	10,1	8,8	56,4	331,1	11,1	10,1	60,5	362,1

Mozzarella

MOZZARELLA	50	60	70	9,4	9,8	0,4	126,5	11,2	11,7	0,4	151,8	13,1	13,7	0,5	177,0
totale				9,4	9,8	0,4	126,5	11,2	11,7	0,4	151,8	13,1	13,7	0,5	177,0

Insalata mista

SCAROLA	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
POMODORI INSALATA	30	30	40	0,4	0,1	0,8	5,1	0,4	0,1	0,8	5,1	0,5	0,1	1,1	6,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,7	4,1	2,7	49,9	1,0	5,2	3,7	64,3	1,3	5,2	4,3	67,9

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
totale valori del pasto				22,7	21,5	92,1	629,4	28,1	26,0	116,8	784,4	31,2	29,4	122,5	848,6

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Martedì

*Risotto alla
parmigiana*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
RISO PARBOILED	60	70	75	4,4	0,2	48,8	202,3	5,2	0,2	56,9	236,0	5,6	0,2	61,0	252,9
PARMIGIANO REGGIANO	7	8	10	2,3	2,0	-	27,1	2,7	2,2	-	31,0	3,4	2,8	-	38,7
BURRO	3	4	5	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	3,3	0,0	30,3	0,0	4,2	0,1	37,9
CIPOLLA	4	5	6	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	1	2	3	-	1,0	-	9,0	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0
BRODO VEGETALE	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				6,8	5,7	49,0	262,2	7,9	7,8	57,2	316,6	9,0	10,2	61,4	358,0

*Petto di pollo al
limone*

PETTO POLLO	70	80	100	16,3	0,6	-	70,3	18,6	0,6	-	80,3	23,3	0,8	-	100,4
OLIO DI ARACHIDE	2	3	4	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0	-	4,0	-	36,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
FARINA 00	3	3	5	0,3	0,0	2,3	10,2	0,3	0,0	2,3	10,2	0,6	0,0	3,9	17,0
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				16,6	2,6	2,3	98,5	19,0	3,7	2,3	117,5	23,9	4,8	3,9	153,4

*Insalata di
pomodori*

POMODORI INSALATA	100	130	150	1,2	0,2	2,8	17,1	1,6	0,3	3,6	22,2	1,8	0,3	4,2	25,7
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,2	4,2	2,8	53,1	1,6	5,3	3,6	67,2	1,8	5,3	4,2	70,6

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

PESCHE	130	150	160	0,9	-	7,5	32,5	1,1	-	8,7	37,5	1,1	-	9,3	40,0
--------	-----	-----	-----	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------

totale valori del pasto **29,0** **12,6** **88,5** **561,7** **34,7** **17,0** **112,0** **712,1** **64,8** **25,4** **122,7** **795,3**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Mercoledì

Minestra di legumi misti

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
LENTICCHIE SECCHIE	6	7	8	1,4	0,1	3,1	17,5	1,6	0,1	3,6	20,4	1,8	0,1	4,1	23,3
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	5	6	7	1,0	0,1	2,4	13,9	1,2	0,1	2,9	16,7	1,4	0,1	3,3	19,4
CECI SECCHI	5	8	10	1,0	0,3	2,3	15,8	1,7	0,5	3,8	25,3	2,1	0,6	4,7	31,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	4	5	6	0,0	0,0	0,3	1,4	0,1	0,0	0,4	1,7	0,1	0,0	0,5	2,1
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
PORRI	4	5	6	0,1	0,0	0,2	1,2	0,1	0,0	0,3	1,5	0,1	0,0	0,3	1,7
ALLORO	q.b.	q.b.	q.b.												
BIETA	8	10	12	0,1	0,0	0,2	1,3	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0
			totale	5,9	4,8	24,4	157,98	8,1	6,1	34,9	218,6	9,6	7,4	41,0	258,4

Dolce Sardo

FORMAGGIO DOLCE SARDO	40	60	70	10,3	12,8	0,1	160,0	15,5	19,2	0,1	240,0	18,1	22,4	0,1	280,0
			totale	10,3	12,8	0,1	160,0	15,5	19,2	0,1	240,0	18,1	22,4	0,1	280,0

Patate prezzemolate

PATATE	100	120	150	2,1	1,0	17,9	84,5	2,5	1,2	21,5	101,4	3,2	1,5	26,9	126,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
			totale	2,1	6,0	17,9	129,5	2,5	7,2	21,5	155,4	3,2	7,5	26,9	180,7

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto **22,1** **23,9** **80,6** **608,6** **31,7** **32,9** **109,9** **840,0** **36,4** **37,7** **122,2** **948,6**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Giovedì

Pasta in bianco

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
BURRO	4	5	6	0,0	3,3	0,0	30,3	0,0	4,2	0,1	37,9	0,0	5,0	0,1	45,5
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				8,2	5,6	47,5	261,4	9,7	6,8	55,4	308,1	10,6	8,0	59,4	337,2

Polpette al sugo

CARNE BOVINO	50	60	65	10,9	0,9	-	51,7	13,1	1,1	-	62,0	14,2	1,2	-	67,2
UOVA PASTORIZZATE	6	8	10	0,7	0,5	-	7,7	0,1	0,0	-	0,7	0,0	0,0	-	0,0
PANGRATTATO	10	13	15	1,0	0,2	7,8	35,1	0,0	0,0	-	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	7	1,0	0,8	-	11,6	0,2	0,0	-	1,1	0,0	0,0	0,0	0,2
PANE	20	30	30	1,7	0,1	13,4	57,8	-	-	-	-	-	-	-	-
LATTE PS UHT	10	12	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,0	0,0	-	0,2	0,0	0,0	-	0,0
POMODORI PELATI	60	70	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,1	0,1	0,0	1,2	0,0	0,0	-	0,1
AGLIO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3												
PREZZEMOLO	qb	qb	qb												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
totale				16,4	7,0	23,5	216,8	13,5	6,3	0,0	110,5	14,2	7,2	0,0	121,5

Insalata verde

INSALATA (lattuga a cappucci)	50	60	80	0,8	0,1	1,5	9,5	0,9	0,1	1,8	11,4	1,2	0,2	2,4	15,2
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,8	4,1	1,5	45,5	0,9	5,1	1,8	56,4	1,2	5,2	2,4	60,2

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

totale valori del pasto **30,4** **17,2** **119,3** **724,0** **31,0** **18,9** **120,5** **746,1** **33,1** **21,1** **126,6** **796,6**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Venerdì

Pasta al pomodoro e basilico

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	4	5	6	0,1	0,0	0,2	1,5	0,2	0,0	0,3	1,9	0,2	0,0	0,3	2,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,1	6,6	49,8	282,5	10,7	8,0	58,0	332,9	11,7	9,4	62,4	365,6

Sogliola alla parmigiana

FILETTO DI SOGLIOLA	100	110	120	17,3	1,3	0,1	81,3	19,0	1,4	0,1	89,4	20,8	1,6	0,1	97,5
BURRO	5	6	7	0,0	4,2	0,1	37,9	0,0	5,0	0,1	45,5	0,1	5,8	0,1	53,1
PARMIGIANO REGGIANO	7	8	9	2,3	2,0	-	27,1	2,7	2,2	-	31,0	3,0	2,5	-	34,8
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				19,7	7,4	0,2	146,3	21,8	8,7	0,2	165,8	23,8	9,9	0,2	185,4

Zucchine trifolate

ZUCCHINE	100	130	140	1,3	0,1	1,4	11,4	1,7	0,1	1,8	14,8	1,8	0,1	2,0	15,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
PREZZEMOLO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,3	4,1	1,4	47,3	1,7	5,1	1,8	59,7	1,8	5,1	2,0	60,8

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto **34,1** **18,4** **92,0** **647,0** **39,9** **22,2** **116,2** **795,7** **43,2** **24,9** **121,8** **853,4**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Lunedì

Minestra di verdure

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
CIPOLLA	5	6	7	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	1,8
ZUCCHINE	10	12	13	0,1	0,0	0,1	1,1	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,5
PATATE	40	42	45	0,8	0,4	7,2	33,8	0,9	0,4	7,5	35,5	0,9	0,5	8,1	38,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	7	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	7,0	-	62,9
CAROTE	10	12	14	0,1	0,0	0,8	3,5	0,1	0,0	0,9	4,2	0,2	0,0	1,1	4,9
SEDANO	10	12	14	0,2	0,0	0,2	2,0	0,3	0,0	0,3	2,4	0,3	0,0	0,3	2,8
FAGIOLINI	10	12	14	0,2	0,0	0,5	2,5	0,2	0,0	0,6	3,0	0,2	0,0	0,6	3,5
BIETA	10	12	14	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,2	0,0	0,4	2,3
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
totale				5,6	7,2	25,4	182,8	7,3	8,7	34,2	235,5	8,4	10,1	39,2	271,4

Bocconcini di Tacchino panati

FESA TACCHINO	70	80	100	16,8	0,8	-	74,8	19,2	1,0	-	85,4	24,0	1,2	-	106,8
UOVA PASTORIZZATE	8	10	12	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8	1,5	1,0	-	15,3
PANGRATTATO	7	8	10	0,7	0,1	5,4	24,6	0,8	0,2	6,2	28,1	1,0	0,2	7,8	35,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				18,5	5,7	5,4	145,5	21,2	7,0	6,2	171,3	26,5	8,4	7,8	211,2

Carote crude

CAROTE	50	60	80	0,6	0,1	3,8	17,4	0,7	0,1	4,6	20,8	0,9	0,2	6,1	27,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				0,6	4,1	3,8	53,3	0,7	5,1	4,6	65,8	0,9	5,2	6,1	72,7

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

totale valori del pasto **29,7** **17,5** **81,5** **582,0** **36,2** **21,5** **108,2** **743,7** **42,9** **24,4** **117,8** **833,1**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Martedì

Ravioli di magro al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
RAVIOLI RICOT. E SPIN.	70	90	100	7,9	7,7	25,3	195,7	10,2	9,9	32,5	251,6	11,3	11,0	36,1	279,6
POMODORI PELATI	60	75	90	0,7	0,3	1,8	12,3	0,9	0,4	2,3	15,4	1,1	0,5	2,7	18,5
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	7	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	7,0	-	62,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				10,4	13,4	27,4	265,0	13,2	17,0	35,2	337,6	14,9	20,4	39,4	391,3

Prosciutto cotto

PROSCIUTTO COTTO S.P.	40	50	60	7,9	5,9	0,4	86,0	9,9	7,4	0,5	107,4	11,9	8,8	0,5	128,9
totale				7,9	5,9	0,4	86,0	9,9	7,4	0,5	107,4	11,9	8,8	0,5	128,9

Insalata mista

INSALATA (lattuga a cappuccio	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
POMODORI INSALATA	30	30	40	0,4	0,1	0,8	5,1	0,4	0,1	0,8	5,1	0,5	0,1	1,1	6,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,7	4,1	2,7	49,9	1,0	5,2	3,7	64,3	1,3	5,2	4,3	67,9

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto	22,9	23,7	68,6	562,0	29,7	29,9	92,7	735,3	33,7	34,8	98,5	817,7
--------------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Mercoledì

Risotto al sugo

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	Infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
RISOTTO PARBOILED	60	70	75	4,4	0,2	48,8	202,3	5,2	0,2	56,9	236,0	5,6	0,2	61,0	252,9
POMODORI PELATI	65	75	85	0,8	0,3	2,0	13,4	0,9	0,4	2,3	15,4	1,0	0,4	2,6	17,5
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	2	3	4	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0	-	4,0	-	36,0
CAROTE	2	2	2	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
ERBE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.												
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				7,0	3,9	51,0	254,6	8,2	5,3	59,6	303,7	9,0	6,6	63,9	335,5

Frittata con zucchine

UOVA PASTORIZZATE	55	55	55	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3
ZUCCHINE	20	25	30	0,3	0,0	0,3	2,3	0,3	0,0	0,4	2,8	0,4	0,0	0,4	3,4
LATTE PS UHT	5	6	7	0,2	0,1	0,3	2,3	0,2	0,1	0,3	2,8	0,2	0,1	0,4	3,2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3	0,7	0,6	-	7,7	1,0	0,8	-	11,6	1,0	0,8	-	11,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	2	3	3	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				7,9	7,4	0,5	100,7	8,3	8,7	0,7	114,5	8,4	8,8	0,8	115,6

Patate prezzemolate

PATATE	100	120	150	2,1	1,0	17,9	84,5	2,5	1,2	21,5	101,4	3,2	1,5	26,9	126,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				2,1	6,0	17,9	129,5	2,5	7,2	21,5	155,4	3,2	7,5	26,9	180,7

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

MELONE	130	150	160	1,1	0,2	10,6	44,2	1,3	0,3	12,2	51,0	1,3	0,3	13,1	54,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto **21,5** **17,8** **106,8** **644,5** **25,5** **21,7** **134,1** **797,9** **27,1** **23,4** **144,7** **859,5**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Giovedì

Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
SEDANO	1	2	3	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6
CIPOLLA	3	4	5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,0	6,6	49,6	281,0	10,5	8,0	57,8	331,0	11,5	9,4	62,1	363,3

Coscia di pollo Arrosto

SALVIA, ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3												
COSCE POLLO	70	80	100	12,9	4,0	-	87,4	14,7	4,6	-	99,9	18,4	5,7	-	124,9
totale				12,9	4,0	-	87,4	14,7	4,6	-	99,9	18,4	5,7	-	124,9

Spinaci al limone

SPINACI SURGELATI	120	140	160	3,4	-	3,6	26,9	3,9	-	4,2	31,4	4,5	-	4,8	35,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				3,4	4,0	3,6	62,9	3,9	5,0	4,2	76,4	4,5	5,0	4,8	80,9

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto **29,2** **14,8** **93,9** **602,3** **34,9** **17,9** **118,2** **744,6** **40,2** **20,5** **124,1** **810,6**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Venerdì

Passato di verdure con pasta

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	Infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SAPORI	q.b.	q.b.	q.b.												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	10	12	14	0,1	0,0	0,8	3,5	0,1	0,0	0,9	4,2	0,2	0,0	1,1	4,9
SEDANO	10	12	14	0,2	0,0	0,2	2,0	0,3	0,0	0,3	2,4	0,3	0,0	0,3	2,8
PATATE	40	43	46	0,8	0,4	7,2	33,8	0,9	0,4	7,7	36,3	1,0	0,5	8,2	38,9
BIETA	10	12	14	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,2	0,0	0,4	2,3
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				3,6	4,8	24,6	149,5	4,9	6,0	33,3	198,2	5,6	7,1	38,2	229,4

Arista agli aromi

LOMBO DI MAIALE	70	80	100	14,5	4,9	-	102,1	16,6	5,6	-	116,6	20,7	7,0	-	145,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	5	6	7	0,1	0,0	0,4	1,7	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,5	2,4
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SALVIA	q.b.	q.b.	q.b.												
ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.												
BRODO VEGETALE	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				14,6	8,9	0,5	140,7	16,7	10,6	0,7	165,1	20,9	13,0	0,8	203,6

Insalata di Pomodori

POMODORI INSALATA	100	130	150	1,2	0,2	2,8	17,1	1,6	0,3	3,6	22,2	1,8	0,3	4,2	25,7
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,2	4,2	2,8	53,1	1,6	5,3	3,6	67,2	1,8	5,3	4,2	70,6

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

PESCHE	130	150	160	0,9	-	7,5	32,5	1,1	-	8,7	37,5	1,1	-	9,3	40,0
--------	-----	-----	-----	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------

totale valori del pasto **23,8** **18,0** **62,2** **491,3** **29,4** **22,1** **86,5** **641,2** **34,6** **25,6** **92,6** **716,9**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Lunedì

Pasta al tonno e pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOL	10	12	15	2,5	1,0	-	19,2	3,0	1,2	-	23,0	3,8	1,5	-	28,8
POMODORI PELATI	60	65	75	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,9	0,4	2,3	15,4
AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.												
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				9,8	6,1	49,3	279,2	11,4	7,5	57,3	328,3	12,9	8,9	61,6	362,7

Crocchette di pesce

PEPITE DI PESCE	60	75	90	6,6	6,1	9,0	114,7	8,3	7,6	11,3	143,4	9,9	9,1	13,5	172,0
totale				6,6	6,1	9,0	114,7	8,3	7,6	11,3	143,4	9,9	9,1	13,5	172,0

Insalata mista

SCAROLA	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
POMODORI INSALATA	30	30	40	0,4	0,1	0,8	5,1	0,4	0,1	0,8	5,1	0,5	0,1	1,1	6,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,7	4,1	2,7	49,9	1,0	5,2	3,7	64,3	1,3	5,2	4,3	67,9

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto **20,9** **16,6** **99,1** **605,0** **26,3** **20,6** **125,6** **761,9** **29,7** **23,6** **133,6** **832,2**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Martedì

grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal

Pasta in bianco

PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
BURRO	7	8	10	0,1	5,8	0,1	53,1	0,1	6,7	0,1	60,6	0,1	8,3	0,1	75,8
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				8,3	8,1	47,5	284,1	9,7	9,3	55,5	330,8	10,6	11,4	59,4	367,5

Arrostito di vitellone

CARNE DI VITELLO	70	80	100	14,5	1,9	-	75,0	16,6	2,2	-	85,7	20,7	2,7	-	107,1
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CAROTE	5	6	7	0,1	0,0	0,4	1,7	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,5	2,4
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
ROSMARIN, AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				14,6	5,9	0,6	113,9	16,7	7,2	0,7	134,5	20,9	8,7	0,8	165,2

Fagiolini al vapore

FAGIOLINI	100	130	140	1,7	0,1	4,6	25,0	2,2	0,1	6,0	32,4	2,4	0,1	6,4	34,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,7	5,1	4,6	69,9	2,2	6,1	6,0	86,4	2,4	6,1	6,4	88,9

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

BANANE	120	130	150	1,4	0,4	18,5	78,3	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto				29,5	19,6	98,0	661,8	35,4	23,3	122,3	809,8	40,8	26,9	129,9	892,8
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Mercoledì

Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
SEDANO	1	2	3	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6
CIPOLLA	3	4	5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,0	6,6	49,6	281,0	10,5	8,0	57,8	331,0	11,5	9,4	62,1	363,3

Formaggio

ASIAGO	40	50	60	13,2	10,4	0,8	144,0	16,5	13,0	1,0	180,0	19,8	15,6	1,2	216,0
totale				13,2	10,4	0,8	144,0	16,5	13,0	1,0	180,0	19,8	15,6	1,2	216,0

Bieta o spinaci

BIETA	120	140	160	1,6	0,1	3,4	19,9	1,8	0,1	3,9	23,2	2,1	0,2	4,5	26,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,6	5,1	3,4	64,9	1,8	6,1	3,9	77,2	2,1	6,2	4,5	80,5

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto				27,7	22,4	94,4	660,9	34,6	27,5	118,9	825,4	39,2	31,5	125,0	901,4
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Giovedì

grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal

Minestra di brodo di carne

PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CAROTE	2	3	3	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	1,0
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
CARNE BOVINO	70	80	100												
totale				4,1	1,7	16,4	93,6	5,6	2,2	24,6	134,0	6,5	2,5	28,6	156,1

Bollito

CARNE BOVINO	70	80	100	15,3	1,3	-	72,4	17,4	1,4	-	82,7	21,8	1,8	-	103,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	4	5	-	3,0	-	27,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				15,3	4,3	-	99,4	17,4	5,4	-	118,7	21,8	6,8	-	148,4

Carote Cotte

CAROTE	50	60	80	0,6	0,1	3,8	17,4	0,7	0,1	4,6	20,8	0,9	0,2	6,1	27,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				0,6	4,1	3,8	53,3	0,7	5,1	4,6	65,8	0,9	5,2	6,1	72,7

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

ALBICOCCHIE	130	150	160	0,5	0,1	8,8	36,4	0,6	0,2	10,2	42,0	0,6	0,2	10,9	44,8
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto	23,8	10,4	55,8	398,2	29,4	13,1	79,5	533,7	35,0	14,9	85,7	595,3
--------------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Venerdì

grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal

Risotto di verdure

RISO PARBOILED	60	70	75	4,4	0,2	48,8	202,3	5,2	0,2	56,9	236,0	5,6	0,2	61,0	252,9
ZUCCHINE	15	18	20	0,2	0,0	0,2	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,3	0,0	0,3	2,3
POMODORI PELATI	20	30	35	0,2	0,1	0,6	4,1	0,4	0,2	0,9	6,2	0,4	0,2	1,1	7,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	7	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	7,0	-	62,9
CAROTE	2	2	2	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7
SEDANO	2	2	2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,4
MELANZANE	15	18	20	0,2	0,1	0,4	2,7	0,2	0,1	0,5	3,2	0,2	0,1	0,5	3,6
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
CIPOLLA	2	2	2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,5
totale				6,8	6,8	50,3	276,7	8,1	8,1	58,8	326,2	8,9	9,5	63,1	357,5

Omelette al formaggio

UOVA PASTORIZZATE	55	55	55	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	2	3	3	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0
FONTINA DOP	10	15	15	2,5	2,7	0,1	34,3	3,7	4,0	0,1	51,5	3,7	4,0	0,1	51,5
LATTE PS UHT	3	3	4	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,1	0,2	1,9
FARINA 00	2	2	3	0,2	0,0	1,5	6,8	0,2	0,0	1,5	6,8	0,3	0,0	2,3	10,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,6	9,5	1,8	130,8	10,8	11,9	1,8	157,0	11,0	11,9	2,6	160,8

Insalata di pomodori

POMODORI INSALATA	100	130	150	1,2	0,2	2,8	17,1	1,6	0,3	3,6	22,2	1,8	0,3	4,2	25,7
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,2	4,2	2,8	53,1	1,6	5,3	3,6	67,2	1,8	5,3	4,2	70,6

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto	21,4	20,8	93,1	621,8	26,1	25,7	117,6	776,3	27,3	27,1	124,2	818,5
--------------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

QUARTA SETTIMANA

Lunedì

Pasta alle zucchine

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
ZUCCHINE	40	45	50	0,5	0,0	0,6	4,5	0,6	0,0	0,6	5,1	0,7	0,1	0,7	5,7
CIPOLLA	5	6	7	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	1,8
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3												
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				8,9	6,3	48,6	274,9	10,4	7,8	56,7	324,3	11,4	9,1	60,9	356,2

P.Cotto

PROSCIUTTO COTTO S.P.	40	50	60	7,9	5,9	0,4	86,0	9,9	7,4	0,5	107,4	11,9	8,8	0,5	128,9
totale				7,9	5,9	0,4	86,0	9,9	7,4	0,5	107,4	11,9	8,8	0,5	128,9

Carote crude

CAROTE	50	60	70	0,6	0,1	3,8	17,4	0,7	0,1	4,6	20,8	0,8	0,1	5,3	24,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				0,6	4,1	3,9	53,7	0,7	5,1	4,6	66,2	0,8	5,1	5,5	70,1

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto				21,3	16,6	93,5	585,5	26,8	20,6	118,0	735,2	29,9	23,5	124,2	796,7
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

QUARTA SETTIMANA

Martedì

Minestra di riso con verdure

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°gradd	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal
RISO PARBOILED	20	30	35	1,5	0,1	16,3	67,4	2,2	0,1	24,4	101,2	2,6	0,1	28,5	118,0
ZUCCHINE	10	12	13	0,1	0,0	0,1	1,1	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,5
POMODORI PELATI	10	12	12	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,1	0,1	0,4	2,5
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	10	12	14	0,1	0,0	0,8	3,5	0,1	0,0	0,9	4,2	0,2	0,0	1,1	4,9
SEDANO	10	12	14	0,2	0,0	0,2	2,0	0,3	0,0	0,3	2,4	0,3	0,0	0,3	2,8
PATATE	40	42	45	0,8	0,4	7,2	33,8	0,9	0,4	7,5	35,5	0,9	0,5	8,1	38,0
BIETA	10	12	14	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,2	0,0	0,4	2,3
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
CIPOLLA	5	6	7	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	1,8
BASILICO, SAPORI	q.b.	q.b.	q.b.												
FAGIOLINI	10	12	14	0,2	0,0	0,5	2,5	0,2	0,0	0,6	3,0	0,2	0,0	0,6	3,5
totale				5,0	6,0	26,0	171,5	6,4	7,4	35,0	222,8	7,3	8,7	40,0	257,3

Formaggio dolce di Macomer

FORMAGGIO DOLCE SARDO	40	50	60	10,3	12,8	0,1	160,0	12,9	16,0	0,1	200,0	15,5	19,2	0,1	240,0
totale				10,3	12,8	0,1	160,0	12,9	16,0	0,1	200,0	15,5	19,2	0,1	240,0

Spinaci all'olio

SPINACI SURGELATI	120	140	160	3,4	-	3,6	26,9	3,9	-	4,2	31,4	4,5	-	4,8	35,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				3,4	4,0	3,7	63,3	3,9	5,0	4,3	76,8	4,5	5,0	5,0	81,7

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto **22,5** **23,1** **67,9** **556,0** **28,8** **28,7** **92,7** **725,5** **32,9** **33,3** **99,3** **808,5**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

QUARTA SETTIMANA

Mercoledì

Gnocchetti sardi al sugo

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	75	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,9	0,4	2,3	15,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	2	2	2	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
totale				9,0	6,6	49,6	281,0	10,5	8,0	57,7	330,6	11,5	9,4	62,0	363,1

Scaloppine alla pizzaiola

CARNE DI VITELLO	70	80	100	14,5	1,9	-	75,0	16,6	2,2	-	85,7	20,7	2,7	-	107,1
POMODORI PELATI	40	50	60	0,5	0,2	1,2	8,2	0,6	0,3	1,5	10,3	0,7	0,3	1,8	12,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.												
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				15,0	6,1	1,2	119,2	17,2	7,4	1,5	140,9	21,4	9,0	1,8	173,4

Patate prezzemolate

PATATE	100	120	150	2,1	1,0	17,9	84,5	2,5	1,2	21,5	101,4	3,2	1,5	26,9	126,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
totale				2,1	6,0	17,9	129,5	2,5	7,2	21,5	155,4	3,2	7,5	26,9	180,7

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

totale valori del pasto **30,1** **18,9** **109,3** **700,6** **36,0** **23,0** **136,9** **864,1** **41,9** **26,3** **147,9** **958,8**

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

QUARTA SETTIMANA

Giovedì

Pipette al Pesto

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°gradd	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
PESTO ALLA GENOVESE	7	8	9	0,4	3,2	0,9	33,8	0,4	3,7	1,0	38,6	0,5	4,1	1,2	43,4
SALE	0,3	0,3	0,3												
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
totale				8,6	5,5	48,4	264,8	10,0	6,3	56,4	308,8	11,0	7,2	60,5	335,1

Omelette

UOVA PASTORIZZATE	55	55	55	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	7	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	7,0	-	62,9
LATTE PS UHT	2	3	3	0,1	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,0	0,2	1,4
FARINA 00	2	3	3	0,2	0,0	1,5	6,8	0,3	0,0	2,3	10,2	0,3	0,0	2,3	10,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				7,1	9,8	1,6	123,0	7,2	10,8	2,5	135,9	7,2	11,8	2,5	144,9

Insalata mista

INSALATA (lattuga a cappuccio)	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
POMODORI INSALATA	30	30	40	0,4	0,1	0,8	5,1	0,4	0,1	0,8	5,1	0,5	0,1	1,1	6,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,7	4,1	2,7	49,9	1,0	5,2	3,7	64,3	1,3	5,2	4,3	67,9

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

PESCHE	130	150	160	0,9	-	7,5	32,5	1,1	-	8,7	37,5	1,1	-	9,3	40,0
--------	-----	-----	-----	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------

totale valori del pasto				20,7	19,6	87,0	585,9	24,5	22,6	111,4	719,8	25,8	24,4	116,7	761,3
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

QUARTA SETTIMANA

Venerdì

Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Primaria II° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
SEDANO	1	2	3	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6
CIPOLLA	3	4	5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	qb	qb	qb												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,0	6,6	49,6	281,0	10,5	8,0	57,8	331,0	11,5	9,4	62,1	363,3

Filetto di Platessa impanato

FILETTO PLATESSA	100	110	120	17,3	1,3	0,1	81,3	19,0	1,4	0,1	89,4	20,8	1,6	0,1	97,5
UOVA PASTORIZZATE	8	10	12	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8	1,5	1,0	-	15,3
PANGRATTATO	10	11	12	1,0	0,2	7,8	35,1	1,1	0,2	8,6	38,6	1,2	0,3	9,3	42,1
OLIO DI ARACHIDE	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				19,3	6,2	7,9	162,6	21,4	7,5	8,7	185,8	23,5	8,9	9,5	209,0

Fagiolini al vapore

FAGIOLINI	100	130	140	1,7	0,1	4,6	25,0	2,2	0,1	6,0	32,4	2,4	0,1	6,4	34,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,7	5,1	4,6	69,9	2,2	6,1	6,0	86,4	2,4	6,1	6,4	88,9

Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

Frutta di stagione

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

totale valori del pasto **35,0** **18,4** **108,9** **713,9** **41,1** **22,3** **135,7** **874,3** **44,4** **25,1** **142,8** **938,9**