



# **CITTÀ DI CARBONIA**

**PROVINCIA DI CARBONIA-IGLESIAS**

---

## ALLEGATO N. 2

AL  
CAPITOLATO D'ONERI

---

**TABELLE DIETETICHE**

**Medie settimanali del Menù Invernale - Scuola Infanzia**

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	28,5	29,3	89,4	717,2
Martedì	23,9	17,8	74,7	536,0
Mercoledì	32,5	14,9	73,7	540,6
Giovedì	31,2	16,2	121,3	725,6
Venerdì	23,8	16,0	101,3	619,2

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>27%</b>	<b>55%</b>	<b>628</b>

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	21,0	15,6	77,6	515,6
Martedì	27,4	17,0	88,4	594,0
Mercoledì	33,5	16,1	86,4	603,5
Giovedì	25,8	14,8	79,8	536,0
Venerdì	21,8	18,7	91,6	599,4

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>26%</b>	<b>56%</b>	<b>570</b>

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	17,3	16,2	83,7	528,3
Martedì	31,0	22,2	96,6	686,5
Mercoledì	22,3	22,2	94,3	645,7
Giovedì	25,5	15,4	93,2	590,3
Venerdì	26,6	17,0	94,7	613,9

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>27%</b>	<b>57%</b>	<b>613</b>

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	32,1	14,3	97,5	622,4
Martedì	16,7	16,6	79,7	515,2
Mercoledì	27,0	13,6	78,1	523,3
Giovedì	24,7	20,6	89,5	615,1
Venerdì	30,8	18,2	86,3	610,7

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>26%</b>	<b>56%</b>	<b>577</b>

## ALLEGATO N.2 AL CAPITOLATO D'ONERI

### Medie settimanali del Menù Invernale- Scuola Primaria

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	34,6	35,1	112,9	882,4
Martedì	29,8	19,4	101,9	675,5
Mercoledì	39,4	15,4	102,9	681,9
Giovedì	39,3	18,9	155,7	911,4
Venerdì	29,9	16,9	125,8	743,5

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>24%</b>	<b>58%</b>	<b>779</b>

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	26,4	15,9	108,0	653,4
Martedì	33,0	19,3	112,6	727,7
Mercoledì	40,4	18,9	111,4	776,9
Giovedì	30,9	18,3	106,6	688,3
Venerdì	27,3	22,7	115,5	747,0

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>24%</b>	<b>58%</b>	<b>719</b>

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	22,8	19,4	113,2	690,5
Martedì	39,6	25,5	130,1	875,9
Mercoledì	28,1	25,9	119,1	796,3
Giovedì	32,6	16,5	130,6	768,5
Venerdì	31,9	18,6	119,4	742,2

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>25%</b>	<b>59%</b>	<b>775</b>

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	42,4	15,9	135,2	819,6
Martedì	21,8	19,0	104,9	651,6
Mercoledì	32,7	14,4	107,0	661,8
Giovedì	28,5	22,5	113,7	743,2
Venerdì	35,9	19,6	109,5	731,0

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>23%</b>	<b>59%</b>	<b>721</b>

**Medie settimanali del Menù Invernale - Scuola Secondaria di I grado**

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	38,9	39,3	119,0	961,1
Martedì	34,7	22,9	112,4	766,5
Mercoledì	44,2	19,8	113,6	781,3
Giovedì	43,0	24,3	163,8	1004,9
Venerdì	33,9	20,5	133,4	820,1

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>26%</b>	<b>56%</b>	<b>867</b>

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	29,4	20,0	119,3	745,2
Martedì	38,4	24,7	118,0	818,6
Mercoledì	49,1	22,7	123,0	896,6
Giovedì	34,3	22,0	120,6	787,4
Venerdì	30,5	24,6	121,2	797,8

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>25%</b>	<b>57%</b>	<b>809</b>

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	26,1	23,6	126,2	790,3
Martedì	43,3	32,4	137,8	981,3
Mercoledì	31,9	32,5	125,3	894,9
Giovedì	35,3	19,8	139,7	842,9
Venerdì	36,8	23,6	125,8	831,1

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>27%</b>	<b>57%</b>	<b>868</b>

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	48,3	22,0	147,5	944,8
Martedì	24,5	26,3	114,9	765,7
Mercoledì	35,6	19,9	114,2	750,5
Giovedì	29,9	28,0	119,2	818,1
Venerdì	41,0	24,2	114,2	809,8

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>27%</b>	<b>55%</b>	<b>818</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## PRIMA SETTIMANA

Lunedì

### Pasta alla amatriciana

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°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
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,33	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,69	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,53	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
PANCETTA	8	8	10	1,7	2,2	-	26,92	1,7	2,2	-	26,9	2,1	2,8	-	33,7
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,35	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	35,96	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
<b>totale</b>				<b>10,6</b>	<b>8,8</b>	<b>49,5</b>	<b>307,47</b>	<b>12,2</b>	<b>10,2</b>	<b>57,7</b>	<b>357,3</b>	<b>13,5</b>	<b>11,2</b>	<b>62,0</b>	<b>387,1</b>

### Dolce sardo

FORMAGGIO DOLCE SARDO	50	60	70	12,9	16,0	0,1	200,0	15,5	19,2	0,1	240,0	18,1	22,4	0,1	280,0
<b>totale</b>				<b>12,9</b>	<b>16,0</b>	<b>0,1</b>	<b>200,0</b>	<b>15,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>240,0</b>	<b>18,1</b>	<b>22,4</b>	<b>0,1</b>	<b>280,0</b>

### Insalata mista

INSALATA ( lattuga a cappucci	20	30	40	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7	0,6	0,1	1,2	7,6
CAROTE	30	30	40	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4	0,4	0,1	3,0	13,9
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>50,2</b>	<b>0,8</b>	<b>5,1</b>	<b>3,2</b>	<b>61,1</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>4,2</b>	<b>66,5</b>

### 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

ARANCE	130	150	160	0,9	0,3	10,1	44,0	1,1	0,3	11,7	50,8	1,1	0,3	12,5	54,2
<b>totale valori del pasto</b>				<b>28,5</b>	<b>29,3</b>	<b>89,4</b>	<b>717,2</b>	<b>34,6</b>	<b>35,1</b>	<b>112,9</b>	<b>882,4</b>	<b>38,9</b>	<b>39,3</b>	<b>119,0</b>	<b>961,1</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## PRIMA SETTIMANA

Martedì

### Minestra in brodo di pollo

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°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
PARMIGIANO REGGIANO	8	10	10	2,7	2,2	-	31,0	3,4	2,8	-	38,7	3,4	2,8	-	38,7
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
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
PREZZEMOLO	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
COSCIO DI POLLO	70	80	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>4,9</b>	<b>2,5</b>	<b>16,1</b>	<b>103,1</b>	<b>6,8</b>	<b>3,2</b>	<b>24,2</b>	<b>147,0</b>	<b>7,3</b>	<b>3,3</b>	<b>28,3</b>	<b>165,4</b>

### Coscio di pollo

FUSELLI POLLO	70	80	100	12,9	4,0	-	87,4	14,7	4,6	-	99,9	18,4	5,7	-	124,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	6	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>12,9</b>	<b>9,0</b>	<b>-</b>	<b>132,4</b>	<b>14,7</b>	<b>9,6</b>	<b>-</b>	<b>144,9</b>	<b>18,4</b>	<b>11,7</b>	<b>-</b>	<b>178,8</b>

### Patate al forno

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 DI ARACHIDE	5	5	6	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>17,9</b>	<b>129,5</b>	<b>2,5</b>	<b>6,2</b>	<b>21,5</b>	<b>146,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

### 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**    **23,9**    **17,8**    **74,7**    **536,0**    **29,8**    **19,4**    **101,9**    **675,5**    **34,7**    **22,9**    **112,4**    **766,5**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## PRIMA SETTIMANA

Mercoledì

### Passato di legumi con riso

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
RISO PARBOILED	20	30	35	1,48	0,06	16,26	67,44	2,2	0,1	24,4	101,2	2,6	0,1	28,5	118,0
LENTICCHIE SECCHE	15	20	25	3,4	0,2	7,7	43,71	4,5	0,2	10,2	58,3	5,7	0,3	12,8	72,9
CAROTE	10	12	14	0,1	0,0	0,8	3,47	0,1	0,0	0,9	4,2	0,2	0,0	1,1	4,9
PATATE	10	12	14	0,2	0,1	1,8	8,45	0,3	0,1	2,1	10,1	0,3	0,1	2,5	11,8
SEDANO	4	5	6	0,1	0,0	0,1	0,80	0,1	0,0	0,1	1,0	0,1	0,0	0,1	1,2
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	15	20	25	3,0	0,3	7,2	41,65	4,0	0,4	9,5	55,5	5,1	0,5	11,9	69,4
CIPOLLA	4	5	6	0,0	0,0	0,2	1,05	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	26,97	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,4</b>	<b>3,6</b>	<b>34,0</b>	<b>193,55</b>	<b>11,3</b>	<b>3,8</b>	<b>47,6</b>	<b>258,6</b>	<b>14,0</b>	<b>6,0</b>	<b>57,2</b>	<b>324,7</b>

### 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	5	6	0,0	4,2	0,1	37,9	0,0	4,2	0,1	37,9	0,0	5,0	0,1	45,5
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	6	1,7	1,4	-	19,3	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>19,0</b>	<b>6,9</b>	<b>0,2</b>	<b>138,5</b>	<b>20,7</b>	<b>7,0</b>	<b>0,2</b>	<b>146,6</b>	<b>22,8</b>	<b>8,3</b>	<b>0,2</b>	<b>166,2</b>

### 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	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,3</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>47,3</b>	<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>1,8</b>	<b>50,7</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>2,0</b>	<b>60,8</b>

### 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** **32,5** **14,9** **73,7** **540,6** **39,4** **15,4** **102,9** **681,9** **44,2** **19,8** **113,6** **781,3**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## PRIMA SETTIMANA

Giovedì

### Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°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
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
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
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	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>5,6</b>	<b>49,6</b>	<b>272,0</b>	<b>10,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,8</b>	<b>313,0</b>	<b>11,5</b>	<b>8,4</b>	<b>62,1</b>	<b>354,3</b>

### 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	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8
PANGRATTATO	10	13	15	1,0	0,2	7,8	35,1	1,3	0,3	10,1	45,6	1,5	0,3	11,7	52,7
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	7	1,0	0,8	-	11,6	1,7	1,4	-	19,3	2,3	2,0	-	27,1
PANE	20	30	30	1,7	0,1	13,4	57,8	2,6	0,1	20,1	86,7	2,6	0,1	20,1	86,7
LATTE PS UHT	10	12	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,4	0,2	0,6	5,6	0,5	0,2	0,8	6,9
POMODORI PELATI	60	70	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,4	2,1	14,4	0,8	0,4	2,1	14,4
AGLIO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	qb	qb	qb												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
<b>totale</b>				<b>16,4</b>	<b>6,0</b>	<b>23,5</b>	<b>207,8</b>	<b>20,9</b>	<b>7,1</b>	<b>32,9</b>	<b>270,8</b>	<b>23,2</b>	<b>10,0</b>	<b>34,6</b>	<b>312,7</b>

### 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
ACETO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>45,5</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>1,8</b>	<b>56,4</b>	<b>1,2</b>	<b>5,2</b>	<b>2,4</b>	<b>60,2</b>

### 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** **31,2** **16,2** **121,3** **725,6** **39,3** **18,9** **155,7** **911,4** **43,0** **24,3** **163,8** **1.004,9**



# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## PRIMA SETTIMANA

Venerdì

### Lasagne al forno

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
LASAGNE SECCHHE	60	70	75	7,8	1,4	46,7	219,4	9,1	1,7	54,5	256,0	9,8	1,8	58,4	274,3
POMODORI PELATI	60	75	80	0,7	0,3	1,8	12,3	0,9	0,4	2,3	15,4	1,0	0,4	2,4	16,4
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	3	4	5	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4	0,1	0,0	0,4	1,7
SEDANO	3	4	5	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0	0,1	1,0
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	6	-	5,0	-	45,0	-	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
NOCE MOSCATA	q.b.	q.b.	q.b.												
CARNE BOVINO	30	40	50	6,5	0,5	-	31,0	8,7	0,7	-	41,4	10,9	0,9	-	51,7
FARINA 00	10	10	12	1,1	0,1	7,7	34,0	1,1	0,1	7,7	34,0	1,3	0,1	9,3	40,8
BURRO	2	2	3	0,0	1,7	0,0	15,2	0,0	1,7	0,0	15,2	0,0	2,5	0,0	22,7
LATTE PS UHT	10	10	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,3	0,2	0,5	4,6	0,5	0,2	0,8	6,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>18,3</b>	<b>10,6</b>	<b>57,3</b>	<b>383,3</b>	<b>22,3</b>	<b>11,4</b>	<b>65,7</b>	<b>438,0</b>	<b>26,0</b>	<b>13,9</b>	<b>71,7</b>	<b>498,0</b>

### \*Bieta

BIETA SURGELATA	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	5	6	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
LIMONI	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,6</b>	<b>5,1</b>	<b>3,4</b>	<b>64,9</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>3,9</b>	<b>68,2</b>	<b>2,1</b>	<b>6,2</b>	<b>4,5</b>	<b>80,5</b>

### 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** **23,8** **16,0** **101,3** **619,2** **29,9** **16,9** **125,8** **743,5** **33,9** **20,5** **133,4** **820,1**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## SECONDA SETTIMANA

Lunedì

Riso e  
lenticchie

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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	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
LENTICCHIE SECCHHE	30	40	50	6,8	0,3	15,3	87,4	9,1	0,4	20,4	116,6	11,4	0,5	25,6	145,7
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	6	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	3	4	7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4	0,1	0,0	0,5	2,4
SEDANO	3	4	7	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8	0,2	0,0	0,2	1,4
CIPOLLA	3	4	7	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,4	1,8
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,5</b>	<b>5,4</b>	<b>32,4</b>	<b>204,3</b>	<b>11,6</b>	<b>5,6</b>	<b>45,8</b>	<b>268,4</b>	<b>14,4</b>	<b>6,7</b>	<b>55,6</b>	<b>326,4</b>

Uovo sodo

UOVA GALLINA	55	55	55	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>

\*Fagiolini al  
vapore

FAGIOLINI SURGELATI	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	5	8	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	8,0	-	71,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>69,9</b>	<b>2,2</b>	<b>5,1</b>	<b>6,0</b>	<b>77,4</b>	<b>2,4</b>	<b>8,1</b>	<b>6,4</b>	<b>106,9</b>

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 sta

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**    **21,0**    **15,6**    **77,6**    **515,6**    **26,4**    **15,9**    **108,0**    **653,4**    **29,4**    **20,0**    **119,3**    **745,2**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## SECONDA SETTIMANA

**Martedì**

*Penne in bianco*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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	3	3	5	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	4,2	0,1	37,9
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,2</b>	<b>4,7</b>	<b>47,5</b>	<b>253,8</b>	<b>9,7</b>	<b>5,2</b>	<b>55,4</b>	<b>292,9</b>	<b>10,6</b>	<b>7,2</b>	<b>59,4</b>	<b>329,6</b>

*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	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.												
SALVIA	q.b.	q.b.	q.b.												
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	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
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
BRODO VEGETALE	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>14,6</b>	<b>7,9</b>	<b>0,5</b>	<b>131,7</b>	<b>16,7</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>	<b>147,1</b>	<b>20,9</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>195,0</b>

*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
FINOCCHI	30	30	40	0,4	-	0,3	2,6	0,4	-	0,3	2,6	0,5	-	0,4	3,4
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.												
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,1</b>	<b>47,4</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>3,2</b>	<b>61,7</b>	<b>1,3</b>	<b>5,1</b>	<b>3,6</b>	<b>64,5</b>

*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** **27,4** **17,0** **88,4** **594,0** **33,0** **19,3** **112,6** **727,7** **38,4** **24,7** **118,0** **818,6**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## SECONDA SETTIMANA

### Mercoledì

#### Pasta e fagioli

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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	70,57	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
FAGIOLI CANNELLINI SECCHI	30	40	50	7,0	0,5	13,7	83,59	9,4	0,6	18,2	111,5	11,7	0,8	22,8	139,3
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,06	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	6	-	5,0	-	44,96	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	5	6	10	0,1	0,0	0,4	1,74	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,8	3,5
SEDANO	3	4	7	0,1	0,0	0,1	0,60	0,1	0,0	0,1	0,8	0,2	0,0	0,2	1,4
CIPOLLA	3	4	5	0,0	0,0	0,2	0,79	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3
			<b>totale</b>	<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>30,4</b>	<b>204,3</b>	<b>13,0</b>	<b>6,1</b>	<b>43,1</b>	<b>268,7</b>	<b>16,0</b>	<b>7,4</b>	<b>52,1</b>	<b>326,0</b>

#### Bocconcini di Tacchino

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	0,1	0,9	0,5	12,8	0,2	1,0	-	15,3
PANGRATTATO	7	8	10	0,7	0,1	5,4	24,6	0,0	0,2	-	28,1	0,0	0,2	-	35,1
OLIO DI ARACHIDE	4	5	6	-	4,0	-	36,0	0,6	5,0	0,0	45,0	0,9	6,0	0,0	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>totale</b>	<b>18,5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,4</b>	<b>145,5</b>	<b>19,8</b>	<b>7,0</b>	<b>0,5</b>	<b>171,3</b>	<b>25,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,0</b>	<b>211,2</b>

#### Carote

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	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
			<b>totale</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>53,3</b>	<b>0,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>65,8</b>	<b>0,9</b>	<b>6,2</b>	<b>6,1</b>	<b>81,7</b>

#### 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** **33,5** **16,1** **86,4** **603,5** **40,4** **18,9** **111,4** **776,9** **49,1** **22,7** **123,0** **896,6**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## SECONDA SETTIMANA

Giovedì

*Passato di verdure con pasta*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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
ZUCCHINE	10	12	14	0,1	0,0	0,1	1,1	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,6
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
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	12	0,1	0,0	0,8	3,5	0,1	0,0	0,9	4,2	0,1	0,0	0,9	4,2
SEDANO	5	6	7	0,1	0,0	0,1	1,0	0,1	0,0	0,1	1,2	0,2	0,0	0,2	1,4
PATATE	40	40	60	0,8	0,4	7,2	33,8	0,8	0,4	7,2	33,8	1,3	0,6	10,7	50,7
FAGIOLINI SURGELATI	10	10	12	0,2	0,0	0,5	2,5	0,2	0,0	0,5	2,5	0,2	0,0	0,6	3,0
BIETA SURGELATA	10	12	15	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,2	0,0	0,4	2,5
<b>totale</b>				<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>25,0</b>	<b>152,2</b>	<b>5,0</b>	<b>5,9</b>	<b>33,3</b>	<b>198,3</b>	<b>6,1</b>	<b>7,2</b>	<b>41,1</b>	<b>243,9</b>

*\*Trancio di pesce al*

FILETTO DI MERLUZZO	100	110	120	15,6	0,6	-	67,8	17,2	0,7	-	74,6	18,7	0,7	-	81,4
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>15,6</b>	<b>4,6</b>	<b>-</b>	<b>103,8</b>	<b>17,2</b>	<b>5,7</b>	<b>-</b>	<b>119,5</b>	<b>18,7</b>	<b>6,7</b>	<b>-</b>	<b>135,3</b>

*Patate lesse*

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	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>5,0</b>	<b>17,9</b>	<b>120,5</b>	<b>2,5</b>	<b>6,2</b>	<b>21,5</b>	<b>146,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

*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 sta*

ARANCE	130	150	160	0,9	0,3	10,1	44,0	1,1	0,3	11,7	50,8	1,1	0,3	12,5	54,2
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **25,8** **14,8** **79,8** **536,0** **30,9** **18,3** **106,6** **688,3** **34,3** **22,0** **120,6** **787,4**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## SECONDA SETTIMANA

### Venerdì

#### Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	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	4	5	6	0,1	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0	0,1	1,0	0,1	0,0	0,1	1,2
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
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
<b>totale</b>				<b>9,1</b>	<b>7,6</b>	<b>49,9</b>	<b>291,6</b>	<b>10,6</b>	<b>9,0</b>	<b>58,1</b>	<b>341,5</b>	<b>11,6</b>	<b>9,4</b>	<b>62,4</b>	<b>364,9</b>

#### 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
<b>totale</b>				<b>7,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>86,0</b>	<b>9,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>107,4</b>	<b>11,9</b>	<b>8,8</b>	<b>0,5</b>	<b>128,9</b>

#### Insalata di finocchi

FINOCCHI	70	80	100	0,8	-	0,7	6,0	1,0	-	0,8	6,8	1,2	-	1,0	8,6
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>0,7</b>	<b>50,9</b>	<b>1,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,8</b>	<b>60,8</b>	<b>1,2</b>	<b>6,0</b>	<b>1,0</b>	<b>62,5</b>

#### 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**    **21,8**    **18,7**    **91,6**    **599,4**    **27,3**    **22,7**    **115,5**    **747,0**    **30,5**    **24,6**    **121,2**    **797,8**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## TERZA SETTIMANA

### Lunedì

#### Minestra in brodo

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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	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	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
CAROTE	20	25	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	1,9	8,7	0,3	0,1	2,3	10,4
SEDANO	20	25	30	0,5	0,0	0,5	4,0	0,6	0,1	0,6	5,0	0,7	0,1	0,7	6,0
CIPOLLA	8	10	10	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,6	2,6	0,1	0,0	0,6	2,6
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
<b>totale</b>				<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>18,6</b>	<b>132,0</b>	<b>6,4</b>	<b>5,3</b>	<b>27,2</b>	<b>174,8</b>	<b>7,4</b>	<b>7,6</b>	<b>31,6</b>	<b>217,0</b>

#### \*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
<b>totale</b>				<b>6,6</b>	<b>6,1</b>	<b>9,0</b>	<b>114,7</b>	<b>8,3</b>	<b>7,6</b>	<b>11,3</b>	<b>143,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>13,5</b>	<b>172,0</b>

#### Patate lesse

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	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>5,0</b>	<b>17,9</b>	<b>120,5</b>	<b>2,5</b>	<b>6,2</b>	<b>21,5</b>	<b>146,4</b>	<b>3,2</b>	<b>6,5</b>	<b>26,9</b>	<b>171,7</b>

#### 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**    **17,3**    **16,2**    **83,7**    **528,3**    **22,8**    **19,4**    **113,2**    **690,5**    **26,1**    **23,6**    **126,2**    **790,3**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## TERZA SETTIMANA

### Martedì

#### Ravioli di magro al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°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
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
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>10,4</b>	<b>12,4</b>	<b>27,4</b>	<b>256,0</b>	<b>13,2</b>	<b>15,0</b>	<b>35,2</b>	<b>319,6</b>	<b>14,9</b>	<b>18,4</b>	<b>39,4</b>	<b>373,3</b>

#### Hamburger

MACINATO DI VITELLONE	50	60	65	11,0	1,3	-	55,7	13,2	1,6	-	66,8	14,3	1,7	-	72,4
PANE	20	30	30	1,7	0,1	13,4	57,8	2,6	0,1	20,1	86,7	2,6	0,1	20,1	86,7
LATTE PS UHT	10	12	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,4	0,2	0,6	5,6	0,5	0,2	0,8	6,9
UOVA PASTORIZZATE	6	8	10	0,7	0,5	-	7,7	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8
PANGRATTATO	10	13	15	1,0	0,2	7,8	35,1	1,3	0,3	10,1	45,6	1,5	0,3	11,7	52,7
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO, AGLIO	q.b	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>14,8</b>	<b>5,3</b>	<b>21,7</b>	<b>188,2</b>	<b>18,5</b>	<b>5,9</b>	<b>30,8</b>	<b>242,2</b>	<b>20,1</b>	<b>8,2</b>	<b>32,6</b>	<b>276,8</b>

#### Insalata di finocchi

FINOCCHI	70	80	100	0,8	-	0,7	6,0	1,0	-	0,8	6,8	1,2	-	1,0	8,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
ACETO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>41,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>42,8</b>	<b>1,2</b>	<b>5,0</b>	<b>1,0</b>	<b>53,5</b>

#### 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**    **31,0**    **22,2**    **96,6**    **686,5**    **39,6**    **25,5**    **130,1**    **875,9**    **43,3**    **32,4**    **137,8**    **981,3**



# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## TERZA SETTIMANA

### Mercoledì

#### Riso al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1° 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
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
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
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
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
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>7,0</b>	<b>4,9</b>	<b>51,0</b>	<b>263,6</b>	<b>8,2</b>	<b>5,3</b>	<b>59,6</b>	<b>304,1</b>	<b>9,1</b>	<b>7,6</b>	<b>64,2</b>	<b>345,6</b>

#### Formaggio

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
<b>totale</b>				<b>10,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>160,0</b>	<b>12,9</b>	<b>16,0</b>	<b>0,1</b>	<b>200,0</b>	<b>15,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>240,0</b>

#### Insalata verde

INSALATA ( lattuga a cappuccio)	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	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>45,5</b>	<b>0,9</b>	<b>4,1</b>	<b>1,8</b>	<b>47,4</b>	<b>1,2</b>	<b>5,2</b>	<b>2,4</b>	<b>60,2</b>

#### 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
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Macedonia di frutta fresca

MELE GOLDEN	45	50	60	0,2	0,0	4,8	19,2	0,2	0,1	5,4	21,3	0,2	0,1	6,4	25,6
PERE	45	50	50	0,1	0,0	4,0	15,8	0,2	0,1	4,4	17,6	0,2	0,1	4,4	17,6
BANANE	40	50	50	0,5	0,1	6,2	26,1	0,6	0,2	7,7	32,6	0,6	0,2	7,7	32,6
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>61,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>17,5</b>	<b>71,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>18,5</b>	<b>75,8</b>
<b>totale valori del pasto</b>				<b>22,3</b>	<b>22,2</b>	<b>94,3</b>	<b>645,7</b>	<b>28,1</b>	<b>25,9</b>	<b>119,1</b>	<b>796,3</b>	<b>31,9</b>	<b>32,5</b>	<b>125,3</b>	<b>894,9</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## TERZA SETTIMANA

Giovedì

*Vellutata di  
carote e legumi  
con crostini*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
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
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	8	10	10	2,7	2,2	-	31,0	3,4	2,8	-	38,7	3,4	2,8	-	38,7
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CAROTE	20	30	40	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,4	0,1	3,0	13,9
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
PATATE	30	40	50	0,6	0,3	5,4	25,4	0,8	0,4	7,2	33,8	1,1	0,5	9,0	42,3
SEDANO	5	6	7	0,1	0,0	0,1	1,0	0,1	0,0	0,1	1,2	0,2	0,0	0,2	1,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	15	20	25	3,0	0,3	7,2	41,7	4,0	0,4	9,5	55,5	5,1	0,5	11,9	69,4
LENTICCHIE SECCHIE	15	20	25	3,4	0,2	7,7	43,7	4,5	0,2	10,2	58,3	5,7	0,3	12,8	72,9
<b>totale</b>				<b>13,7</b>	<b>6,3</b>	<b>49,2</b>	<b>295,5</b>	<b>18,6</b>	<b>7,2</b>	<b>70,2</b>	<b>402,3</b>	<b>21,1</b>	<b>9,5</b>	<b>77,8</b>	<b>461,7</b>

*Uovo sodo*

UOVA GALLINA	55	55	55	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>

*\*Bieta*

BIETA SURGELATA	100	130	140	1,3	0,1	2,8	16,6	1,7	0,1	3,6	21,6	1,8	0,1	3,9	23,2
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>1,3</b>	<b>4,1</b>	<b>2,8</b>	<b>52,6</b>	<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>57,5</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>3,9</b>	<b>68,2</b>

*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 STARK	130	150	160	0,3	0,1	14,4	56,3	0,3	0,2	16,7	65,0	0,3	0,2	17,8	69,3
------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **25,5** **15,4** **93,2** **590,3** **32,6** **16,5** **130,6** **768,5** **35,3** **19,8** **139,7** **842,9**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## TERZA SETTIMANA

Venerdì

### Pasta al pesto

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°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
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
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,6</b>	<b>5,5</b>	<b>48,4</b>	<b>264,8</b>	<b>10,0</b>	<b>6,3</b>	<b>56,4</b>	<b>308,8</b>	<b>11,0</b>	<b>7,2</b>	<b>60,5</b>	<b>335,1</b>

### Coscio di pollo al forno

FUSELLI POLLO	70	80	100	12,9	4,0	-	87,4	14,7	4,6	-	99,9	18,4	5,7	-	124,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>12,9</b>	<b>7,0</b>	<b>-</b>	<b>114,4</b>	<b>14,7</b>	<b>7,6</b>	<b>-</b>	<b>126,9</b>	<b>18,4</b>	<b>10,7</b>	<b>-</b>	<b>169,9</b>

### Contorno misto di verdure

INSALATA ( lattuga a cappuccio)	20	20	30	0,3	0,0	0,6	3,8	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	30	40	50	0,3	0,1	2,3	10,4	0,4	0,1	3,0	13,9	0,6	0,1	3,8	17,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>50,2</b>	<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>53,7</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>4,7</b>	<b>68,0</b>

### 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

MANDARANCI	130	150	160	1,0	0,3	16,6	68,9	1,2	0,3	19,2	79,5	1,3	0,3	20,5	84,8
------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**    **26,6**    **17,0**    **94,7**    **613,9**    **31,9**    **18,6**    **119,4**    **742,2**    **36,8**    **23,6**    **125,8**    **831,1**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## QUARTA SETTIMANA

### Lunedì

#### Farro con crema di verdure e legumi

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	Kcal
FARRO	20	30	35	3,0	0,5	13,4	66,9	4,5	0,8	20,1	100,4	5,3	0,9	23,5	117,1
LENTICCHIE SECCHE	30	40	50	6,8	0,3	15,3	87,4	9,1	0,4	20,4	116,6	11,4	0,5	25,6	145,7
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
PATATE	10	12	14	0,2	0,1	1,8	8,5	0,3	0,1	2,1	10,1	0,3	0,1	2,5	11,8
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
BIETA SURGELATA	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
ZUCCHINE	10	12	14	0,1	0,0	0,1	1,1	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,6
FAGIOLINI SURGELATI	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
CIPOLLA	3	5	6	0,0	0,0	0,2	0,8	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
<b>totale</b>				<b>10,8</b>	<b>4,0</b>	<b>32,6</b>	<b>201,3</b>	<b>14,8</b>	<b>4,4</b>	<b>45,3</b>	<b>268,3</b>	<b>18,1</b>	<b>6,6</b>	<b>54,5</b>	<b>336,2</b>

#### 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	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8
PANGRATTATO	10	13	15	1,0	0,2	7,8	35,1	1,3	0,3	10,1	45,6	1,5	0,3	11,7	52,7
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	7	1,0	0,8	-	11,6	1,7	1,4	-	19,3	2,3	2,0	-	27,1
PANE	20	30	30	1,7	0,1	13,4	57,8	2,6	0,1	20,1	86,7	2,6	0,1	20,1	86,7
LATTE PS UHT	10	12	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,4	0,2	0,6	5,6	0,5	0,2	0,8	6,9
POMODORI PELATI	60	70	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,4	2,1	14,4	0,8	0,4	2,1	14,4
AGLIO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	qb	qb	qb												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
<b>totale</b>				<b>16,4</b>	<b>6,0</b>	<b>23,5</b>	<b>207,8</b>	<b>20,9</b>	<b>7,1</b>	<b>32,9</b>	<b>270,8</b>	<b>23,2</b>	<b>10,0</b>	<b>34,6</b>	<b>312,7</b>

#### Insalata di finocchi

FINOCCHI	70	80	100	0,8	-	0,7	6,0	1,0	-	0,8	6,8	1,2	-	1,0	8,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>42,4</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,9</b>	<b>43,2</b>	<b>1,2</b>	<b>5,0</b>	<b>1,2</b>	<b>54,3</b>

#### 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** **32,1** **14,3** **97,5** **622,4** **42,4** **15,9** **135,2** **819,6** **48,3** **22,0** **147,5** **944,8**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## QUARTA SETTIMANA

### Martedì

#### Pizza margherita

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	Kcal
PIZZA ROSSA	80	100	120	5,7	5,3	33,1	194,4	7,1	6,6	41,4	243,0	8,5	7,9	49,7	291,6
MOZZARELLA	20	25	30	3,7	3,9	0,1	50,6	4,7	4,9	0,2	63,2	5,6	5,9	0,2	75,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	7	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	7,0	-	62,9
<b>totale</b>				<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>33,3</b>	<b>272,0</b>	<b>11,8</b>	<b>14,5</b>	<b>41,6</b>	<b>333,2</b>	<b>14,1</b>	<b>20,8</b>	<b>49,9</b>	<b>430,4</b>

#### Spinaci

SPINACI SURGELATI	100	130	140	2,8	-	3,0	22,5	3,6	-	3,9	29,2	3,9	-	4,2	31,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>2,8</b>	<b>4,0</b>	<b>3,1</b>	<b>58,8</b>	<b>3,6</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>65,6</b>	<b>3,9</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>77,2</b>

#### 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

MANDARANCI	130	150	160	1,0	0,3	16,6	68,9	1,2	0,3	19,2	79,5	1,3	0,3	20,5	84,8
------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

<b>totale valori del pasto</b>				<b>16,7</b>	<b>16,6</b>	<b>79,7</b>	<b>515,2</b>	<b>21,8</b>	<b>19,0</b>	<b>104,9</b>	<b>651,6</b>	<b>24,5</b>	<b>26,3</b>	<b>114,9</b>	<b>765,7</b>
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## QUARTA SETTIMANA

### Mercoledì

#### Minestrina in brodo

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	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	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	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
CAROTE	20	25	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	1,9	8,7	0,3	0,1	2,3	10,4
SEDANO	20	25	30	0,5	0,0	0,5	4,0	0,6	0,1	0,6	5,0	0,7	0,1	0,7	6,0
CIPOLLA	8	10	10	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,6	2,6	0,1	0,0	0,6	2,6
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
<b>totale</b>				<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>18,6</b>	<b>132,0</b>	<b>6,4</b>	<b>5,3</b>	<b>27,2</b>	<b>174,8</b>	<b>7,4</b>	<b>7,6</b>	<b>31,6</b>	<b>217,0</b>

#### \*Filetto di merluzzo olio

FILETTO DI MERLUZZO	100	110	120	15,6	0,6	-	67,8	17,2	0,7	-	74,6	18,7	0,7	-	81,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>15,6</b>	<b>3,6</b>	<b>-</b>	<b>94,8</b>	<b>17,2</b>	<b>3,7</b>	<b>-</b>	<b>101,6</b>	<b>18,7</b>	<b>5,7</b>	<b>-</b>	<b>126,3</b>

#### Patate e carote prezzemolate

PATATE	50	65	70	1,1	0,5	9,0	42,3	1,4	0,7	11,6	54,9	1,5	0,7	12,5	59,2
CAROTE	50	65	70	0,6	0,1	3,8	17,4	0,7	0,1	4,9	22,6	0,8	0,1	5,3	24,3
PREZZEMOLO	3	4	5	0,1	0,0	-	0,6	0,1	0,0	-	0,8	0,2	0,0	-	1,0
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>1,7</b>	<b>4,6</b>	<b>12,8</b>	<b>96,2</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,6</b>	<b>114,3</b>	<b>2,4</b>	<b>5,9</b>	<b>17,9</b>	<b>129,4</b>

#### 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**    **27,0**    **13,6**    **78,1**    **523,3**    **32,7**    **14,4**    **107,0**    **661,8**    **35,6**    **19,9**    **114,2**    **750,5**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## QUARTA SETTIMANA

Giovedì

*Gnocchetti sardi  
al pomodoro*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	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
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
CAROTE	6	7	8	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,5	2,4	0,1	0,0	0,6	2,8
CIPOLLA	6	7	8	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	1,8	0,1	0,0	0,5	2,1
SEDANO	6	7	8	0,1	0,0	0,1	1,2	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,6
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
<b>totale</b>				<b>9,2</b>	<b>5,6</b>	<b>50,2</b>	<b>275,2</b>	<b>10,7</b>	<b>6,0</b>	<b>58,4</b>	<b>316,2</b>	<b>11,7</b>	<b>8,4</b>	<b>62,7</b>	<b>357,5</b>

*\*\*\*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	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
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
PARMIGIANO REGGIANO	3	4	5	1,0	0,8	-	11,6	1,3	1,1	-	15,5	1,7	1,4	-	19,3
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>10,4</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>	<b>133,0</b>	<b>10,6</b>	<b>11,9</b>	<b>0,3</b>	<b>150,2</b>	<b>10,6</b>	<b>13,9</b>	<b>0,3</b>	<b>168,6</b>

*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
FINOCCHI	30	30	40	0,4	-	0,3	2,6	0,4	-	0,3	2,6	0,5	-	0,4	3,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
AROMI	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,1</b>	<b>47,4</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>	<b>3,2</b>	<b>52,7</b>	<b>1,3</b>	<b>5,1</b>	<b>3,6</b>	<b>64,5</b>

*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*

ARANCE	130	150	160	0,9	0,3	10,1	44,0	1,1	0,3	11,7	50,8	1,1	0,3	12,5	54,2
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**    **24,7**    **20,6**    **89,5**    **615,1**    **28,5**    **22,5**    **113,7**    **743,2**    **29,9**    **28,0**    **119,2**    **818,1**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Carbonia

## QUARTA SETTIMANA

### Venerdì

#### Risotto allo zafferano

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	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
BURRO	3	3	5	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	4,2	0,1	37,9
CIPOLLA	3	5	5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,3
ZAFFERANO BUSTINA	q.b.	q.b.	q.b.												
BRODO VEGETALE	100	150	150												
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	6	1,7	1,4	-	19,3	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>49,0</b>	<b>245,2</b>	<b>6,9</b>	<b>4,1</b>	<b>57,2</b>	<b>279,4</b>	<b>7,7</b>	<b>6,1</b>	<b>61,3</b>	<b>315,3</b>

#### 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	20	25	30	0,2	0,1	0,6	4,1	0,3	0,1	0,8	5,1	0,4	0,2	0,9	6,2
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	4	5	-	3,0	-	27,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.												
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>14,7</b>	<b>5,0</b>	<b>0,6</b>	<b>106,1</b>	<b>16,9</b>	<b>6,3</b>	<b>0,8</b>	<b>126,8</b>	<b>21,1</b>	<b>7,8</b>	<b>0,9</b>	<b>158,2</b>

#### Fagiolini al vapore

FAGIOLINI SURGELATI	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	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>4,6</b>	<b>60,9</b>	<b>2,2</b>	<b>4,1</b>	<b>6,0</b>	<b>68,4</b>	<b>2,4</b>	<b>5,1</b>	<b>6,4</b>	<b>79,9</b>

#### 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
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Yogurt alla frutta

YOGURT FRUTTA	125	125	125	4,8	4,9	5,4	83,0	4,8	4,9	5,4	83,0	4,8	4,9	5,4	83,0
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------

**totale valori del pasto** **30,8** **18,2** **86,3** **610,7** **35,9** **19,6** **109,5** **731,0** **41,0** **24,2** **114,2** **809,8**



**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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>634</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>29%</b>	<b>54%</b>	<b>576</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>590</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>628</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>776</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>28%</b>	<b>55%</b>	<b>733</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>27%</b>	<b>57%</b>	<b>741</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>27%</b>	<b>57%</b>	<b>784</b>

**Medie settimanali del Menù Estivo - Scuola Secondari 1° 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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>29%</b>	<b>54%</b>	<b>849</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>29%</b>	<b>53%</b>	<b>808</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>26%</b>	<b>57%</b>	<b>808</b>

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

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>28%</b>	<b>56%</b>	<b>853</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

## PRIMA SETTIMANA

Lunedì

### Pasta alle verdure

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°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
<b>totale</b>				<b>8,7</b>	<b>7,3</b>	<b>48,4</b>	<b>282,04</b>	<b>10,1</b>	<b>8,8</b>	<b>56,4</b>	<b>331,1</b>	<b>11,1</b>	<b>10,1</b>	<b>60,5</b>	<b>362,1</b>

### 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
<b>totale</b>				<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>0,4</b>	<b>126,5</b>	<b>11,2</b>	<b>11,7</b>	<b>0,4</b>	<b>151,8</b>	<b>13,1</b>	<b>13,7</b>	<b>0,5</b>	<b>177,0</b>

### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>49,9</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>64,3</b>	<b>1,3</b>	<b>5,2</b>	<b>4,3</b>	<b>67,9</b>

### 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

grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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 alla parmigiana*

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>6,8</b>	<b>5,7</b>	<b>49,0</b>	<b>262,2</b>	<b>7,9</b>	<b>7,8</b>	<b>57,2</b>	<b>316,6</b>	<b>9,0</b>	<b>10,2</b>	<b>61,4</b>	<b>358,0</b>

*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.												
<b>totale</b>				<b>16,6</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>98,5</b>	<b>19,0</b>	<b>3,7</b>	<b>2,3</b>	<b>117,5</b>	<b>23,9</b>	<b>4,8</b>	<b>3,9</b>	<b>153,4</b>

*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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>2,8</b>	<b>53,1</b>	<b>1,6</b>	<b>5,3</b>	<b>3,6</b>	<b>67,2</b>	<b>1,8</b>	<b>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>70,6</b>

*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				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.Il°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
<b>totale</b>				<b>5,9</b>	<b>4,8</b>	<b>24,4</b>	<b>157,98</b>	<b>8,1</b>	<b>6,1</b>	<b>34,9</b>	<b>218,6</b>	<b>9,6</b>	<b>7,4</b>	<b>41,0</b>	<b>258,4</b>

*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
<b>totale</b>				<b>10,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>160,0</b>	<b>15,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>240,0</b>	<b>18,1</b>	<b>22,4</b>	<b>0,1</b>	<b>280,0</b>

*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.												
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>17,9</b>	<b>129,5</b>	<b>2,5</b>	<b>7,2</b>	<b>21,5</b>	<b>155,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

*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				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.Il°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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,2</b>	<b>5,6</b>	<b>47,5</b>	<b>261,4</b>	<b>9,7</b>	<b>6,8</b>	<b>55,4</b>	<b>308,1</b>	<b>10,6</b>	<b>8,0</b>	<b>59,4</b>	<b>337,2</b>

### 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
<b>totale</b>				<b>16,4</b>	<b>7,0</b>	<b>23,5</b>	<b>216,8</b>	<b>13,5</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>	<b>110,5</b>	<b>14,2</b>	<b>7,2</b>	<b>0,0</b>	<b>121,5</b>

### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>45,5</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>1,8</b>	<b>56,4</b>	<b>1,2</b>	<b>5,2</b>	<b>2,4</b>	<b>60,2</b>

### 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				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,1</b>	<b>6,6</b>	<b>49,8</b>	<b>282,5</b>	<b>10,7</b>	<b>8,0</b>	<b>58,0</b>	<b>332,9</b>	<b>11,7</b>	<b>9,4</b>	<b>62,4</b>	<b>365,6</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>19,7</b>	<b>7,4</b>	<b>0,2</b>	<b>146,3</b>	<b>21,8</b>	<b>8,7</b>	<b>0,2</b>	<b>165,8</b>	<b>23,8</b>	<b>9,9</b>	<b>0,2</b>	<b>185,4</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,3</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>47,3</b>	<b>1,7</b>	<b>5,1</b>	<b>1,8</b>	<b>59,7</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>2,0</b>	<b>60,8</b>

#### 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				Secondaria 1° 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
<b>totale</b>				<b>5,6</b>	<b>7,2</b>	<b>25,4</b>	<b>182,8</b>	<b>7,3</b>	<b>8,7</b>	<b>34,2</b>	<b>235,5</b>	<b>8,4</b>	<b>10,1</b>	<b>39,2</b>	<b>271,4</b>

#### 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
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>18,5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,4</b>	<b>145,5</b>	<b>21,2</b>	<b>7,0</b>	<b>6,2</b>	<b>171,3</b>	<b>26,5</b>	<b>8,4</b>	<b>7,8</b>	<b>211,2</b>

#### 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.												
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>53,3</b>	<b>0,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>65,8</b>	<b>0,9</b>	<b>5,2</b>	<b>6,1</b>	<b>72,7</b>

#### 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				Secondaria 1° 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>10,4</b>	<b>13,4</b>	<b>27,4</b>	<b>265,0</b>	<b>13,2</b>	<b>17,0</b>	<b>35,2</b>	<b>337,6</b>	<b>14,9</b>	<b>20,4</b>	<b>39,4</b>	<b>391,3</b>

#### 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
<b>totale</b>				<b>7,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>86,0</b>	<b>9,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>107,4</b>	<b>11,9</b>	<b>8,8</b>	<b>0,5</b>	<b>128,9</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>49,9</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>64,3</b>	<b>1,3</b>	<b>5,2</b>	<b>4,3</b>	<b>67,9</b>

#### 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
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

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

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

## SECONDA SETTIMANA

Mercoledì

*Risotto al sugo*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>7,0</b>	<b>3,9</b>	<b>51,0</b>	<b>254,6</b>	<b>8,2</b>	<b>5,3</b>	<b>59,6</b>	<b>303,7</b>	<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>63,9</b>	<b>335,5</b>

*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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>100,7</b>	<b>8,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0,7</b>	<b>114,5</b>	<b>8,4</b>	<b>8,8</b>	<b>0,8</b>	<b>115,6</b>

*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.												
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>17,9</b>	<b>129,5</b>	<b>2,5</b>	<b>7,2</b>	<b>21,5</b>	<b>155,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

*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				Secondaria 1° 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>49,6</b>	<b>281,0</b>	<b>10,5</b>	<b>8,0</b>	<b>57,8</b>	<b>331,0</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>62,1</b>	<b>363,3</b>

*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
<b>totale</b>				<b>12,9</b>	<b>4,0</b>	<b>-</b>	<b>87,4</b>	<b>14,7</b>	<b>4,6</b>	<b>-</b>	<b>99,9</b>	<b>18,4</b>	<b>5,7</b>	<b>-</b>	<b>124,9</b>

*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.												
<b>totale</b>				<b>3,4</b>	<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>62,9</b>	<b>3,9</b>	<b>5,0</b>	<b>4,2</b>	<b>76,4</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>4,8</b>	<b>80,9</b>

*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				Secondaria 1° 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
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>3,6</b>	<b>4,8</b>	<b>24,6</b>	<b>149,5</b>	<b>4,9</b>	<b>6,0</b>	<b>33,3</b>	<b>198,2</b>	<b>5,6</b>	<b>7,1</b>	<b>38,2</b>	<b>229,4</b>

#### 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.												
<b>totale</b>				<b>14,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,5</b>	<b>140,7</b>	<b>16,7</b>	<b>10,6</b>	<b>0,7</b>	<b>165,1</b>	<b>20,9</b>	<b>13,0</b>	<b>0,8</b>	<b>203,6</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>2,8</b>	<b>53,1</b>	<b>1,6</b>	<b>5,3</b>	<b>3,6</b>	<b>67,2</b>	<b>1,8</b>	<b>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>70,6</b>

#### 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				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grad	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.												
<b>totale</b>				<b>9,8</b>	<b>6,1</b>	<b>49,3</b>	<b>279,2</b>	<b>11,4</b>	<b>7,5</b>	<b>57,3</b>	<b>328,3</b>	<b>12,9</b>	<b>8,9</b>	<b>61,6</b>	<b>362,7</b>

#### 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
<b>totale</b>				<b>6,6</b>	<b>6,1</b>	<b>9,0</b>	<b>114,7</b>	<b>8,3</b>	<b>7,6</b>	<b>11,3</b>	<b>143,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>13,5</b>	<b>172,0</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>49,9</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>64,3</b>	<b>1,3</b>	<b>5,2</b>	<b>4,3</b>	<b>67,9</b>

#### 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

#### Pasta in bianco

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grad	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	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,3</b>	<b>8,1</b>	<b>47,5</b>	<b>284,1</b>	<b>9,7</b>	<b>9,3</b>	<b>55,5</b>	<b>330,8</b>	<b>10,6</b>	<b>11,4</b>	<b>59,4</b>	<b>367,5</b>

#### Arrosti 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.												
<b>totale</b>				<b>14,6</b>	<b>5,9</b>	<b>0,6</b>	<b>113,9</b>	<b>16,7</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>134,5</b>	<b>20,9</b>	<b>8,7</b>	<b>0,8</b>	<b>165,2</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>69,9</b>	<b>2,2</b>	<b>6,1</b>	<b>6,0</b>	<b>86,4</b>	<b>2,4</b>	<b>6,1</b>	<b>6,4</b>	<b>88,9</b>

#### 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				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grad	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>49,6</b>	<b>281,0</b>	<b>10,5</b>	<b>8,0</b>	<b>57,8</b>	<b>331,0</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>62,1</b>	<b>363,3</b>

#### 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
<b>totale</b>				<b>13,2</b>	<b>10,4</b>	<b>0,8</b>	<b>144,0</b>	<b>16,5</b>	<b>13,0</b>	<b>1,0</b>	<b>180,0</b>	<b>19,8</b>	<b>15,6</b>	<b>1,2</b>	<b>216,0</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,6</b>	<b>5,1</b>	<b>3,4</b>	<b>64,9</b>	<b>1,8</b>	<b>6,1</b>	<b>3,9</b>	<b>77,2</b>	<b>2,1</b>	<b>6,2</b>	<b>4,5</b>	<b>80,5</b>

#### 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				Secondaria 1° grado			
infanzia	Primaria	Prim.II°grad	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												
<b>totale</b>				<b>4,1</b>	<b>1,7</b>	<b>16,4</b>	<b>93,6</b>	<b>5,6</b>	<b>2,2</b>	<b>24,6</b>	<b>134,0</b>	<b>6,5</b>	<b>2,5</b>	<b>28,6</b>	<b>156,1</b>

*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.												
<b>totale</b>				<b>15,3</b>	<b>4,3</b>	<b>-</b>	<b>99,4</b>	<b>17,4</b>	<b>5,4</b>	<b>-</b>	<b>118,7</b>	<b>21,8</b>	<b>6,8</b>	<b>-</b>	<b>148,4</b>

*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.												
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>53,3</b>	<b>0,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>65,8</b>	<b>0,9</b>	<b>5,2</b>	<b>6,1</b>	<b>72,7</b>

*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*

ALBIOCOCHE	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
------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

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

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

## TERZA SETTIMANA

### Venerdì

#### Risotto di verdure

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grad	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
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
<b>totale</b>				<b>6,8</b>	<b>6,8</b>	<b>50,3</b>	<b>276,7</b>	<b>8,1</b>	<b>8,1</b>	<b>58,8</b>	<b>326,2</b>	<b>8,9</b>	<b>9,5</b>	<b>63,1</b>	<b>357,5</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,6</b>	<b>9,5</b>	<b>1,8</b>	<b>130,8</b>	<b>10,8</b>	<b>11,9</b>	<b>1,8</b>	<b>157,0</b>	<b>11,0</b>	<b>11,9</b>	<b>2,6</b>	<b>160,8</b>

#### 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												
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>2,8</b>	<b>53,1</b>	<b>1,6</b>	<b>5,3</b>	<b>3,6</b>	<b>67,2</b>	<b>1,8</b>	<b>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>70,6</b>

#### 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

### QUARTA SETTIMANA

**Lunedì**

*Pasta alle  
zucchine*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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	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.												
<b>totale</b>				<b>8,9</b>	<b>6,3</b>	<b>48,6</b>	<b>274,9</b>	<b>10,4</b>	<b>7,8</b>	<b>56,7</b>	<b>324,3</b>	<b>11,4</b>	<b>9,1</b>	<b>60,9</b>	<b>356,2</b>

*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
<b>totale</b>				<b>7,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>86,0</b>	<b>9,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>107,4</b>	<b>11,9</b>	<b>8,8</b>	<b>0,5</b>	<b>128,9</b>

*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.												
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>53,7</b>	<b>0,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>66,2</b>	<b>0,8</b>	<b>5,1</b>	<b>5,5</b>	<b>70,1</b>

*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**

### QUARTA SETTIMANA

**Martedì**

*Minestra di riso  
con verdure*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grad	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
<b>totale</b>				<b>5,0</b>	<b>6,0</b>	<b>26,0</b>	<b>171,5</b>	<b>6,4</b>	<b>7,4</b>	<b>35,0</b>	<b>222,8</b>	<b>7,3</b>	<b>8,7</b>	<b>40,0</b>	<b>257,3</b>

*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
<b>totale</b>				<b>10,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>160,0</b>	<b>12,9</b>	<b>16,0</b>	<b>0,1</b>	<b>200,0</b>	<b>15,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>240,0</b>

*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.												
<b>totale</b>				<b>3,4</b>	<b>4,0</b>	<b>3,7</b>	<b>63,3</b>	<b>3,9</b>	<b>5,0</b>	<b>4,3</b>	<b>76,8</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>81,7</b>

*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				Secondaria 1° 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	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
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>49,6</b>	<b>281,0</b>	<b>10,5</b>	<b>8,0</b>	<b>57,7</b>	<b>330,6</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>62,0</b>	<b>363,1</b>

#### 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.												
<b>totale</b>				<b>15,0</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>119,2</b>	<b>17,2</b>	<b>7,4</b>	<b>1,5</b>	<b>140,9</b>	<b>21,4</b>	<b>9,0</b>	<b>1,8</b>	<b>173,4</b>

#### 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.												
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>17,9</b>	<b>129,5</b>	<b>2,5</b>	<b>7,2</b>	<b>21,5</b>	<b>155,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

#### 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**

<b>30,1</b>	<b>18,9</b>	<b>109,3</b>	<b>700,6</b>	<b>36,0</b>	<b>23,0</b>	<b>136,9</b>	<b>864,1</b>	<b>41,9</b>	<b>26,3</b>	<b>147,9</b>	<b>958,8</b>
-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

## Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

### QUARTA SETTIMANA

Giovedì

#### Pipette al Pesto

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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
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
<b>totale</b>				<b>8,6</b>	<b>5,5</b>	<b>48,4</b>	<b>264,8</b>	<b>10,0</b>	<b>6,3</b>	<b>56,4</b>	<b>308,8</b>	<b>11,0</b>	<b>7,2</b>	<b>60,5</b>	<b>335,1</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>7,1</b>	<b>9,8</b>	<b>1,6</b>	<b>123,0</b>	<b>7,2</b>	<b>10,8</b>	<b>2,5</b>	<b>135,9</b>	<b>7,2</b>	<b>11,8</b>	<b>2,5</b>	<b>144,9</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>49,9</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>64,3</b>	<b>1,3</b>	<b>5,2</b>	<b>4,3</b>	<b>67,9</b>

#### 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**

<b>20,7</b>	<b>19,6</b>	<b>87,0</b>	<b>585,9</b>	<b>24,5</b>	<b>22,6</b>	<b>111,4</b>	<b>719,8</b>	<b>25,8</b>	<b>24,4</b>	<b>116,7</b>	<b>761,3</b>
-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

## QUARTA SETTIMANA

### Venerdì

#### Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>49,6</b>	<b>281,0</b>	<b>10,5</b>	<b>8,0</b>	<b>57,8</b>	<b>331,0</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>62,1</b>	<b>363,3</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>19,3</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>162,6</b>	<b>21,4</b>	<b>7,5</b>	<b>8,7</b>	<b>185,8</b>	<b>23,5</b>	<b>8,9</b>	<b>9,5</b>	<b>209,0</b>

#### 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>69,9</b>	<b>2,2</b>	<b>6,1</b>	<b>6,0</b>	<b>86,4</b>	<b>2,4</b>	<b>6,1</b>	<b>6,4</b>	<b>88,9</b>

#### 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**