

MENU' INVERNALE - Scuole Primarie

	kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Fosforo mg	Potassio mg	Ferro mg	Sodio mg	colest mg	% Energia da Proteine	% Energia da Lipidi	% Energia da Glicidi	
LUNEDI	732,53	26,72	29,12	96,97	461,55	358,10	681,00	2,68	577,80	62,85				
MARTEDI'	771,08	29,71	28,38	105,83	224,98	411,44	832,24	3,18	453,04	51,19				
MERCOLEDI'	618,31	27,67	21,33	84,18	121,10	353,20	785,70	2,96	417,75	53,95				
GIOVEDI'	704,86	30,24	21,31	104,58	151,65	424,00	860,00	3,04	460,00	49,75				
VENERDI'	764,52	23,61	26,76	114,46	319,18	477,56	874,54	5,36	628,42	314,50				
media 1° settimana	718,26	27,59	25,38	101,20	255,69	404,86	806,70	3,44	507,40	106,45	15,36	31,80	52,84	100,00
LUNEDI	700,37	23,11	23,74	105,14	293,63	440,56	716,69	4,84	473,77	326,30				
MARTEDI'	649,77	31,02	21,58	88,41	266,95	487,50	1689,10	7,56	596,85	49,75				
MERCOLEDI'	628,38	26,20	21,22	88,71	152,65	348,70	904,40	2,64	510,80	40,75				
GIOVEDI'	780,45	20,87	26,52	122,21	76,90	225,80	529,50	1,53	1074,30	21,60				
VENERDI'	757,03	28,01	27,76	105,39	441,25	516,80	989,00	3,14	569,90	49,75				
media 2° settimana	703,20	25,84	24,16	101,97	246,28	403,87	965,74	3,94	645,12	97,63	14,70	30,92	54,38	100,00
LUNEDI	740,08	25,84	25,67	108,18	310,28	512,86	1067,54	5,59	472,62	314,50				
MARTEDI'	687,73	23,50	26,11	95,67	145,40	309,60	560,55	2,98	525,15	133,85				
MERCOLEDI'	678,26	27,41	22,27	98,20	145,75	435,90	1285,60	3,75	490,80	27,25				
GIOVEDI'	730,77	27,97	20,70	115,37	138,95	416,85	690,20	4,08	378,00	40,75				
VENERDI'	744,69	33,08	22,29	109,82	139,95	529,30	672,40	2,50	418,70	49,75				
media 3° settimana	716,31	27,56	23,41	105,45	176,07	440,90	855,26	3,78	457,05	113,22	15,39	29,41	55,20	100,00
LUNEDI	693,57	25,98	25,27	96,61	87,15	217,00	503,20	1,89	381,90	41,95				
MARTEDI'	626,75	21,16	25,03	84,50	111,00	207,46	325,00	2,81	349,07	19,75				
MERCOLEDI'	738,87	33,91	23,07	105,51	216,85	487,60	1411,00	6,80	606,20	27,25				
GIOVEDI'	663,37	21,16	21,16	103,55	322,00	424,40	828,00	5,12	692,05	26,05				
VENERDI'	700,52	27,25	21,14	107,02	163,25	384,30	840,80	4,00	430,90	53,95				
media 4° settimana	684,62	25,89	23,13	99,44	180,05	344,15	781,60	4,12	492,02	33,79	15,13	30,41	54,47	100,00
Contenuto in Energia e Nutrienti MEDIA MENSILE	705,60 kcal	26,72 g Proteine	24,02 g Lipidi	102,01 g Glicidi	214,52 mg Calcio	398,45 mg Fosforo	852,32 mg Potassio	3,82 mg Ferro	525,40 mg Sodio	87,77 mg Colesterolo	15,15 % Energia da Proteine	30,64 % Energia da Lipidi	54,22 % Energia da Glicidi	

MENU' INVERNALE - Scuole dell'Infanzia

	kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Fosforo mg	Potassio mg	Ferro mg	Sodio mg	colest mg	% Energia da Proteine	% Energia da Lipidi	% Energia da Glicidi	
LUNEDI	589,38	21,21	23,84	77,34	367,25	285,30	499,35	1,94	464,00	50,58				
MARTEDI'	632,38	24,83	22,49	88,19	188,40	344,10	693,80	2,70	363,70	42,60				
MERCOLEDI'	497,45	22,62	17,93	65,51	108,35	290,30	644,50	2,33	336,00	45,75				
GIOVEDI'	588,80	24,79	18,02	87,34	137,15	352,50	714,70	2,56	370,20	39,75				
VENERDI'	632,01	20,63	21,97	93,82	261,20	412,30	680,90	4,44	502,40	312,60				
media 1° settimana	588,00	22,81	20,85	82,44	212,47	336,90	646,65	2,79	407,26	98,26	15,52	31,91	52,58	100,00
LUNEDI	605,81	20,89	21,18	88,44	262,35	400,30	632,95	4,24	402,95	325,10				
MARTEDI'	529,00	25,70	18,30	69,75	247,25	409,80	1496,50	6,88	506,10	39,75				
MERCOLEDI'	500,48	21,26	17,78	68,13	124,25	277,80	675,10	1,96	394,20	34,75				
GIOVEDI'	628,08	16,96	21,83	97,01	65,20	184,55	448,55	1,30	871,50	18,00				
VENERDI'	623,17	22,50	22,89	87,26	356,55	413,50	725,50	2,42	458,70	40,75				
media 2° settimana	577,31	21,46	20,39	82,12	211,12	337,19	795,72	3,36	526,69	91,67	14,87	31,79	53,34	100,00
LUNEDI	624,26	22,41	21,91	89,98	259,80	442,80	847,40	4,69	397,20	312,60				
MARTEDI'	569,04	18,75	22,12	78,66	129,40	252,55	455,65	2,46	424,50	109,45				
MERCOLEDI'	529,79	21,66	16,70	78,11	122,55	344,00	1023,50	2,88	390,80	22,25				
GIOVEDI'	581,31	22,65	17,43	89,04	120,15	332,30	550,90	3,10	309,10	34,75				
VENERDI'	616,29	26,69	18,70	91,00	122,75	427,60	544,00	2,05	338,10	39,75				
media 3° settimana	584,14	22,43	19,37	85,36	150,93	359,85	684,29	3,03	371,94	103,76	15,36	29,84	54,80	100,00
LUNEDI	565,29	21,29	21,23	77,10	80,55	179,50	400,90	1,46	310,70	35,75				
MARTEDI'	525,01	17,90	21,28	69,86	100,30	172,30	256,65	2,26	283,45	17,25				
MERCOLEDI'	623,78	28,59	19,58	88,87	209,35	419,60	1295,70	6,37	517,30	22,25				
GIOVEDI'	517,92	15,70	17,35	79,73	248,95	356,30	631,80	2,78	528,00	18,95				
VENERDI'	587,43	23,03	17,85	89,26	148,25	328,10	702,50	3,41	349,30	45,75				
media 4° settimana	563,89	21,30	19,45	80,96	157,48	291,16	657,51	3,25	397,75	27,99	15,11	31,05	53,84	100,00
Contenuto in Energia e Nutrienti MEDIA MENSILE	578,33 kcal	22,00 g Proteine	20,02 g Lipidi	82,72 g Glicidi	183,00 mg Calcio	331,28 mg Fosforo	696,04 mg Potassio	3,11 mg Ferro	425,91 mg Sodio	80,42 mg Colesterolo	15,22 % Energia da Proteine	31,15 % Energia da Lipidi	53,64 % Energia da Glicidi	

COMUNE di PONSACCO - SCUOLE DELL'INFANZIA e PRIMARIE

Ricettario MENU' INVERNALE

SETTIMANA n°1

LUNEDÌ	INFANZIA PRIMARIE ADULTI			MARTEDÌ	INFANZIA PRIMARIE ADULTI			MERCOLEDÌ	INFANZIA PRIMARIE ADULTI			GIOVEDÌ	INFANZIA PRIMARIE ADULTI			VENERDÌ	INFANZIA PRIMARIE ADULTI		
	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI
GNOCCHI AL RAGU' Gnocchi di patate Pomodori pelati Carne bovina macinata Olio Parmigiano Odori Sale	120 20 15 5 5 q.b q.b	150 30 20 6 5 q.b q.b	180 50 30 7 7 q.b q.b	PASTA AL POMODORO Pasta Pomodori pelati Olio Parmigiano Odori Sale	60 20 5 5 q.b q.b	70 30 6 5 q.b q.b	90 90 50 7 7 q.b q.b	MINESTRA DI VERDURE CON PASTINA Pastina Zucchine Carote Fagiolini Polpa di Pomodoro Olio Parmigiano Odori Sale	30 40 20 20 10 5 5 q.b q.b	40 50 30 30 40 20 20 20 30 6 5 q.b q.b	50 50 30 30 40 20 20 30 7 7 q.b q.b	PASTA OLIO E PARMIGIANO Pennette Olio Parmigiano Sale	60 70 90 5 6 7 q.b q.b q.b	RISO OLIO E PARMIGIANO Riso Olio Parmigiano Sale	60 70 90 5 7 8 5 5 7 q.b q.b q.b				
STRACCHINO/ROBIOLA Stracchino/Robiola	40	50	60	POLPETTE DI MANZO Carne di manzo Olio Latte Parmigiano Pangrattato Aromi Sale	50 60 3 5 6 5 7 10 q.b q.b q.b	60 80 5 6 7 10 q.b q.b q.b	80 80 6 7 q.b q.b q.b	FESA DI TACCHINO ARROSTO Fesa di tacchino Olio Odori Sale	50 60 80 5 6 7 q.b q.b q.b	60 80 7 q.b q.b q.b	CUORI DI MERLUZZO AL FORNO Cuori di merluzzo gelo Olio Sale Aromi	70 90 120 5 6 5 q.b q.b q.b	FRITTATA DI VERDURE Uovo Parmigiano Verdure cotte Olio Latte Sale	60 60 90 5 7 10 15 20 30 3 4 5 10 10 15 q.b q.b q.b					
FINOCCHI GRATINATI Finocchi Olio Sale Pangrattato	100 5 q.b q.b	150 6 q.b q.b	150 7 q.b q.b	INSALATA MISTA Insalata verde Carote Olio Sale	50 50 50 30 40 50 5 6 7 q.b q.b	50 50 50 40 50 50 6 7 q.b q.b	PISELLI AL TEGAME Piselli gelo Olio Odori Sale	20 30 50 5 6 7 q.b q.b q.b	INSALATA MISTA Insalata verde Carote Olio Sale	50 50 50 30 40 50 5 6 7 q.b q.b q.b	CAROTE JULIENNE Carote Olio Sale	100 150 150 5 6 7 q.b q.b q.b							
PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150

ODORI: carota, cipolla e sedano

AROMI: salvia e rosmarino

COMUNE di PONSACCO - SCUOLE DELL'INFANZIA e PRIMARIE

Ricettario MENU' INVERNALE

SETTIMANA N°2

LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ			
	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI
RISOTTO ALLA ZUCCA				CREMA DI VERDURA E PATATE CON RISO/PASTINA				BRODO DI CARNE CON PASTINA				PIZZA MARGHERITA				PASTA AL POMODORO			
Riso	60	70	90	Riso/Pastina	30	40	50	Pastina	30	40	50	Base Pizza	80	100	120	Pasta	60	70	90
Parmigiano	5	5	7	Riso/Pastina	30	40	50	Polpa di pomodoro	10	20	30	Mozzarella	20	25	50	Pomodori pelati	20	30	50
Zucca	30	40	50	Patate	10	15	20	Olio	5	6	7	Pomodoro	20	25	30	Olio	5	6	7
Burro	5	5	5	Zucchine	30	30	30	Parmigiano	5	5	10	Olio	5	6	7	Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b	q.b	q.b	Carote	20	30	40	Carne di manzo	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Odori	q.b	q.b	q.b
				Fagiolini	20	20	20	Odori	q.b	q.b	q.b					Sale	q.b	q.b	q.b
				Polpa di Pomodoro	10	20	30	Sale	q.b	q.b	q.b								
				Olio	5	6	7												
				Parmigiano	5	5	7												
				Odori	q.b	q.b	q.b												
				Sale qb	q.b	q.b	q.b												
FRITTATA AL FORNO				CUORI DI MERLUZZO AL FORNO				STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE				PROSCIUTTO CRUDO				FORMAGGIO FRESCO			
Uovo	60	60	90	Cuori di merluzzo gelo	70	90	120	Petto di pollo	50	60	80	Prosciutto crudo dolce	25	30	40	Ricotta/Stracchino	40	50	60
Parmigiano	5	7	10	Olio	5	6	5	Olio	5	6	7								
Olio	3	4	5	Sale	q.b	q.b	q.b	Limone	q.b	q.b	q.b								
Latte	10	10	15	Aromi	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b								
Sale	q.b	q.b	q.b																
INSALATA				SPINACI ALL'OLIO				CAROTE LESSE				INSALATA MISTA				CAVOLFIORE			
Insalata verde	80	90	10	Spinaci gelo	150	150	200	Carote	100	150	200	Insalata verde	50	50	50	GRATINATO			
Olio	5	6	0	Olio	5	6	7	Olio	5	6	7	Carote	30	40	50	Cavolfiore	100	150	150
Sale	q.b	q.b	8	Sale	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Olio	5	6	7	Pangrattato	q.b	q.b	q.b
			q.b									Sale	q.b	q.b	q.b	Olio	5	6	7
																Sale	q.b	q.b	q.b
PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	30	40	50	PANE	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150

ODORI: carota, cipolla e sedano

AROMI: salvia e rosmarino

COMUNE di PONSACCO - SCUOLE DELL'INFANZIA e PRIMARIE

Ricettario MENU' INVERNALE

SETTIMANA N°3

LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ			
	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI
RISO AL POMODORO				LASAGNE AL RAGU' DI CARNE				MINISTRA DI VERDURA CON RISO				RISO ALLE VERDURE				PASTA OLIO E PARMIGIANO			
Riso	60	70	90	Pasta per lasagne	40	50	60	Riso	30	40	50	Riso	60	80	90	Pennette	60	70	90
Pomodori pelati	20	30	50	Besciamella	30	40	50	Zucchine	20	30	40	Polpa di Pomodoro	10	15	20	Olio	5	6	7
Olio	5	6	7	Carne di manzo	20	30	40	Carote	20	30	30	Carote	10	10	10	Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	7	Polpa di pomodoro	15	20	30	Fagiolini	10	20	30	Zucchine	10	15	15	Parmigiano	5	5	7
Odori	q.b	q.b	q.b	Odori	q.b	q.b	q.b	Polpa di Pomodoro	10	20	30	Olio	5	6	7	Sale	q.b	q.b	q.b
Sale	q.b	q.b	q.b	Parmigiano	5	5	7	Olio	5	6	7	Parmigiano	5	5	7				
				Olio	5	6	7	Parmigiano	5	5	7	Odori	q.b	q.b	q.b				
				Sale	q.b	q.b	q.b	Odori	q.b.	q.b.	q.b.	Sale qb	q.b	q.b	q.b				
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
FRITTATA AL FORNO								PLATESSA AL FORNO				STRACETTI DI POLLO AL LIMONE				MERLUZZO AL FORNO			
Uovo	60	60	90					Filetto di platessa gelo	70	90	120	Petto di pollo	50	60	80	Cuori di merluzzo gelo	70	90	120
Parmigiano	5	7	10					Pangrattato	q.b	q.b	q.b	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	Olio	5	6	5
Olio	3	4	5					Sale	qb	qb	qb	Olio	5	6	5	Sale	q.b	q.b	q.b
Latte	10	10	15					Olio	5	6	5	Sale	q.b	q.b	q.b	Aromi	q.b	q.b	q.b
Sale	q.b	q.b	q.b																
FAGIOLINI LESSI				INSALATA MISTA				PATATE LESSE				PISELLI AL TEGAME				CECI LESSI			
Fagiolini gelo	150	200	200	Insalata verde	50	50	50	Patate	80	90	100	Piselli gelo	20	30	50	Ceci secchi	15	20	30
Olio	5	6	7	Carote	30	40	50	Olio	5	6	7	Olio	5	6	7	Olio	5	6	7
Sale	q.b	q.b	q.b	Olio	5	6	7	Sale	q.b	q.b.	q.b.	Odori	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b
				Sale	q.b	q.b	q.b					Sale	q.b	q.b	q.b				
PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	120	150	DOLCE	25	30	40	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150

ODORI: carota, cipolla e sedano

AROMI: salvia e rosmarino

COMUNE di PONSACCO - SCUOLE DELL'INFANZIA e PRIMARIE

Ricettario MENU' INVERNALE

SETTIMANA N°4

LUNEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	MARTEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	MERCOLEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	GIOVEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	VENERDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI
GNOCCHI AL POMODORO Gnocchi di patate Pomodori pelati Olio Parmigiano Odori Sale	120 20 5 5 q.b q.b	150 30 6 5 q.b q.b	180 50 7 7 q.b q.b	TORTELLINI BURRO E SALVIA Tortellini ric/spin Burro Olio Parmigiano Aromi Sale	70 5 5 5 q.b q.b	80 6 6 6 q.b q.b	100 8 7 7 q.b q.b	PASTA OLIO E PARMIGIANO Pennette Olio Parmigiano Sale	60 5 5 q.b	70 6 5 q.b	90 7 7 q.b	MINESTRA DI LEGUMI CON RISO Riso Ceci secchi Polpa di Pomodoro Olio Parmigiano Odori Sale	30 15 10 5 5 q.b q.b	40 20 15 6 5 q.b q.b	50 25 20 7 7 q.b q.b	RISO AL POMODORO Riso Pomodori pelati Olio Parmigiano Odori Sale	60 20 5 5 q.b q.b	70 30 6 5 q.b q.b	90 50 7 7 q.b q.b
ARISTA AL FORNO Lonza di suino Olio Sale Aromi	50 5 q.b q.b	60 6 q.b q.b	80 7 q.b q.b					PLATESSA AL FORNO Filetto di platessa gelo Pangrattato Sale Olio	70 q.b q.b 5	90 q.b q.b 6	120 q.b q.b 7	FORMAGGI FRESCHI Caciotta	20	30	50	FESA DI TACCHINO ARROSTO Fesa di tacchino Olio Odori Sale	50 5 q.b q.b	60 6 q.b q.b	80 7 q.b q.b
PISELLI AL TEGAME Piselli gelo Olio Odori Sale	20 5 q.b q.b	30 6 q.b q.b	50 7 q.b q.b	FAGIOLI ALL'UCCELLETTO Fagioli secchi Pomodori pelati Olio Aromi Sale	20 20 5 q.b	25 30 6 q.b	30 40 7 q.b	SPINACI ALL'OLIO Spinaci Olio Sale	150 5 q.b	150 6 q.b	200 7 q.b	CAROTE JULIENNE Carote Olio Sale	150 5 q.b	200 6 q.b	200 8 q.b	INSALATA MISTA Insalata verde Carote Olio Sale	50 30 5 q.b	50 40 6 q.b	50 50 8 q.b
PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150

ODORI: carota, cipolla e sedano

AROMI: salvia e rosmarino

MENU' ESTIVO - Scuole primarie

	kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Fosforo mg	Potassio mg	Ferro mg	Sodio mg	colest mg	% Energia da Proteine	% Energia da Lipidi	% Energia da Glicidi
LUNEDI	651,64	21,06	26,96	86,62	422,95	436,30	997,10	3,09	592,50	49,75			
MARTEDI'	739,18	25,07	26,31	107,24	134,15	371,65	625,40	4,21	383,20	44,05			
MERCOLEDI'	684,17	29,82	22,06	97,71	128,45	319,30	786,60	2,29	509,90	29,75			
GIOVEDI'	716,72	33,07	21,47	104,34	251,35	526,60	944,20	2,72	444,50	62,35			
VENERDI'	753,91	23,45	25,66	114,44	311,98	491,16	852,54	4,98	608,82	314,50			
media 1° settimana	709,12	26,49	24,49	102,07	249,78	429,00	841,17	3,46	507,78	100,08	14,94	31,08	53,98
LUNEDI	669,88	27,58	21,93	96,60	122,15	382,00	1272,40	2,67	403,80	40,75			
MARTEDI'	751,04	28,29	26,44	106,64	283,68	505,16	1096,94	4,54	474,72	314,50			
MERCOLEDI'	719,67	32,48	20,57	107,91	123,45	468,65	1177,50	3,15	488,20	29,75			
GIOVEDI'	809,09	21,18	26,54	129,47	102,80	251,00	651,50	1,90	1174,30	21,60			
VENERDI'	754,43	25,79	28,29	105,78	476,85	452,80	602,60	2,62	524,50	33,25			
media 2° settimana	740,82	27,06	24,75	109,28	221,79	411,92	960,19	2,97	613,10	87,97	14,61	30,07	55,32
LUNEDI	731,58	25,71	26,60	103,82	254,18	437,06	752,94	3,46	478,82	314,50			
MARTEDI'	804,41	32,69	27,42	113,85	160,58	495,56	943,49	4,52	586,97	94,55			
MERCOLEDI'	663,62	26,18	21,49	97,48	137,35	386,40	1255,60	3,27	402,60	40,75			
GIOVEDI'	706,36	21,51	27,03	100,57	180,45	342,60	581,35	4,17	375,00	63,80			
VENERDI'	716,52	27,60	26,70	97,57	149,95	290,80	1030,80	3,27	376,60	44,05			
media 3° settimana	724,50	26,73	25,84	102,66	176,50	390,48	912,84	3,74	444,00	111,53	14,76	32,11	53,13
LUNEDI	720,70	22,60	24,34	109,68	330,65	383,80	799,10	3,33	423,60	29,75			
MARTEDI'	764,74	29,42	27,25	107,16	324,65	535,35	1119,00	4,68	496,40	317,35			
MERCOLEDI'	636,33	25,08	24,11	85,09	283,55	505,70	1106,50	2,86	1208,30	34,75			
GIOVEDI'	753,34	28,75	22,75	115,64	186,15	433,10	1052,50	3,83	598,40	66,35			
VENERDI'	708,10	30,10	24,57	97,77	125,75	312,10	717,60	2,23	507,20	29,75			
media 4° settimana	716,64	27,19	24,60	103,07	250,15	434,01	958,94	3,38	646,78	95,59	15,17	30,89	53,93
Contenuto in Energia e Nutrienti MEDIA MENSILE	722,77 kcal	26,87 g Proteine	24,92 g Lipidi	104,27 g Glicidi	224,55 mg Calcio	416,35 mg Fosforo	918,28 mg Potassio	3,39 mg Ferro	552,92 mg Sodio	98,79 mg Colesterolo	14,87 % Energia da Proteine	31,03 % Energia da Lipidi	54,10 % Energia da Glicidi

100,00

100,00

100,00

100,00

MENU' ESTIVO - Scuole dell'Infanzia

	kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Fosforo mg	Potassio mg	Ferro mg	Sodio mg	colest mg	% Energia da Proteine	% Energia da Lipidi	% Energia da Glicidi
LUNEDI	518,78	16,89	22,18	67,11	347,55	350,20	742,30	2,40	473,10	40,75			
MARTEDI'	616,41	20,85	22,13	89,04	121,15	311,30	509,40	3,45	313,60	37,50			
MERCOLEDI'	550,41	22,62	18,41	78,48	116,65	244,60	617,50	1,83	399,10	22,25			
GIOVEDI'	610,58	28,12	18,11	89,38	236,15	447,50	765,70	2,18	372,90	54,15			
VENERDI'	630,80	20,51	21,89	93,80	255,80	422,50	664,40	4,15	487,70	312,60			
media 1° settimana	585,39	21,79	20,54	83,56	215,46	355,22	659,86	2,80	409,28	93,45	14,89	31,58	53,53
LUNEDI	556,41	22,87	19,47	77,27	110,35	320,50	1074,10	2,21	324,50	34,75			
MARTEDI'	633,65	24,51	22,57	88,66	237,00	436,20	872,60	3,79	399,00	312,60			
MERCOLEDI'	585,20	24,85	16,81	89,22	108,75	364,20	863,70	2,46	383,80	22,25			
GIOVEDI'	642,84	16,83	21,77	101,23	73,50	194,95	482,55	1,39	933,50	18,00			
VENERDI'	589,77	20,07	19,92	88,06	351,45	352,30	511,10	2,21	405,50	23,75			
media 2° settimana	601,57	21,82	20,11	88,89	176,21	333,63	760,81	2,41	489,26	82,27	14,51	30,08	55,41
LUNEDI	621,44	22,80	22,74	86,82	220,50	389,00	644,60	3,08	403,20	312,60			
MARTEDI'	655,65	24,45	22,74	94,20	121,15	377,25	673,75	3,62	457,35	76,75			
MERCOLEDI'	542,71	21,82	18,14	77,93	121,75	323,80	1061,50	2,66	323,60	34,75			
GIOVEDI'	580,93	17,80	22,30	82,43	157,90	285,30	489,65	3,44	304,45	54,35			
VENERDI'	584,98	22,56	22,42	78,14	128,05	237,50	799,00	2,56	306,10	37,50			
media 3° settimana	597,14	21,88	21,66	83,90	149,87	322,57	733,70	3,07	358,94	103,19	14,66	32,65	52,69
LUNEDI	581,06	18,52	18,53	90,74	276,95	317,30	591,70	2,74	342,30	24,75			
MARTEDI'	636,20	24,63	22,55	89,26	242,60	444,00	892,60	3,89	407,70	312,60			
MERCOLEDI'	530,97	21,02	20,88	69,07	263,05	427,45	902,35	2,27	1004,00	31,15			
GIOVEDI'	617,81	24,41	18,07	95,36	157,75	365,60	847,70	3,11	477,40	57,55			
VENERDI'	564,37	22,86	19,80	78,60	114,85	239,80	571,50	1,79	397,30	22,25			
media 4° settimana	586,08	22,29	19,96	84,61	211,04	358,83	761,17	2,76	525,74	89,66	15,21	30,66	54,13
Contenuto in Energia e Nutrienti MEDIA MENSILE	592,55 kcal	21,95 g Proteine	20,57 g Lipidi	85,24 g Glicidi	188,15 mg Calcio	342,56 mg Fosforo	728,89 mg Potassio	2,76 mg Ferro	445,81 mg Sodio	92,14 mg Colesterolo	14,81 % Energia da Proteine	31,24 % Energia da Lipidi	53,94 % Energia da Glicidi

100,00

100,00

100,00

100,00

COMUNE di PONSACCO - SCUOLE DELL'INFANZIA e PRIMARIE

Ricettario MENU' ESTIVO

SETTIMANA n°1

LUNEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	MARTEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	MERCOLEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	GIOVEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	VENERDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI
MINESTRA DI VERDURA CON RISO/PASTINA				RISO ALLA VERDURE				GNOCCHI AL POMODORO				PASTA OLIO E PARMIGIANO				RISOTTO ALLE ZUCCHINE			
Riso/Pastina	30	40	50	Riso	60	70	90	Gnocchi di patate	120	150	180	Pennette	60	70	90	Riso	60	70	90
Zucchine	30	30	30	Parmigiano	5	5	7	Pomodori pelati	20	30	50	Olio	5	6	7	Zucchine	30	40	50
Carote	20	30	40	Polpa di pomodoro	10	15	20	Olio	5	6	7	Parmigiano	5	5	7	Olio	5	6	7
Fagiolini	20	20	20	Carote	10	10	10	Parmigiano	5	5	7	Sale	q.b	q.b	q.b	Parmigiano	5	5	7
Polpa di Pomodoro	10	20	30	Zucchine	10	15	15	Odori	q.b	q.b	q.b				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio	5	6	7	Olio	5	6	7	Sale	q.b	q.b	q.b								
Parmigiano	5	5	7	Sale	q.b	q.b	q.b												
Odori	q.b	q.b	q.b	Odori	q.b	q.b	q.b												
Sale	q.b	q.b	q.b																
FORMAGGI FRESCHI				ROASTBEEF				PESCE BIANCO ALLA MUGNAIA				FESA DI TACCHINO ARROSTO				FRITTATA AL FORNO			
Stracchino	40	50	60	Carne di manzo	50	60	80	Filetto di platessa				Fesa di tacchino	50	60	80	Uovo	60	60	90
				Olio	5	6	7	gelo	70	100	120	Olio	3	4	5	Parmigiano	5	7	10
				Aromi	q.b	q.b	q.b	Farina	q.b	q.b	q.b	Odori	q.b	q.b	q.b	Olio	3	4	5
				Sale	q.b	q.b	q.b	Prezzemolo	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Latte	10	10	15
								Olio	5	6	7				Sale	q.b	q.b	q.b	
								Sale qb											
POMODORI IN INSALATA				PISELLI AL TEGAME				INSALATA MISTA				ZUCCHINE TRIFOLATE				CAROTE JULIENNE			
Pomodori	100	150	150	Piselli gelo	20	30	50	Insalata verde	50	50	50	Zucchine	100	150	150	Carote	100	150	150
Olio	5	6	7	Olio	5	6	7	Carote	30	40	50	Olio	3	4	5	Olio	5	6	7
Sale	q.b	q.b	q.b	Odori	q.b	q.b	q.b	Olio	5	6	7	Sale	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b
				Sale	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b								
PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	YOGURT ALLA FRUTTA	120	120	120	FRUTTA FRESCA	100	120	150

ODORI: carota, cipolla e sedano

AROMI: salvia e rosmarino

COMUNE di PONSACCO - SCUOLE DELL'INFANZIA e PRIMARIE

Ricettario MENU' ESTIVO

SETTIMANA N°2

LUNEDÌ	INFANZIA			MARTEDÌ	INFANZIA			MERCOLEDÌ	INFANZIA			GIOVEDÌ	INFANZIA			VENERDÌ	INFANZIA		
	PRIMARIE	ADULTI			PRIMARIE	ADULTI			PRIMARIE	ADULTI			PRIMARIE	ADULTI			PRIMARIE	ADULTI	
PASSATO DI VERDURA CON RISO/PASTINA				PASTA AL POMODORO, CAPPERI E OLIVE				PASTA AL SUGO DI VERDURE				PIZZA MARGHERITA				PASTA AL PESTO DI BASILICO			
Riso/Pastina	30	40	50	Pasta	60	70	90	Pasta	60	70	90	Base Pizza	80	100	120	Pasta	60	70	90
Zucchine	30	30	30	Pomodori pelati	20	30	50	Parmigiano	5	5	7	Mozzarella	20	25	50	Basilico	q.b	q.b	q.b
Carote	20	30	40	Olio	5	6	7	Polpa di pomodoro	10	15	20	Pomodoro	20	25	30	Pinoli	5	5	5
Fagiolini	20	20	20	Parmigiano	5	5	7	Carote	10	10	10	Olio	5	6	7	Parmigiano	10	15	15
Polpa di Pomodoro	10	20	30	Capperi	q.b	q.b	q.b	Zucchine	10	15	15	Sale	q.b	q.b	q.b	Olio	5	5	7
Olio	5	6	7	Olive	q.b	q.b	q.b	Olio	5	6	7					Sale	q.b	q.b	q.b
Parmigiano	5	5	7	Odori	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b								
Odori	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Odori	q.b	q.b	q.b								
Sale qb	q.b	q.b	q.b																
PETTO DI POLLO				FRITTATA AL FORNO				FILETTI DI PESCE AL FORNO				PROSCIUTTO CRUDO				PARMIGIANO			
Petto di pollo	50	60	80	Uovo	60	60	90	Filetti di platessa	70	100	120	Prosciutto crudo dolce	25	30	40	Parmigiano reggiano	20	30	50
Olio	6	6	7	Parmigiano	5	7	10	gelo	5	6	5								
Sale	q.b	q.b	q.b	Olio	3	4	5	Olio	q.b	q.b	q.b								
				Latte	10	10	15	Sale	q.b	q.b	q.b								
				Sale	q.b	q.b	q.b	Aromi	q.b	q.b	q.b								
PATATE ARROSTO				FAGIOLINI AL VAPORE				POMODORI IN INSALATA				CAROTE JULIENNE				INSALATA MISTA			
Patate	80	90	100	Fagiolini gelo	150	200	200	Pomodori	100	150	150	Carote	100	150	150	Insalata verde	50	50	50
Olio	80	90	100	Olio	5	6	7	Olio	3	4	5	Olio	5	6	8	Carote	30	40	50
Sale	5	6	8	Sale	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Olio	5	6	7
	q.b	q.b	q.b													Sale	q.b	q.b	q.b
PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	30	40	50	PANE	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150

ODORI: carota, cipolla e sedano

AROMI: salvia e rosmarino

COMUNE di PONSACCO - SCUOLE DELL'INFANZIA e PRIMARIE

Ricettario MENU' ESTIVO

SETTIMANA N°3

LUNEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	MARTEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	MERCOLEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	GIOVEDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	VENERDÌ	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI
PASTA AL POMODORO E BASILICO				RISOTTO ALLA PARMIGIANA				PASSATO DI VERDURA CON RISO/PASTINA				LASAGNE AL PESTO				GNOCCHI AL POMODORO			
Pasta	60	70	90	Riso	60	70	90	Riso/Pastina	30	40	50	Pasta per lasagne	40	50	60	Gnocchi di patate	120	150	180
Pomodori pelati	20	30	50	Parmigiano	5	7	10	Zucchine	30	30	40	Besciamella	30	40	50	Pomodori pelati	20	30	50
Olio	5	6	7	Olio	3	4	5	Carote	20	30	30	Basilico	q.b	5	q.b	Olio	5	6	7
Parmigiano	5	5	7	Burro	5	5	5	Fagiolini	20	20	20	Pinoli	5	15	5	Parmigiano	5	5	7
Odori	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Polpa di Pomodoro	10	20	30	Parmigiano	10	5	15	Odori	q.b	q.b	q.b
Sale	q.b	q.b	q.b					Olio	5	6	7	Olio	5	6	7	Sale	q.b	q.b	q.b
								Parmigiano	5	5	7	Sale	q.b	q.b	q.b				
								Odori	q.b	q.b	q.b								
								Sale	q.b	q.b	q.b								
FRITTATA AL FORNO				PLATESSA DORATA				STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE				FAGIOLI BOLLITI				SCALOPPINA DI VITELLO AL LIMONE			
Uovo	60	60	90	Filetto di				Petto di pollo	50	60	80	Fagioli cannellini	20	25	30	Fettina di manzo	50	60	80
Parmigiano	5	7	10	platessa gelo	70	100	120	Limone	q.b	q.b	q.b				Olio	5	6	5	
Olio	3	4	5	Pangrattato	q.b	q.b	q.b	Olio	5	6	5				Farina	q.b	q.b	q.b	
Latte	10	10	15	Sale	qb	qb	qb	Sale	q.b	q.b	q.b				Odori	q.b	q.b	q.b	
Sale	q.b	q.b	q.b	Olio	5	6	5								Sale	q.b	q.b	q.b	
															Limone	q.b	q.b	q.b	
INSALATA				POMODORI				PATATE ARROSTO				INSALATA				FAGIOLINI AL VAPORE			
Insalata verde	80	90	100	Pomodori	100	150	150	Patate	80	90	100	Insalata verde	80	90	100	Fagiolini gelo	150	200	200
Olio	5	6	8	Olio	5	6	8	Olio	5	6	7	Olio	5	6	8	Olio	5	6	7
Sale	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b	Sale	q.b	q.b	q.b
PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	120	150	DOLCE	30	40	50	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150

ODORI: carota, cipolla e sedano

AROMI: salvia e rosmarino

COMUNE di PONSACCO - SCUOLE DELL'INFANZIA e PRIMARIE

Ricettario MENU' ESTIVO

SETTIMANA N°4

LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ			
	INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI		INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI
RISO OLIO E PARMIGIANO				PASTA AL SUGO DI VERDURE				MINESTRA DI VERDURE CON PASTINA/RISO				PASTA OLIO E PARMIGIANO				GNOCCHI AL PESTO DI BASILICO			
Riso	60	70	90	Pasta	60	70	90	Pastina/Riso	30	40	50	Pasta	60	70	90	Gnocchi di patate	120	150	180
Olio	5	7	8	Parmigiano	5	5	7	Zucchine	30	30	30	Olio	5	6	7	Basilico	qb	qb	q.b.
Parmigiano	5	5	7	Polpa di pomodoro	10	15	20	Carote	20	30	40	Parmigiano	5	5	7	Pinoli	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Carote	10	10	10	Fagiolini	20	20	20	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano	10	15	15
				Zucchine	10	15	15	Polpa di Pomodoro	10	20	30					Olio	5	5	7
				Olio	5	6	7	Olio	5	6	7					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano	5	5	7								
				Odori	q.b.	q.b.	q.b.	Odori	q.b.	q.b.	q.b.								
				Odori	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
MOZZARELLA				FRITTATA AL FORNO				PROSCIUTTO CRUDO				COSCIA DI POLLO				FILETTI DI PESCE AL FORNO			
Mozzarella	40	50	60	Uovo	60	60	90	Prosciutto crudo	25	30	40	Fusi di pollo	60	70	80	Filetti di platessa gelo	70	100	120
				Parmigiano	5	10	7					Olio	3	5	5	Olio	5	6	5
				Olio	3	4	5					Odori	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
				Latte	10	10	15					Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
				sale	q.b.	q.b.	q.b.												
POMODORI				FAGIOLINI AL VAPORE				ZUCCHINE AL VAPORE				CAROTE JULIENNE				INSALATA MISTA			
Pomodori	100	150	150	Fagiolini gelo	150	200	200	Zucchine	150	200	200	Carote	150	200	200	Insalata verde	50	50	50
Olio	5	7	8	Olio	5	6	8	Olio	5	6	8	Olio	5	6	8	Carote	30	40	50
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio	5	6	8
																Sale	q.b.	q.b.	q.b.
PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60	PANE	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150	YOGURT ALLA FRUTTA	120	120	120	FRUTTA FRESCA	100	120	150	FRUTTA FRESCA	100	120	150

ODORI: carota, cipolla e sedano

AROMI: salvia e rosmarino