



CITTÀ DI CARBONIA

PROVINCIA DEL SULCIS IGLESIENTE

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	27%	55%	628

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	26%	56%	570

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
16%	27%	57%	613

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	26%	56%	577

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	24%	58%	779

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	24%	58%	719

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
16%	25%	59%	775

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	23%	59%	721

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	26%	56%	867

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	25%	57%	809

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
16%	27%	57%	868

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	27%	55%	818

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
totale				10,6	8,8	49,5	307,47	12,2	10,2	57,7	357,3	13,5	11,2	62,0	387,1

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
totale				12,9	16,0	0,1	200,0	15,5	19,2	0,1	240,0	18,1	22,4	0,1	280,0

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,6	4,1	2,9	50,2	0,8	5,1	3,2	61,1	1,0	5,2	4,2	66,5

Pane

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

Frutta di stagione

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				28,5	29,3	89,4	717,2	34,6	35,1	112,9	882,4	38,9	39,3	119,0	961,1

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. 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
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				4,9	2,5	16,1	103,1	6,8	3,2	24,2	147,0	7,3	3,3	28,3	165,4

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.												
totale				12,9	9,0	-	132,4	14,7	9,6	-	144,9	18,4	11,7	-	178,8

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				2,1	6,0	17,9	129,5	2,5	6,2	21,5	146,4	3,2	7,5	26,9	180,7

Pane

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

Frutta di stagione

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

totale valori del pasto	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.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	1,48	0,06	16,26	67,44	2,2	0,1	24,4	101,2	2,6	0,1	28,5	118,0
LENTICCHIE SECCHIE	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				8,4	3,6	34,0	193,55	11,3	3,8	47,6	258,6	14,0	6,0	57,2	324,7

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				19,0	6,9	0,2	138,5	20,7	7,0	0,2	146,6	22,8	8,3	0,2	166,2

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.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,3	4,1	1,4	47,3	1,7	4,1	1,8	50,7	1,8	5,1	2,0	60,8

Pane

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

Frutta di stagione

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,0	5,6	49,6	272,0	10,6	6,0	57,8	313,0	11,5	8,4	62,1	354,3

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
totale				16,4	6,0	23,5	207,8	20,9	7,1	32,9	270,8	23,2	10,0	34,6	312,7

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,8	4,1	1,5	45,5	0,9	5,1	1,8	56,4	1,2	5,2	2,4	60,2

Pane

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

Frutta di stagione

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

totale valori del pasto **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 ai forno

	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
LASAGNE SECCHE	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				18,3	10,6	57,3	383,3	22,3	11,4	65,7	438,0	26,0	13,9	71,7	498,0

*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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,6	5,1	3,4	64,9	1,8	5,1	3,9	68,2	2,1	6,2	4,5	80,5

Pane

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

Frutta di stagione

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

totale valori del pasto	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 SECCHIE	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
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				8,5	5,4	32,4	204,3	11,6	5,6	45,8	268,4	14,4	6,7	55,6	326,4

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4

*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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,7	5,1	4,6	69,9	2,2	5,1	6,0	77,4	2,4	8,1	6,4	106,9

Pane

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

Frutta di 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				8,2	4,7	47,5	253,8	9,7	5,2	55,4	292,9	10,6	7,2	59,4	329,6

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.												
totale				14,6	7,9	0,5	131,7	16,7	8,6	0,7	147,1	20,9	12,0	0,9	195,0

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.												
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,7	4,1	2,1	47,4	1,0	5,1	3,2	61,7	1,3	5,1	3,6	64,5

Pane

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

Frutta di stagione

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
totale				9,5	5,8	30,4	204,3	13,0	6,1	43,1	268,7	16,0	7,4	52,1	326,0

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				18,5	5,7	5,4	145,5	19,8	7,0	0,5	171,3	25,1	8,4	0,0	211,2

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.												
totale				0,6	4,1	3,8	53,3	0,7	5,1	4,6	65,8	0,9	6,2	6,1	81,7

Pane

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

Frutta di stagione

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 pastina

	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
totale				3,8	4,8	25,0	152,2	5,0	5,9	33,3	198,3	6,1	7,2	41,1	243,9

**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.												
totale				15,6	4,6	-	103,8	17,2	5,7	-	119,5	18,7	6,7	-	135,3

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.												
totale				2,1	5,0	17,9	120,5	2,5	6,2	21,5	146,4	3,2	7,5	26,9	180,7

Pane

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

Frutta di stagione

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
totale				9,1	7,6	49,9	291,6	10,6	9,0	58,1	341,5	11,6	9,4	62,4	364,9

Prosciutto cotto

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

Insalata 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,8	5,0	0,7	50,9	1,0	6,0	0,8	60,8	1,2	6,0	1,0	62,5

Pane

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

Frutta di stagione

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

totale valori del pasto

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
totale				4,7	4,8	18,6	132,0	6,4	5,3	27,2	174,8	7,4	7,6	31,6	217,0

*Crocchette di pesce

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

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				2,1	5,0	17,9	120,5	2,5	6,2	21,5	146,4	3,2	6,5	26,9	171,7

Pane

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

Frutta di stagione

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

totale valori del pasto				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.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
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				10,4	12,4	27,4	256,0	13,2	15,0	35,2	319,6	14,9	18,4	39,4	373,3

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.												
totale				14,8	5,3	21,7	188,2	18,5	5,9	30,8	242,2	20,1	8,2	32,6	276,8

*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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,8	4,0	0,7	41,9	1,0	4,0	0,8	42,8	1,2	5,0	1,0	53,5

Pane

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

Frutta di stagione

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.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
RISO PARBOILED	60	70	75	4,4	0,2	48,8	202,3	5,2	0,2	56,9	236,0	5,6	0,2	61,0	252,9
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

totale

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

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,8	4,1	1,5	45,5	0,9	4,1	1,8	47,4	1,2	5,2	2,4	60,2

Pane

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

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.												
totale				0,8	0,2	14,9	61,1	1,0	0,3	17,5	71,5	1,0	0,3	18,5	75,8
totale valori del pasto				22,3	22,2	94,3	645,7	28,1	25,9	119,1	796,3	31,9	32,5	125,3	894,9

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.II°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
totale				13,7	6,3	49,2	295,5	18,6	7,2	70,2	402,3	21,1	9,5	77,8	461,7

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4

**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.												
totale				1,3	4,1	2,8	52,6	1,7	4,1	3,6	57,5	1,8	5,1	3,9	68,2

Pane

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

Frutta di stagione

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.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
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				8,6	5,5	48,4	264,8	10,0	6,3	56,4	308,8	11,0	7,2	60,5	335,1

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				12,9	7,0	-	114,4	14,7	7,6	-	126,9	18,4	10,7	-	169,9

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,6	4,1	2,9	50,2	0,7	4,1	3,6	53,7	1,0	5,2	4,7	68,0

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 SECCHIE	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
totale				10,8	4,0	32,6	201,3	14,8	4,4	45,3	268,3	18,1	6,6	54,5	336,2

Polpette al sugo

CARNE BOVINO	50	60	65	10,9	0,9	-	51,7	13,1	1,1	-	62,0	14,2	1,2	-	67,2
UOVA PASTORIZZATE	6	8	10	0,7	0,5	-	7,7	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
totale				16,4	6,0	23,5	207,8	20,9	7,1	32,9	270,8	23,2	10,0	34,6	312,7

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				0,8	4,0	0,8	42,4	1,0	4,0	0,9	43,2	1,2	5,0	1,2	54,3

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
totale				9,4	12,2	33,3	272,0	11,8	14,5	41,6	333,2	14,1	20,8	49,9	430,4

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.												
totale				2,8	4,0	3,1	58,8	3,6	4,0	4,0	65,6	3,9	5,0	4,4	77,2

Pane

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

Frutta di stagione

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				16,7	16,6	79,7	515,2	21,8	19,0	104,9	651,6	24,5	26,3	114,9	765,7
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

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
totale				4,7	4,8	18,6	132,0	6,4	5,3	27,2	174,8	7,4	7,6	31,6	217,0

*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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				15,6	3,6	-	94,8	17,2	3,7	-	101,6	18,7	5,7	-	126,3

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.												
totale				1,7	4,6	12,8	96,2	2,2	4,8	16,6	114,3	2,4	5,9	17,9	129,4

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
totale				9,2	5,6	50,2	275,2	10,7	6,0	58,4	316,2	11,7	8,4	62,7	357,5

****Omelette al
formaggio*

UOVA PASTORIZZATE	55	55	55	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				10,4	10,5	0,2	133,0	10,6	11,9	0,3	150,2	10,6	13,9	0,3	168,6

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.												
totale				0,7	4,1	2,1	47,4	1,0	4,1	3,2	52,7	1,3	5,1	3,6	64,5

Pane

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

Frutta di stagione

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
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
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				6,2	4,1	49,0	245,2	6,9	4,1	57,2	279,4	7,7	6,1	61,3	315,3

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.												
totale				14,7	5,0	0,6	106,1	16,9	6,3	0,8	126,8	21,1	7,8	0,9	158,2

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				1,7	4,1	4,6	60,9	2,2	4,1	6,0	68,4	2,4	5,1	6,4	79,9

Pane

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

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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	27%	56%	634

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	29%	54%	576

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	27%	56%	590

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	27%	56%	628

Medie settimanali del Menù Estivo- Scuola Primaria

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	27%	56%	776

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	28%	55%	733

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
16%	27%	57%	741

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
16%	27%	57%	784

Medie settimanali del Menù Estivo - Scuola 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

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	29%	54%	849

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
18%	29%	53%	808

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
17%	26%	57%	808

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

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
16%	28%	56%	853

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Lunedì

Pasta alle verdure

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

Mozzarella

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

Insalata mista

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

totale valori del pasto	22,7	21,5	92,1	629,4	28,1	26,0	116,8	784,4	31,2	29,4	122,5	848,6
--------------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Martedì

*Risotto alla
parmigiana*

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

*Petto di pollo al
limone*

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

*Insalata di
pomodori*

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Mercoledì

Minestra di
legumi misti

	grammatura			Infanzia				Primaria				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
LENTICCHIE SECCHIE	6	7	8	1,4	0,1	3,1	17,5	1,6	0,1	3,6	20,4	1,8	0,1	4,1	23,3
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	5	6	7	1,0	0,1	2,4	13,9	1,2	0,1	2,9	16,7	1,4	0,1	3,3	19,4
CECI SECCHI	5	8	10	1,0	0,3	2,3	15,8	1,7	0,5	3,8	25,3	2,1	0,6	4,7	31,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	4	5	6	0,0	0,0	0,3	1,4	0,1	0,0	0,4	1,7	0,1	0,0	0,5	2,1
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
PORRI	4	5	6	0,1	0,0	0,2	1,2	0,1	0,0	0,3	1,5	0,1	0,0	0,3	1,7
ALLORO	q.b.	q.b.	q.b.												
BIETA	8	10	12	0,1	0,0	0,2	1,3	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0
totale				5,9	4,8	24,4	157,98	8,1	6,1	34,9	218,6	9,6	7,4	41,0	258,4

Dolce Sardo

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

Patate
prezzemolate

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Giovedì

Pasta in bianco

	grammatura			Infanzia				Primaria				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	4	5	6	0,0	3,3	0,0	30,3	0,0	4,2	0,1	37,9	0,0	5,0	0,1	45,5
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				8,2	5,6	47,5	261,4	9,7	6,8	55,4	308,1	10,6	8,0	59,4	337,2

Polpette al sugo

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

Insalata verde

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

PRIMA SETTIMANA

Venerdì

Pasta al pomodoro e basilico

	grammatura			Infanzia				Primaria				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	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	4	5	6	0,1	0,0	0,2	1,5	0,2	0,0	0,3	1,9	0,2	0,0	0,3	2,3
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,1	6,6	49,8	282,5	10,7	8,0	58,0	332,9	11,7	9,4	62,4	365,6

Sogliola alla parmigiana

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

Zucchine trifolate

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Lunedì

Minestra di verdure

	grammatura			Infanzia				Primaria				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
totale				5,6	7,2	25,4	182,8	7,3	8,7	34,2	235,5	8,4	10,1	39,2	271,4

Bocconcini di Tacchino panati

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

Carote crude

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Martedì

Ravioli di magro al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				10,4	13,4	27,4	265,0	13,2	17,0	35,2	337,6	14,9	20,4	39,4	391,3

Prosciutto cotto

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

Insalata mista

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Mercoledì

Risotto al sugo

	grammatura			Infanzia				Primaria				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
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				7,0	3,9	51,0	254,6	8,2	5,3	59,6	303,7	9,0	6,6	63,9	335,5

Frittata con zucchine

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

Patate prezzemolate

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Giovedì

Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,0	6,6	49,6	281,0	10,5	8,0	57,8	331,0	11,5	9,4	62,1	363,3

Coscia di pollo Arrosto

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

Spinaci al limone

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

SECONDA SETTIMANA

Venerdì

Passato di verdure con pasta

	grammatura			Infanzia				Primaria				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
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				3,6	4,8	24,6	149,5	4,9	6,0	33,3	198,2	5,6	7,1	38,2	229,4

Arista agli aromi

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

Insalata di Pomodori

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Lunedì

Pasta al tonno e pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				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.												
totale				9,8	6,1	49,3	279,2	11,4	7,5	57,3	328,3	12,9	8,9	61,6	362,7

Crocchette di pesce

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

Insalata mista

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Martedì

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				8,3	8,1	47,5	284,1	9,7	9,3	55,5	330,8	10,6	11,4	59,4	367,5

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.												
totale				14,6	5,9	0,6	113,9	16,7	7,2	0,7	134,5	20,9	8,7	0,8	165,2

Fagiolini al vapore

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Mercoledì

Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,0	6,6	49,6	281,0	10,5	8,0	57,8	331,0	11,5	9,4	62,1	363,3

Formaggio

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

Bieta o spinaci

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Giovedì

Minestra di brodo di carne

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

Bollito

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

Carote Cotte

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

TERZA SETTIMANA

Venerdì

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
totale				6,8	6,8	50,3	276,7	8,1	8,1	58,8	326,2	8,9	9,5	63,1	357,5

Omelette al formaggio

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

Insalata di pomodori

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

QUARTA SETTIMANA

Lunedì

Pasta alle zucchini

	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.												
totale				8,9	6,3	48,6	274,9	10,4	7,8	56,7	324,3	11,4	9,1	60,9	356,2

P.Cotto

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

Carote crude

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

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
totale				5,0	6,0	26,0	171,5	6,4	7,4	35,0	222,8	7,3	8,7	40,0	257,3

Formaggio dolce di Macomer

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

Spinaci all'olio

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

QUARTA SETTIMANA

Mercoledì

Gnocchetti sardi al sugo

	grammatura			Infanzia				Primaria				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
totale				9,0	6,6	49,6	281,0	10,5	8,0	57,7	330,6	11,5	9,4	62,0	363,1

Scaloppine alla pizzaiola

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

Patate prezzemolate

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

totale valori del pasto

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

QUARTA SETTIMANA

Giovedì

Pipette al Pesto

	grammatura			Infanzia				Primaria				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
totale				8,6	5,5	48,4	264,8	10,0	6,3	56,4	308,8	11,0	7,2	60,5	335,1

Omelette

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

Insalata mista

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

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

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Carbonia

QUARTA SETTIMANA

Venerdì

Pasta al
pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
totale				9,0	6,6	49,6	281,0	10,5	8,0	57,8	331,0	11,5	9,4	62,1	363,3

Filetto di Platessa
impanato

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

Fagiolini al
vapore

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

Pane

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

Frutta di stagione

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

totale valori del pasto

35,0	18,4	108,9	713,9	41,1	22,3	135,7	874,3	44,4	25,1	142,8	938,9
-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------