

Menu autunno-inverno (da novembre a marzo) Asilo Nido (12-36 mesi) "Tribù dei piccoli"

Comune di Tavullia a.s. 2024-2025

I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
Passatelli in brodo vegetale Tris vegetale : (patate-carote-piselli) <i>(tagliati a pezzettini)</i>	Crema di carote con pastina o Miglio Polpettine di carne Verdura cotta (cavolfiori)	Riso al pomodoro Filetto di maiale arrosto Verdura cotta (spinaci o bietole)	Orzo al ragù vegetale Frittata Broccoletti al vapore	Pasta al pomodoro Crocchette di ricotta e spinaci Verdura cruda <i>(tagliata a pezzettini)</i>
Risotto con verdure Pesce al vapore Verdura cruda di stagione <i>(tagliata a pezzettini)</i>	Tagliatelline con salsa di verdure Lenticchie in umido Carote crude alla julienne	Crema di verdure con miglio Pesce al forno Pinimonio <i>(tagliata a pezzettini)</i>	Crema di fagioli con pastina Formaggio Bietole all'olio	Passato di verdure con grattini Merluzzo alla pizzaiola Carote al vapore con prezzemolo <i>(tagliate a pezzettini)</i>
Farfalline con crema di fagioli Parmigiano Carote crude alla julienne	Orzo al pomodoro Pesce al forno Insalatina mista	Passato di ceci con pastina Caciotta Verdura cruda (finocchi) <i>(tagliata a pezzettini)</i>	Capelli d'angelo con sogliola Sformato di pesce con verdure Carote crude alla julienne	Tagliatelline al ragù di carne Stracchino Verdura cotta (spinaci)
Pasta al ragù vegetale Coniglio disossato al forno Verdura cruda / cotta <i>(tagliata a pezzettini)</i>	Conchigliette con i piselli Formaggi misti Bietole all'olio	Lasagne con ragù di carne Verdura cruda (carote) Verdura cotta (cavolini di bruxelles)	Gobbetti al pomodoro Arrostino di vitello al forno Verdura cruda (cuore di lattuga)	Stelline in brodo vegetale Polpettine di legumi Purea di verdure
Pastina in brodo di pesce Filetto di sogliola arrosto Finocchi lessati	Brodo vegetale con pastina Merluzzo al forno Verdure gratinate	Pennette con crema di spinaci Crocchette di pesce al forno Verdura cruda (insalatina)	Diavolini olio e parmigiano Hamburger di pesce Pinimonio <i>(tagliata a pezzettini)</i>	Riso con ragù vegetale Pesce al forno Insalatina mista

Ad ogni pasto si somministrano: pane comune, verdura e frutta di stagione

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Pranzo 12 luglio 2024

[Signature]
 A.S. T. Pesaro Urbino
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
 U.O. C.IGIENE DEGLI ALIMENTI
 E DELLA NUTRIZIONE
 IL DIRIGENTE MEDICO
 Dr.ssa Elsa RAVAGLIA

Menu primavera - estate (da aprile a ottobre) Asilo Nido (12-36 mesi)"Tribù dei piccoli"

Comune di Tavullia a.s. 2024-2025

I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
Passatelli al ragù vegetale Polpettine di legumi Verdura cotta (zucchini)	Crema di verdure con crostini Zucchini ripiene di carne	Pastina al ragù di carne Tortino di verdure di stagione Verdura cruda (cuore di lattuga)	Pastina o Miglio in brodo vegetale Arrostino di vitello al forno Pomodori in insalata (tagliati a pezzettini)	Diavolini olio e parmigiano Crocchette di verdure di stagione Pinzimonio (tagliato a pezzettini)
Riso al pomodoro Pesce al forno Insalatina mista	Lumachine all'olio e parmigiano Sformato di pesce Verdura cruda (pomodori) (tagliati a pezzettini)	Conchigliette con sugo di pesce (senza crostacei e molluschi) Formaggi misti Pomodori al gratin	Capelli d'angelo con sogliola Merluzzo al prezzemolo fresco Fagiolini all'olio	Risotto con verdure Hamburger di pesce Verdura cruda (cuore di lattuga)
Gratini in brodo vegetale Coniglio disossato al forno Verdura cotta (bietoline)	Farro al pomodoro Stracchino Fagiolini all'olio	Riso olio e parmigiano Filetto di maiale arrosto Verdura cruda (tagliata a pezzettini)	Orzo al pomodoro Frittata Verdura cotta (carote al vapore)	Stelline in brodo vegetale Polpettone di tacchino e bietola Purea di patate
Farfalline con piselli Caciottina fresca Carote crude alla julienne	Passato di fagioli freschi con miglio Frittata Verdura cruda (cuore di lattuga)	Lasagne con crema di lenticchie Verdura cotta (bietoline) Verdura cruda (pomodori) (tagliata a pezzettini)	Maccheroncini in crema di fagioli freschi Parmigiano Insalatina mista	Crema di piselli con pastina Formaggio Zucchini trifolate
Pastina in brodo di pesce Sogliola al vapore Patate e carote lessate	Gramigna al ragù vegetale Merluzzo al vapore Pinzimonio (tagliato a pezzettini)	Gnocchetti sardi al pesto fresco Crocchette di pesce al forno Carote crude alla julienne	Gobbetti con crema di erbe e ricotta Polpettine di pesce Zucchini trifolate	Maccheroncini all'ortolana Pesce al forno Pomodori in insalata (tagliati a pezzettini)

Ad ogni pasto si somministrano: pane comune, verdura e frutta di stagione

Lunedì

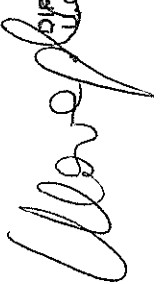
Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Pesaro, 12 luglio 2024


A.S.T. Pesaro Urbino
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
E DELLA NUTRIZIONE
IL DIRIGENTE MEDICO
Dr.ssa Elisa RAVAGLIA

Menù autunno-inverno (novembre-marzo) 2024-2025 Scuola dell'Infanzia e Scuola Primaria Comune di Tavullia				
I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
Risotto con zucca gialla Petto di pollo / tacchino in padella oppure gratinato al forno Spinaci o Bietole all'olio	Pennette integrali al pomodoro Polpettine vegetariane Insalata mista	Riso con crema di spinaci Coscia dissolata di pollo al forno Verza	Pasta al ragù vegetale Uova stappazzate Zucca gialla al forno	Passato di verdure con riso Fesa di maiale al forno Cavolo cappuccio in insalata
Gnocchetti sardi al pomodoro Ricottina Insalata mista	Pizza margherita Pinzimonio	Passatelli in brodo vegetale Verdure gratinate Pinzimonio	Gobbetti integrali al pomodoro Bocconcini di tacchino al forno Carote Julienne in insalata	Pasta all'olio Pesce al forno con pomodorini Insalata mista
Ravioli o Lasagne al ragù Verdure gratinate Pinzimonio	Passato di verdure con pastina Svizzera di vitellone magro al tegame Purè	Sedani al pomodoro Filetto di pesce impanato al forno Bietole all'olio	Passato di legumi con pastina Formaggi: caciottina e parmigiano Cavolfiori gratinati	Fusilli con verdure di stagione Frittata al forno con ricotta Spinaci all'olio
Spaghetti al sugo pesce Pesce al cartoccio con verdure Cavolfiori in salsa verde	Pasta e ceci in bianco Frittata Verdure crude	Crema di legumi con pastina Crescenza Insalata mista	Risotto al radicchio Pesce al forno Patate arrosto * Verdure crude o cotte * in sostituzione del pane	Orzotto al pomodoro Hamburger di legumi Finocchi in pinzimonio
Passato di legumi con pastina Frittata con verdure al forno Verdure crude	Riso o Farro con crema di verdure Pesce al forno Spinaci all'olio	Couscous con ragù vegetale Polpettine di pesce Verdure lessate	Lasagne con crema di lenticchie Verdure crude Bietole all'olio	Fusilli con crema di verdure di stagione Tortino di pesce al forno Carote julienne in insalata
Ad ogni pasto si somministrano: pane comune, pane integrale, frutta e verdura di stagione				


 A.S.T. Pesaro Urbino
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI
 E DELLA NUTRIZIONE
 IL DIRIGENTE MEDICO
 Dr.ssa Elsa RAVAGLIA

Pranzo 12 luglio 2024

Menù primavera-estate (aprile-ottobre) 2024-2025 Scuola dell'Infanzia e Scuola Primaria Comune di Tavullia					
I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA	
Gnocchetti sardi con crema di zucchini Fesa di tacchino al forno Verdure cotte (melanzane, zucchine, cipolla e pomodorini)	Risotto con zucchine Petto di pollo gratinato al forno Carotine a cubetti saltate in padella	Gobbeiti con crema di spinaci Ricotta Pomodori gratinati	Fusilli al pomodoro e basilico Petto di pollo al forno Carote tagliate a cubetti cotte al vapore con erbette	Farro al ragù di verdure Formaggi misti Fagiolini	
Sedanini al pomodoro Polpette di legumi Insalata mista	Crema di verdure Pizza al pomodoro Mozzarella Pinzimonio	Pasta integrale al pomodoro e basilico Bocconcini di tacchino al forno Bietole all'olio	Passatelli asciutti al ragù vegetale Verdure gratinate Cetrioli in pinzimonio	Pasta con lenticchie e pomodoro Omelette Spinaci all'olio	
Fusilli all'ortolana Frittata Verdure crude	Pasta al pesto di verdure fresche senza frutta secca Pesce al forno/con pomodorini Fagiolini	Pennette con verdure Polpettone o polpettine di legumi Carote alla julienne	Riso con piselli Caprese: mozzarella e pomodoro Verdure miste in padella	Sedanini con crema di zucchine Pesce al forno Verdure al gratin	
Riso allo zafferano Pesce al forno Pinzimonio	Tagliatelline con fagioli Tortino di verdure (verdure di stagione-parmigiano-uovo-pangrattato) Insalata mista	Lasagne con ragù di carne Pinzimonio Verdure cotte	Spaghetti al sugo pesce* Pesce al cartoccio con verdure Fagiolini e patate * senza crostacei e molluschi	Pasta all'olio Polpette di carne rossa al pomodoro Insalata mista	
Gramigna con piselli Caciotta Gratin di verdure	Spaghetti con pomodoro fresco e basilico Platessa al forno Verdure crude	Orzo o riso al pomodoro Filetto di merluzzo impanato al forno Insalata mista	Farfalle con verdure Medaglione di legumi Verdure crude	Risotto con verdure dell'orto Polpette di pesce Pinzimonio	
Ad ogni pasto si somministrano: pane comune, pane integrale e frutta di stagione					

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Pesce 12 luglio 2024

A.S.T. Pesaro Urbino
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
DIPARTIMENTO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI
E DELLA NUTRIZIONE
IL DIRIGENTE MEDICO
Dr. SSA EISA RAVAGLIA

SCHEMA MERENDA ANNO SCOLASTICO 2024 – 2025

SCUOLA DELL' INFANZIA COMUNE DI TAVULLIA

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
Lunedì	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)
Martedì	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)
Mercoledì	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)
Giovedì	Pane e olio Pane comune (g. 30) + olio extravergine d'oliva (g. 5)	Yogurt intero con frutta fresca (g. 125)	Ciambella casalinga (g.30)	Pane e olio Pane comune (g. 30) + olio extravergine d'oliva (g. 5)	Yogurt intero con frutta fresca (g. 125)
Venerdì	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)	Frutta fresca di stagione (g. 100-120)



Menù autunno-inverno (novembre-marzo) 2024-2025 Scuola Secondaria I Grado Comune di Tavullia					
I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA	
Gnocchetti sardi al pomodoro Ricottina Insalata mista	Pizza margherita Pinzimonio	Passatelli in brodo vegetale Verdure gratinate Pinzimonio	Gobbeti integrali al pomodoro Bocconcini di tacchino al forno Carote Julienne in insalata	Pasta all'olio Pesce al forno con pomodorini Insalata mista	
Spaghetti al sugo pesce Pesce al cartoccio con verdure Cavolfiori in salsa verde	Pasta e ceci in bianco Frittata Verdure crude	Crema di legumi con pastina Crescenza Insalata mista	Risotto al radicchio Pesce al forno Patate arrosto * Verdure crude o cotte * in sostituzione del pane	Orzotto al pomodoro Hamburger di legumi Finocchi in pinzimonio	
Ad ogni pasto si somministrano: pane comune, pane integrale, verdura e frutta di stagione					

Martedì

Giovedì

19/05, 12 luglio 2024


A.S.T. Pesaro Urbino
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI
E DELLA NUTRIZIONE
IL DIRIGENTE MEDICO
Dr.ssa Elisa RAVAGLIA

Menù primavera-estate (aprile-ottobre) 2024-2025 Scuola Secondaria I Grado Comune di Tavullia					
I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA	
Sedanini al pomodoro Polpette di legumi Insalata mista	Crema di verdure Pizza al pomodoro Mozzarella Pinzimonio	Pasta integrale al pomodoro e basilico Bocconcini di tacchino al forno Bietole all'olio	Passatelli asciutti al ragù vegetale Verdure gratinate Cetrioli in pinzimonio	Pasta con lenticchie e pomodoro Omelette Spinaci all'olio	
Riso allo zafferano Pesce al forno Pinzimonio	Tagliatelline con fagioli Tortino di verdure (verdure di stagione-parmigiano-uovo- pangrattato) Insalata mista	Lasagne con ragù di carne Pinzimonio Verdure cotte	Spaghetti al sugo pesce* Pesce al cartoccio con verdure Fagiolini e patate *senza crostacei e molluschi	Pasta all'olio Polpette di carne rossa al pomodoro Insalata mista	
Ad ogni pasto si somministrano: pane comune, pane integrale e frutta di stagione					

Martedì

Giovedì

12 luglio 2024

 A.S.T. Pesce Urbino
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI
 E DELLA NUTRIZIONE
 IL DIRIGENTE MEDICO
 Dr.ssa Elsa Ravaglia

Asilo Nido (12-36 mesi)"Tribù dei piccoli" Comune di Tavullia, menù autunno-inverno a.s. 2024-2025, media dell'apporto giornaliero di energia e nutrienti relativa al pranzo

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	498,09		
Energia (KJ)	2.084,14		
Proteine Totali (g)	19,94	16,01%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	11,79		
Proteine Vegetali (g)	8,16		
Lipidi Totali (g)	19,62	35,44%	
Lipidi Animali (g)	4,43	8,00%	
Lipidi Vegetali (g)	15,19	27,44%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	4,86	8,78%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	12,22	22,08%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,11	3,81%	
Rapp. Polins./Sat.	0,43		
Colesterolo (mg)	71,90		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	64,22	48,35%	
Amido (g)	50,82	38,26%	
Glucidi Solubili (g)	13,40	10,09%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	6,16		
Calcio (mg)	245,15		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	318,51		800,00 (mg)
Potassio (mg)	641,99		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	416,17		
Ferro (mg)	2,65		9,00 (mg)
Zinco (mg)	2,01		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	0,17		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	0,19		1,00 (mg)
Niacina (mg)	3,30		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	423,06		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	33,20		
Vitamina C (mg)	16,66		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	0,42		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	1,60		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	0,30		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	11,95		
Vitamina E (mg)	4,31		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,22		
Vitamina D (µg)	0,17		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	2.339,52		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	77,81		130,00 (µg)
Acqua (g)	205,66		

Asilo Nido (12-36 mesi)"Tribù dei piccoli" Comune di Tavullia, menù primavera-estate a.s. 2024-2025, media dell'apporto giornaliero di energia e nutrienti relativa al pranzo

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	494,38		
Energia (KJ)	2.068,51		
Proteine Totali (g)	19,32	15,63%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	11,20		
Proteine Vegetali (g)	8,12		
Lipidi Totali (g)	19,63	35,73%	
Lipidi Animali (g)	4,64	8,45%	
Lipidi Vegetali (g)	14,99	27,28%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	4,91	8,93%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	12,15	22,12%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,10	3,83%	
Rapp. Polins./Sat.	0,43		
Colesterolo (mg)	73,45		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	63,91	48,48%	
Amido (g)	50,39	38,23%	
Glucidi Solubili (g)	13,51	10,25%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	5,92		
Calcio (mg)	195,07		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	312,00		800,00 (mg)
Potassio (mg)	619,62		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	390,13		
Ferro (mg)	2,69		9,00 (mg)
Zinco (mg)	2,01		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	0,18		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	0,23		1,00 (mg)
Niacina (mg)	3,34		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	415,77		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	36,13		
Vitamina C (mg)	16,87		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	0,43		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	1,59		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	0,30		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	11,84		
Vitamina E (mg)	4,45		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,22		
Vitamina D (µg)	0,17		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	2.278,26		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	81,90		130,00 (µg)
Acqua (g)	209,56		

Scuola dell'Infanzia Comune di Tavullia, menù autunno-inverno a.s. 2024-2025, media dell'apporto giornaliero di energia e nutrienti relativa al pranzo

Medie	% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	601,44	
Energia (KJ)	2.516,51	
Proteine Totali (g)	23,70	15,76%
Proteine Animali (g)	11,68	
Proteine Vegetali (g)	12,00	
Lipidi Totali (g)	19,63	29,38%
Lipidi Animali (g)	5,98	8,95%
Lipidi Vegetali (g)	13,65	20,43%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	5,05	7,56%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	11,43	17,11%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,47	3,69%
Rapp. Polins./Sat.	0,49	
Colesterolo (mg)	92,36	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	87,59	54,61%
Amido (g)	68,62	42,79%
Glucidi Solubili (g)	18,98	11,83%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	9,05	
Calcio (mg)	266,27	800,00 (mg)
Fosforo (mg)	396,28	800,00 (mg)
Potassio (mg)	858,71	1100,00 (mg)
Sodio (mg)	502,62	
Ferro (mg)	3,93	9,00 (mg)
Zinco (mg)	3,07	6,00 (mg)
Tiamina (mg)	0,31	0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	0,29	1,00 (mg)
Niacina (mg)	4,85	11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	396,35	400,00 (µg)
Retinolo (µg)	60,59	
Vitamina C (mg)	34,16	45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	0,53	0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	1,99	4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	0,31	1,00 (g)
Acido Oleico (g)	11,08	
Vitamina E (mg)	4,44	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,17	
Vitamina D (µg)	0,30	0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	2.014,80	6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	112,83	130,00 (µg)
Acqua (g)	291,83	

Scuola dell'Infanzia Comune di Tavullia, menù primavera - estate a.s. 2024-2025, media dell'apporto di energia e nutrienti relativa al pranzo

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	601,85		
Energia (KJ)	2.518,27		
Proteine Totali (g)	23,67	15,73%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	11,44		
Proteine Vegetali (g)	12,23		
Lipidi Totali (g)	19,51	29,17%	
Lipidi Animali (g)	6,15	9,19%	
Lipidi Vegetali (g)	13,36	19,98%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	5,52	8,25%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	11,31	16,92%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,11	3,16%	
Rapp. Polins./Sat.	0,38		
Colesterolo (mg)	89,94		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	88,12	54,91%	
Amido (g)	71,91	44,80%	
Glucidi Solubili (g)	16,21	10,10%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	8,74		
Calcio (mg)	235,91		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	408,37		800,00 (mg)
Potassio (mg)	768,53		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	457,67		
Ferro (mg)	3,68		9,00 (mg)
Zinco (mg)	3,39		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	0,31		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	0,28		1,00 (mg)
Niacina (mg)	4,31		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	299,59		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	48,53		
Vitamina C (mg)	23,81		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	0,50		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	1,68		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	0,29		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	10,96		
Vitamina E (mg)	4,29		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,15		
Vitamina D (µg)	0,32		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	1.506,84		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	100,71		130,00 (µg)
Acqua (g)	248,43		

**Scuola Primaria Comune di Tavullia, menù autunno-inverno a.s.
2024-2025, media dell'apporto di energia e nutrienti relativa al pranzo**

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	768,74		
Energia (KJ)	3.216,59		
Proteine Totali (g)	31,39	16,33%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	15,33		
Proteine Vegetali (g)	16,04		
Lipidi Totali (g)	24,47	28,65%	
Lipidi Animali (g)	6,35	7,43%	
Lipidi Vegetali (g)	18,13	21,22%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	6,09	7,13%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	14,54	17,02%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	3,02	3,54%	
Rapp. Polins./Sat.	0,50		
Colesterolo (mg)	105,64		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	112,29	54,78%	
Amido (g)	87,87	42,87%	
Glucidi Solubili (g)	24,43	11,92%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	11,64		
Calcio (mg)	333,70		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	518,21		800,00 (mg)
Potassio (mg)	1.142,50		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	604,99		
Ferro (mg)	5,30		9,00 (mg)
Zinco (mg)	3,70		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	0,40		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	0,41		1,00 (mg)
Niacina (mg)	5,39		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	522,79		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	73,80		
Vitamina C (mg)	46,29		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	0,77		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	2,36		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	0,42		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	14,14		
Vitamina E (mg)	5,93		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,24		
Vitamina D (µg)	0,34		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	2.694,30		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	151,78		130,00 (µg)
Acqua (g)	378,72		

Scuola Primaria Comune di Tavullia, menù primavera-estate a.s. 2024-2025, media dell'apporto giornaliero di energia e nutrienti relativa al pranzo

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	767,36		
Energia (KJ)	3.210,74		
Proteine Totali (g)	30,10	15,69%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	14,31		
Proteine Vegetali (g)	15,79		
Lipidi Totali (g)	24,17	28,35%	
Lipidi Animali (g)	7,49	8,78%	
Lipidi Vegetali (g)	16,69	19,57%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	6,85	8,04%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	13,89	16,30%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,70	3,17%	
Rapp. Polins./Sat.	0,39		
Colesterolo (mg)	104,14		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	114,09	55,75%	
Amido (g)	90,65	44,30%	
Glucidi Solubili (g)	23,44	11,46%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	11,63		
Calcio (mg)	305,14		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	518,50		800,00 (mg)
Potassio (mg)	1.061,64		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	597,77		
Ferro (mg)	4,85		9,00 (mg)
Zinco (mg)	4,34		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	0,39		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	0,36		1,00 (mg)
Niacina (mg)	5,74		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	325,32		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	56,69		
Vitamina C (mg)	35,36		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	0,67		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	2,12		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	0,40		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	13,46		
Vitamina E (mg)	5,64		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,19		
Vitamina D (µg)	0,38		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	1.612,41		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	131,93		130,00 (µg)
Acqua (g)	362,75		

Scuola Secondaria primo grado Comune di Tavullia, menù autunno-inverno a.s. 2024-2025, media dell'appoto giornaliero di energia e nutrienti relativa al pranzo

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	888,83		
Energia (KJ)	3.719,67		
Proteine Totali (g)	34,83	15,67%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	16,82		
Proteine Vegetali (g)	18,01		
Lipidi Totali (g)	26,97	27,31%	
Lipidi Animali (g)	5,50	5,57%	
Lipidi Vegetali (g)	21,47	21,74%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	6,43	6,51%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	16,70	16,91%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	3,14	3,18%	
Rapp. Polins./Sat.	0,49		
Colesterolo (mg)	51,75		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	134,51	56,75%	
Amido (g)	105,98	44,71%	
Glucidi Solubili (g)	28,53	12,04%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	11,48		
Calcio (mg)	353,70		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	526,05		800,00 (mg)
Potassio (mg)	1.157,35		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	605,40		
Ferro (mg)	4,42		9,00 (mg)
Zinco (mg)	3,67		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	0,29		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	0,39		1,00 (mg)
Niacina (mg)	5,57		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	400,05		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	80,80		
Vitamina C (mg)	64,30		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	0,70		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	2,19		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	0,44		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	16,25		
Vitamina E (mg)	6,53		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,52		
Vitamina D (µg)	0,02		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	1.916,60		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	117,81		130,00 (µg)
Acqua (g)	420,68		

Scuola Secondaria primo grado Comune di Tavullia, menù primavera-estate a.s. 2024-2025, media dell'apporto giornaliero di energia e nutrienti relativa al pranzo

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	884,03		
Energia (KJ)	3.699,59		
Proteine Totali (g)	35,01	15,84%	21,00 - 28,00 (g)
Proteine Animali (g)	15,69		
Proteine Vegetali (g)	19,32		
Lipidi Totali (g)	26,67	27,15%	
Lipidi Animali (g)	5,25	5,34%	
Lipidi Vegetali (g)	21,43	21,82%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	5,81	5,91%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	16,44	16,73%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	3,42	3,48%	
Rapp. Polins./Sat.	0,59		
Colesterolo (mg)	119,30		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	133,83	56,77%	
Amido (g)	110,19	46,74%	
Glucidi Solubili (g)	23,65	10,03%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	12,58		
Calcio (mg)	281,85		800,00 (mg)
Fosforo (mg)	564,65		800,00 (mg)
Potassio (mg)	1.281,95		1100,00 (mg)
Sodio (mg)	547,35		
Ferro (mg)	5,15		9,00 (mg)
Zinco (mg)	3,89		6,00 (mg)
Tiamina (mg)	0,33		0,70 (mg)
Riboflavina (mg)	0,35		1,00 (mg)
Niacina (mg)	5,45		11,00 (mg)
Retinolo equivalenti (µg)	360,74		400,00 (µg)
Retinolo (µg)	45,25		
Vitamina C (mg)	63,40		45,00 (mg)
Vitamina B6 (mg)	0,80		0,90 (mg)
Acido Linoleico (g)	2,39		4,00 (g)
Acido Linolenico (g)	0,50		1,00 (g)
Acido Oleico (g)	16,05		
Vitamina E (mg)	6,62		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,53		
Vitamina D (µg)	0,29		0 - 10,00 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	1.893,31		6.000,00 (µg)
Acido Folico (µg)	134,26		130,00 (µg)
Acqua (g)	376,37		