


















































































MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
PRIMA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1    DOP	40	60	70	557	723	858	40
	Dolce sardo o altro formaggio 7  	40	50	60				30
	Verdure  	40	50	60				30 492
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
MARTEDÌ	Insalata di legumi e verdure   	30+20	40+25	50+30	563	702	813	20+10
	Risotto alle verdure 3 7 9    DOP	50	60	70				40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7   	50	60	70				40 471
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	100	150	200				100
MERCOLEDÌ	Ravioli ricotta-spinaci al sugo 1 3 7  DOP	60	80	90	523	695	827	40
	Cotoletta di pollo 1 3  	40	50	60				40
	Verdure cotte  	100	150	200				80 431
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Malloreddus alla campidanese 1 3 7    DOP	50	60	60	644	818	867	40
	Schiacciatine di pesce 1 3 4 7   	40	60	60				30 535
	Verdure crude  	40	50	60				30
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
VENERDÌ	Pasta al pesto 1 3 7 8  	50	60	60	597	724	804	40
	Uovo 3   	60	60	60				60
	Verdure cotte  	100	150	200				80 516
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100






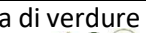



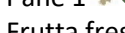
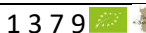








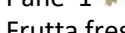





1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
SECONDA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primari a	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Verdure	40	50	60	566	711	837	40
	Pasta burro e parmigiano 1 3 7 DOP	50	70	70				
	Pesce al forno 1 4	60	80	80				
	Pane 1	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione	100	150	200				
							30	478
MARTEDÌ	Pasta con verdure 1 DOP	50	60	60	579	719	822	40
	Mozzarella 7	50	60	70				
	Verdure	40	50	60				
	Pane 1	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione	100	150	200				
							30	487
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano 3 7 9 DOP	50	70	70	562	713	790	40
	Uovo 3	60	60	120				
	Verdure cotte	100	150	200				
	Pane 1	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione	100	150	200				
							80	481
GIOVEDÌ	Lasagna al ragù di lenticchie 1 3 7 9 DOP	50	70	70	679	885	939	40
	Prosciutto cotto 1 7	30	35	35				
	Verdure	40	50	60				
	Pane 1	30	30	30				
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C	100	150	200				
							20	581
VENERDÌ	Vellutata di verdure e legumi con o senza cereali 1	30	35	40	510	629	760	25
	Salsiccia di pollo	50	60	80				
	Verdure	40	50	60				
	Pane 1	40	50	60				
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C	100	150	200				
							40	393

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
TERZA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1-3 anni
LUNEDì	Pasta al pomodoro 1 3 7  DOP	50	60	80	553	675	825	40
	Uovo 3 	60	60	60				
	Insalata di legumi e verdure 	30+20	40+25	40+25				
	Pane 1 	40	50	60				
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	100	150	200				
MARTEDì	Ravioli ricotta-spinaci e sugo 1 3 7  DOP	50	60	80	474	603	765	40
	Crocchette di pesce 1 3 4 7 	50	70	70				
	Verdure cotte 	100	150	200				
	Pane 1 	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				
MERCOLEDì	Verdure 	40	50	60	507	667	805	30
	Pasta all'olio e grana padano 1 3 7  DOP	50	70	80				
	Straccetti di bovino 	50	60	80				
	Pane 1 	40	50	60				
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				
GIOVEDì	Pizza margherita 1 7 	60	80	90	607	772	868	50
	Prosciutto cotto 1 7 	30	35	35				
	Verdure cotte 	40	50	70				
	Pane 1 	30	30	30				
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				
VENERDì	Zuppa di legumi con o senza cereali 1 	30	35	40	583	724	831	20
	Dolce sardo o altro formaggio 7 	40	50	50				
	Verdure 	40	50	60				
	Pane 1 	40	50	60				
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	100	150	200				

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
QUARTA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuole secondarie di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1 3 7 	60	70	70	554	695	803	40
	DOP							
	Pesce al forno 1 4 	50	70	80				50
	Insalata di legumi e verdure 	30+20	40+25	50+30				20+10 453
Pane 1 	40	50	60				30	
Frutta fresca di stagione 	100	150	200				100	
MARTEDÌ	Vellutata di verdure legumi con o senza cereali 1 	30	35	40	584	750	828	20
	Mozzarella 7 	50	60	60				40
	Patate 	80	120	120				70
	Pane 1 	20	30	30				20
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	100	150	200				100
MERCOLEDÌ	Lasagne 1 3 7 9 	50	70	70	645	836	914	40
	DOP							
	Uovo 3 	60	60	60				60
	Verdure 	40	50	60				30
	Pane 1 	20	20	30				20
Frutta fresca di stagione 	100	150	200				100	
GIOVEDÌ	Pasta al ragù di lenticchie 1 	50	60	70	582	742	871	40
	DOP							
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7 	40	50	60				40
	Verdure cotte 	100	150	200				80
	Pane 1 	40	50	60				30
Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	100	150	200				100	
VENERDÌ	Verdure 	40	50	60	547	683	761	30
	Risotto allo zafferano 3 7 9 	50	60	60				40
	Cotoletta di pollo 1 3 	40	50	50				30
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione 	100	150	200				100

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

BROMATOLOGIA MENU' ESTIVO CONVIVIVUM

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	557	723	858	492
Proteine (g)	17.9	23.8	26.4	14.8
Grassi (g)	24.2	30.4	33.8	21.4
Carboidrati (g)	71.1	99.6	119.6	64
Di cui zuccheri (g)	14.7	21.5	27.5	14.2

MARTEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	563	702	813	471
Proteine (g)	24	29.5	34.1	18.8
Grassi (g)	17.8	22.2	26.4	16.7
Carboidrati (g)	81.7	102.7	117.2	65.4
Di cui zuccheri (g)	12.9	18.6	24.1	12.1

MERCOLEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	523	695	827	431
Proteine (g)	25	34	40.4	21.6
Grassi (g)	21.9	28.3	33.3	19.5
Carboidrati (g)	59.5	81.1	97.4	45.2
Di cui zuccheri (g)	13.2	21.5	28	12.1

GIOVEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	644	818	867	535
Proteine (g)	28.8	38	38.4	22.5
Grassi (g)	26.3	32.9	36	23.3
Carboidrati (g)	77.9	98.7	103.7	62.5
Di cui zuccheri (g)	13.1	18.8	23.8	12.3

VENERDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	597	724	804	516
Proteine (g)	18.5	21.1	22.6	16.2
Grassi (g)	25.5	30.2	33.4	23.9
Carboidrati (g)	78.2	98.1	110.1	63.1
Di cui zuccheri (g)	14.7	17.1	14.5	13.6

Effettuato dal Dott. Cera Jacopo Biologo Nutrizionista

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	566	711	837	478
Proteine (g)	22.4	28.7	31.5	18.2
Grassi (g)	20.7	25.8	30.2	19.1
Carboidrati (g)	77.4	97.3	117.2	62.5
Di cui zuccheri (g)	14	19.8	25.7	13.1

MARTEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	579	719	822	487
Proteine (g)	19.9	24.3	27.5	15.9
Grassi (g)	22.9	28.2	33.3	20.8
Carboidrati (g)	78.2	98.1	109.9	63.1
Di cui zuccheri (g)	14.7	20.7	26	13.6

MERCOLEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	562	713	790	481
Proteine (g)	17.9	20.5	21.8	15.1
Grassi (g)	21.5	26	29.2	20.5
Carboidrati (g)	79.3	105.8	117.5	62.8
Di cui zuccheri (g)	13.22	17.2	22.4	11.2

GIOVEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	679	885	939	581
Proteine (g)	27.2	35.4	36.3	21.6
Grassi (g)	27.9	36.1	39.3	24.2
Carboidrati (g)	85.2	111.5	117.3	74
Di cui zuccheri (g)	16.3	22.8	28.6	15

VENERDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	510	629	760	437
Proteine (g)	24.3	29.2	36.1	19.7
Grassi (g)	16.3	20.1	24.33	15.5
Carboidrati (g)	71.1	88.4	105.8	58.5
Di cui zuccheri (g)	14.2	19.9	25.7	13.3

TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	553	675	825	465
Proteine (g)	20.1	23.2	26.9	16
Grassi (g)	18.6	21.9	25.4	18.2
Carboidrati (g)	81.4	102.5	130.5	63.4
Di cui zuccheri (g)	15.4	21.5	28.1	13.9

MARTEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	474	603	765	403
Proteine (g)	20.8	27.1	33.1	16.5
Grassi (g)	18.6	23.1	28.9	17.3
Carboidrati (g)	59.7	76.7	99.3	48.3
Di cui zuccheri (g)	13.1	18.8	28.1	12.4

MERCOLEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	507	667	805	429
Proteine (g)	20.4	25.9	32.5	16.2
Grassi (g)	15.3	19.1	23.27	14.6
Carboidrati (g)	76.9	104.5	124.1	62.1
Di cui zuccheri (g)	13.4	19.5	25.2	12.6

GIOVEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	607	772	868	534
Proteine (g)	23.5	29.9	32.4	19.1
Grassi (g)	24.3	30.7	35	21.5
Carboidrati (g)	78.6	100.4	112.9	70.4
Di cui zuccheri (g)	13.8	20.4	25.4	13

VENERDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	583	724	831	459
Proteine (g)	22.2	27.1	30	16
Grassi (g)	25.6	31.8	35.3	22.1
Carboidrati (g)	70.5	87.8	105	52.6
Di cui zuccheri (g)	13.2	12.5	24.2	12.2