

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)

LUNEDI 1 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTA CON MINESTRONE

Pastina gr 60
Minestrone misto. gr 50
brodo vegetale q.b.
parmigiano gr 4
Olio extravergine d'oliva gr 5
Sale e aromi naturali q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
305	8,2	7,2	52,6	2,5	72,5	1,3

FRITTATA

Uova gr 60
Parmigiano gr 5
Olio extravergine d'oliva gr 4
Sale q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
132	9	10,6	0	0	86,8	0,9

PATATE AL FORNO

Patate gr 80
Olio extravergine d'oliva gr 3

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
95	1,7	3,7	14,3	1,3	8	0,5

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

720	23,9	22,6	106,3	8	284,6	3,6
-----	------	------	-------	---	-------	-----



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)

MARTEDI 1 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
248	6,8	6,6	40,3	1,7	115,5	1,4

PASTA AL SUGO

Pasta di semola di grano duro gr 50

Pomodoro passato gr 25

Olio extravergine d'oliva gr 5

parmigiano gr 3

sale e aromi q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
98	12	5,6	0	0	4	0,4

ROLLE DI TACCHINO

Petto di tacchino gr 50

Olio extravergine d'oliva gr 5

sale e aromi naturali q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
82	1,1	5,2	7,6	3,1	44	0,7

CAROTE ALL'OLIO

Carote gr 100

Olio extravergine d'oliva gr 5

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

616	24,9	18,5	87,3	9	280,8	3,4
-----	------	------	------	---	-------	-----



MERCOLEDI 1 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTA E FAGIOLI

Pasta di semola di grano duro gr 40

Fagioli cannellini secchi gr 30

Olio extravergine d'oliva 3 gr

Aromi/pomodoro q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
263	11,4	4	45,3	6,4	49,3	2,9

BASTONCINI DI PESCE

Filetto di Merluzzo panato gr 50 (nr2)

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
97	5,5	5,1	7,5	0	23	0,3

BROCCOLETTI ALL'OLIO

Broccoletti gr 100

Olio extravergine d'oliva 5 gr

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
67	2,9	5,3	2	2,9	97	1,5

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

615	24,8	15,5	94,2	13,5	286,6	5,6
-----	------	------	------	------	-------	-----

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE
COMUNE DI PIGLIO (FR)

GIOVEDI 1 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA



Valore nutritivo per porzione

PASTA OLIO E PARMIGIANO

Pasta gr 50
 Parmigiano gr 10
 Olio extravergine gr 7
 Sale e aromi naturali q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
278	8,7	10,4	39,5	1,4	127	0,8

POLPETTE DI CARNE AL POMODORO

Macinato di bovino gr 60
 pane ammorbidito gr 10
 Uova gr 3
 parmigiano gr 4
 pangrattato q.b.
 olio extravergine d'oliva gr 5
 pomodoro passato q.b.
 sale e aromi q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
180	15	10	5,8	0,4	54,8	1,4

SPINACI AL BURRO

Spinaci gr 100
 Burro gr 5

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
69	3,4	4,9	3	1,9	94,8	3,5

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

YOGURT

Yogurt intero gr. 125

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
82	4,7	4,8	5,3	0	156,2	0,2

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

751	36,3	31,1	82,4	5,3	527,8	6,4
------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	------------

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)

VENERDI 1 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione



TRANCIO DI PIZZA AL POMODORO

Pizza al pomodoro gr 100
Olio extravergine gr 4

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
320	5,6	9,6	52,9	3,8	12	0,6

FORMAGGIO DOLCE A FETTE

Formaggio semimorbido a fette gr 40

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
102	6,9	8,2	0,2	0	128	0,3

LATTUGA IN INSALATA

Lattuga gr 50
olio extravergine d'oliva gr 4

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
45	0,8	4,1	1,3	0,7	27	0,5

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

655	18,3	23	93,8	8,7	284,3	2,3
------------	-------------	-----------	-------------	------------	--------------	------------



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)

LUNEDI 2 SETTIMANA**SCUOLA INFANZIA**

Valore nutritivo per porzione

PASTA E LENTICCHIE

Pasta di semola di grano duro gr 30

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
248	10,1	5,7	39,1	5	23,7	2,8

Lenticchie secche gr 30
Olio extravergine d'oliva 5 gr
Aromi/pomodoro q.b.

FORMAGGIO SPALMABILE

Formaggio spalmabile gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
150	9	12,6	0	0	283,5	0,2

LATTUGA IN INSALATA

Lattuga gr 50

olio extravergine d'oliva gr 4

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
45	0,8	4,1	1,3	0,7	27	0,5

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

631	24,9	23,5	79,8	9,9	451,5	4,4
------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	------------

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)

MARTEDI 2 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTA AL SUGO

Pasta di semola di grano duro gr 50

Pomodoro passato gr 25

Olio extravergine d'oliva gr 5

parmigiano gr 3

sale e aromi q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
248	6,8	6,6	40,3	1,7	115,5	1,4



FRITTATA

Uova gr 60
 Parmigiano gr 5
 Olio extravergine d'oliva gr 4
 Sale q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
132	9	10,6	0	0	86,8	0,9

ZUCCHINE IN UMIDO

Zucchine gr 100
 Olio extravergine d'oliva gr 3

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
38	1,3	3	1,4	1,2	21	0,5

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

606	22,1	21,3	81,1	7,1	340,6	3,7
-----	------	------	------	-----	-------	-----



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE

COMUNE DI PIGLIO (FR)

MERCOLEDI 2 SETTIMANA**SCUOLA INFANZIA****Valore nutritivo per porzione****PASTA AL SUGO DI RICOTTA**

Pasta di semola di grano duro gr 50
 Ricotta vaccina gr 30
 Parmigiano grattugiato 5 gr
 Olio extravergine d'oliva 5 gr

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
286	9,8	9,4	40,6	1,4	157,4	1

PROSCIUTTO COTTO

Prosciutto cotto magro gr 40

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
86	7,9	5,9	0,4	0	2,8	0,3

SPINACI ALL'INSALATA

Spinaci gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
68	2,8	4,9	3	1,8	70	2,8

Olio extra vergine d'oliva gr 5

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

628	25,5	21,3	83,4	7,4	347,5	5
------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	----------

**TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE****COMUNE DI PIGLIO (FR)****GIOVEDI 2 SETTIMANA****SCUOLA INFANZIA****Valore nutritivo per porzione****RISO CON MINESTRONE**

Riso gr 60

Minestrone misto. gr 50

brodo vegetale q.b.

parmigiano gr 4

Olio extravergine d'oliva gr 5

Sale e aromi naturali q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
301	6,6	6,5	53,9	1,2	89,2	1,6

HAMBURGER DI MANZO

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
------	--------------	------------	-------------	-----------	-----------	----------

Hamburger di manzo magro gr 70	150	11,2	8,4	4,2	0	27,3	2,5
Olio extravergine gr 5							
PATATE IN UMIDO	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Patate gr 80	95	1,7	3,7	14,3	1,3	8	0,5
Olio extravergine d'oliva 5 gr							
PANE	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Panino formato rosetta gr 50	142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5
FRUTTA (valore medio)	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Frutta fresca gr 100	46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4
ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)	0	0	0	0	0	85	0
APPORTO NUTRIZIONALE	734	24,5	19,7	111,8	6,7	241,8	5,5



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)

VENERDI 2 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione							
PASTA AL TONNO	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Pasta di semola di grano duro gr 50	250	9,2	69,5	39,5	1,3	12	1,4
Pomodoro passato q.b.							
Olio extravergine d'oliva gr 5							
Tonno gr. 15							
sale e aromi q.b.							
FIORE DI MERLUZZO GRATINATO	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Filetto di merluzzo gr 50	116	9,5	5,3	8	0	16,5	0,4
Olio extravergine d'oliva gr 5							
Pangrattato gr. 10							

Sale e aromi naturali q.b.

CAROTE ALL'OLIO

Carote gr 100

Olio extravergine d'oliva gr 5

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
82	1,1	5,2	7,6	3,1	44	0,7

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

636	24,8	81,1	94,5	8,6	189,8	3,4
-----	------	------	------	-----	-------	-----

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)



LUNEDI 3 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTA AL POMODORO

Pasta di semola di grano duro gr 50

Pomodoro passato gr 25

Olio extravergine d'oliva gr 5

parmigiano gr 3

sale e aromi q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
248	6,8	6,6	40,3	1,7	115,5	1,4

POLLO AL FORNO

Pollo disossato gr 50

Olio extravergine d'oliva gr 4

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
102	9,4	7,1	0	0	4	0,8

CAROTE ALL'OLIO

Carote gr 100

Olio extravergine d'oliva gr 5

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
82	1,1	5,2	7,6	3,1	44	0,7

PANE	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Panino formato rosetta gr 50	142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5
FRUTTA (valore medio)	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Frutta fresca gr 100	46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4
ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)	0	0	0	0	0	85	0
APPORTO NUTRIZIONALE	620	22,3	20	87,3	9	280,8	3,8

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)



MARTEDI 3 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

RISO E CECI	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Riso gr 40	276	9,1	6	46,4	4,4	59,4	2,7
Ceci secchi gr 30							
Olio extravergine d'oliva 4 gr							
Aromi/pomodoro q.b.							

BASTONCINI DI PESCE	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Filetto di Merluzzo panato gr 50 (nr2)	97	5,5	5,1	7,5	0	5,5	0,2

FAGIOLINI AL POMODORO	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Fagiolini gr 100	62	1,8	5,1	2,2	2,5	44,8	0,9
Pomodoro q.b.							
Olio extravergine d'oliva 5 gr							

PANE	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Panino formato rosetta gr 50	142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

<i>FRUTTA (valore medio)</i>	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Frutta fresca gr 100	46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4
<i>ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)</i>	0	0	0	0	0	85	0
<i>APPORTO NUTRIZIONALE</i>	623	21,4	17,3	95,5	11,1	227	4,7



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)

MERCOLEDI 3 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTA CON ZUCCHINE

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Pasta gr 50	256	7,8	7,2	40,3	2	79,5	1
Zucchine gr 50							
Parmigiano gr 5							
Olio extravergine gr 5							
Sale e aromi naturali q.b.							

POLPETTE AL SUGO

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Macinato di bovino gr 60	176	15,5	9,8	6,4	0,6	62,6	1,5
pane ammorbidito gr 10							
albume d'uovo gr 3							
parmigiano gr 5							
pangrattato q.b.							
olio extravergine d'oliva gr 4							
pomodoro passato q.b.							
sale e aromi q.b.							

SPINACI AL BURRO

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Spinaci gr 100	69	3,4	4,9	3	1,9	94,8	3,5
Burro gr 5							

PANE

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
--	------	--------------	------------	-------------	-----------	-----------	----------

Panino formato rosetta gr 50	142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5
FRUTTA (valore medio)	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Frutta fresca gr 100	46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4
ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)	0	0	0	0	0	85	0
APPORTO NUTRIZIONALE	689	31,7	23	89,1	8,7	354,2	6,9

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)



GIOVEDI 3 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTINA IN BRODO VEGETALE

Pasta di semola di grano duro gr 50
Patate gr 10
Carote gr 10
Olio extravergine d'oliva 5 gr
Parmigiano gr 5
Aromi/pomodoro q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
245	7,4	5,2	42,1	1,8	74,4	1
FORMAGGIO SPALMABILE						
150	9	12,6	0	0	283,5	0,2

Formaggio spalmabile gr 50

LATTUGA IN INSALATA

Lattuga gr 50
Olio extravergine gr 5

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
55	0,9	5,2	1,1	0,8	36	0,6

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE

COMUNE DI PIGLIO (FR)

VENERDI 3 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTA E PISELLI

Pasta gr 40
 Piselli surg. gr 50
 brodo vegetale q.b.
 parmigiano gr 5
 Olio extravergine d'oliva gr 3
 Sale e aromi naturali q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
220	8,7	5,1	34,8	4,2	76,7	1,6

FRITTATA CON SPINACI

Uova gr 60
 Parmigiano gr 5
 Spinaci gr.60
 Olio extravergine d'oliva gr 3
 Sale q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
137	10,8	9,5	1,8	1	129	2,7

PATATE AL FORNO

Patate gr 80
 Olio extravergine d'oliva 5 gr

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
95	1,7	3,7	14,3	1,3	8	0,5

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

YOGURT

Yogurt intero gr. 125

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
82	4,7	4,8	5,3	0	156,2	0,2

<i>ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)</i>	0	0	0	0	0	85	0
APPORTO NUTRIZIONALE	676	30,4	24,1	85	8,1	464,9	5,5



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE COMUNE DI PIGLIO (FR)

LUNEDI 4 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTA AL POMODORO

Pasta di semola di grano duro gr 50
Pomodoro passato gr 25
Olio extravergine d'oliva gr 5
parmigiano gr 3
sale e aromi q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
248	6,8	6,6	40,3	1,7	115,5	1,4

SALSICCIA DI TACCHINO

Salsiccia di tacchino gr 50
Olio extravergine gr 3
sale e aromi q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
107	4,2	5,4	10,5	2,4	55	1,1

CAVOLFIORI GRATINATI

Cavolfiori gr 100
Pangrattato gr 10
Olio extravergine gr 5

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
102	3,6	5,4	9,9	1,9	44	1

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

645	19,6	18,5	100,1	10,2	331,8	4,4
------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	------------



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE
COMUNE DI PIGLIO (FR)

MARTEDI 4 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTA E LENTICCHIE

Pasta di semola di grano duro gr 30
Lenticchie secche gr 30
Olio extravergine d'oliva 5 gr
Aromi/pomodoro q.b.

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
248	10,1	5,7	39,1	5	27,7	2,8

MOZZARELLA

Mozzarella gr. 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
126	9,3	9,7	0,4	0	175	0,2

LATTUGA IN INSALATA

Lattuga gr 50
Olio extravergine d'oliva 5 gr

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
55	0,9	5,2	1,1	0,8	22,5	0,4

PANE

Panino formato rosetta gr 50

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

Frutta fresca gr 100

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

617	25,3	21,7	80	10	342,5	4,3
------------	-------------	-------------	-----------	-----------	--------------	------------

TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE

COMUNE DI PIGLIO (FR)

MERCOLEDI 4 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

	Valore nutritivo per porzione						
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
TRANCIO DI PIZZA AL POMODORO							
Pizza al pomodoro gr 100	250	5,95	6,3	41,5	1,9	12	1,6
PROSCIUTTO COTTO							
Prosciutto cotto magro gr 40	86	7,9	5,9	0,4	0	2,8	0,3
CAROTE INSALATA							
Carote gr 100	82	1,1	5,2	7,6	3,1	44	0,7
Olio extravergine d'oliva gr 5							
PANE							
Panino formato rosetta gr 50	142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5
FRUTTA (valore medio)							
Frutta fresca gr 100	46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,4	0,4
ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)							
	0	0	0	0	0	85	0
APPORTO NUTRIZIONALE	606	19,95	18,5	88,9	9,2	176,2	3,5



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE

COMUNE DI PIGLIO (FR)

GIOVEDI 4 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

PASTINA CON MINESTRONE

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Pastina gr 60	305	8,2	7,2	52,6	2,5	72,5	1,3
Minestrone misto. gr 50							
brodo vegetale q.b.							
parmigiano gr 4							
Olio extravergine d'oliva gr 5							
Sale e aromi naturali q.b.							

HAMBURGER DI MANZO

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Hamburger di manzo magro gr 70	150	11,2	8,4	4,2	0	27,3	2,5
Olio extravergine gr 5							

ZUCCHINE

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Zucchine gr 100	57	1,3	5,1	1,4	1,2	21	0,5
Olio extravergine d'oliva gr 5							

PANE

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Panino formato rosetta gr 50	142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

FRUTTA (valore medio)

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
Frutta fresca gr 100	46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
	0	0	0	0	0	85	0

APPORTO NUTRIZIONALE

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
	700	25,7	21,8	97,6	7,9	238,1	5,2



COMUNE DI PIGLIO (FR)

VENERDI 4 SETTIMANA

SCUOLA INFANZIA

Valore nutritivo per porzione

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
278	8,7	10,4	39,5	1,4	127	0,8

PASTA OLIO E PARMIGIANO

Pasta gr 50

Parmigiano gr 10

Olio extravergine gr 7

Sale e aromi naturali q.b.

FIORE DI MERLUZZO GRATINATO

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
116	9,5	5,3	8	0	16,5	0,4

Filetto di merluzzo gr 50

Olio extravergine d'oliva gr 5

Pangrattato gr. 10

Sale e aromi naturali q.b.

PATATE LESSE

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
95	1,7	3,7	14,3	1,3	8	0,5

Patate gr 80

Olio extravergine d'oliva 5 gr

PANE

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
142	4,5	1	28,8	1,6	10	0,5

Panino formato rosetta gr 50

FRUTTA (valore medio)

Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
46	0,5	0,1	10,6	2,6	22,3	0,4

Frutta fresca gr 100

ACQUA MEDIO MINERALE (valore medio)

0	0	0	0	0	85	0
---	---	---	---	---	----	---

APPORTO NUTRIZIONALE

677	24,9	20,5	101,2	6,9	268,8	2,6
-----	------	------	-------	-----	-------	-----



TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO MENU' INVERNALE

COMUNE DI PIGLIO (FR)

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)	Calcio mg	Ferro mg
APPORTO NUTRIZIONALE MEDIO DEL MENU' INVERNALE	654,15	24,68	24,36	91,10	8,61	321,54	4,35

Le seguenti tabelle dietetiche nascono in adesione alle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica ed hanno come riferimenti i valori raccomandati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) elaborati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU).

Le grammature delle materie prime si intendono relative al prodotto crudo ed al netto delle parti edibili

