TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO INFANZIA
MENU INVERNALE — ANNO SCOLASTICO 2026/27

I SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON MINESTRONE					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Verdure miste per minestrone gr 50	13	0,9	0,1	1,7	1,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	240	***8,6***	***6,6***	***38,1***	***1,8***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRITTATA AL FORNO					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Latte vaccino intero gr 10	6	0,3	0,4	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	105	***7,2***	***8,3***	***0,5***	***0,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCA AL FORNO					
Zucca gr 100	29	1,1	0,1	3,5	5,5
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	74	***1,1***	***5,1***	***3,5***	***5,5***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE	***544***	***20,1***	***20,7***	***68,4***	***10,5***

MARTEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA AL SUGO *					
Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	261	***9,1***	***6,6***	***43,6***	***1,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ROLLÈ DI TACCHINO					
Fesa di tacchino fresca gr 50	54	12,0	0,6	0,0	0,0
Prosciutto cotto magro gr 10	11	1,7	0,4	0,2	0,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	121	***14,7***	***6,8***	***0,2***	***0,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FINOCCHI AL FORNO					

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

Finocchi gr 100	15	1,2	0,0	1,5	2,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	60	***1,2***	***5,0***	***1,5***	***2,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE *	***567***	***28,2***	***19,1***	***71,7***	***6,4***

MERCOLEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
TRANCIO DI PIZZA AL POMODORO *					
Farina di grano tenero gr 100	321	11,5	1,0	69,5	2,9
Parmigiano grattugiato gr 10	40	3,2	3,0	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	406	***14,7***	***9,0***	***69,5***	***2,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RICOTTA					
Ricotta vaccina gr 50	73	4,4	5,5	1,8	0,0
	73	***4,4***	***5,5***	***1,8***	***0,0***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL'OLIO					
Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	***1,1***	***5,2***	***7,6***	***3,1***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE *	***689***	***23,5***	***20,3***	***105,2***	***9,2***

GIOVEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON BROCCOLETTI					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Broccoli gr 50	17	1,5	0,2	1,6	1,6
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	244	***9,2***	***6,7***	***37,9***	***2,4***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MERLUZZO GRATINATO					

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

Filetti di merluzzo/nasello surgelati gr 50	34	7,8	0,3	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	97	***8,3***	***5,4***	***3,9***	***0,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
ZUCCHINE ALL'OLIO					
Zucchine gr 100	16	1,5	0,1	1,7	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	61	***1,5***	***5,1***	***1,7***	***1,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE	***526***	***22,3***	***17,9***	***69,9***	***6,9***

VENERDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO CON FAGIOLI					
Riso parboiled gr 40	135	3,0	0,1	32,5	0,2
Fagioli secchi gr 30	94	6,1	0,6	14,3	5,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	274	***9,0***	***5,7***	***46,8***	***5,4***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	***1,6***	***5,1***	***12,8***	***1,4***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
BROCCOLI ALL'OLIO					
Broccoli gr 100	33	3,0	0,4	3,1	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	78	***3,0***	***5,4***	***3,1***	***3,1***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE	***579***	***16,8***	***16,9***	***89,1***	***13,1***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	**580,71**	**22,17**	**18,97**	**80,87**	**9,23**

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

II SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON PISELLI					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Piselli surgelati gr 50	31	2,7	0,2	3,3	3,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	246	***9,5***	***5,7***	***39,6***	***4,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FINOCCHI AL FORNO					
Finocchi gr 100	15	1,2	0,0	1,5	2,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	60	***1,2***	***5,0***	***1,5***	***2,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	***1,6***	***5,1***	***12,8***	***1,4***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

APPORTO NUTRIZIONALE	***533***	***15,5***	***16,5***	***80,3***	***10,8***

MARTEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA CON MINESTRONE					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Verdure miste per minestrone gr 50	13	0,9	0,1	1,7	1,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	240	***8,6***	***6,6***	***38,1***	***1,8***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRITTATA AL FORNO					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Latte vaccino intero gr 10	6	0,3	0,4	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	105	***7,2***	***8,3***	***0,5***	***0,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
VELLUTATA DI ZUCCA					
Zucca gr 100	29	1,1	0,1	3,5	5,5
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	74	***1,1***	***5,1***	***3,5***	***5,5***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***
APPORTO NUTRIZIONALE	***544***	***20,1***	***20,7***	***68,4***	***10,5***

MERCOLEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA AL SUGO *					
Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	261	***9,1***	***6,6***	***43,6***	***1,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
POLLO AL FORNO					
Petto di pollo gr 50	50	11,7	0,4	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	95	***11,7***	***5,4***	***0,0***	***0,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
BIETA ALL'OLIO					
Bieta gr 100	15	1,3	0,1	1,8	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	60	***1,3***	***5,1***	***1,8***	***1,2***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE *	***541***	***25,2***	***17,8***	***71,8***	***5,4***

GIOVEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO CON SPINACI					
Riso parboiled gr 50	169	3,7	0,2	40,7	0,3
Spinaci gr 50	18	1,7	0,4	1,5	1,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	243	***6,4***	***6,4***	***42,1***	***1,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PLATESSA GRATINATA AL FORNO					
Filetti di platessa gr 50	33	7,5	0,4	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	96	***8,0***	***5,5***	***3,9***	***0,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PURE DI PATATE					

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Latte vaccino scremato gr 10	4	0,4	0,0	0,5	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Burro gr 5	38	0,0	4,2	0,1	0,0
	107	***2,6***	***4,9***	***13,4***	***1,4***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE	***570***	***20,3***	***17,4***	***85,8***	***6,0***

VENERDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E PATATE					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Patate gr 50	36	1,0	0,1	8,0	0,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	251	***7,8***	***5,6***	***44,4***	***1,8***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RICOTTA					
Ricotta vaccina gr 50	73	4,4	5,5	1,8	0,0
	73	***4,4***	***5,5***	***1,8***	***0,0***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL'OLIO					
Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	***1,1***	***5,2***	***7,6***	***3,1***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE	***535***	***16,5***	***17,0***	***80,1***	***8,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	**544,41**	**19,51**	**17,87**	**77,27**	**8,15**

III SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E CECI					

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

Pasta di semola di grano duro gr 30	102	4,1	0,4	21,8	0,5
Ceci secchi gr 30	103	6,3	1,9	14,1	4,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	250	***10,3***	***7,2***	***35,9***	***4,6***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAVOLFIORE GRATINATO					
Cavolfiore gr 100	30	3,2	0,2	2,7	2,4
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
	48	***3,7***	***0,3***	***6,6***	***2,6***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
BROCCOLI ALL'OLIO					
Broccoli gr 100	33	3,0	0,4	3,1	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	78	***3,0***	***5,4***	***3,1***	***3,1***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
YOGURT ALLA FRUTTA					
Yogurt alla frutta gr 125	100	4,3	3,5	13,1	1,3
	100	***4,3***	***3,5***	***13,1***	***1,3***

APPORTO NUTRIZIONALE	***558***	***24,0***	***17,0***	***76,0***	***12,4***

MARTEDÌ

Pranzo

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E ZUCCA					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Zucca gr 50	15	0,6	0,1	1,8	2,8
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	242	***8,3***	***6,5***	***38,1***	***3,6***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
STRACCETTI DI MANZO					
Carne bovina magra gr 50	52	10,9	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	96	***11***	***6***	***0***	***0***

CAROTE ALL'OLIO	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Olio di oliva extra vergine gr 5	45	0	5	0	0
Carote 100g	41	1,1	0,2	7,6	3,1
	86	***1***	***5***	***8***	***3***

PANE	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

FRUTTA	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE	***549***	***22,4***	***13,1***	***64,5***	***6,8***

MERCOLEDÌ

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E PISELLI					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Piselli surgelati gr 50	31	2,7	0,2	3,3	3,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	246	***9,5***	***5,7***	***39,6***	***4,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	***1,6***	***5,1***	***12,8***	***1,4***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
SPINACI ALL'OLIO					
Spinaci gr 100	35	3,4	0,7	2,9	1,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	80	***3,4***	***5,7***	***2,9***	***1,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE	***553***	***17,7***	***17,2***	***81,7***	***10,5***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

GIOVEDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO CON PATATE					
Riso parboiled gr 50	169	3,7	0,2	40,7	0,3
Patate gr 50	36	1,0	0,1	8,0	0,9
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	250	***4,7***	***5,2***	***48,7***	***1,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PLATESSA AL FORNO					
Filetti di platessa gr 50	33	7,5	0,4	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	78	***7,5***	***5,3***	***0,0***	***0,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FINOCCHI GRATINATI					
Finocchi gr 100	15	1,2	0,0	1,5	2,2
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	90	***2,7***	***6,0***	***5,4***	***2,4***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***
APPORTO NUTRIZIONALE	***542***	***18,1***	***17,2***	***80,4***	***6,7***

VENERDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTINA IN BRODO VEGETALE					
Pasta di semola di grano duro gr 40	136	5,4	0,5	29,1	0,7
Verdure miste per minestrone gr 20	5	0,4	0,0	0,7	0,4
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	198	***6,7***	***6,4***	***29,8***	***1,1***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
UOVA STRAPAZZATE					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	91	***6,2***	***7,3***	***0,0***	***0,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	***1,6***	***5,1***	***12,8***	***1,4***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***
APPORTO NUTRIZIONALE	***516***	***17,8***	***19,5***	***69,0***	***5,7***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	**543,54**	**19,98**	**16,82**	**74,30**	**8,42**

IV SETTIMANA

LUNEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA AL POMODORO E PARMIGIANO *					
Pasta di semola di grano duro gr 60	205	8,1	0,7	43,6	1,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	261	***9,1***	***6,6***	***43,6***	***1,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRITTATA AL FORNO					
Uovo intero gr 50	64	6,2	4,4	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 2	8	0,6	0,6	0,0	0,0
Latte vaccino intero gr 10	6	0,3	0,4	0,5	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	105	***7,2***	***8,3***	***0,5***	***0,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAVOLO GRATINATO					
Verza gr 100	29	2,0	0,1	3,8	2,9
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	104	***3,5***	***6,1***	***7,7***	***3,1***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE *	***595***	***23,0***	***21,7***	***78,2***	***7,3***

MARTEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E LENTICCHIE					
Pasta di semola di grano duro gr 40	136	5,4	0,5	29,1	0,7
Lenticchie secche gr 30	96	6,8	0,3	15,3	4,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	277	***12,2***	***5,8***	***44,4***	***4,8***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FAGIOLINI AL SUGO *					
Fagiolini gr 100	24	2,1	0,1	2,4	2,9
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	69	***2,1***	***5,1***	***2,4***	***2,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
BIETA ALL'OLIO					
Bieta gr 100	15	1,3	0,1	1,8	1,2
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	60	***1,3***	***5,1***	***1,8***	***1,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE *	***530***	***18,8***	***16,7***	***75,0***	***12,1***

MERCOLEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
TRANCIO DI PIZZA AL POMODORO *					
Farina di grano tenero gr 100	321	11,5	1,0	69,5	2,9

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

Parmigiano grattugiato gr 10	40	3,2	3,0	0,0	0,0
Pomodoro per sugo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	406	***14,7***	***9,0***	***69,5***	***2,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PROSCIUTTO COTTO					
Prosciutto cotto magro gr 30	32	5,1	1,1	0,6	0,0
	32	***5,1***	***1,1***	***0,6***	***0,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
CAROTE ALL'OLIO					
Carote gr 100	41	1,1	0,2	7,6	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	86	***1,1***	***5,2***	***7,6***	***3,1***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE *	***648***	***24,2***	***15,9***	***104,1***	***9,2***

GIOVEDÌ

Pranzo

Valore nutritivo per porzione

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
RISO CON SPINACI					
Riso parboiled gr 50	169	3,7	0,2	40,7	0,3
Spinaci gr 50	18	1,7	0,4	1,5	1,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	243	***6,4***	***6,4***	***42,1***	***1,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
POLPETTINE DI TONNO					
Tonno sott'olio sgocciolato gr 50	96	12,6	5,1	0,0	0,0
Pangrattato gr 5	18	0,5	0,1	3,9	0,2
Uovo intero gr 3	4	0,4	0,3	0,0	0,0
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 3	27	0,0	3,0	0,0	0,0
	157	***14,4***	***9,3***	***3,9***	***0,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
BROCCOLI ALL'OLIO					
Broccoli gr 100	33	3,0	0,4	3,1	3,1
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	78	***3,0***	***5,4***	***3,1***	***3,1***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3
	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***

APPORTO NUTRIZIONALE	***602***	***27,0***	***21,8***	***75,5***	***7,6***

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

VENERDÌ

Pranzo

	Valore nutritivo per porzione				
	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PASTA E ZUCCA					
Pasta di semola di grano duro gr 50	171	6,8	0,6	36,4	0,9
Zucca gr 50	15	0,6	0,1	1,8	2,8
Parmigiano grattugiato gr 3	12	1,0	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	242	***8,3***	***6,5***	***38,1***	***3,6***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
HAMBURGER DI MANZO					
Carne bovina magra gr 50	52	10,9	0,9	0,0	0,0
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	96	***10,9***	***5,9***	***0,0***	***0,0***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PATATE AL FORNO					
Patate gr 80	58	1,6	0,1	12,8	1,4
Olio extravergine d'oliva gr 5	45	0,0	5,0	0,0	0,0
	103	***1,6***	***5,1***	***12,8***	***1,4***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
PANE					
Panino formato rosetta gr 30	83	2,7	0,6	17,3	0,9
	83	***2,7***	***0,6***	***17,3***	***0,9***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
FRUTTA					
Frutta fresca (valore medio) gr 100	42	0,5	0,1	9,1	2,3

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998

	42	***0,5***	***0,1***	***9,1***	***2,3***
APPORTO NUTRIZIONALE	***565***	***24,0***	***18,2***	***77,3***	***8,2***

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
MEDIA SETTIMANALE	**588,02**	**23,40**	**18,85**	**81,99**	**8,88**

VALUTAZIONE DEL MENU'

	Kcal	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Fibre (g)
APPORTO NUTRIZIONALE MEDIO DEL MENU' (Pranzo)	**564,17**	**21,26**	**18,13**	**78,61**	**8,67**

C_C816 - COMUNE DI PIGLIO - 1 - 2026-10-27 - 0009998