# TABELLE DIETETICHE E RICETTARIO PRIMARIA

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 60 | 205 | 8,1 | 0,7 | 43,6 | 1,0 |
| Verdure miste per minestrone gr 60 | 15 | 1,1 | 0,1 | 2,1 | 1,2 |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***294*** | ***10,8*** | ***8,3*** | ***45,7*** | ***2,2*** |

| | 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 3 | 12 | 1,0 | 0,9 | 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 |
| | ***109*** | ***7,5*** | ***8,6*** | ***0,5*** | ***0,0*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***ZUCCA AL FORNO*** | | | | | |
| Zucca gr 120 | 35 | 1,3 | 0,1 | 4,2 | 6,6 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***89*** | ***1,3*** | ***6,1*** | ***4,2*** | ***6,6*** |

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***692*** | ***24,9*** | ***24,1*** | ***92,8*** | ***13,7*** |

***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 70 | 239 | 9,5 | 0,8 | 50,9 | 1,2 |
| Pomodoro per sugo q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***312*** | ***11,1*** | ***8,3*** | ***50,9*** | ***1,2*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***ROLLÈ DI TACCHINO*** | | | | | |
| Fesa di tacchino fresca gr 60 | 64 | 14,4 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| Prosciutto cotto magro gr 15 | 16 | 2,6 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***154*** | ***18,6*** | ***8,7*** | ***0,3*** | ***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 120 | 18 | 1,4 | 0,0 | 1,8 | 2,6 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***72*** | ***1,4*** | ***6,0*** | ***1,8*** | ***2,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE **** | ***739*** | ***36,4*** | ***24,2*** | ***95,4*** | ***8,8*** |

***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 120 | 385 | 13,8 | 1,2 | 83,4 | 3,5 |
| Parmigiano grattugiato gr 15 | 60 | 4,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |
| Pomodoro per sugo q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***499*** | ***18,7*** | ***11,6*** | ***83,4*** | ***3,5*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***RICOTTA*** | | | | | |
| Ricotta vaccina gr 80 | 117 | 7,0 | 8,7 | 2,8 | 0,0 |
| | ***117*** | ***7,0*** | ***8,7*** | ***2,8*** | ***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 120 | 49 | 1,3 | 0,2 | 9,1 | 3,7 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***103*** | ***1,3*** | ***6,2*** | ***9,1*** | ***3,7*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE **** | ***919*** | ***32,3*** | ***27,7*** | ***137,8*** | ***12,1*** |

***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 60 | 205 | 8,1 | 0,7 | 43,6 | 1,0 |
| Broccoli gr 60 | 20 | 1,8 | 0,2 | 1,9 | 1,9 |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***298*** | ***11,5*** | ***8,4*** | ***45,5*** | ***2,9*** |

| | 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 60 | 41 | 9,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| Pangrattato gr 5 | 18 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 0,2 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***113*** | ***9,9*** | ***6,5*** | ***3,9*** | ***0,2*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***ZUCCHINE ALL'OLIO*** | | | | | |
| Zucchine gr 120 | 19 | 1,8 | 0,1 | 2,0 | 1,4 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***73*** | ***1,8*** | ***6,1*** | ***2,0*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***684*** | ***28,5*** | ***22,1*** | ***93,9*** | ***9,4*** |

***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 40 | 125 | 8,1 | 0,8 | 19,1 | 6,9 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***314*** | ***11,0*** | ***6,9*** | ***51,6*** | ***7,1*** |

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 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***112*** | ***1,6*** | ***6,1*** | ***12,8*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***BROCCOLI ALL'OLIO*** | | | | | |
| Broccoli gr 120 | 40 | 3,6 | 0,5 | 3,7 | 3,7 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***94*** | ***3,6*** | ***6,5*** | ***3,7*** | ***3,7*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***719*** | ***21,5*** | ***20,6*** | ***110,6*** | ***17,2*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| **MEDIA SETTIMANALE** | **750,48** | **28,71** | **23,76** | **106,09** | **12,24** |

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 60 | 37 | 3,2 | 0,2 | 3,9 | 3,8 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***261*** | ***10,0*** | ***6,8*** | ***40,3*** | ***4,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FINOCCHI AL FORNO*** | | | | | |
| Finocchi gr 120 | 18 | 1,4 | 0,0 | 1,8 | 2,6 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***72*** | ***1,4*** | ***6,0*** | ***1,8*** | ***2,6*** |

| | 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 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***112*** | ***1,6*** | ***6,1*** | ***12,8*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***645*** | ***18,3*** | ***20,0*** | ***97,3*** | ***13,6*** |

***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 60 | 205 | 8,1 | 0,7 | 43,6 | 1,0 |
| Verdure miste per minestrone gr 60 | 15 | 1,1 | 0,1 | 2,1 | 1,2 |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***294*** | ***10,8*** | ***8,3*** | ***45,7*** | ***2,2*** |

| | 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 3 | 12 | 1,0 | 0,9 | 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 |
| | ***109*** | ***7,5*** | ***8,6*** | ***0,5*** | ***0,0*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***VELLUTATA DI ZUCCA*** | | | | | |
| Zucca gr 120 | 35 | 1,3 | 0,1 | 4,2 | 6,6 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***89*** | ***1,3*** | ***6,1*** | ***4,2*** | ***6,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

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 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***692*** | ***24,9*** | ***24,1*** | ***92,8*** | ***13,7*** |

***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 70 | 239 | 9,5 | 0,8 | 50,9 | 1,2 |
| Pomodoro per sugo q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***312*** | ***11,1*** | ***8,3*** | ***50,9*** | ***1,2*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***POLLO AL FORNO*** | | | | | |
| Petto di pollo gr 60 | 60 | 14,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***114*** | ***14,0*** | ***6,5*** | ***0,0*** | ***0,0*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***BIETA ALL'OLIO*** | | | | | |
| Bieta gr 120 | 18 | 1,6 | 0,1 | 2,2 | 1,4 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***72*** | ***1,6*** | ***6,1*** | ***2,2*** | ***1,4*** |

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

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE **** | ***698*** | ***31,9*** | ***22,0*** | ***95,5*** | ***7,6*** |

***GIOVEDÌ***

***Pranzo***

Valore nutritivo per porzione

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***RISO CON SPINACI*** | | | | | |
| Riso parboiled gr 60 | 203 | 4,4 | 0,2 | 48,8 | 0,3 |
| Spinaci gr 60 | 21 | 2,0 | 0,4 | 1,7 | 1,1 |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***298*** | ***8,1*** | ***8,1*** | ***50,5*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PLATESSA GRATINATA AL FORNO*** | | | | | |
| Filetti di platessa gr 60 | 40 | 9,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| Pangrattato gr 5 | 18 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 0,2 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***111*** | ***9,5*** | ***6,5*** | ***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 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***716*** | ***25,5*** | ***20,6*** | ***110,2*** | ***8,0*** |

***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 60 | 205 | 8,1 | 0,7 | 43,6 | 1,0 |
| Patate gr 60 | 43 | 1,2 | 0,1 | 9,6 | 1,1 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***302*** | ***9,3*** | ***6,8*** | ***53,2*** | ***2,1*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***RICOTTA*** | | | | | |
| Ricotta vaccina gr 80 | 117 | 7,0 | 8,7 | 2,8 | 0,0 |
| | ***117*** | ***7,0*** | ***8,7*** | ***2,8*** | ***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 120 | 49 | 1,3 | 0,2 | 9,1 | 3,7 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***103*** | ***1,3*** | ***6,2*** | ***9,1*** | ***3,7*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***722*** | ***22,9*** | ***22,9*** | ***107,6*** | ***10,7*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| **MEDIA SETTIMANALE** | **694,59** | **24,72** | **21,93** | **100,69** | **10,73** |

# *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 40 | 136 | 5,4 | 0,5 | 29,1 | 0,7 |
| Ceci secchi gr 40 | 137 | 8,4 | 2,5 | 18,8 | 5,4 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***328*** | ***13,8*** | ***9,0*** | ***47,8*** | ***6,1*** |

| ***CAVOLFIORE GRATINATO*** | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| Cavolfiore gr 120 | 36 | 3,8 | 0,2 | 3,2 | 2,9 |
| Pangrattato gr 5 | 18 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 0,2 |
| | ***54*** | ***4,3*** | ***0,3*** | ***7,1*** | ***3,0*** |

| ***BROCCOLI ALL'OLIO*** | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| Broccoli gr 120 | 40 | 3,6 | 0,5 | 3,7 | 3,7 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***94*** | ***3,6*** | ***6,5*** | ***3,7*** | ***3,7*** |

| ***PANE*** | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| ***YOGURT ALLA FRUTTA*** | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| 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*** | ***712*** | ***30,5*** | ***20,3*** | ***100,6*** | ***15,7*** |

***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 60 | 205 | 8,1 | 0,7 | 43,6 | 1,0 |
| Zucca gr 60 | 17 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 3,3 |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***296*** | ***10,4*** | ***8,3*** | ***45,7*** | ***4,3*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***STRACCETTI DI MANZO*** | | | | | |
| Carne bovina magra gr 60 | 62 | 13,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***130*** | ***14,1*** | ***7,2*** | ***2,0*** | ***0,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***CAROTE ALL'OLIO*** | | | | | |
| Caarote 120g | 49 | 1,3 | 0,2 | 9,1 | 3,7 |
| Olio extravergine d'oliva gr 150 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***103*** | ***1*** | ***6*** | ***9*** | ***4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***729*** | ***29,7*** | ***16,6*** | ***90,2*** | ***9,9*** |

***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 60 | 37 | 3,2 | 0,2 | 3,9 | 3,8 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***261*** | ***10,0*** | ***6,8*** | ***40,3*** | ***4,6*** |

| | 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 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***112*** | ***1,6*** | ***6,1*** | ***12,8*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***SPINACI ALL'OLIO*** | | | | | |
| Spinaci gr 120 | 42 | 4,1 | 0,8 | 3,5 | 2,3 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***96*** | ***4,1*** | ***6,8*** | ***3,5*** | ***2,3*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***669*** | ***21,0*** | ***20,8*** | ***99,0*** | ***13,3*** |

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 60 | 203 | 4,4 | 0,2 | 48,8 | 0,3 |
| Patate gr 60 | 43 | 1,2 | 0,1 | 9,6 | 1,1 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***300*** | ***5,6*** | ***6,2*** | ***58,4*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PLATESSA AL FORNO*** | | | | | |
| Filetti di platessa gr 60 | 40 | 9,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***94*** | ***9,0*** | ***6,4*** | ***0,0*** | ***0,0*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FINOCCHI GRATINATI*** | | | | | |
| Finocchi gr 120 | 18 | 1,4 | 0,0 | 1,8 | 2,6 |
| Parmigiano grattugiato gr 4 | 16 | 1,3 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| Pangrattato gr 5 | 18 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 0,2 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***106*** | ***3,2*** | ***7,3*** | ***5,7*** | ***2,8*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***699*** | ***23,2*** | ***21,1*** | ***106,5*** | ***9,1*** |

***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 50 | 171 | 6,8 | 0,6 | 36,4 | 0,9 |
| Verdure miste per minestrone gr 25 | 6 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 0,5 |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***251*** | ***8,8*** | ***8,1*** | ***37,2*** | ***1,3*** |

| | 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 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***112*** | ***1,6*** | ***6,1*** | ***12,8*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

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 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***653*** | ***21,9*** | ***22,7*** | ***92,5*** | ***7,7*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| **MEDIA SETTIMANALE** | **692,46** | **25,24** | **20,29** | **97,75** | **11,13** |

# *IV SETTIMANA*

***LUNEDI***

***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 70 | 239 | 9,5 | 0,8 | 50,9 | 1,2 |
| Pomodoro per sugo q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***312*** | ***11,1*** | ***8,3*** | ***50,9*** | ***1,2*** |

| | 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 3 | 12 | 1,0 | 0,9 | 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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ***109*** | ***7,5*** | ***8,6*** | ***0,5*** | ***0,0*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***CAVOLO GRATINATO*** | | | | | |
| Cavolfiore 120g | 35 | 2,4 | 0,1 | 4,6 | 3,5 |
| Pangrattato gr 5 | 18 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 0,2 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***122*** | ***4,2*** | ***7,4*** | ***8,5*** | ***3,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE **** | ***744*** | ***28,1*** | ***25,5*** | ***102,3*** | ***9,8*** |

***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 40 | 128 | 9,1 | 0,4 | 20,4 | 5,5 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***318*** | ***14,5*** | ***6,9*** | ***49,5*** | ***6,2*** |

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

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FAGIOLINI AL SUGO **** | | | | | |
| Fagiolini gr 120 | 29 | 2,5 | 0,1 | 2,9 | 3,5 |
| Pomodoro per sugo q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***83*** | ***2,5*** | ***6,1*** | ***2,9*** | ***3,5*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***BIETA ALL'OLIO*** | | | | | |
| Bieta gr 120 | 18 | 1,6 | 0,1 | 2,2 | 1,4 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***72*** | ***1,6*** | ***6,1*** | ***2,2*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE **** | ***673*** | ***23,8*** | ***20,2*** | ***97,0*** | ***16,0*** |

***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 120 | 385 | 13,8 | 1,2 | 83,4 | 3,5 |
| Parmigiano grattugiato gr 15 | 60 | 4,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pomodoro per sugo q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***499*** | ***18,7*** | ***11,6*** | ***83,4*** | ***3,5*** |

| ***PROSCIUTTO COTTO*** | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| Prosciutto cotto magro gr 40 | 43 | 6,8 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| | ***43*** | ***6,8*** | ***1,4*** | ***0,8*** | ***0,0*** |

| ***CAROTE ALL'OLIO*** | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| Carote gr 120 | 49 | 1,3 | 0,2 | 9,1 | 3,7 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***103*** | ***1,3*** | ***6,2*** | ***9,1*** | ***3,7*** |

| ***PANE*** | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| ***FRUTTA*** | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE **** | ***845*** | ***32,1*** | ***20,4*** | ***135,7*** | ***12,1*** |

***GIOVEDÌ***

***Pranzo***

| | Valore nutritivo per porzione | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***RISO CON SPINACI*** | | | | | |
| Riso parboiled gr 60 | 203 | 4,4 | 0,2 | 48,8 | 0,3 |
| Spinaci gr 60 | 21 | 2,0 | 0,4 | 1,7 | 1,1 |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***298*** | ***8,1*** | ***8,1*** | ***50,5*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***POLPETTINE DI TONNO*** | | | | | |
| Tonno sott'olio sgocciolato gr 60 | 115 | 15,1 | 6,1 | 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 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***184*** | ***17,6*** | ***10,9*** | ***3,9*** | ***0,2*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***BROCCOLI ALL'OLIO*** | | | | | |
| Broccoli gr 120 | 40 | 3,6 | 0,5 | 3,7 | 3,7 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***94*** | ***3,6*** | ***6,5*** | ***3,7*** | ***3,7*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***775*** | ***34,6*** | ***26,6*** | ***100,6*** | ***10,2*** |

*Quantità definite*

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 60 | 205 | 8,1 | 0,7 | 43,6 | 1,0 |
| Zucca gr 60 | 17 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 3,3 |
| Parmigiano grattugiato gr 5 | 20 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***296*** | ***10,4*** | ***8,3*** | ***45,7*** | ***4,3*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***HAMBURGER DI MANZO*** | | | | | |
| Carne bovina magra gr 60 | 62 | 13,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| Olio extravergine d'oliva gr 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***116*** | ***13,1*** | ***7,1*** | ***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 6 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| | ***112*** | ***1,6*** | ***6,1*** | ***12,8*** | ***1,4*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***PANE*** | | | | | |
| Panino formato rosetta gr 50 | 138 | 4,5 | 1,0 | 28,8 | 1,6 |
| | ***138*** | ***4,5*** | ***1,0*** | ***28,8*** | ***1,6*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***FRUTTA*** | | | | | |
| Frutta fresca (valore medio) gr 150 | 63 | 0,8 | 0,2 | 13,7 | 3,4 |
| | ***63*** | ***0,8*** | ***0,2*** | ***13,7*** | ***3,4*** |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE*** | ***723*** | ***30,3*** | ***22,5*** | ***101,0*** | ***10,7*** |

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| **MEDIA SETTIMANALE** | **752,01** | **29,79** | **23,05** | **107,31** | **11,77** |

# *VALUTAZIONE DEL MENU'*

| | Kcal | Proteine (g) | Lipidi (g) | Glucidi (g) | Fibre (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***APPORTO NUTRIZIONALE MEDIO DEL MENU' (Pranzo)*** | **722,38** | **27,12** | **22,26** | **102,96** | **11,47** |

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