

Menù mensa scolastica Autunno/ Inverno scuola dell'infanzia Don Lorenzo Milani Lascari

LUNEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta al pomodoro ❖ Frittata al forno ❖ Cavolfiore al vapore ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	50
Passata di pomodori	40
Cipolla	q.b.
Formaggio grana grattugiato	3
Uovo intero pastorizzato	60
Formaggio grana grattugiato	3
Latte ps.	10
Cavolfiore	80
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	23	92	16
LIPIDI	19	171	29
CARBOIDRATI	85	340	55
Kcal Tot/die		603	

MARTEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta e lenticchie ❖ Provola ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	30
Lenticchie	25
Formaggio grana grattugiato	3
Caciottina fresca (o Bel Paese)	50
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	24	96	16
LIPIDI	19	171	28
CARBOIDRATI	92	368	56
Kcal Tot/die		635	

MERCOLEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta olio e parmigiano ❖ Filetti di pesce fresco locale al forno ❖ Finocchi gratinati ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Parmigiano grattugiato	3
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	70
Pangrattato	10
Finocchi	80
Grana grattugiato	3
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	27	108	17
LIPIDI	19	171	27
CARBOIDRATI	96	384	56
Kcal Tot/die		663	

GIOVEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pastina in brodo di carne ❖ Bollito di manzo ❖ Purè di patate ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	30
Brodo di carne	100
Grana grattugiato	3
Carne manzo/vitello	50
Patate	120
Latte ps.	15
Burro	3
Grana grattugiato	3
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	21	84	19
LIPIDI	14	126	29
CARBOIDRATI	61	244	52
Kcal Tot/die		454	

VENERDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al ragù ❖ Morbidelle di verdure ❖ Insalata di carote ❖ Macedonia di frutta	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Passata di pomodori	40
Manzo magro	15
Grana grattugiato	3
Patate	40
Carote	15
Zucchine	15
Uovo intero pastorizzato	10
Grana grattugiato	3
Carote	40
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	16	64	12
LIPIDI	20	180	34
CARBOIDRATI	77	308	54
Kcal Tot/die		552	

LUNEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta integrale alla pizzaiola ❖ Mozzarella ❖ Insalata di finocchi ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta integrale	60
Pomodori pelati	50
Grana grattugiato	3
Mozzarella di vacca	40
Insalata di finocchi	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	24	96	16
LIPIDI	23	207	34
CARBOIDRATI	80	320	50
KCAL Tot/die		623	

MARTEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riso con crema di zucca ❖ Medaglioni di merluzzo con broccoli e porri ❖ Carote al vapore ❖ Pane ❖ Budino al cioccolato 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso brillato	30
Zucca	50
Grana grattugiato	3
Carote	15
Cipolle	5
Merluzzo o nasello fresco	70
Broccolo	30
Porri	10
Patate	10
Carote	80
Pane di rimacinato	40
Latte ps.	125
Zucchero	15
Cacao amaro in polvere	10
Fecola di patate	10
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	28	112	17
LIPIDI	23	207	31
CARBOIDRATI	91	364	52
Kcal Tot/die		683	

MERCOLEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta e ceci ❖ Cotoletta di pollo ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	30
Ceci	25
Grana grattugiato	3
Petto di pollo	50
Pangrattato	6
Farina di mais	2
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	28	112	17
LIPIDI	18	162	25
CARBOIDRATI	99	396	58
Kcal Tot/die		670	

GIOVEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al pomodoro ❖ Frittata ❖ Spinaci saltati ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite
Pasta di semola	60
Passata di pomodoro	50
Grana grattugiato	3
Cipolla	Qb.
Uovo intero pastorizzato	60
Grana grattugiato	3
Spinaci saltati	80
Grana grattugiato	3
Pane di rimacino	40
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In modeste quantità preferibilmente iodato
Olio extravergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	24	96	15
LIPIDI	25	225	35
CARBOIDRATI	86	344	50
Kcal Tot/die		665	

VENERDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pizza margherita con prosciutto cotto	
❖ Bieta al vapore	
❖ Insalata di carote	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Farina di frumento tipo 0	50
Acqua	70
Passata di pomodori	25
Prosciutto cotto magro	30
Mozzarella	15
Lievito di birra	0,5
Bieta	80
Carote	70
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extravergine di oliva	15 gr quote da distribuire

3-5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	22	88	15
LIPIDI	21	189	32
CARBOIDRATI	82	328	53
Kcal Tot/die		605	

LUNEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta con salsa e piselli ❖ Scaloppine di tacchino al limone ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	50
Passata di pomodoro	30
Piselli surgelati	20
Carote e cipolle	qb.
Grana grattugiato	3
Tacchino - fesa	50
Farina di frumento tipo 0	Qb
Succo di limone	Qb
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	25	100	17
LIPIDI	18	162	28
CARBOIDRATI	86	344	55
Kcal Tot/die		606	

MARTEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Minestrone autunno-inverno con pastina ❖ Uova strapazzate ❖ Insalata di finocchi ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	30
Cavolfiore	20
Bieta	20
Fagioli borlotti	5
Patate	20
Cipolla, sedano	qb.
Grana grattugiato	3
Uovo intero pastorizzato	60
Latte ps.	10
Grana grattugiato	3
Finocchi	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	20	80	13
LIPIDI	24	216	36
CARBOIDRATI	82	328	51
Kcal Tot/die		624	

MERCOLEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Gnocchi di zucca al burro e salvia	
❖ Filetti di pesce fresco locale al forno	
❖ Purea di cavolfiore e patate	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Farina di frumento tipo 0	15
Zucca	150
Uovo pastorizzato	5
Burro	5
Salvia	qb.
Grana grattugiato	3
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	70
Pangrattato	10
Patate	40
Cavolfiore	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	25	100	18
LIPIDI	21	189	34
CARBOIDRATI	72	288	48
Kcal Tot/die		577	

GIOVEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al tonno	
❖ Prosciutto cotto magro	
❖ Coste al limone	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Tonno sott'olio sgocciolato	15
Passata di pomodoro	50
Prosciutto cotto magro	50
Bieta	80
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	23	92	17
LIPIDI	13	117	22
CARBOIDRATI	89	356	61
Kcal Tot/die		565	

VENERDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Anelletti I forno ❖ Carciofi al forno ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Macedonia di frutta 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Passata di pomodori	50
Bovino adulto o vitellone-carne magra	20
Sedano, carote, cipolle	qb.
Grana grattugiato	3
Carciofi	80
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	16	64	13
LIPIDI	18	162	33
CARBOIDRATI	70	280	54
Kcal Tot/die		506	

LUNEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Tortellini in brodo di carne	
❖ Cosce di pollo al forno	
❖ Patate al forno	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Tortellini freschi	50
Brodo di carne	100
Grana grattugiato	3
Pollo - fuso	50
Patate	120
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	20	80	15
LIPIDI	19	171	33
CARBOIDRATI	71	284	52
Kcal Tot/die		535	

MARTEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Riso al pomodoro	
❖ Frittata al forno con verdure	
❖ Insalata di finocchi	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso	60
Passata di pomodoro	50
Carote, cipolle	qb.
Grana grattugiato	3
Uovo intero pastorizzato	60
Latte ps.	10
Spinaci	15
Bieta	15
Grana grattugiato	3
Finocchi	40
Pane di rimacino	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	20	80	14
LIPIDI	19	171	29
CARBOIDRATI	90	360	57
Kcal Tot/die		611	

MERCOLEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta e lenticchie ❖ Provola ❖ Carote al vapore ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	30
Lenticchie	25
Grana grattugiato	3
Caciottina fresca (è possibile sostituire con il Bel paese)	50
Carote	80
Pane di rimacino	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	24	96	14
LIPIDI	20	180	27
CARBOIDRATI	97	388	58
Kcal Tot/die		664	

GIOVEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta olio e parmigiano ❖ Hamburger di vitello ❖ Spinaci saltati ❖ Pane ❖ Macedonia di frutta	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Parmigiano grattugiato	3
Bovino adulto o vitellone	50
Spinaci	80
Grana grattugiato	3
Pane di rimacino	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	27	108	17
LIPIDI	20	180	29
CARBOIDRATI	89	356	54
Kcal Tot/die		644	

VENERDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Lasagne al ragù ❖ Medaglioni di merluzzo con broccoli e porri ❖ Insalata di lattuga ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta all'uovo secca	40
Latte Intero	30
Bovino adulto- carne magra	15
Grana grattugiato	3
Farina di frumento	3
Passata di pomodoro	30
Burro	3
Merluzzo o nasello fresco	70
Broccolo	30
Porri	10
Patate	10
Lattuga	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	29	116	20
LIPIDI	21	189	32
CARBOIDRATI	76	304	48
Kcal Tot/die		609	

