

Menu: Primavera/Estate 2020 Pranzo PORTO VECCHIO



Lunedì

1^a

Insalata di pasta mediterranea
Insalata
Cappuccio julienne
Pane
Spicchi di mela

Martedì

Scaloppine di pollo
Patate al vapore
Polenta
Carote julienne
Pomodori
Pane
Frutta fresca

Mercoledì

Panino al formaggio
Panino al prosciutto
Frutta fresca
Mousse di frutta

Giovedì

Risotto primavera
Crocchette di *platessa e *merluzzo
Carote* al vapore
Pane
Macedonia di frutta

Venerdì

Crema di carote* e zucchine* con crostini
Polpette di *legumi
Spinaci* al vapore
Pane
Yogurt alla frutta

2^a

Risi e *bisi con grana
Cetrioli
Zucchine* prezzemolate
Pane
Yogurt alla frutta

Pasta al ragù di *pesce
Pomodori
Carote* al vapore
Pane
Mousse di frutta

Panino al formaggio
Panino tonno e insalata
Frutta fresca
Budino

Pasticcio* di verdure
Insalata mista
Pomodori
Pane
Frutta fresca
Pasticcio* pomodoro e mozzarella

Insalata di riso
Frittata al forno 40 gr
Carote julienne
Cappuccio julienne
Pane
Frutta fresca

3^a

Riso con lo zafferano
Hamburger* di carne bovina
Spinaci* al forno
Pane
Yogurt alla frutta

Polpettine di carni bianche*
Piselli* al forno
Polenta
Carote* al vapore
Pomodori
Spicchi di mela

Panino al formaggio
Panino al prosciutto
Frutta fresca
Plum cake

Pasta alla crudaiola
Crocchette di *platessa e *merluzzo
Fagiolini* al vapore
Pane
Spicchi di mela

Pizza Margherita
Pomodori
Cetrioli
Pane
Frutta fresca

4^a

Filetto di platessa* a cotoletta
Patate al forno con scaglie di mandorle
Insalata verde
Pomodori
Pane
Frutta fresca

Pasta al ragù di *pesce
Carote julienne
Zucchine* al vapore
Pane
Spicchi di mela

Panino al formaggio
Panino al prosciutto di tacchino
Frutta fresca
Budino

Pasta pomodoro e ricotta
Fagiolini* al vapore
Pomodori
Pane
Yogurt alla frutta

Riso con lo zafferano
Bocconcini di pollo al rosmarino
Carote* con prezzemolo
Pane
Frutta fresca

Nome piatto



Piatto unico

Pasta al ragù di *pesce	P	T		P		T												T
Pasticcio* di verdure	P			P		T		P										
Pasticcio* pomodoro e mozzarella	P			P		T		P										
Risi e *bisi con grana				P				P										
Scaloppine di pollo	P					T												

Primi

Crema di carote* e zucchine* con crostini	P																		P
Insalata di pasta mediterranea	P						T	P											
Insalata di riso				P				P											
Pasta alla crudaiola	P						T	P											
Pasta pomodoro e ricotta	P							P											
Riso con lo zafferano								P											
Risotto primavera																			

Secondi

Bocconcini di pollo al rosmarino	P						T												
Crocchette di *platessa e *merluzzo	P			P	P													T	P
Crocchette di *platessa e *merluzzo	P			P	P													T	
Filetto di platessa* a cotoletta	P			P	P														
Frittata al forno 40 gr				P				P											
Hamburger* di carne bovina	T			T				T											
Polpette di *legumi	P						T	P	T					T					
Polpettine di carni bianche*	P			T			T	P		P	T								

Contorni

Cappuccio julienne																			
Carote* al vapore																			
Carote* al vapore																			
Carote* con prezzemolo																			
Carote julienne																			
Carote julienne																			
Cetrioli																			
Cetrioli																			

Nome piatto



Contorni

Fagiolini* al vapore																				
Insalata																				
Insalata mista																				
Insalata verde																				
Patate al forno con scaglie di mandorle																				P
Patate al vapore																				
Piselli* al forno																				
Polenta																				T
Pomodori																				
Pomodori																				
Spinaci* al forno																				
Spinaci* al vapore																				
Zucchine* al vapore																				
Zucchine* prezzemolate																				

Dessert

Budino																				P
Frutta fresca																				
Macedonia di frutta																				
Mousse di frutta																				
Plum cake																				P
Spicchi di mela																				
Yogurt alla frutta																				P

Pane e Prodotti da forno

Pane																				P
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Toast, panini e tramezzini

Panino al formaggio																				P
Panino al prosciutto																				P
Panino al prosciutto di tacchino																				P
Panino tonno e insalata																				P

Pizze

Pizza Margherita																				P
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Nome piatto

Ingredienti

Piatto unico

Pasta al ragù di *pesce	Merluzzo cuoricini surgelati (pesce , tracce di: crostacei,molluschi) : 80 g , Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 90 g BIO , Polpa di pomodoro biologica : 45 g BIO , Carota fresca biologica : 15 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Cipolla fresca biologica : 5 g BIO , Sale : 0.1 g
Pasticcio* di verdure	Pasta all' uovo surgelata - Sfoglia (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 90 g , Latte UHT Parzialmente Scremato : 50 g , Zucchini fresca biologica : 20 g BIO , Carota biologica surgelata : 20 g BIO , Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 7 g DOP , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Grano tenero Biologico Farina Tipo "oo" (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 6 g BIO , Cipolla fresca biologica : 5 g BIO , Sale : 0.1 g , Rosmarino fresco biologico : 0.1 g BIO
Pasticcio* pomodoro e mozzarella	Pasta all' uovo surgelata - Sfoglia (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 90 g , Polpa di pomodoro biologica : 35 g BIO , Mozzarella biologica (latte) : 30 g BIO , Latte UHT Intero biologico : 20 g BIO , Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 7 g DOP , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Grano tenero Biologico Farina Tipo "oo" (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 6 g BIO , Cipolla fresca biologica : 5 g BIO , Sale : 0.1 g , Rosmarino fresco biologico : 0.1 g BIO
Risi e *bisi con grana	Riso Thai Parboiled biologico : 90 g BIO , Pisello surgelato biologico : 60 g BIO , Grana Padano DOP - GRANA PADANO (uova , latte) : 5 g DOP , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Cipolla fresca biologica : 5 g BIO , Sale : 0.1 g
Scaloppine di pollo	Pollo Petto intero refrigerato biologico : 70 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 10 ml BIO , Grano tenero Tipo "oo" Farina (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 5 g , Sale : 0.1 g , Rosmarino fresco biologico : 0.1 g BIO

Primi

Crema di carote* e zucchine* con crostini	Patata IV gamma (solfiti) : 60 g , Crostini (grano) : 30 g FL , Carota biologica surgelata : 40 g BIO , Zucchini surgelata : 30 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 ml BIO , Prezzemolo fresco : 0.1 g
Insalata di pasta mediterranea	Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 90 g BIO , Mozzarella biologica (latte) : 35 g BIO , Pomodoro fresco Biologico : 35 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Basilico surgelato : 0.1 g , Sale : 0.1 g
Insalata di riso	Riso Thai Parboiled biologico : 90 g BIO , Caciotta (latte) : 10 g , Carota fresca biologica : 10 g BIO , Tonno al naturale (pesce) : 10 g , Pisello surgelato biologico : 10 g BIO , Pomodoro fresco Biologico : 10 g BIO , Zucchini fresca biologica : 10 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Basilico surgelato : 0.1 g , Prezzemolo surgelato : 0.1 g , Sale : 0.1 g
Pasta alla crudaiola	Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 90 g BIO , Pomodoro Pelato Biologico : 70 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 3 g DOP , Basilico surgelato : 1 g , Sale : 0.1 g
Pasta pomodoro e ricotta	Pasta di Semola di grano duro : 0 g , Ricotta di Vacca (latte) : 0 g , Passata di Pomodoro : 0 g , Olio extravergine di Oliva : 0 g , Sale : 0 g
Riso con lo zafferano	Riso Thai Parboiled biologico : 90 g BIO , Burro biologico (latte) : 7 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Cipolla fresca biologica : 3 g BIO , Zafferano : 0.1 g , Sale : 0.1 g
Risotto primavera	Riso Thai Parboiled biologico : 90 g BIO , Pisello surgelato biologico : 40 g BIO , Cipolla fresca biologica : 10 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

Bocconcini di pollo al rosmarino	Pollo Petto intero refrigerato : 60 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Grano tenero Tipo "oo" Farina (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 5 g , Sale : 0.1 g , Rosmarino fresco biologico : 0.1 g BIO
Crocchette di *platessa e *merluzzo	Patata IV gamma (solfiti) : 80 g , Merluzzo/Nasello filetto surgelato (pesce , tracce di: molluschi) : 40 g , Platessa filetto surgelata (pesce) : 40 g , Pane grattugiato (grano) : 20 g , Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Prezzemolo surgelato : 0.1 g , Sale : 0.1 g
Crocchette di *platessa e *merluzzo	Merluzzo/Nasello filetto surgelato (pesce , tracce di: molluschi) : 40 g , Platessa filetto surgelata (pesce) : 40 g , Patata fresca biologica : 30 g BIO , Pane grattugiato (grano) : 9 g , Uova Intere pastorizzate biologiche : 6 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Prezzemolo surgelato : 0.1 g , Sale : 0.1 g
Filetto di platessa* a cotoletta	Platessa filetto surgelata (pesce) : 80 g , Pane grattugiato (grano) : 10 g , Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Frittata al forno 40 gr	Uova Intere pastorizzate biologiche : 50 g BIO , Latte UHT Parzialmente Scremato : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO (uova, latte) : 3 g DOP , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g BIO , Sale : 0.1 g
Hamburger* di carne bovina	Hamburger di Bovino adulto congelato (tracce di: cereali contenenti glutine,uova,latte) : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Rosmarino secco : 0.1 g , Sale : 0.1 g
Polpette di *legumi	Carota biologica surgelata : 20 g BIO , Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,sesamo) : 17 g BIO , Ceci secchi biologici (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,frutta a guscio,sesamo) : 17 g BIO , Patata fresca biologica : 10 g BIO , Pisello surgelato biologico : 17 g BIO , Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 7 g DOP , Pane grattugiato (grano) : 4 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Rosmarino fresco biologico : 0.1 g BIO
Polpettine di carni bianche*	Pollo e tacchino polpette surgelate (grano, latte , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,senape) : 60 g , Polpa di pomodoro : 25 g , Misto per soffritto surgelato (sedano) : 15 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Rosmarino secco : 0.1 g , Sale : 0.1 g

Contorni

Cappuccio julienne	Insalata Cavolo Cappuccio Verde : 0 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 0 ml BIO , Sale : 0 g
Carote* al vapore	Carota biologica surgelata : 120 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Carote* al vapore	Carota biologica surgelata : 120 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Carote* con prezzemolo	Carota biologica surgelata : 120 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Prezzemolo surgelato : 0.1 g , Sale : 0.1 g
Carote julienne	Carota IV gamma biologica : 50 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Carote julienne	Carota fresca biologica : 50 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Sale : 0.1 g
Cetrioli	Cetriolo fresco : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale : 0.1 g
Cetrioli	Cetriolo fresco : 50 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g

Nome piatto

Ingredienti

Contorni

Fagiolini* al vapore	Fagiolini surgelati biologici : 120 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 ml BIO , Sale : 0.1 g
Insalata	Insalata Lattuga mista fresca biologica : 50 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Sale : 0.1 g
Insalata mista	Carota fresca biologica BIO , Insalata Cavolo Cappuccio Verde biologico BIO , Insalata Lattuga mista fresca biologica BIO
Insalata verde	Insalata Lattuga mista fresca biologica : 20 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Patate al forno con scaglie di mandorle	Patata fresca biologica : 200 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Mandorla sgusciata (mandorle , tracce di: frutta a guscio) : 6 g , Sale : 0.1 g , Rosmarino fresco biologico : 0.1 g BIO
Patate al vapore	Patata fresca biologica : 200 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Piselli* al forno	Pisello Fine surgelato : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Sale : 0.1 g
Polenta	Mais Farina (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 30 g , Olio di Oliva : 5 g , Sale : 0.1 g
Pomodori	Pomodoro fresco Biologico : 50 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 ml BIO , Sale : 0.1 g
Pomodori	Pomodoro fresco : 50 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 ml BIO , Sale : 0.1 g
Spinaci* al forno	Spinaci biologici surgelati : 120 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Sale : 0.1 g
Spinaci* al vapore	Spinaci biologici surgelati : 120 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 ml BIO , Sale : 0.1 g
Zucchine* al vapore	Zucchina surgelata : 0 g , Olio extravergine di Oliva : 0 g , Sale : 0 g
Zucchine* prezzemolate	Zucchina surgelata biologica : 120 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Prezzemolo fresco : 0.1 g , Sale : 0.1 g

Dessert

Budino	Budino alla vaniglia (latte) , Budino Creme Caramel (latte) , Budino al cacao (latte)
Frutta fresca	Uva fresca , Pera Biologica BIO , Mela biologica BIO , Banana Biologica BIO , Melone fresco , Kiwi fresco - Prodotto locale Veneto PL , Albicocca , Clementina , Anguria , Pesca , Pesca di Verona IGP IGP , Nettarina fresca
Macedonia di frutta	Macedonia di frutta fresca biologica : 150 g BIO
Mousse di frutta	Pera Pura , Mela/Prugna Pura , Mela/Banana Pura , Mela Pura , Mela/Albicocca Pura , Mela/Pesca Pura
Plum cake	Plum cake biologico (grano, uova, latte , tracce di: soia) : 35 g BIO
Spicchi di mela	Mela biologica : 150 g BIO
Yogurt alla frutta	Yogurt intero gusti misti (latte) : 125 g

Pane e Prodotti da forno

Pane	Pane bianco (grano) : 50 g
------	-------------------------------------



Elenco delle ricette : Primaria secondo ciclo biennio (9-10 anni)

Scuola Primaria "DANTE ALIGHIERI" PORTO VECCHIO

Nome piatto

Ingredienti

Toast, panini e tramezzini

Panino al formaggio	Formaggio Pannarello (latte) : 50 g , Pane bianco (grano) : 50 g
Panino al prosciutto	Prosciutto Cotto (E250, E251) : 50 g , Pane bianco (grano) : 50 g
Panino al prosciutto di tacchino	Tacchino Fesa arrosto : 50 g , Pane bianco (grano) : 50 g
Panino tonno e insalata	Pane bianco (grano) : 50 g , Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 40 g , Insalata Lattuga Gentile : 10 g

Pizze

Pizza Margherita	Base Pizza precotta refrigerata (grano, orzo , tracce di: soia, latte) : 90 g , Polpa di pomodoro biologica : 60 g BIO , Mozzarella biologica (latte) : 40 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 8 ml BIO , Origano secco : 0.1 g , Sale : 0.1 g
------------------	---

Nome piatto

Valori nutrizionali

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pasta al ragù di *pesce	1893 kj / 452 kcal	8.62 g	1.26 g	73.97 g	6.56 g	3.62 g	24.21 g	0.48 g
Pasticcio* di verdure	1063 kj / 254 kcal	10.59 g	2.31 g	32.6 g	5.36 g	2.03 g	9.01 g	0.26 g
Pasticcio* pomodoro e mozzarella	1325 kj / 316 kcal	16.37 g	2.73 g	30.45 g	3.23 g	1.7 g	13.65 g	0.49 g
Risi e *bisi con grana	1781 kj / 425 kcal	8.94 g	1.98 g	80.33 g	0.47 g	0.95 g	10.97 g	0.39 g
Scaloppine di pollo	741 kj / 177 kcal	10.59 g	1.62 g	3.88 g	0.1 g	0.11 g	16.86 g	0.16 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema di carote* e zucchine* con crostini	913 kj / 218 kcal	7.82 g	1.01 g	34.27 g	4.24 g	3.53 g	4.67 g	0.12 g
Insalata di pasta mediterranea	1992 kj / 476 kcal	15.15 g	1.21 g	72.67 g	5.26 g	3.13 g	16.71 g	0.29 g
Insalata di riso	1775 kj / 424 kcal	10.48 g	1.1 g	74.98 g	1.51 g	1.54 g	11.93 g	0.3 g
Pasta alla crudaiola	1705 kj / 407 kcal	9.45 g	1.77 g	73.34 g	5.93 g	3.06 g	11.69 g	0.17 g
Pasta pomodoro e ricotta	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Riso con lo zafferano	1666 kj / 398 kcal	11.2 g	4.23 g	72.67 g	0.43 g	0.93 g	6.13 g	0.11 g
Risotto primavera	1646 kj / 393 kcal	7.48 g	1.1 g	78.05 g	0.75 g	1 g	8.29 g	0.24 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di pollo al rosmarino	586 kj / 140 kcal	7.51 g	1.16 g	3.88 g	0.1 g	0.11 g	14.53 g	0.15 g
Crocchette di *platessa e *merluzzo	1075 kj / 257 kcal	7.73 g	1.14 g	29.92 g	1.36 g	1.29 g	18.66 g	0.54 g
Crocchette di *platessa e *merluzzo	714 kj / 171 kcal	6.65 g	1.01 g	12.41 g	0.61 g	0.49 g	16.01 g	0.41 g
Filetto di platessa* a cotoletta	735 kj / 176 kcal	9.11 g	1.47 g	7.86 g	0.58 g	0 g	16.09 g	0.47 g
Frittata al forno 40 gr	439 kj / 105 kcal	8.27 g	2.54 g	0.26 g	0.26 g	0 g	7.35 g	0.32 g
Hamburger* di carne bovina	729 kj / 174 kcal	14 g	4.24 g	0.01 g	0.01 g	0 g	11.16 g	0.1 g
Polpette di *legumi	900 kj / 215 kcal	8.65 g	2.16 g	24.69 g	3 g	6.03 g	11.09 g	0.25 g
Polpettine di carni bianche*	606 kj / 145 kcal	8.87 g	1.98 g	5.94 g	1.6 g	0.38 g	10.5 g	1.29 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cappuccio julienne	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Carote* al vapore	439 kj / 105 kcal	7.23 g	1.01 g	9.12 g	9.12 g	3.72 g	1.32 g	0.38 g
Carote* al vapore	439 kj / 105 kcal	7.23 g	1.01 g	9.12 g	9.12 g	3.72 g	1.32 g	0.38 g
Carote* con prezzemolo	439 kj / 105 kcal	7.23 g	1.01 g	9.12 g	9.12 g	3.73 g	1.32 g	0.38 g
Carote julienne	337 kj / 80 kcal	7.09 g	1.01 g	3.8 g	3.8 g	1.55 g	0.55 g	0.22 g

Nome piatto

Valori nutrizionali

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote julienne	261 kj / 62 kcal	5.1 g	0.72 g	3.8 g	3.8 g	1.55 g	0.55 g	0.22 g
Cetrioli	293 kj / 70 kcal	7.24 g	1.01 g	0.9 g	0.9 g	0.4 g	0.35 g	0.11 g
Cetrioli	293 kj / 70 kcal	7.24 g	1.01 g	0.9 g	0.9 g	0.4 g	0.35 g	0.11 g
Fagiolini* al vapore	354 kj / 85 kcal	7.11 g	1.01 g	2.88 g	2.88 g	3.48 g	2.52 g	0.1 g
Insalata	228 kj / 54 kcal	5.2 g	0.72 g	1.1 g	1.1 g	0.75 g	0.9 g	0.11 g
Insalata mista	61 kj / 15 kcal	0.14 g	0 g	2.46 g	2.46 g	1.44 g	1 g	0.06 g
Insalata verde	279 kj / 67 kcal	7.07 g	1.01 g	0.44 g	0.44 g	0.3 g	0.36 g	0.1 g
Patate al forno con scaglie di mandorle	1127 kj / 269 kcal	12.32 g	1.29 g	36.09 g	1.04 g	3.96 g	5.52 g	0.13 g
Patate al vapore	975 kj / 233 kcal	8.99 g	1.01 g	35.8 g	0.8 g	3.2 g	4.2 g	0.13 g
Piselli* al forno	490 kj / 117 kcal	5.3 g	0.72 g	12.8 g	0 g	0 g	5.4 g	0.42 g
Polenta	643 kj / 154 kcal	5.81 g	0.9 g	24.24 g	0.45 g	0.93 g	2.61 g	0.1 g
Pomodori	303 kj / 72 kcal	7.09 g	1.01 g	1.75 g	1.75 g	1 g	0.5 g	0.1 g
Pomodori	303 kj / 72 kcal	7.09 g	1.01 g	1.75 g	1.75 g	1 g	0.5 g	0.1 g
Spinaci* al forno	304 kj / 73 kcal	5 g	0.72 g	3.6 g	0 g	2.16 g	3.36 g	0.27 g
Spinaci* al vapore	379 kj / 91 kcal	6.99 g	1.01 g	3.6 g	0 g	2.16 g	3.36 g	0.27 g
Zucchine* al vapore	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Zucchine* prezzemolate	319 kj / 76 kcal	7.11 g	1.01 g	1.68 g	1.56 g	1.45 g	1.56 g	0.16 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Budino	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Frutta fresca	325 kj / 78 kcal	0.22 g	0 g	17.13 g	14.3 g	3.93 g	0.96 g	0 g
Macedonia di frutta	266 kj / 64 kcal	0.3 g	0 g	15 g	0 g	0 g	1.05 g	3.15 g
Mousse di frutta	255 kj / 61 kcal	0.3 g	0 g	13.24 g	13.04 g	1.74 g	0.53 g	0.01 g
Plum cake	605 kj / 145 kcal	5.29 g	0 g	23.56 g	16 g	0.67 g	2.17 g	0 g
Spicchi di mela	396 kj / 95 kcal	0.15 g	0 g	21 g	18 g	3.45 g	0.45 g	0 g
Yogurt alla frutta	461 kj / 110 kcal	4.13 g	0.89 g	15.75 g	15.75 g	0.25 g	3.5 g	0.15 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	576 kj / 138 kcal	0.25 g	0 g	31.75 g	1 g	1.9 g	4.05 g	0.37 g
Toast, panini e tramezzini	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Panino al formaggio	1530 kj / 366 kcal	18.45 g	0 g	32.45 g	1.7 g	1.9 g	19.4 g	0.37 g



Elenco dei valori nutrizionali: Primaria secondo ciclo biennio (9-10 anni)

Scuola Primaria "DANTE ALIGHIERI" PORTO VECCHIO

Nome piatto

Valori nutrizionali

Toast, panini e tramezzini

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Panino al prosciutto	1026 kj / 245 kcal	7.6 g	2.55 g	32.2 g	1.45 g	1.9 g	13.95 g	1.18 g
Panino al prosciutto di tacchino	850 kj / 203 kcal	0.95 g	0.22 g	31.75 g	1 g	1.9 g	18.85 g	0.45 g
Panino tonno e insalata	915 kj / 219 kcal	8.49 g	0.61 g	31.97 g	1.22 g	2.05 g	15.88 g	0.37 g

Pizze

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pizza Margherita	1909 kj / 456 kcal	21.23 g	1.16 g	54.26 g	3.97 g	3.01 g	15.38 g	2.31 g

Menu: Primavera/Estate 2020 Pranzo PORTO VECCHIO



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1^a	<p>Energia: 735.09 kcal Grassi: 18.15 g Di cui acidi grassi saturi: 1.57 g Carboidrati: 125.97 g Di cui zuccheri: 24.81 g Fibre: 8.86 g Proteine: 21.66 g Sodio: 282.6 mg</p>	<p>Energia: 526.98 kcal Grassi: 18.31 g Di cui acidi grassi saturi: 2.61 g Carboidrati: 69.16 g Di cui zuccheri: 17.1 g Fibre: 7.61 g Proteine: 23.84 g Sodio: 264.93 mg</p>	<p>Energia: 374.58 kcal Grassi: 13.28 g Di cui acidi grassi saturi: 1.28 g Carboidrati: 47.51 g Di cui zuccheri: 15.25 g Fibre: 4.73 g Proteine: 17.42 g Sodio: 311.43 mg</p>	<p>Energia: 869.7 kcal Grassi: 21.91 g Di cui acidi grassi saturi: 3.12 g Carboidrati: 146.33 g Di cui zuccheri: 11.48 g Fibre: 7.11 g Proteine: 30.72 g Sodio: 1819.01 mg</p>	<p>Energia: 770.88 kcal Grassi: 27.84 g Di cui acidi grassi saturi: 5.07 g Carboidrati: 110.06 g Di cui zuccheri: 23.99 g Fibre: 13.87 g Proteine: 26.67 g Sodio: 463.65 mg</p>
2^a	<p>Energia: 745.97 kcal Grassi: 20.49 g Di cui acidi grassi saturi: 3.88 g Carboidrati: 129.12 g Di cui zuccheri: 18.45 g Fibre: 4.02 g Proteine: 19.48 g Sodio: 417.88 mg</p>	<p>Energia: 739.26 kcal Grassi: 16.33 g Di cui acidi grassi saturi: 2.27 g Carboidrati: 124.39 g Di cui zuccheri: 26.03 g Fibre: 9.62 g Proteine: 29.7 g Sodio: 438.87 mg</p>	<p>Energia: 330.88 kcal Grassi: 13.58 g Di cui acidi grassi saturi: 0.31 g Carboidrati: 40.78 g Di cui zuccheri: 8.61 g Fibre: 3.94 g Proteine: 18.12 g Sodio: 147.75 mg</p>	<p>Energia: 543.78 kcal Grassi: 17.57 g Di cui acidi grassi saturi: 3.03 g Carboidrati: 82.51 g Di cui zuccheri: 21.7 g Fibre: 8.91 g Proteine: 17.09 g Sodio: 332.68 mg</p>	<p>Energia: 775.05 kcal Grassi: 21.76 g Di cui acidi grassi saturi: 4.01 g Carboidrati: 126.01 g Di cui zuccheri: 18.96 g Fibre: 8.14 g Proteine: 24.56 g Sodio: 439.26 mg</p>
3^a	<p>Energia: 892 kcal Grassi: 34.57 g Di cui acidi grassi saturi: 10.08 g Carboidrati: 123.79 g Di cui zuccheri: 17.19 g Fibre: 5.24 g Proteine: 28.19 g Sodio: 396.52 mg</p>	<p>Energia: 351.26 kcal Grassi: 15.38 g Di cui acidi grassi saturi: 2.9 g Carboidrati: 38.92 g Di cui zuccheri: 22.43 g Fibre: 5.24 g Proteine: 13.41 g Sodio: 617.56 mg</p>	<p>Energia: 416.35 kcal Grassi: 15.78 g Di cui acidi grassi saturi: 1.28 g Carboidrati: 52.67 g Di cui zuccheri: 16.72 g Fibre: 4.2 g Proteine: 18.24 g Sodio: 309.23 mg</p>	<p>Energia: 980.63 kcal Grassi: 24.69 g Di cui acidi grassi saturi: 3.91 g Carboidrati: 158.89 g Di cui zuccheri: 29.17 g Fibre: 13.18 g Proteine: 37.37 g Sodio: 471.28 mg</p>	<p>Energia: 742.32 kcal Grassi: 28.86 g Di cui acidi grassi saturi: 2.17 g Carboidrati: 104.46 g Di cui zuccheri: 20.6 g Fibre: 9.54 g Proteine: 20.81 g Sodio: 1116.32 mg</p>
4^a	<p>Energia: 526.9 kcal Grassi: 18.41 g Di cui acidi grassi saturi: 2.58 g Carboidrati: 69.5 g Di cui zuccheri: 16.96 g Fibre: 7.58 g Proteine: 23.23 g Sodio: 381.72 mg</p>	<p>Energia: 715.31 kcal Grassi: 11.57 g Di cui acidi grassi saturi: 1.62 g Carboidrati: 128.62 g Di cui zuccheri: 27.46 g Fibre: 9.75 g Proteine: 28.99 g Sodio: 380.34 mg</p>	<p>Energia: 323.08 kcal Grassi: 9.81 g Di cui acidi grassi saturi: 0.11 g Carboidrati: 40.67 g Di cui zuccheri: 8.5 g Fibre: 3.86 g Proteine: 19.61 g Sodio: 164.23 mg</p>	<p>Energia: 325.98 kcal Grassi: 11.48 g Di cui acidi grassi saturi: 1.9 g Carboidrati: 49.82 g Di cui zuccheri: 19.07 g Fibre: 4.39 g Proteine: 9.06 g Sodio: 247.96 mg</p>	<p>Energia: 858.03 kcal Grassi: 26.42 g Di cui acidi grassi saturi: 6.41 g Carboidrati: 134.55 g Di cui zuccheri: 24.95 g Fibre: 10.59 g Proteine: 26.99 g Sodio: 403.5 mg</p>