



Comune di
PESCHIERA DEL GARDA
P.le Betteloni, 3 - 37019 Peschiera del Garda

Menu: Primavera/Estate 2020 **Pranzo SAN BENEDETTO**



Lunedì

1^a
Panino al formaggio
Panino al prosciutto
Mousse di frutta
Frutta fresca

2^a
Panino al formaggio
Panino tonno e insalata
Budino
Frutta fresca

3^a
Panino al formaggio
Panino al prosciutto
Plum cake
Frutta fresca

4^a
Panino al formaggio
Panino al prosciutto di tacchino
Budino
Frutta fresca

SCUOLA PRIMARIA "G. CARDUCCI"

COMUNE DI PESCHIERA DEL GARDA

Le preparazioni gastronomiche potrebbero contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesci, arachidi, soia, latte e lattosio, frutta con guscio, semi di sesamo, sedano, senape, solfiti e anidride solforosa, lupini, molluschi e prodotti a base di tutti i precedenti (in presenza di certificati medici comprovanti intolleranze/allergie vengono formulate apposite diete). *Materia prima congelata e/o surgelata all'origine

Nome piatto



Dessert

Budino								P							
Frutta fresca															
Mousse di frutta															
Plum cake	P		P				T	P							

Toast, panini e tramezzini

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



Elenco delle ricette : Primaria primo ciclo triennio (6-8 anni)

Menu primaria San Benedetto comune di peschiera

Nome piatto

Ingredienti

Dessert

Budino	Budino alla vaniglia (latte) , Budino Creme Caramel (latte) , Budino al cacao (latte)
Frutta fresca	Uva fresca , Susina fresca , Melone fresco - Prodotto locale Veneto PL , Anguria , Pesca di Verona IGP IGP , Mandarino , Mela , Banana , Arancia , Albicocca , Pera , Clementina , Kiwi
Mousse di frutta	Pera Purea , Mela/Prugna Purea , Mela/Banana Purea , Mela Purea , Mela/Albicocca Purea , Mela/Pesca Purea
Plum cake	Plum cake biologico (grano, uova, latte , tracce di: soia) : 35 g BIO

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



Elenco dei valori nutrizionali: Primaria primo ciclo triennio (6-8 anni)

Menu primaria San Benedetto comune di peschiera

Nome piatto

Valori nutrizionali

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	0 kj / 0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 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

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
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



Lunedì

1^a

Energia: 335.75 kcal
Grassi: 13.17 g
Di cui acidi grassi saturi: 1.28 g
Carboidrati: 38.95 g
Di cui zuccheri: 8.1 g
Fibre: 2.77 g
Proteine: 16.94 g
Sodio: 310.7 mg

2^a

Energia: 292.05 kcal
Grassi: 13.47 g
Di cui acidi grassi saturi: 0.31 g
Carboidrati: 32.21 g
Di cui zuccheri: 1.46 g
Fibre: 1.98 g
Proteine: 17.64 g
Sodio: 147.02 mg

3^a

Energia: 377.53 kcal
Grassi: 15.67 g
Di cui acidi grassi saturi: 1.28 g
Carboidrati: 44.1 g
Di cui zuccheri: 9.57 g
Fibre: 2.23 g
Proteine: 17.76 g
Sodio: 308.5 mg

4^a

Energia: 284.25 kcal
Grassi: 9.7 g
Di cui acidi grassi saturi: 0.11 g
Carboidrati: 32.1 g
Di cui zuccheri: 1.35 g
Fibre: 1.9 g
Proteine: 19.13 g
Sodio: 163.5 mg