

Menu: Primavera/Estate 2020 Pranzo



Lunedì

1^a

Insalata di pasta mediterranea
Insalata
Cappuccio julienne
Pane
Spicchi di mela

2^a

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

3^a

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

4^a

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

Mercoledì

Tris di verdura cruda
Pizza Margherita
Pane
Frutta fresca

Cotoletta di pollo
Patate al forno con scaglie di mandorle
Insalata verde
Cetrioli
Pane
Spicchi di mela

Risi e *bisi con grana
Insalata mista
Pomodori
Pane
Frutta fresca

Lasagne* al ragù di carne bovina
Insalata mista
Cetrioli
Pane
Mousse di frutta

Nome piatto



Piatto unico

Lasagne* al ragù di carne bovina	P		P			T	P								
Risi e *bisi con grana			P				P								

Primi

Insalata di pasta mediterranea	P					T	P								
Riso con lo zafferano							P								

Secondi

Cotoletta di pollo	P		P												
Filetto di platessa* a cotoletta	P		P	P											
Hamburger* di carne bovina	T		T				T								

Contorni

Cappuccio julienne															
Cetrioli															
Cetrioli															
Insalata															
Insalata mista															
Insalata mista															
Insalata verde															
Patate al forno con scaglie di mandorle									P						
Pomodori															
Pomodori															
Spinaci* al forno															
Tris di verdura cruda															
Zucchine* prezzemolate															

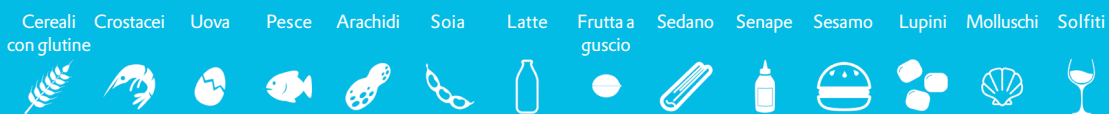
Dessert

Frutta fresca															
Mousse di frutta															
Spicchi di mela															
Yogurt alla frutta							P								

Pane e Prodotti da forno

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

Nome piatto



Pizze

Nome piatto	Cereali con glutine	Crostacei	Uova	Pesce	Arachidi	Soia	Latte	Frutta a guscio	Sedano	Senape	Sesamo	Lupini	Molluschi	Solfiti
Pizza Margherita	P					T	P							

Nome piatto

Ingredienti

Piatto unico

Lasagne* al ragù di carne bovina	Pasta all' uovo surgelata - Sfoglia (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 120 g , Passata di Pomodoro : 50 g , Bovino adulto macinato refrigerato : 50 g , Latte UHT Parzialmente Scremato : 35 g , Cipolla fresca biologica : 10 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 7 g DOP , Grano tenero Tipo "00" Farina (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 6 g , Sale : 0.1 g , Rosmarino fresco biologico : 0.1 g BIO
Risi e *bisi con grana	Riso Thai Parboiled biologico : 100 g BIO , Pisello surgelato biologico : 80 g BIO , Grana Padano DOP - GRANA PADANO (uova , latte) : 10 g DOP , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Cipolla fresca biologica : 5 g BIO , Sale : 0.1 g

Primi

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
Riso con lo zafferano	Riso Thai Parboiled biologico : 100 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

Secondi

Cotoletta di pollo	Pollo Petto porzionato refrigerato : 80 g , Uova Intere pastorizzate biologiche : 15 g BIO , Pane grattugiato (grano) : 12 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Filetto di platessa* a cotoletta	Platessa filetto surgelata (pesce) : 100 g , Pane grattugiato (grano) : 12 g , Uova Intere pastorizzate biologiche : 12 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Hamburger* di carne bovina	Hamburger di Bovino adulto congelato (tracce di: cereali contenenti glutine,uova,latte) : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Rosmarino secco : 0.1 g , Sale : 0.1 g

Contorni

Cappuccio julienne	Insalata Cavolo Cappuccio Verde : 60 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 ml BIO , Sale : 0.1 g
Cetrioli	Cetriolo fresco : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale : 0.1 g
Cetrioli	Cetriolo fresco : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Insalata	Insalata Lattuga mista fresca biologica : 100 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Insalata mista	Carota fresca biologica BIO , Insalata Radicchio rosso biologico BIO , Insalata Cavolo Cappuccio Verde biologico BIO , Insalata Lattuga mista fresca biologica BIO
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 : 30 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Sale : 0.1 g
Patate al forno con scaglie di mandorle	Patata fresca biologica : 230 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Mandorla sgusciata (mandorle , tracce di: frutta a guscio) : 8 g , Sale : 0.1 g , Rosmarino fresco biologico : 0.1 g BIO

Nome piatto

Ingredienti

Contorni

Pomodori	Pomodoro fresco Biologico : 100 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 ml BIO , Sale : 0.1 g
Pomodori	Pomodoro fresco : 100 g, Olio extravergine di Oliva biologico : 7 ml BIO , Sale : 0.1 g
Spinaci* al forno	Spinaci biologici surgelati : 150 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g BIO , Sale : 0.1 g
Tris di verdura cruda	Carota fresca biologica : 33 g BIO , Insalata Cavolo Cappuccio Verde biologico : 33 g BIO , Insalata Lattuga mista fresca biologica : 33 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 ml BIO , Sale : 0.1 g
Zucchine* prezzemolate	Zucchina surgelata biologica : 150 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g BIO , Prezzemolo fresco : 0.1 g, Sale : 0.1 g

Dessert

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
Mousse di frutta	Pera Pura, Mela/Prugna Pura, Mela/Banana Pura, Mela Pura, Mela/Albicocca Pura, Mela/Pesca Pura
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) : 80 g
------	-------------------------------------

Pizze

Pizza Margherita	Base Pizza precotta refrigerata (grano, orzo , tracce di: soia, latte) : 100 g, Polpa di pomodoro biologica : 70 g BIO , Mozzarella biologica (latte) : 50 g BIO , Olio extravergine di Oliva biologico : 10 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
Lasagne* al ragù di carne bovina	1550 kj / 370 kcal	15.74 g	3.92 g	39.59 g	4.81 g	2.3 g	19.89 g	0.48 g
Risi e *bisi con grana	2061 kj / 492 kcal	10.44 g	2.87 g	90.93 g	0.49 g	1.05 g	14.37 g	0.54 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
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
Riso con lo zafferano	1805 kj / 431 kcal	11.24 g	4.24 g	80.71 g	0.45 g	1.03 g	6.8 g	0.11 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cotoletta di pollo	855 kj / 204 kcal	9.19 g	1.69 g	9.34 g	0.6 g	0 g	21.71 g	0.33 g
Filetto di platessa* a cotoletta	843 kj / 201 kcal	9.59 g	1.57 g	9.44 g	0.7 g	0 g	20 g	0.56 g
Hamburger* di carne bovina	909 kj / 217 kcal	17 g	5.41 g	0.01 g	0.01 g	0 g	14.87 g	0.1 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cappuccio julienne	236 kj / 56 kcal	5.06 g	0.72 g	1.5 g	1.5 g	1.56 g	1.26 g	0.13 g
Cetrioli	322 kj / 77 kcal	7.49 g	1.01 g	1.8 g	1.8 g	0.8 g	0.7 g	0.13 g
Cetrioli	322 kj / 77 kcal	7.49 g	1.01 g	1.8 g	1.8 g	0.8 g	0.7 g	0.13 g
Insalata	343 kj / 82 kcal	7.39 g	1.01 g	2.2 g	2.2 g	1.5 g	1.8 g	0.12 g
Insalata mista	101 kj / 24 kcal	0.2 g	0 g	4.3 g	4.3 g	2.66 g	1.5 g	0.12 g
Insalata mista	122 kj / 29 kcal	0.28 g	0 g	4.92 g	4.92 g	2.88 g	2 g	0.13 g
Insalata verde	287 kj / 69 kcal	7.11 g	1.01 g	0.66 g	0.66 g	0.45 g	0.54 g	0.1 g
Patate al forno con scaglie di mandorle	1284 kj / 307 kcal	13.72 g	1.38 g	41.55 g	1.23 g	4.7 g	6.59 g	0.14 g
Pomodori	343 kj / 82 kcal	7.19 g	1.01 g	3.5 g	3.5 g	2 g	1 g	0.11 g
Pomodori	343 kj / 82 kcal	7.19 g	1.01 g	3.5 g	3.5 g	2 g	1 g	0.11 g
Spinaci* al forno	333 kj / 79 kcal	5 g	0.72 g	4.5 g	0 g	2.7 g	4.2 g	0.31 g
Tris di verdura cruda	364 kj / 87 kcal	7.22 g	1.01 g	4.06 g	4.06 g	2.38 g	1.65 g	0.2 g
Zucchine* prezzemolate	333 kj / 79 kcal	7.14 g	1.01 g	2.1 g	1.95 g	1.81 g	1.95 g	0.18 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca	458 kj / 109 kcal	0.25 g	0.02 g	24.63 g	21.66 g	4.81 g	1.1 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
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



Elenco dei valori nutrizionali: Secondaria (11-14 anni)

Menu secondaria F.Chiarle comune di peschiera

Nome piatto

Valori nutrizionali

Pane e Prodotti da forno

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	921 kj / 220 kcal	0.4 g	0 g	50.8 g	1.6 g	3.04 g	6.48 g	0.59 g

Pizze

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pizza Margherita	2224 kj / 531 kcal	25.78 g	1.45 g	60.42 g	4.55 g	3.39 g	18.17 g	2.6 g

Menu: Primavera/Estate 2020 Pranzo



Lunedì

Mercoledì

1^a

Energia: 859.51 kcal
Grassi: 21.92 g
Di cui acidi grassi saturi: 2.08 g
Carboidrati: 146.32 g
Di cui zuccheri: 26.71 g
Fibre: 11.15 g
Proteine: 25.17 g
Sodio: 399.03 mg

Energia: 947.64 kcal
Grassi: 33.66 g
Di cui acidi grassi saturi: 2.47 g
Carboidrati: 139.91 g
Di cui zuccheri: 31.87 g
Fibre: 13.61 g
Proteine: 27.4 g
Sodio: 1356.58 mg

2^a

Energia: 900.42 kcal
Grassi: 22.28 g
Di cui acidi grassi saturi: 4.76 g
Carboidrati: 159.43 g
Di cui zuccheri: 19.71 g
Fibre: 5.64 g
Proteine: 25.68 g
Sodio: 573.63 mg

Energia: 669.53 kcal
Grassi: 19.18 g
Di cui acidi grassi saturi: 2.82 g
Carboidrati: 95.81 g
Di cui zuccheri: 21.43 g
Fibre: 8.47 g
Proteine: 31.25 g
Sodio: 417.84 mg

3^a

Energia: 1057.6 kcal
Grassi: 37.76 g
Di cui acidi grassi saturi: 11.26 g
Carboidrati: 151.78 g
Di cui zuccheri: 17.81 g
Fibre: 7.02 g
Proteine: 35.85 g
Sodio: 502.03 mg

Energia: 877.15 kcal
Grassi: 14.82 g
Di cui acidi grassi saturi: 3.39 g
Carboidrati: 170.57 g
Di cui zuccheri: 27.96 g
Fibre: 11.34 g
Proteine: 23.45 g
Sodio: 501.39 mg

4^a

Energia: 683.2 kcal
Grassi: 19.58 g
Di cui acidi grassi saturi: 2.72 g
Carboidrati: 100.1 g
Di cui zuccheri: 25.76 g
Fibre: 10.23 g
Proteine: 30.29 g
Sodio: 506.75 mg

Energia: 701.68 kcal
Grassi: 20.28 g
Di cui acidi grassi saturi: 4.42 g
Carboidrati: 106.68 g
Di cui zuccheri: 22.5 g
Fibre: 8.81 g
Proteine: 28 g
Sodio: 478.33 mg