



# COMUNE DI SINNAI

(Provincia di Cagliari)

SETTORE ECONOMICO SOCIALE, PUBBLICA ISTRUZIONE, CULTURA, BIBLIOTECA E POLITICHE DEL LAVORO

## CAPITOLATO PRESTAZIONALE DELLA CONCESSIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

CIG N. 6408982B3F

Periodo: 1° Ottobre 2015 – 30 Giugno 2016

### ALLEGATO N. 2 del Capitolo Prestazionale

TABELLE DIETETICHE E MENÙ

## Menù Invernale

	1°Settimana	2°Settimana	3°Settimana	4°Settimana
<b>Lunedì</b>	Pasta all'Amatriciana Dolce Sardo Insalata mista Arancia	Riso e lenticchie Uovo sodo Fagiolini* al vapore Mela	Minestrina in brodo Crocchette di pesce* Patate lesse Pera	Farro con crema di verdure e legumi Polpette al sugo Insalata di finocchi Mela
<b>Martedì</b>	Minestrina con pastina Petto o cosci di pollo Patate al forno Mela	Penne in bianco Arista agli aromi Insalata mista Pera	Ravioli di magro al pomodoro Hamburger Insalata di finocchi Banana	Pizza margherita Spinaci all'olio extravergine Mandaranci
<b>Mercoledì</b>	Passato di legumi con riso o crostini Sogliola alla parmigiana Zucchine trifolate Pera	Pasta e fagioli Bocconcini di tacchino panati Carote crude Banana	Riso al pomodoro Formaggio (dolce sardo) Insalata verde Macedonia di frutta fresca	Minestrina in brodo Filetti di merluzzo all'olio extravergine Patate e carote prezzemolate Banana
<b>Giovedì</b>	Pasta pomodoro Polpette al sugo Insalata verde Banana	Passato di verdure con pastina Trancio di pesce al forno Patate lesse Arancia	Vellutata di carote e legumi con crostini Uovo sodo Bieta Mela	Gnocchetti sardi al pomodoro Omelette al formaggio Insalata mista Arancia
<b>Venerdì</b>	Lasagne al forno Contorno di verdure cotte Mela	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata di finocchi Mela	Pipette al pesto Cosci di pollo al forno Contorno misto di verdure Mandaranci	Risotto allo zafferano Scaloppine alla pizzaiola Fagiolini* al vapore Yogurt alla frutta

## Medie settimanali del Menù Invernale - Scuola Infanzia

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	28,5	29,3	89,4	717,2
Martedì	23,9	17,8	74,7	536,0
Mercoledì	32,5	14,9	73,7	540,6
Giovedì	31,2	16,2	121,3	725,6
Venerdì	23,8	16,0	101,3	619,2

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>27%</b>	<b>55%</b>	<b>628</b>

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	21,0	15,6	77,6	515,6
Martedì	27,4	17,0	88,4	594,0
Mercoledì	33,5	16,1	86,4	603,5
Giovedì	25,8	14,8	79,8	536,0
Venerdì	21,8	18,7	91,6	599,4

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>26%</b>	<b>56%</b>	<b>570</b>

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	17,3	16,2	83,7	528,3
Martedì	31,0	22,2	96,6	686,5
Mercoledì	22,3	22,2	94,3	645,7
Giovedì	25,5	15,4	93,2	590,3
Venerdì	26,6	17,0	94,7	613,9

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>27%</b>	<b>57%</b>	<b>613</b>

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>26%</b>	<b>56%</b>	<b>577</b>

## Medie settimanali del Menù Invernale- Scuola Primaria

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	34,6	35,1	112,9	882,4
Martedì	29,8	19,4	101,9	675,5
Mercoledì	39,4	15,4	102,9	681,9
Giovedì	39,3	18,9	155,7	911,4
Venerdì	29,9	16,9	125,8	743,5

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>24%</b>	<b>58%</b>	<b>779</b>

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	26,4	15,9	108,0	653,4
Martedì	33,0	19,3	112,6	727,7
Mercoledì	40,4	18,9	111,4	776,9
Giovedì	30,9	18,3	106,6	688,3
Venerdì	27,3	22,7	115,5	747,0

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>24%</b>	<b>58%</b>	<b>719</b>

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	22,8	19,4	113,2	690,5
Martedì	39,6	25,5	130,1	875,9
Mercoledì	28,1	25,9	119,1	796,3
Giovedì	32,6	16,5	130,6	768,5
Venerdì	31,9	18,6	119,4	742,2

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>25%</b>	<b>59%</b>	<b>775</b>

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	42,4	15,9	135,2	819,6
Martedì	21,8	19,0	104,9	651,6
Mercoledì	32,7	14,4	107,0	661,8
Giovedì	28,5	22,5	113,7	743,2
Venerdì	35,9	19,6	109,5	731,0

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>23%</b>	<b>59%</b>	<b>721</b>

## Medie settimanali del Menù Invernale - Scuola Secondaria di I grado

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	38,9	39,3	119,0	961,1
Martedì	34,7	22,9	112,4	766,5
Mercoledì	44,2	19,8	113,6	781,3
Giovedì	43,0	24,3	163,8	1004,9
Venerdì	33,9	20,5	133,4	820,1

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>26%</b>	<b>56%</b>	<b>867</b>

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	29,4	20,0	119,3	745,2
Martedì	38,4	24,7	118,0	818,6
Mercoledì	49,1	22,7	123,0	896,6
Giovedì	34,3	22,0	120,6	787,4
Venerdì	30,5	24,6	121,2	797,8

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>25%</b>	<b>57%</b>	<b>809</b>

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	26,1	23,6	126,2	790,3
Martedì	43,3	32,4	137,8	981,3
Mercoledì	31,9	32,5	125,3	894,9
Giovedì	35,3	19,8	139,7	842,9
Venerdì	36,8	23,6	125,8	831,1

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>27%</b>	<b>57%</b>	<b>868</b>

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	48,3	22,0	147,5	944,8
Martedì	24,5	26,3	114,9	765,7
Mercoledì	35,6	19,9	114,2	750,5
Giovedì	29,9	28,0	119,2	818,1
Venerdì	41,0	24,2	114,2	809,8

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>27%</b>	<b>55%</b>	<b>818</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

Lunedì

### Pasta alla amatriciana

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,54	0,84	47,46	211,70	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,33	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,69	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,53	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
PANCETTA	8	8	10	1,7	2,2	-	26,92	1,7	2,2	-	26,9	2,1	2,8	-	33,7
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,35	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	35,96	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
<b>totale</b>				<b>10,6</b>	<b>8,8</b>	<b>49,5</b>	<b>307,47</b>	<b>12,2</b>	<b>10,2</b>	<b>57,7</b>	<b>357,3</b>	<b>13,5</b>	<b>11,2</b>	<b>62,0</b>	<b>387,1</b>

### Dolce sardo

FORMAGGIO DOLCE SARDO	50	60	70	12,9	16,0	0,1	200,0	15,5	19,2	0,1	240,0	18,1	22,4	0,1	280,0
<b>totale</b>				<b>12,9</b>	<b>16,0</b>	<b>0,1</b>	<b>200,0</b>	<b>15,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>240,0</b>	<b>18,1</b>	<b>22,4</b>	<b>0,1</b>	<b>280,0</b>

### Insalata mista

INSALATA (lattuga a cappucci)	20	30	40	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7	0,6	0,1	1,2	7,6
CAROTE	30	30	40	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4	0,4	0,1	3,0	13,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>50,2</b>	<b>0,8</b>	<b>5,1</b>	<b>3,2</b>	<b>61,1</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>4,2</b>	<b>66,5</b>

### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

### Frutta di stagione

ARANCE	130	150	160	0,9	0,3	10,1	44,0	1,1	0,3	11,7	50,8	1,1	0,3	12,5	54,2
<b>totale valori del pasto</b>				<b>28,5</b>	<b>29,3</b>	<b>89,4</b>	<b>717,2</b>	<b>34,6</b>	<b>35,1</b>	<b>112,9</b>	<b>882,4</b>	<b>38,9</b>	<b>39,3</b>	<b>119,0</b>	<b>961,1</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

Martedì

### Minestra in brodo di pollo

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
PARMIGIANO	8	10	10	2,7	2,2	-	31,0	3,4	2,8	-	38,7	3,4	2,8	-	38,7
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
COSCIO DI POLLO	70	80	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>4,9</b>	<b>2,5</b>	<b>16,1</b>	<b>103,1</b>	<b>6,8</b>	<b>3,2</b>	<b>24,2</b>	<b>147,0</b>	<b>7,3</b>	<b>3,3</b>	<b>28,3</b>	<b>165,4</b>

### Coscio di pollo

FUSELLI POLLO	70	80	100	12,9	4,0	-	87,4	14,7	4,6	-	99,9	18,4	5,7	-	124,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	6	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>12,9</b>	<b>9,0</b>	<b>-</b>	<b>132,4</b>	<b>14,7</b>	<b>9,6</b>	<b>-</b>	<b>144,9</b>	<b>18,4</b>	<b>11,7</b>	<b>-</b>	<b>178,8</b>

### Patate al forno

PATATE	100	120	150	2,1	1,0	17,9	84,5	2,5	1,2	21,5	101,4	3,2	1,5	26,9	126,8
OLIO DI ARACHIDE	5	5	6	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>17,9</b>	<b>129,5</b>	<b>2,5</b>	<b>6,2</b>	<b>21,5</b>	<b>146,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

### Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**    **23,9**    **17,8**    **74,7**    **536,0**    **29,8**    **19,4**    **101,9**    **675,5**    **34,7**    **22,9**    **112,4**    **766,5**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

Mercoledì

### Passato di legumi con riso

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
RISO PARBOILED	20	30	35	1,48	0,06	16,26	67,44	2,2	0,1	24,4	101,2	2,6	0,1	28,5	118,0
LENTICCHIE SECCHIE	15	20	25	3,4	0,2	7,7	43,71	4,5	0,2	10,2	58,3	5,7	0,3	12,8	72,9
CAROTE	10	12	14	0,1	0,0	0,8	3,47	0,1	0,0	0,9	4,2	0,2	0,0	1,1	4,9
PATATE	10	12	14	0,2	0,1	1,8	8,45	0,3	0,1	2,1	10,1	0,3	0,1	2,5	11,8
SEDANO	4	5	6	0,1	0,0	0,1	0,80	0,1	0,0	0,1	1,0	0,1	0,0	0,1	1,2
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	15	20	25	3,0	0,3	7,2	41,65	4,0	0,4	9,5	55,5	5,1	0,5	11,9	69,4
CIPOLLA	4	5	6	0,0	0,0	0,2	1,05	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	26,97	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,4</b>	<b>3,6</b>	<b>34,0</b>	<b>193,55</b>	<b>11,3</b>	<b>3,8</b>	<b>47,6</b>	<b>258,6</b>	<b>14,0</b>	<b>6,0</b>	<b>57,2</b>	<b>324,7</b>

### Sogliola alla parmigiana

FILETTO DI SOGLIOLA	100	110	120	17,3	1,3	0,1	81,3	19,0	1,4	0,1	89,4	20,8	1,6	0,1	97,5
BURRO	5	5	6	0,0	4,2	0,1	37,9	0,0	4,2	0,1	37,9	0,0	5,0	0,1	45,5
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	6	1,7	1,4	-	19,3	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>19,0</b>	<b>6,9</b>	<b>0,2</b>	<b>138,5</b>	<b>20,7</b>	<b>7,0</b>	<b>0,2</b>	<b>146,6</b>	<b>22,8</b>	<b>8,3</b>	<b>0,2</b>	<b>166,2</b>

### Zucchine trifolate

ZUCCHINE	100	130	140	1,3	0,1	1,4	11,4	1,7	0,1	1,8	14,8	1,8	0,1	2,0	15,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,3</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>47,3</b>	<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>1,8</b>	<b>50,7</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>2,0</b>	<b>60,8</b>

### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

### Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **32,5** **14,9** **73,7** **540,6** **39,4** **15,4** **102,9** **681,9** **44,2** **19,8** **113,6** **781,3**



# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

Giovedì

### Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
OLIO EXTRA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
PARMIGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>5,6</b>	<b>49,6</b>	<b>272,0</b>	<b>10,6</b>	<b>6,0</b>	<b>57,8</b>	<b>313,0</b>	<b>11,5</b>	<b>8,4</b>	<b>62,1</b>	<b>354,3</b>

### Polpette al sugo

CARNE BOVINO	50	60	65	10,9	0,9	-	51,7	13,1	1,1	-	62,0	14,2	1,2	-	67,2
UOVA PASTORIZZATE	6	8	10	0,7	0,5	-	7,7	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8
PANGRATTATO	10	13	15	1,0	0,2	7,8	35,1	1,3	0,3	10,1	45,6	1,5	0,3	11,7	52,7
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	7	1,0	0,8	-	11,6	1,7	1,4	-	19,3	2,3	2,0	-	27,1
PANE	20	30	30	1,7	0,1	13,4	57,8	2,6	0,1	20,1	86,7	2,6	0,1	20,1	86,7
LATTE PS UHT	10	12	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,4	0,2	0,6	5,6	0,5	0,2	0,8	6,9
POMODORI PELATI	60	70	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,4	2,1	14,4	0,8	0,4	2,1	14,4
AGLIO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	qb	qb	qb												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
<b>totale</b>				<b>16,4</b>	<b>6,0</b>	<b>23,5</b>	<b>207,8</b>	<b>20,9</b>	<b>7,1</b>	<b>32,9</b>	<b>270,8</b>	<b>23,2</b>	<b>10,0</b>	<b>34,6</b>	<b>312,7</b>

### Insalata verde

INSALATA (lattuga a cappucci)	50	60	80	0,8	0,1	1,5	9,5	0,9	0,1	1,8	11,4	1,2	0,2	2,4	15,2
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
ACETO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>45,5</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>1,8</b>	<b>56,4</b>	<b>1,2</b>	<b>5,2</b>	<b>2,4</b>	<b>60,2</b>

### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

### Frutta di stagione

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

**totale valori del pasto** **31,2** **16,2** **121,3** **725,6** **39,3** **18,9** **155,7** **911,4** **43,0** **24,3** **163,8** **1.004,9**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

Venerdì

*Lasagne al forno*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
LASAGNE SECCHHE	60	70	75	7,8	1,4	46,7	219,4	9,1	1,7	54,5	256,0	9,8	1,8	58,4	274,3
POMODORI PELATI	60	75	80	0,7	0,3	1,8	12,3	0,9	0,4	2,3	15,4	1,0	0,4	2,4	16,4
CIPOLLA	3	4	5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3
CAROTE	3	4	5	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4	0,1	0,0	0,4	1,7
SEDANO	3	4	5	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0	0,1	1,0
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	6	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
NOCE MOSCATA	q.b.	q.b.	q.b.												
CARNE BOVINO	30	40	50	6,5	0,5	-	31,0	8,7	0,7	-	41,4	10,9	0,9	-	51,7
FARINA 00	10	10	12	1,1	0,1	7,7	34,0	1,1	0,1	7,7	34,0	1,3	0,1	9,3	40,8
BURRO	2	2	3	0,0	1,7	0,0	15,2	0,0	1,7	0,0	15,2	0,0	2,5	0,0	22,7
LATTE PS UHT	10	10	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,3	0,2	0,5	4,6	0,5	0,2	0,8	6,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>18,3</b>	<b>10,6</b>	<b>57,3</b>	<b>383,3</b>	<b>22,3</b>	<b>11,4</b>	<b>65,7</b>	<b>438,0</b>	<b>26,0</b>	<b>13,9</b>	<b>71,7</b>	<b>498,0</b>

*\*Bieta*

BIETA SURGELATA	120	140	160	1,6	0,1	3,4	19,9	1,8	0,1	3,9	23,2	2,1	0,2	4,5	26,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	6	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
LIMONI	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,6</b>	<b>5,1</b>	<b>3,4</b>	<b>64,9</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>3,9</b>	<b>68,2</b>	<b>2,1</b>	<b>6,2</b>	<b>4,5</b>	<b>80,5</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
<b>totale valori del pasto</b>				<b>23,8</b>	<b>16,0</b>	<b>101,3</b>	<b>619,2</b>	<b>29,9</b>	<b>16,9</b>	<b>125,8</b>	<b>743,5</b>	<b>33,9</b>	<b>20,5</b>	<b>133,4</b>	<b>820,1</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

Lunedì

*Riso e lenticchie*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
RISO PARBOILED	20	30	35	1,5	0,1	16,3	67,4	2,2	0,1	24,4	101,2	2,6	0,1	28,5	118,0
LENTICCHIE SECCHIE	30	40	50	6,8	0,3	15,3	87,4	9,1	0,4	20,4	116,6	11,4	0,5	25,6	145,7
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	6	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	3	4	7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4	0,1	0,0	0,5	2,4
SEDANO	3	4	7	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8	0,2	0,0	0,2	1,4
CIPOLLA	3	4	7	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,4	1,8
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,5</b>	<b>5,4</b>	<b>32,4</b>	<b>204,3</b>	<b>11,6</b>	<b>5,6</b>	<b>45,8</b>	<b>268,4</b>	<b>14,4</b>	<b>6,7</b>	<b>55,6</b>	<b>326,4</b>

*Uovo sodo*

UOVA GALLINA	55	55	55	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>

*\*Fagiolini al vapore*

FAGIOLINI SURGELATI	100	130	140	1,7	0,1	4,6	25,0	2,2	0,1	6,0	32,4	2,4	0,1	6,4	34,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	8	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0	-	8,0	-	71,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>69,9</b>	<b>2,2</b>	<b>5,1</b>	<b>6,0</b>	<b>77,4</b>	<b>2,4</b>	<b>8,1</b>	<b>6,4</b>	<b>106,9</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**    **21,0**    **15,6**    **77,6**    **515,6**    **26,4**    **15,9**    **108,0**    **653,4**    **29,4**    **20,0**    **119,3**    **745,2**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

### Martedì

#### Penne in bianco

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
BURRO	3	3	5	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	4,2	0,1	37,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-															
			<b>totale</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				<b>8,2</b>	<b>4,7</b>	<b>47,5</b>	<b>253,8</b>	<b>9,7</b>	<b>5,2</b>	<b>55,4</b>	<b>292,9</b>	<b>10,6</b>	<b>7,2</b>	<b>59,4</b>	<b>329,6</b>

#### Arista agli aromi

LOMBO DI MAIALE	70	80	100	14,5	4,9	-	102,1	16,6	5,6	-	116,6	20,7	7,0	-	145,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.												
SALVIA	q.b.	q.b.	q.b.												
CAROTE	5	6	7	0,1	0,0	0,4	1,7	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,5	2,4
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
BRODO VEGETALE	q.b.	q.b.	q.b.												
			<b>totale</b>	<b>14,6</b>	<b>7,9</b>	<b>0,5</b>	<b>131,7</b>	<b>16,7</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>	<b>147,1</b>	<b>20,9</b>	<b>12,0</b>	<b>0,9</b>	<b>195,0</b>

#### Insalata mista

INSALATA ( lattuga a cappuccio)	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
FINOCCHI	30	30	40	0,4	-	0,3	2,6	0,4	-	0,3	2,6	0,5	-	0,4	3,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
-															
			<b>totale</b>	<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,1</b>	<b>47,4</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>3,2</b>	<b>61,7</b>	<b>1,3</b>	<b>5,1</b>	<b>3,6</b>	<b>64,5</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

<b>totale valori del pasto</b>	<b>27,4</b>	<b>17,0</b>	<b>88,4</b>	<b>594,0</b>	<b>33,0</b>	<b>19,3</b>	<b>112,6</b>	<b>727,7</b>	<b>38,4</b>	<b>24,7</b>	<b>118,0</b>	<b>818,6</b>
--------------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

### Mercoledì

#### Pasta e fagioli

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,57	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
FAGIOLI CANNELLINI SECCHI	30	40	50	7,0	0,5	13,7	83,59	9,4	0,6	18,2	111,5	11,7	0,8	22,8	139,3
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,06	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	5	6	-	5,0	-	44,96	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	5	6	10	0,1	0,0	0,4	1,74	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,8	3,5
SEDANO	3	4	7	0,1	0,0	0,1	0,60	0,1	0,0	0,1	0,8	0,2	0,0	0,2	1,4
CIPOLLA	3	4	5	0,0	0,0	0,2	0,79	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3
			<b>totale</b>												
				<b>9,5</b>	<b>5,8</b>	<b>30,4</b>	<b>204,3</b>	<b>13,0</b>	<b>6,1</b>	<b>43,1</b>	<b>268,7</b>	<b>16,0</b>	<b>7,4</b>	<b>52,1</b>	<b>326,0</b>

#### Bocconcini di Tacchino

FESA TACCHINO	70	80	100	16,8	0,8	-	74,8	19,2	1,0	-	85,4	24,0	1,2	-	106,8
UOVA PASTORIZZATE	8	10	12	1,0	0,7	-	10,2	0,1	0,9	0,5	12,8	0,2	1,0	-	15,3
PANGRATTATO	7	8	10	0,7	0,1	5,4	24,6	0,0	0,2	-	28,1	0,0	0,2	-	35,1
OLIO DI ARACHIDE	4	5	6	-	4,0	-	36,0	0,6	5,0	0,0	45,0	0,9	6,0	0,0	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>totale</b>	<b>18,5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,4</b>	<b>145,5</b>	<b>19,8</b>	<b>7,0</b>	<b>0,5</b>	<b>171,3</b>	<b>25,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,0</b>	<b>211,2</b>

#### Carote

CAROTE	50	60	80	0,6	0,1	3,8	17,4	0,7	0,1	4,6	20,8	0,9	0,2	6,1	27,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
			<b>totale</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>53,3</b>	<b>0,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>65,8</b>	<b>0,9</b>	<b>6,2</b>	<b>6,1</b>	<b>81,7</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

**totale valori del pasto** **33,5** **16,1** **86,4** **603,5** **40,4** **18,9** **111,4** **776,9** **49,1** **22,7** **123,0** **896,6**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

Giovedì

*Passato di verdure con pasta*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
ZUCCHINE	10	12	14	0,1	0,0	0,1	1,1	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,6
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	10	12	12	0,1	0,0	0,8	3,5	0,1	0,0	0,9	4,2	0,1	0,0	0,9	4,2
SEDANO	5	6	7	0,1	0,0	0,1	1,0	0,1	0,0	0,1	1,2	0,2	0,0	0,2	1,4
PATATE	40	40	60	0,8	0,4	7,2	33,8	0,8	0,4	7,2	33,8	1,3	0,6	10,7	50,7
FAGIOLINI SURGELATI	10	10	12	0,2	0,0	0,5	2,5	0,2	0,0	0,5	2,5	0,2	0,0	0,6	3,0
BIETA SURGELATA	10	12	15	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,2	0,0	0,4	2,5
			<b>totale</b>												
				<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>25,0</b>	<b>152,2</b>	<b>5,0</b>	<b>5,9</b>	<b>33,3</b>	<b>198,3</b>	<b>6,1</b>	<b>7,2</b>	<b>41,1</b>	<b>243,9</b>

*\*Trancio di pesce al vapore*

FILETTO DI MERLUZZO	100	110	120	15,6	0,6	-	67,8	17,2	0,7	-	74,6	18,7	0,7	-	81,4
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
			<b>totale</b>	<b>15,6</b>	<b>4,6</b>	<b>-</b>	<b>103,8</b>	<b>17,2</b>	<b>5,7</b>	<b>-</b>	<b>119,5</b>	<b>18,7</b>	<b>6,7</b>	<b>-</b>	<b>135,3</b>

*Patate lesse*

PATATE	100	120	150	2,1	1,0	17,9	84,5	2,5	1,2	21,5	101,4	3,2	1,5	26,9	126,8
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.												
			<b>totale</b>	<b>2,1</b>	<b>5,0</b>	<b>17,9</b>	<b>120,5</b>	<b>2,5</b>	<b>6,2</b>	<b>21,5</b>	<b>146,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

ARANCE	130	150	160	0,9	0,3	10,1	44,0	1,1	0,3	11,7	50,8	1,1	0,3	12,5	54,2
			<b>totale valori del pasto</b>	<b>25,8</b>	<b>14,8</b>	<b>79,8</b>	<b>536,0</b>	<b>30,9</b>	<b>18,3</b>	<b>106,6</b>	<b>688,3</b>	<b>34,3</b>	<b>22,0</b>	<b>120,6</b>	<b>787,4</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

### Venerdì

#### Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
CAROTE	4	5	6	0,0	0,0	0,3	1,4	0,1	0,0	0,4	1,7	0,1	0,0	0,5	2,1
SEDANO	4	5	6	0,1	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0	0,1	1,0	0,1	0,0	0,1	1,2
CIPOLLA	4	5	6	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
<b>totale</b>				<b>9,1</b>	<b>7,6</b>	<b>49,9</b>	<b>291,6</b>	<b>10,6</b>	<b>9,0</b>	<b>58,1</b>	<b>341,5</b>	<b>11,6</b>	<b>9,4</b>	<b>62,4</b>	<b>364,9</b>

#### Prosciutto cotto

PROSCIUTTO COTTO S.P.	40	50	60	7,9	5,9	0,4	86,0	9,9	7,4	0,5	107,4	11,9	8,8	0,5	128,9
<b>totale</b>				<b>7,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>86,0</b>	<b>9,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>107,4</b>	<b>11,9</b>	<b>8,8</b>	<b>0,5</b>	<b>128,9</b>

#### Insalata di finocchi

FINOCCHI	70	80	100	0,8	-	0,7	6,0	1,0	-	0,8	6,8	1,2	-	1,0	8,6
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>0,7</b>	<b>50,9</b>	<b>1,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,8</b>	<b>60,8</b>	<b>1,2</b>	<b>6,0</b>	<b>1,0</b>	<b>62,5</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

<b>totale valori del pasto</b>				<b>21,8</b>	<b>18,7</b>	<b>91,6</b>	<b>599,4</b>	<b>27,3</b>	<b>22,7</b>	<b>115,5</b>	<b>747,0</b>	<b>30,5</b>	<b>24,6</b>	<b>121,2</b>	<b>797,8</b>
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

### Lunedì

#### Minestra in brodo

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
POMODORI PELATI	10	12	12	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,1	0,1	0,4	2,5
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
CAROTE	20	25	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	1,9	8,7	0,3	0,1	2,3	10,4
SEDANO	20	25	30	0,5	0,0	0,5	4,0	0,6	0,1	0,6	5,0	0,7	0,1	0,7	6,0
CIPOLLA	8	10	10	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,6	2,6	0,1	0,0	0,6	2,6
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
<b>totale</b>				<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>18,6</b>	<b>132,0</b>	<b>6,4</b>	<b>5,3</b>	<b>27,2</b>	<b>174,8</b>	<b>7,4</b>	<b>7,6</b>	<b>31,6</b>	<b>217,0</b>

#### \*Crocchette di pesce

PEPITE DI PESCE	60	75	90	6,6	6,1	9,0	114,7	8,3	7,6	11,3	143,4	9,9	9,1	13,5	172,0
<b>totale</b>				<b>6,6</b>	<b>6,1</b>	<b>9,0</b>	<b>114,7</b>	<b>8,3</b>	<b>7,6</b>	<b>11,3</b>	<b>143,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>13,5</b>	<b>172,0</b>

#### Patate lesse

PATATE	100	120	150	2,1	1,0	17,9	84,5	2,5	1,2	21,5	101,4	3,2	1,5	26,9	126,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>5,0</b>	<b>17,9</b>	<b>120,5</b>	<b>2,5</b>	<b>6,2</b>	<b>21,5</b>	<b>146,4</b>	<b>3,2</b>	<b>6,5</b>	<b>26,9</b>	<b>171,7</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**    **17,3**    **16,2**    **83,7**    **528,3**    **22,8**    **19,4**    **113,2**    **690,5**    **26,1**    **23,6**    **126,2**    **790,3**



# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

**Martedì**

*Ravioli di magro  
al pomodoro*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
RAVIOLI RICOT. E SPIN.	70	90	100	7,9	7,7	25,3	195,7	10,2	9,9	32,5	251,6	11,3	11,0	36,1	279,6
POMODORI PELATI	60	75	90	0,7	0,3	1,8	12,3	0,9	0,4	2,3	15,4	1,1	0,5	2,7	18,5
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>10,4</b>	<b>12,4</b>	<b>27,4</b>	<b>256,0</b>	<b>13,2</b>	<b>15,0</b>	<b>35,2</b>	<b>319,6</b>	<b>14,9</b>	<b>18,4</b>	<b>39,4</b>	<b>373,3</b>

*Hamburger*

MACINATO DI VITELLONE	50	60	65	11,0	1,3	-	55,7	13,2	1,6	-	66,8	14,3	1,7	-	72,4
PANE	20	30	30	1,7	0,1	13,4	57,8	2,6	0,1	20,1	86,7	2,6	0,1	20,1	86,7
LATTE PS UHT	10	12	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,4	0,2	0,6	5,6	0,5	0,2	0,8	6,9
UOVA PASTORIZZATE	6	8	10	0,7	0,5	-	7,7	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8
PANGRATTATO	10	13	15	1,0	0,2	7,8	35,1	1,3	0,3	10,1	45,6	1,5	0,3	11,7	52,7
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO, AGLIO	q.b	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>14,8</b>	<b>5,3</b>	<b>21,7</b>	<b>188,2</b>	<b>18,5</b>	<b>5,9</b>	<b>30,8</b>	<b>242,2</b>	<b>20,1</b>	<b>8,2</b>	<b>32,6</b>	<b>276,8</b>

*Insalata di  
finocchi*

FINOCCHI	70	80	100	0,8	-	0,7	6,0	1,0	-	0,8	6,8	1,2	-	1,0	8,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
ACETO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>41,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>42,8</b>	<b>1,2</b>	<b>5,0</b>	<b>1,0</b>	<b>53,5</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

**totale valori del pasto**    **31,0**    **22,2**    **96,6**    **686,5**    **39,6**    **25,5**    **130,1**    **875,9**    **43,3**    **32,4**    **137,8**    **981,3**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

### Mercoledì

#### Riso al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
RISO PARBOILED	60	70	75	4,4	0,2	48,8	202,3	5,2	0,2	56,9	236,0	5,6	0,2	61,0	252,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
POMODORI PELATI	65	75	85	0,8	0,3	2,0	13,4	0,9	0,4	2,3	15,4	1,0	0,4	2,6	17,5
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**totale** **7,0** **4,9** **51,0** **263,6** **8,2** **5,3** **59,6** **304,1** **9,1** **7,6** **64,2** **345,6**

#### Formaggio

FORMAGGIO DOLCE SARDO	40	50	60	10,3	12,8	0,1	160,0	12,9	16,0	0,1	200,0	15,5	19,2	0,1	240,0
-----------------------	----	----	----	------	------	-----	-------	------	------	-----	-------	------	------	-----	-------

**totale** **10,3** **12,8** **0,1** **160,0** **12,9** **16,0** **0,1** **200,0** **15,5** **19,2** **0,1** **240,0**

#### Insalata verde

INSALATA ( lattuga a cappuccio)	50	60	80	0,8	0,1	1,5	9,5	0,9	0,1	1,8	11,4	1,2	0,2	2,4	15,2
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**totale** **0,8** **4,1** **1,5** **45,5** **0,9** **4,1** **1,8** **47,4** **1,2** **5,2** **2,4** **60,2**

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Macedonia di frutta fresca

MELE GOLDEN	45	50	60	0,2	0,0	4,8	19,2	0,2	0,1	5,4	21,3	0,2	0,1	6,4	25,6
PERE	45	50	50	0,1	0,0	4,0	15,8	0,2	0,1	4,4	17,6	0,2	0,1	4,4	17,6
BANANE	40	50	50	0,5	0,1	6,2	26,1	0,6	0,2	7,7	32,6	0,6	0,2	7,7	32,6
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												

**totale** **0,8** **0,2** **14,9** **61,1** **1,0** **0,3** **17,5** **71,5** **1,0** **0,3** **18,5** **75,8**

**totale valori del pasto** **22,3** **22,2** **94,3** **645,7** **28,1** **25,9** **119,1** **796,3** **31,9** **32,5** **125,3** **894,9**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

Giovedì

*Vellutata di  
carote e legumi  
con crostini*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
PARMIGIANO REGGIANO	8	10	10	2,7	2,2	-	31,0	3,4	2,8	-	38,7	3,4	2,8	-	38,7
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CAROTE	20	30	40	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,4	0,1	3,0	13,9
CIPOLLA	5	6	7	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	1,8
PATATE	30	40	50	0,6	0,3	5,4	25,4	0,8	0,4	7,2	33,8	1,1	0,5	9,0	42,3
SEDANO	5	6	7	0,1	0,0	0,1	1,0	0,1	0,0	0,1	1,2	0,2	0,0	0,2	1,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	15	20	25	3,0	0,3	7,2	41,7	4,0	0,4	9,5	55,5	5,1	0,5	11,9	69,4
LENTICCHIE SECCHIE	15	20	25	3,4	0,2	7,7	43,7	4,5	0,2	10,2	58,3	5,7	0,3	12,8	72,9
<b>totale</b>				<b>13,7</b>	<b>6,3</b>	<b>49,2</b>	<b>295,5</b>	<b>18,6</b>	<b>7,2</b>	<b>70,2</b>	<b>402,3</b>	<b>21,1</b>	<b>9,5</b>	<b>77,8</b>	<b>461,7</b>

*Uovo sodo*

UOVA GALLINA	55	55	55	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4	6,8	4,8	-	70,4
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>70,4</b>

*\*Bieta*

BIETA SURGELATA	100	130	140	1,3	0,1	2,8	16,6	1,7	0,1	3,6	21,6	1,8	0,1	3,9	23,2
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>1,3</b>	<b>4,1</b>	<b>2,8</b>	<b>52,6</b>	<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>57,5</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>3,9</b>	<b>68,2</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

MELE STARK	130	150	160	0,3	0,1	14,4	56,3	0,3	0,2	16,7	65,0	0,3	0,2	17,8	69,3
------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**

<b>25,5</b>	<b>15,4</b>	<b>93,2</b>	<b>590,3</b>	<b>32,6</b>	<b>16,5</b>	<b>130,6</b>	<b>768,5</b>	<b>35,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,7</b>	<b>842,9</b>
-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

Venerdì

### Pasta al pesto

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
PESTO ALLA GENOVESE	7	8	9	0,4	3,2	0,9	33,8	0,4	3,7	1,0	38,6	0,5	4,1	1,2	43,4
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,6</b>	<b>5,5</b>	<b>48,4</b>	<b>264,8</b>	<b>10,0</b>	<b>6,3</b>	<b>56,4</b>	<b>308,8</b>	<b>11,0</b>	<b>7,2</b>	<b>60,5</b>	<b>335,1</b>

### Coscio di pollo al forno

FUSELLI POLLO	70	80	100	12,9	4,0	-	87,4	14,7	4,6	-	99,9	18,4	5,7	-	124,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>12,9</b>	<b>7,0</b>	<b>-</b>	<b>114,4</b>	<b>14,7</b>	<b>7,6</b>	<b>-</b>	<b>126,9</b>	<b>18,4</b>	<b>10,7</b>	<b>-</b>	<b>169,9</b>

### Contorno misto di verdure

INSALATA ( lattuga a cappuccio)	20	20	30	0,3	0,0	0,6	3,8	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	30	40	50	0,3	0,1	2,3	10,4	0,4	0,1	3,0	13,9	0,6	0,1	3,8	17,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>50,2</b>	<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>53,7</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>4,7</b>	<b>68,0</b>

### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

### Frutta di stagione

MANDARANCI	130	150	160	1,0	0,3	16,6	68,9	1,2	0,3	19,2	79,5	1,3	0,3	20,5	84,8
------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**    **26,6**    **17,0**    **94,7**    **613,9**    **31,9**    **18,6**    **119,4**    **742,2**    **36,8**    **23,6**    **125,8**    **831,1**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## QUARTA SETTIMANA

### Lunedì

#### Farro con crema di verdure e legumi

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.II°grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	Kcal
FARRO	20	30	35	3,0	0,5	13,4	66,9	4,5	0,8	20,1	100,4	5,3	0,9	23,5	117,1
LENTICCHIE SECCHE	30	40	50	6,8	0,3	15,3	87,4	9,1	0,4	20,4	116,6	11,4	0,5	25,6	145,7
CAROTE	10	12	14	0,1	0,0	0,8	3,5	0,1	0,0	0,9	4,2	0,2	0,0	1,1	4,9
PATATE	10	12	14	0,2	0,1	1,8	8,5	0,3	0,1	2,1	10,1	0,3	0,1	2,5	11,8
SEDANO	10	12	14	0,2	0,0	0,2	2,0	0,3	0,0	0,3	2,4	0,3	0,0	0,3	2,8
BIETA SURGELATA	10	12	14	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,2	0,0	0,4	2,3
ZUCCHINE	10	12	14	0,1	0,0	0,1	1,1	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,6
FAGIOLINI SURGELATI	10	12	14	0,2	0,0	0,5	2,5	0,2	0,0	0,6	3,0	0,2	0,0	0,6	3,5
CIPOLLA	3	5	6	0,0	0,0	0,2	0,8	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
<b>totale</b>				<b>10,8</b>	<b>4,0</b>	<b>32,6</b>	<b>201,3</b>	<b>14,8</b>	<b>4,4</b>	<b>45,3</b>	<b>268,3</b>	<b>18,1</b>	<b>6,6</b>	<b>54,5</b>	<b>336,2</b>

#### Polpette al sugo

CARNE BOVINO	50	60	65	10,9	0,9	-	51,7	13,1	1,1	-	62,0	14,2	1,2	-	67,2
UOVA PASTORIZZATE	6	8	10	0,7	0,5	-	7,7	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8
PANGRATTATO	10	13	15	1,0	0,2	7,8	35,1	1,3	0,3	10,1	45,6	1,5	0,3	11,7	52,7
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	7	1,0	0,8	-	11,6	1,7	1,4	-	19,3	2,3	2,0	-	27,1
PANE	20	30	30	1,7	0,1	13,4	57,8	2,6	0,1	20,1	86,7	2,6	0,1	20,1	86,7
LATTE PS UHT	10	12	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,4	0,2	0,6	5,6	0,5	0,2	0,8	6,9
POMODORI PELATI	60	70	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,4	2,1	14,4	0,8	0,4	2,1	14,4
AGLIO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	qb	qb	qb												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
<b>totale</b>				<b>16,4</b>	<b>6,0</b>	<b>23,5</b>	<b>207,8</b>	<b>20,9</b>	<b>7,1</b>	<b>32,9</b>	<b>270,8</b>	<b>23,2</b>	<b>10,0</b>	<b>34,6</b>	<b>312,7</b>

#### Insalata di finocchi

FINOCCHI	70	80	100	0,8	-	0,7	6,0	1,0	-	0,8	6,8	1,2	-	1,0	8,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>42,4</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,9</b>	<b>43,2</b>	<b>1,2</b>	<b>5,0</b>	<b>1,2</b>	<b>54,3</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **32,1** **14,3** **97,5** **622,4** **42,4** **15,9** **135,2** **819,6** **48,3** **22,0** **147,5** **944,8**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## QUARTA SETTIMANA

### Martedì

#### Pizza margherita

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	Kcal
PIZZA ROSSA	80	100	120	5,7	5,3	33,1	194,4	7,1	6,6	41,4	243,0	8,5	7,9	49,7	291,6
MOZZARELLA	20	25	30	3,7	3,9	0,1	50,6	4,7	4,9	0,2	63,2	5,6	5,9	0,2	75,9
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	3	3	7	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	7,0	-	62,9
<b>totale</b>				<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>33,3</b>	<b>272,0</b>	<b>11,8</b>	<b>14,5</b>	<b>41,6</b>	<b>333,2</b>	<b>14,1</b>	<b>20,8</b>	<b>49,9</b>	<b>430,4</b>

#### Spinaci

SPINACI SURGELATI	100	130	140	2,8	-	3,0	22,5	3,6	-	3,9	29,2	3,9	-	4,2	31,4
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>2,8</b>	<b>4,0</b>	<b>3,1</b>	<b>58,8</b>	<b>3,6</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>65,6</b>	<b>3,9</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>77,2</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

MANDARANCI	130	150	160	1,0	0,3	16,6	68,9	1,2	0,3	19,2	79,5	1,3	0,3	20,5	84,8
------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

<b>totale valori del pasto</b>				<b>16,7</b>	<b>16,6</b>	<b>79,7</b>	<b>515,2</b>	<b>21,8</b>	<b>19,0</b>	<b>104,9</b>	<b>651,6</b>	<b>24,5</b>	<b>26,3</b>	<b>114,9</b>	<b>765,7</b>
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## QUARTA SETTIMANA

### Mercoledì

#### Minestrina in brodo

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
POMODORI PELATI	10	12	12	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,1	0,1	0,4	2,5
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
CAROTE	20	25	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	1,9	8,7	0,3	0,1	2,3	10,4
SEDANO	20	25	30	0,5	0,0	0,5	4,0	0,6	0,1	0,6	5,0	0,7	0,1	0,7	6,0
CIPOLLA	8	10	10	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,6	2,6	0,1	0,0	0,6	2,6
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	<b>totale</b>	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
				<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>18,6</b>	<b>132,0</b>	<b>6,4</b>	<b>5,3</b>	<b>27,2</b>	<b>174,8</b>	<b>7,4</b>	<b>7,6</b>	<b>31,6</b>	<b>217,0</b>

#### \*Filetto di merluzzo olio

FILETTO DI MERLUZZO	100	110	120	15,6	0,6	-	67,8	17,2	0,7	-	74,6	18,7	0,7	-	81,4
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>totale</b>	<b>15,6</b>	<b>3,6</b>	<b>-</b>	<b>94,8</b>	<b>17,2</b>	<b>3,7</b>	<b>-</b>	<b>101,6</b>	<b>18,7</b>	<b>5,7</b>	<b>-</b>	<b>126,3</b>

#### Patate e carote prezzemolate

PATATE	50	65	70	1,1	0,5	9,0	42,3	1,4	0,7	11,6	54,9	1,5	0,7	12,5	59,2
CAROTE	50	65	70	0,6	0,1	3,8	17,4	0,7	0,1	4,9	22,6	0,8	0,1	5,3	24,3
PREZZEMOLO	3	4	5	0,1	0,0	-	0,6	0,1	0,0	-	0,8	0,2	0,0	-	1,0
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
			<b>totale</b>	<b>1,7</b>	<b>4,6</b>	<b>12,8</b>	<b>96,2</b>	<b>2,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,6</b>	<b>114,3</b>	<b>2,4</b>	<b>5,9</b>	<b>17,9</b>	<b>129,4</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

**totale valori del pasto**      **27,0**      **13,6**      **78,1**      **523,3**      **32,7**      **14,4**      **107,0**      **661,8**      **35,6**      **19,9**      **114,2**      **750,5**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## QUARTA SETTIMANA

Giovedì

*Gnocchetti sardi  
al pomodoro*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
CAROTE	6	7	8	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,5	2,4	0,1	0,0	0,6	2,8
CIPOLLA	6	7	8	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	1,8	0,1	0,0	0,5	2,1
SEDANO	6	7	8	0,1	0,0	0,1	1,2	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	<b>totale</b>	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
				<b>9,2</b>	<b>5,6</b>	<b>50,2</b>	<b>275,2</b>	<b>10,7</b>	<b>6,0</b>	<b>58,4</b>	<b>316,2</b>	<b>11,7</b>	<b>8,4</b>	<b>62,7</b>	<b>357,5</b>

*\*\*\*Omelette al  
formaggio*

UOVA PASTORIZZATE	55	55	55	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	3	3	5	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0	-	5,0	-	45,0
FONTINA DOP	10	15	15	2,5	2,7	0,1	34,3	3,7	4,0	0,1	51,5	3,7	4,0	0,1	51,5
LATTE PS UHT	3	3	4	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,1	0,2	1,9
PARMIGIANO REGGIANO	3	4	5	1,0	0,8	-	11,6	1,3	1,1	-	15,5	1,7	1,4	-	19,3
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>totale</b>	<b>10,4</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>	<b>133,0</b>	<b>10,6</b>	<b>11,9</b>	<b>0,3</b>	<b>150,2</b>	<b>10,6</b>	<b>13,9</b>	<b>0,3</b>	<b>168,6</b>

*Insalata mista*

INSALATA (lattuga a cappuccio)	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
FINOCCHI	30	30	40	0,4	-	0,3	2,6	0,4	-	0,3	2,6	0,5	-	0,4	3,4
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
AROMI	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
			<b>totale</b>	<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,1</b>	<b>47,4</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>	<b>3,2</b>	<b>52,7</b>	<b>1,3</b>	<b>5,1</b>	<b>3,6</b>	<b>64,5</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

ARANCE	130	150	160	0,9	0,3	10,1	44,0	1,1	0,3	11,7	50,8	1,1	0,3	12,5	54,2
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**    **24,7**    **20,6**    **89,5**    **615,1**    **28,5**    **22,5**    **113,7**    **743,2**    **29,9**    **28,0**    **119,2**    **818,1**



# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Invernale

Comune di Sinnai

## QUARTA SETTIMANA

### Venerdì

#### Risotto allo zafferano

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrati	Kcal
RISOTTO PARBOILED	60	70	75	4,4	0,2	48,8	202,3	5,2	0,2	56,9	236,0	5,6	0,2	61,0	252,9
BURRO	3	3	5	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	4,2	0,1	37,9
CIPOLLA	3	5	5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,3
ZAFFERANO BUSTINA	q.b.	q.b.	q.b.												
BRODO VEGETALE	100	150	150												
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	6	1,7	1,4	-	19,3	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>49,0</b>	<b>245,2</b>	<b>6,9</b>	<b>4,1</b>	<b>57,2</b>	<b>279,4</b>	<b>7,7</b>	<b>6,1</b>	<b>61,3</b>	<b>315,3</b>

#### Scaloppine alla pizzaiola

CARNE DI VITELLO	70	80	100	14,5	1,9	-	75,0	16,6	2,2	-	85,7	20,7	2,7	-	107,1
POMODORI PELATI	20	25	30	0,2	0,1	0,6	4,1	0,3	0,1	0,8	5,1	0,4	0,2	0,9	6,2
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	3	4	5	-	3,0	-	27,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.												
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>14,7</b>	<b>5,0</b>	<b>0,6</b>	<b>106,1</b>	<b>16,9</b>	<b>6,3</b>	<b>0,8</b>	<b>126,8</b>	<b>21,1</b>	<b>7,8</b>	<b>0,9</b>	<b>158,2</b>

#### Fagiolini al vapore

FAGIOLINI SURGELATI	100	130	140	1,7	0,1	4,6	25,0	2,2	0,1	6,0	32,4	2,4	0,1	6,4	34,9
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	4	5	-	4,0	-	36,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>4,6</b>	<b>60,9</b>	<b>2,2</b>	<b>4,1</b>	<b>6,0</b>	<b>68,4</b>	<b>2,4</b>	<b>5,1</b>	<b>6,4</b>	<b>79,9</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Yogurt alla frutta

YOGURT FRUTTA	125	125	125	4,8	4,9	5,4	83,0	4,8	4,9	5,4	83,0	4,8	4,9	5,4	83,0
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------

**totale valori del pasto**      **30,8**      **18,2**      **86,3**      **610,7**      **35,9**      **19,6**      **109,5**      **731,0**      **41,0**      **24,2**      **114,2**      **809,8**

## Menù Estivo

	1°Settimana	2°Settimana	3°Settimana	4°Settimana
Lunedì	Pasta alle verdure Mozzarella Insalata Mista Mela	Minestra di verdure** Bocconcini di tacchino panati*** Carote crude Banana	Pasta al tonno e pomodoro Crocchette di pesce* Insalata mista Pera	Pasta alle zucchine Prosciutto cotto Carote crude Mela
Martedì	Risotto alla parmigiana Petto di pollo al limone Insalata di pomodori Pesca	Ravioli di magro al pomodoro Prosciutto cotto Insalata mista Pera	Pasta in bianco Arrosto di vitellone Fagiolini* al vapore Banana	Minestra di riso con verdure** Formaggio dolce di Macomer Spinaci* all'olio Pera
Mercoledì	Minestra di legumi misti** Dolce sardo  Patate prezzemolate Pera	Riso al sugo Frittata*** con zucchine*  Patate prezzemolate Melone	Pasta al pomodoro Asiago  Bietola* o spinaci* Mela	Gnocchetti sardi al sugo Scaloppine alla pizzaiola  Patate prezzemolate Mela
Giovedì	Penne in bianco Polpette al sugo *** Insalata verde Banana	Pasta al pomodoro Cosci di pollo al forno Spinaci* al limone Mela	Minestra di brodo di carne Bollito Carote lesse Albicocca	Pipette al pesto Omelette*** Insalata mista Pesca
Venerdì	Pasta pomodoro e basilico  Sogliola* alla parmigiana Zucchine* trifolate Mela	Passato di verdure** con pasta Arista agli aromi Insalata di pomodori Pesca	Risotto alle verdure Omelette*** al formaggio Insalata di pomodori Pera	Pasta al pomodoro Fil.Platessa* Impanati*** Fagiolini* al vapore Banane

## Medie settimanali del Menù Estivo- Scuola Infanzia

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	22,7	21,5	92,1	629,4
Martedì	29,0	12,6	88,5	561,7
Mercoledì	22,1	23,9	80,6	608,6
Giovedì	30,4	17,2	119,3	724,0
Venerdì	34,1	18,4	92,0	647,0

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>634</b>

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	29,7	17,5	81,5	582,0
Martedì	22,9	23,7	68,6	562,0
Mercoledì	21,5	17,8	106,8	644,5
Giovedì	29,2	14,8	93,9	602,3
Venerdì	23,8	18,0	62,2	491,3

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>29%</b>	<b>54%</b>	<b>576</b>

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	20,9	16,6	99,1	605,0
Martedì	29,5	19,6	98,0	661,8
Mercoledì	27,7	22,4	94,4	660,9
Giovedì	23,8	10,4	55,8	398,2
Venerdì	21,4	20,8	93,1	621,8

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>590</b>

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	21,3	16,6	93,5	585,5
Martedì	22,5	23,1	67,9	556,0
Mercoledì	30,1	18,9	109,3	700,6
Giovedì	20,7	19,6	87,0	585,9
Venerdì	35,0	18,4	108,9	713,9

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>628</b>

## Medie settimanali del Menù Estivo- Scuola Primaria

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	28,1	26,0	116,8	784,4
Martedì	34,7	17,0	112,0	712,1
Mercoledì	31,7	32,9	109,9	840,0
Giovedì	31,0	18,9	120,5	746,1
Venerdì	39,9	22,2	116,2	795,7

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>776</b>

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	36,2	21,5	108,2	743,7
Martedì	29,7	29,9	92,7	735,3
Mercoledì	25,5	21,7	134,1	797,9
Giovedì	34,9	17,9	118,2	744,6
Venerdì	29,4	22,1	86,5	641,2

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>28%</b>	<b>55%</b>	<b>733</b>

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	26,3	20,6	125,6	761,9
Martedì	35,4	23,3	122,3	809,8
Mercoledì	34,6	27,5	118,9	825,4
Giovedì	29,4	13,1	79,5	533,7
Venerdì	26,1	25,7	117,6	776,3

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>27%</b>	<b>57%</b>	<b>741</b>

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	26,8	20,6	118,0	735,2
Martedì	28,8	28,7	92,7	725,5
Mercoledì	36,0	23,0	136,9	864,1
Giovedì	24,5	22,6	111,4	719,8
Venerdì	41,1	22,3	135,7	874,3

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>27%</b>	<b>57%</b>	<b>784</b>

Medie settimanali del Menù Estivo - Scuola Secondari 1° grado

Prima settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	31,2	29,4	122,5	848,6
Martedì	64,8	25,4	122,7	795,3
Mercoledì	36,4	37,7	122,2	948,6
Giovedì	33,1	21,1	126,6	796,6
Venerdì	43,2	24,9	121,8	853,4

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>29%</b>	<b>54%</b>	<b>849</b>

Seconda settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	42,9	24,4	117,8	833,1
Martedì	33,7	34,8	98,5	817,7
Mercoledì	27,1	23,4	144,7	859,5
Giovedì	40,2	20,5	124,1	810,6
Venerdì	34,6	25,6	92,6	716,9

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>18%</b>	<b>29%</b>	<b>53%</b>	<b>808</b>

Terza settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	29,7	23,6	133,6	832,2
Martedì	40,8	26,9	129,9	892,8
Mercoledì	39,2	31,5	125,0	901,4
Giovedì	35,0	14,9	85,7	595,3
Venerdì	27,3	27,1	124,2	818,5

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>17%</b>	<b>26%</b>	<b>57%</b>	<b>808</b>

Quarta settimana	grammi			
	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal
Lunedì	29,9	23,5	124,2	796,7
Martedì	32,9	33,3	99,3	808,5
Mercoledì	41,9	26,3	147,9	958,8
Giovedì	25,8	24,4	116,7	761,3
Venerdì	44,4	25,1	142,8	938,9

Media settimanale delle % dei nutrienti e delle Kcal

<b>Proteine</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Carboidrati</b>	<b>Kcal</b>
<b>16%</b>	<b>28%</b>	<b>56%</b>	<b>853</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

### Lunedì

#### Pasta alle verdure

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g. prot.	g. lip.	g. carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g. carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g. carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,54	0,84	47,46	211,70	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
ZUCCHINE	15	18	20	0,2	0,0	0,2	1,70	0,2	0,0	0,3	2,0	0,3	0,0	0,3	2,3
MELANZANE	15	18	20	0,2	0,1	0,4	2,66	0,2	0,1	0,5	3,2	0,2	0,1	0,5	3,6
CAROTE	2	2	2	0,0	0,0	0,2	0,69	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7
CIPOLLA	3	3	3	0,0	0,0	0,2	0,79	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
SEDANO	1	1	1	0,0	0,0	0,0	0,20	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,35	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	5	6	7	-	5,0	-	44,96	-	6,0	-	53,9	-	7,0	-	62,9
<b>totale</b>				<b>8,7</b>	<b>7,3</b>	<b>48,4</b>	<b>282,04</b>	<b>10,1</b>	<b>8,8</b>	<b>56,4</b>	<b>331,1</b>	<b>11,1</b>	<b>10,1</b>	<b>60,5</b>	<b>362,1</b>

#### Mozzarella

MOZZARELLA	50	60	70	9,4	9,8	0,4	126,5	11,2	11,7	0,4	151,8	13,1	13,7	0,5	177,0
<b>totale</b>				<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>0,4</b>	<b>126,5</b>	<b>11,2</b>	<b>11,7</b>	<b>0,4</b>	<b>151,8</b>	<b>13,1</b>	<b>13,7</b>	<b>0,5</b>	<b>177,0</b>

#### Insalata mista

SCAROLA	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
POMODORI INSALATA	30	30	40	0,4	0,1	0,8	5,1	0,4	0,1	0,8	5,1	0,5	0,1	1,1	6,8
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>49,9</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>64,3</b>	<b>1,3</b>	<b>5,2</b>	<b>4,3</b>	<b>67,9</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **22,7** **21,5** **92,1** **629,4** **28,1** **26,0** **116,8** **784,4** **31,2** **29,4** **122,5** **848,6**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

Martedì

*Risotto alla  
parmigiana*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g. prot.	g. lip.	g. carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g. carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g. carb.	Kcal
RISO PARBOILED	60	70	75	4,4	0,2	48,8	202,3	5,2	0,2	56,9	236,0	5,6	0,2	61,0	252,9
PARMIGIANO REGGIANO	7	8	10	2,3	2,0	-	27,1	2,7	2,2	-	31,0	3,4	2,8	-	38,7
BURRO	3	4	5	0,0	2,5	0,0	22,7	0,0	3,3	0,0	30,3	0,0	4,2	0,1	37,9
CIPOLLA	4	5	6	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	1	2	3	-	1,0	-	9,0	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0
BRODO VEGETALE	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>6,8</b>	<b>5,7</b>	<b>49,0</b>	<b>262,2</b>	<b>7,9</b>	<b>7,8</b>	<b>57,2</b>	<b>316,6</b>	<b>9,0</b>	<b>10,2</b>	<b>61,4</b>	<b>358,0</b>

*Petto di pollo al  
limone*

PETTO POLLO	70	80	100	16,3	0,6	-	70,3	18,6	0,6	-	80,3	23,3	0,8	-	100,4
OLIO DI ARACHIDE	2	3	4	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0	-	4,0	-	36,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
FARINA 00	3	3	5	0,3	0,0	2,3	10,2	0,3	0,0	2,3	10,2	0,6	0,0	3,9	17,0
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>16,6</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>98,5</b>	<b>19,0</b>	<b>3,7</b>	<b>2,3</b>	<b>117,5</b>	<b>23,9</b>	<b>4,8</b>	<b>3,9</b>	<b>153,4</b>

*Insalata di  
pomodori*

POMODORI INSALATA	100	130	150	1,2	0,2	2,8	17,1	1,6	0,3	3,6	22,2	1,8	0,3	4,2	25,7
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>2,8</b>	<b>53,1</b>	<b>1,6</b>	<b>5,3</b>	<b>3,6</b>	<b>67,2</b>	<b>1,8</b>	<b>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>70,6</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

PESCHE	130	150	160	0,9	-	7,5	32,5	1,1	-	8,7	37,5	1,1	-	9,3	40,0
--------	-----	-----	-----	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------

**totale valori del pasto** **29,0** **12,6** **88,5** **561,7** **34,7** **17,0** **112,0** **712,1** **64,8** **25,4** **122,7** **795,3**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

Mercoledì

*Minestra di legumi misti*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.1°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
LENTICCHIE SECCHIE	6	7	8	1,4	0,1	3,1	17,5	1,6	0,1	3,6	20,4	1,8	0,1	4,1	23,3
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	5	6	7	1,0	0,1	2,4	13,9	1,2	0,1	2,9	16,7	1,4	0,1	3,3	19,4
CECI SECCHI	5	8	10	1,0	0,3	2,3	15,8	1,7	0,5	3,8	25,3	2,1	0,6	4,7	31,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	4	5	6	0,0	0,0	0,3	1,4	0,1	0,0	0,4	1,7	0,1	0,0	0,5	2,1
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
PORRI	4	5	6	0,1	0,0	0,2	1,2	0,1	0,0	0,3	1,5	0,1	0,0	0,3	1,7
ALLORO	q.b.	q.b.	q.b.												
BIETA	8	10	12	0,1	0,0	0,2	1,3	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0
<b>totale</b>				<b>5,9</b>	<b>4,8</b>	<b>24,4</b>	<b>157,98</b>	<b>8,1</b>	<b>6,1</b>	<b>34,9</b>	<b>218,6</b>	<b>9,6</b>	<b>7,4</b>	<b>41,0</b>	<b>258,4</b>

*Dolce Sardo*

FORMAGGIO DOLCE SARDO	40	60	70	10,3	12,8	0,1	160,0	15,5	19,2	0,1	240,0	18,1	22,4	0,1	280,0
				<b>10,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>160,0</b>	<b>15,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>240,0</b>	<b>18,1</b>	<b>22,4</b>	<b>0,1</b>	<b>280,0</b>

*Patate prezzemolate*

PATATE	100	120	150	2,1	1,0	17,9	84,5	2,5	1,2	21,5	101,4	3,2	1,5	26,9	126,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>17,9</b>	<b>129,5</b>	<b>2,5</b>	<b>7,2</b>	<b>21,5</b>	<b>155,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **22,1** **23,9** **80,6** **608,6** **31,7** **32,9** **109,9** **840,0** **36,4** **37,7** **122,2** **948,6**



# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

Giovedì

### Pasta in bianco

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim.Il°grado	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
BURRO	4	5	6	0,0	3,3	0,0	30,3	0,0	4,2	0,1	37,9	0,0	5,0	0,1	45,5
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,2</b>	<b>5,6</b>	<b>47,5</b>	<b>261,4</b>	<b>9,7</b>	<b>6,8</b>	<b>55,4</b>	<b>308,1</b>	<b>10,6</b>	<b>8,0</b>	<b>59,4</b>	<b>337,2</b>

### Polpette al sugo

CARNE BOVINO	50	60	65	10,9	0,9	-	51,7	13,1	1,1	-	62,0	14,2	1,2	-	67,2
UOVA PASTORIZZATE	6	8	10	0,7	0,5	-	7,7	0,1	0,0	-	0,7	0,0	0,0	-	0,0
PANGRATTATO	10	13	15	1,0	0,2	7,8	35,1	0,0	0,0	-	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	7	1,0	0,8	-	11,6	0,2	0,0	-	1,1	0,0	0,0	0,0	0,2
PANE	20	30	30	1,7	0,1	13,4	57,8	-	-	-	-	-	-	-	-
LATTE PS UHT	10	12	15	0,3	0,2	0,5	4,6	0,0	0,0	-	0,2	0,0	0,0	-	0,0
POMODORI PELATI	60	70	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,1	0,1	0,0	1,2	0,0	0,0	-	0,1
AGLIO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3												
PREZZEMOLO	qb	qb	qb												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
<b>totale</b>				<b>16,4</b>	<b>7,0</b>	<b>23,5</b>	<b>216,8</b>	<b>13,5</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>	<b>110,5</b>	<b>14,2</b>	<b>7,2</b>	<b>0,0</b>	<b>121,5</b>

### Insalata verde

INSALATA ( lattuga a cappucci	50	60	80	0,8	0,1	1,5	9,5	0,9	0,1	1,8	11,4	1,2	0,2	2,4	15,2
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>45,5</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>1,8</b>	<b>56,4</b>	<b>1,2</b>	<b>5,2</b>	<b>2,4</b>	<b>60,2</b>

### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

### Frutta di stagione

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

**totale valori del pasto** **30,4** **17,2** **119,3** **724,0** **31,0** **18,9** **120,5** **746,1** **33,1** **21,1** **126,6** **796,6**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## PRIMA SETTIMANA

### Venerdì

#### Pasta al pomodoro e basilico

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g. prot.	g. lip.	g. carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g. carb.	Kcal	g. prot.	g. lip.	g. carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	4	5	6	0,1	0,0	0,2	1,5	0,2	0,0	0,3	1,9	0,2	0,0	0,3	2,3
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,1</b>	<b>6,6</b>	<b>49,8</b>	<b>282,5</b>	<b>10,7</b>	<b>8,0</b>	<b>58,0</b>	<b>332,9</b>	<b>11,7</b>	<b>9,4</b>	<b>62,4</b>	<b>365,6</b>

#### Sogliola alla parmigiana

FILETTO DI SOGLIOLA	100	110	120	17,3	1,3	0,1	81,3	19,0	1,4	0,1	89,4	20,8	1,6	0,1	97,5
BURRO	5	6	7	0,0	4,2	0,1	37,9	0,0	5,0	0,1	45,5	0,1	5,8	0,1	53,1
PARMIGIANO REGGIANO	7	8	9	2,3	2,0	-	27,1	2,7	2,2	-	31,0	3,0	2,5	-	34,8
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>19,7</b>	<b>7,4</b>	<b>0,2</b>	<b>146,3</b>	<b>21,8</b>	<b>8,7</b>	<b>0,2</b>	<b>165,8</b>	<b>23,8</b>	<b>9,9</b>	<b>0,2</b>	<b>185,4</b>

#### Zucchine trifolate

ZUCCHINE	100	130	140	1,3	0,1	1,4	11,4	1,7	0,1	1,8	14,8	1,8	0,1	2,0	15,9
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
PREZZEMOLO	qb	qb	qb												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,3</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>47,3</b>	<b>1,7</b>	<b>5,1</b>	<b>1,8</b>	<b>59,7</b>	<b>1,8</b>	<b>5,1</b>	<b>2,0</b>	<b>60,8</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

<b>totale valori del pasto</b>				<b>34,1</b>	<b>18,4</b>	<b>92,0</b>	<b>647,0</b>	<b>39,9</b>	<b>22,2</b>	<b>116,2</b>	<b>795,7</b>	<b>43,2</b>	<b>24,9</b>	<b>121,8</b>	<b>853,4</b>
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

Lunedì

*Minestra di verdure*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
CIPOLLA	5	6	7	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	1,8
ZUCCHINE	10	12	13	0,1	0,0	0,1	1,1	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,5
PATATE	40	42	45	0,8	0,4	7,2	33,8	0,9	0,4	7,5	35,5	0,9	0,5	8,1	38,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	5	6	7	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	7,0	-	62,9
CAROTE	10	12	14	0,1	0,0	0,8	3,5	0,1	0,0	0,9	4,2	0,2	0,0	1,1	4,9
SEDANO	10	12	14	0,2	0,0	0,2	2,0	0,3	0,0	0,3	2,4	0,3	0,0	0,3	2,8
FAGIOLINI	10	12	14	0,2	0,0	0,5	2,5	0,2	0,0	0,6	3,0	0,2	0,0	0,6	3,5
BIETA	10	12	14	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,2	0,0	0,4	2,3
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	totale	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
<b>totale</b>				<b>5,6</b>	<b>7,2</b>	<b>25,4</b>	<b>182,8</b>	<b>7,3</b>	<b>8,7</b>	<b>34,2</b>	<b>235,5</b>	<b>8,4</b>	<b>10,1</b>	<b>39,2</b>	<b>271,4</b>

*Bocconcini di Tacchino panati*

FESA TACCHINO	70	80	100	16,8	0,8	-	74,8	19,2	1,0	-	85,4	24,0	1,2	-	106,8
UOVA PASTORIZZATE	8	10	12	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8	1,5	1,0	-	15,3
PANGRATTATO	7	8	10	0,7	0,1	5,4	24,6	0,8	0,2	6,2	28,1	1,0	0,2	7,8	35,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>18,5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,4</b>	<b>145,5</b>	<b>21,2</b>	<b>7,0</b>	<b>6,2</b>	<b>171,3</b>	<b>26,5</b>	<b>8,4</b>	<b>7,8</b>	<b>211,2</b>

*Carote crude*

CAROTE	50	60	80	0,6	0,1	3,8	17,4	0,7	0,1	4,6	20,8	0,9	0,2	6,1	27,8
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>53,3</b>	<b>0,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>65,8</b>	<b>0,9</b>	<b>5,2</b>	<b>6,1</b>	<b>72,7</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

**totale valori del pasto** **29,7** **17,5** **81,5** **582,0** **36,2** **21,5** **108,2** **743,7** **42,9** **24,4** **117,8** **833,1**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

**Martedì**

*Ravioli di magro  
al pomodoro*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
RAVIOLI RICOT. E SPIN.	70	90	100	7,9	7,7	25,3	195,7	10,2	9,9	32,5	251,6	11,3	11,0	36,1	279,6
POMODORI PELATI	60	75	90	0,7	0,3	1,8	12,3	0,9	0,4	2,3	15,4	1,1	0,5	2,7	18,5
CIPOLLA	2	3	4	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
SEDANO	2	3	4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,8
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	7	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	7,0	-	62,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>10,4</b>	<b>13,4</b>	<b>27,4</b>	<b>265,0</b>	<b>13,2</b>	<b>17,0</b>	<b>35,2</b>	<b>337,6</b>	<b>14,9</b>	<b>20,4</b>	<b>39,4</b>	<b>391,3</b>

*Prosciutto cotto*

PROSCIUTTO COTTO S.P.	40	50	60	7,9	5,9	0,4	86,0	9,9	7,4	0,5	107,4	11,9	8,8	0,5	128,9
<b>totale</b>				<b>7,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>86,0</b>	<b>9,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>107,4</b>	<b>11,9</b>	<b>8,8</b>	<b>0,5</b>	<b>128,9</b>

*Insalata mista*

INSALATA ( lattuga a cappuccio)	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
POMODORI INSALATA	30	30	40	0,4	0,1	0,8	5,1	0,4	0,1	0,8	5,1	0,5	0,1	1,1	6,8
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>49,9</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>64,3</b>	<b>1,3</b>	<b>5,2</b>	<b>4,3</b>	<b>67,9</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
<b>totale valori del pasto</b>				<b>22,9</b>	<b>23,7</b>	<b>68,6</b>	<b>562,0</b>	<b>29,7</b>	<b>29,9</b>	<b>92,7</b>	<b>735,3</b>	<b>33,7</b>	<b>34,8</b>	<b>98,5</b>	<b>817,7</b>

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

Mercoledì

*Risotto al sugo*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
RISOTTO PARBOILED	60	70	75	4,4	0,2	48,8	202,3	5,2	0,2	56,9	236,0	5,6	0,2	61,0	252,9
POMODORI PELATI	65	75	85	0,8	0,3	2,0	13,4	0,9	0,4	2,3	15,4	1,0	0,4	2,6	17,5
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	2	3	4	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0	-	4,0	-	36,0
CAROTE	2	2	2	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
ERBE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.												
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
-			<b>totale</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*Frittata con zucchine*

				<b>7,0</b>	<b>3,9</b>	<b>51,0</b>	<b>254,6</b>	<b>8,2</b>	<b>5,3</b>	<b>59,6</b>	<b>303,7</b>	<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>63,9</b>	<b>335,5</b>
UOVA PASTORIZZATE	55	55	55	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3
ZUCCHINE	20	25	30	0,3	0,0	0,3	2,3	0,3	0,0	0,4	2,8	0,4	0,0	0,4	3,4
LATTE PS UHT	5	6	7	0,2	0,1	0,3	2,3	0,2	0,1	0,3	2,8	0,2	0,1	0,4	3,2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3	0,7	0,6	-	7,7	1,0	0,8	-	11,6	1,0	0,8	-	11,6
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	2	3	3	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>totale</b>	<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>100,7</b>	<b>8,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0,7</b>	<b>114,5</b>	<b>8,4</b>	<b>8,8</b>	<b>0,8</b>	<b>115,6</b>

*Patate prezzemolate*

PATATE	100	120	150	2,1	1,0	17,9	84,5	2,5	1,2	21,5	101,4	3,2	1,5	26,9	126,8
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
			<b>totale</b>	<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>17,9</b>	<b>129,5</b>	<b>2,5</b>	<b>7,2</b>	<b>21,5</b>	<b>155,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

MELONE	130	150	160	1,1	0,2	10,6	44,2	1,3	0,3	12,2	51,0	1,3	0,3	13,1	54,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **21,5** **17,8** **106,8** **644,5** **25,5** **21,7** **134,1** **797,9** **27,1** **23,4** **144,7** **859,5**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

### Giovedì

#### Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
SEDANO	1	2	3	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6
CIPOLLA	3	4	5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>49,6</b>	<b>281,0</b>	<b>10,5</b>	<b>8,0</b>	<b>57,8</b>	<b>331,0</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>62,1</b>	<b>363,3</b>

#### Coscia di pollo Arrosto

SALVIA, ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3												
COSCE POLLO	70	80	100	12,9	4,0	-	87,4	14,7	4,6	-	99,9	18,4	5,7	-	124,9
<b>totale</b>				<b>12,9</b>	<b>4,0</b>	<b>-</b>	<b>87,4</b>	<b>14,7</b>	<b>4,6</b>	<b>-</b>	<b>99,9</b>	<b>18,4</b>	<b>5,7</b>	<b>-</b>	<b>124,9</b>

#### Spinaci al limone

SPINACI SURGELATI	120	140	160	3,4	-	3,6	26,9	3,9	-	4,2	31,4	4,5	-	4,8	35,9
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>3,4</b>	<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>62,9</b>	<b>3,9</b>	<b>5,0</b>	<b>4,2</b>	<b>76,4</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>4,8</b>	<b>80,9</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **29,2** **14,8** **93,9** **602,3** **34,9** **17,9** **118,2** **744,6** **40,2** **20,5** **124,1** **810,6**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## SECONDA SETTIMANA

### Venerdì

#### Passato di verdure con pasta

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	Prim. II° grado	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SAPORI	q.b.	q.b.	q.b.												
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	10	12	14	0,1	0,0	0,8	3,5	0,1	0,0	0,9	4,2	0,2	0,0	1,1	4,9
SEDANO	10	12	14	0,2	0,0	0,2	2,0	0,3	0,0	0,3	2,4	0,3	0,0	0,3	2,8
PATATE	40	43	46	0,8	0,4	7,2	33,8	0,9	0,4	7,7	36,3	1,0	0,5	8,2	38,9
BIETA	10	12	14	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,2	0,0	0,4	2,3
-			totale	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				3,6	4,8	24,6	149,5	4,9	6,0	33,3	198,2	5,6	7,1	38,2	229,4

#### Arista agli aromi

LOMBO DI MAIALE	70	80	100	14,5	4,9	-	102,1	16,6	5,6	-	116,6	20,7	7,0	-	145,8
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	5	6	7	0,1	0,0	0,4	1,7	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,5	2,4
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SALVIA	q.b.	q.b.	q.b.												
ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.												
BRODO VEGETALE	q.b.	q.b.	q.b.												
			totale	14,6	8,9	0,5	140,7	16,7	10,6	0,7	165,1	20,9	13,0	0,8	203,6

#### Insalata di Pomodori

POMODORI INSALATA	100	130	150	1,2	0,2	2,8	17,1	1,6	0,3	3,6	22,2	1,8	0,3	4,2	25,7
OLIO EXTRA VERG. OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			totale	1,2	4,2	2,8	53,1	1,6	5,3	3,6	67,2	1,8	5,3	4,2	70,6

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

PESCHE	130	150	160	0,9	-	7,5	32,5	1,1	-	8,7	37,5	1,1	-	9,3	40,0
--------	-----	-----	-----	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------

**totale valori del pasto**    23,8    18,0    62,2    491,3    29,4    22,1    86,5    641,2    34,6    25,6    92,6    716,9

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

### Lunedì

#### Pasta al tonno e pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.II°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOL	10	12	15	2,5	1,0	-	19,2	3,0	1,2	-	23,0	3,8	1,5	-	28,8
POMODORI PELATI	60	65	75	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,9	0,4	2,3	15,4
AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.												
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>9,8</b>	<b>6,1</b>	<b>49,3</b>	<b>279,2</b>	<b>11,4</b>	<b>7,5</b>	<b>57,3</b>	<b>328,3</b>	<b>12,9</b>	<b>8,9</b>	<b>61,6</b>	<b>362,7</b>

#### Crocchette di pesce

PEPITE DI PESCE	60	75	90	6,6	6,1	9,0	114,7	8,3	7,6	11,3	143,4	9,9	9,1	13,5	172,0
<b>totale</b>				<b>6,6</b>	<b>6,1</b>	<b>9,0</b>	<b>114,7</b>	<b>8,3</b>	<b>7,6</b>	<b>11,3</b>	<b>143,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>13,5</b>	<b>172,0</b>

#### Insalata mista

SCAROLA	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
POMODORI INSALATA	30	30	40	0,4	0,1	0,8	5,1	0,4	0,1	0,8	5,1	0,5	0,1	1,1	6,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>49,9</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>64,3</b>	<b>1,3</b>	<b>5,2</b>	<b>4,3</b>	<b>67,9</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**    **20,9**    **16,6**    **99,1**    **605,0**    **26,3**    **20,6**    **125,6**    **761,9**    **29,7**    **23,6**    **133,6**    **832,2**



# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

Martedì

### Pasta in bianco

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.II°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
BURRO	7	8	10	0,1	5,8	0,1	53,1	0,1	6,7	0,1	60,6	0,1	8,3	0,1	75,8
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>8,3</b>	<b>8,1</b>	<b>47,5</b>	<b>284,1</b>	<b>9,7</b>	<b>9,3</b>	<b>55,5</b>	<b>330,8</b>	<b>10,6</b>	<b>11,4</b>	<b>59,4</b>	<b>367,5</b>

### Arrosto di vitellone

CARNE DI VITELLO	70	80	100	14,5	1,9	-	75,0	16,6	2,2	-	85,7	20,7	2,7	-	107,1
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CAROTE	5	6	7	0,1	0,0	0,4	1,7	0,1	0,0	0,5	2,1	0,1	0,0	0,5	2,4
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
ROSMARIN, AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>14,6</b>	<b>5,9</b>	<b>0,6</b>	<b>113,9</b>	<b>16,7</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>134,5</b>	<b>20,9</b>	<b>8,7</b>	<b>0,8</b>	<b>165,2</b>

### Fagiolini al vapore

FAGIOLINI	100	130	140	1,7	0,1	4,6	25,0	2,2	0,1	6,0	32,4	2,4	0,1	6,4	34,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>69,9</b>	<b>2,2</b>	<b>6,1</b>	<b>6,0</b>	<b>86,4</b>	<b>2,4</b>	<b>6,1</b>	<b>6,4</b>	<b>88,9</b>

### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

### Frutta di stagione

BANANE	120	130	150	1,4	0,4	18,5	78,3	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**    **29,5**    **19,6**    **98,0**    **661,8**    **35,4**    **23,3**    **122,3**    **809,8**    **40,8**    **26,9**    **129,9**    **892,8**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

### Mercoledì

#### Pasta al pomodoro

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.II°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
SEDANO	1	2	3	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6
CIPOLLA	3	4	5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>49,6</b>	<b>281,0</b>	<b>10,5</b>	<b>8,0</b>	<b>57,8</b>	<b>331,0</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>62,1</b>	<b>363,3</b>

#### Formaggio

ASIAGO	40	50	60	13,2	10,4	0,8	144,0	16,5	13,0	1,0	180,0	19,8	15,6	1,2	216,0
<b>totale</b>				<b>13,2</b>	<b>10,4</b>	<b>0,8</b>	<b>144,0</b>	<b>16,5</b>	<b>13,0</b>	<b>1,0</b>	<b>180,0</b>	<b>19,8</b>	<b>15,6</b>	<b>1,2</b>	<b>216,0</b>

#### Bieta o spinaci

BIETA	120	140	160	1,6	0,1	3,4	19,9	1,8	0,1	3,9	23,2	2,1	0,2	4,5	26,6
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,6</b>	<b>5,1</b>	<b>3,4</b>	<b>64,9</b>	<b>1,8</b>	<b>6,1</b>	<b>3,9</b>	<b>77,2</b>	<b>2,1</b>	<b>6,2</b>	<b>4,5</b>	<b>80,5</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **27,7** **22,4** **94,4** **660,9** **34,6** **27,5** **118,9** **825,4** **39,2** **31,5** **125,0** **901,4**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

Giovedì

### Minestra di brodo di carne

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.II°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
PASTA	20	30	35	2,2	0,3	15,8	70,6	3,3	0,4	23,7	105,8	3,8	0,5	27,7	123,5
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CAROTE	2	3	3	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	1,0
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
CARNE BOVINO	70	80	100												
<b>totale</b>				<b>4,1</b>	<b>1,7</b>	<b>16,4</b>	<b>93,6</b>	<b>5,6</b>	<b>2,2</b>	<b>24,6</b>	<b>134,0</b>	<b>6,5</b>	<b>2,5</b>	<b>28,6</b>	<b>156,1</b>

### Bollito

CARNE BOVINO	70	80	100	15,3	1,3	-	72,4	17,4	1,4	-	82,7	21,8	1,8	-	103,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	3	4	5	-	3,0	-	27,0	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0
SALE	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>15,3</b>	<b>4,3</b>	<b>-</b>	<b>99,4</b>	<b>17,4</b>	<b>5,4</b>	<b>-</b>	<b>118,7</b>	<b>21,8</b>	<b>6,8</b>	<b>-</b>	<b>148,4</b>

### Carote Cotte

CAROTE	50	60	80	0,6	0,1	3,8	17,4	0,7	0,1	4,6	20,8	0,9	0,2	6,1	27,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>53,3</b>	<b>0,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>65,8</b>	<b>0,9</b>	<b>5,2</b>	<b>6,1</b>	<b>72,7</b>

### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

### Frutta di stagione

ALBICOCHE	130	150	160	0,5	0,1	8,8	36,4	0,6	0,2	10,2	42,0	0,6	0,2	10,9	44,8
-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **23,8** **10,4** **55,8** **398,2** **29,4** **13,1** **79,5** **533,7** **35,0** **14,9** **85,7** **595,3**

# Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

## TERZA SETTIMANA

### Venerdì

#### Risotto di verdure

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.II°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal
RISO PARBOILED	60	70	75	4,4	0,2	48,8	202,3	5,2	0,2	56,9	236,0	5,6	0,2	61,0	252,9
ZUCCHINE	15	18	20	0,2	0,0	0,2	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,3	0,0	0,3	2,3
POMODORI PELATI	20	30	35	0,2	0,1	0,6	4,1	0,4	0,2	0,9	6,2	0,4	0,2	1,1	7,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	7	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	7,0	-	62,9
CAROTE	2	2	2	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7
SEDANO	2	2	2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,4
MELANZANE	15	18	20	0,2	0,1	0,4	2,7	0,2	0,1	0,5	3,2	0,2	0,1	0,5	3,6
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
CIPOLLA	2	2	2	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,5
<b>totale</b>				<b>6,8</b>	<b>6,8</b>	<b>50,3</b>	<b>276,7</b>	<b>8,1</b>	<b>8,1</b>	<b>58,8</b>	<b>326,2</b>	<b>8,9</b>	<b>9,5</b>	<b>63,1</b>	<b>357,5</b>

#### Omelette al formaggio

UOVA PASTORIZZATE	55	55	55	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	2	3	3	-	2,0	-	18,0	-	3,0	-	27,0	-	3,0	-	27,0
FONTINA DOP	10	15	15	2,5	2,7	0,1	34,3	3,7	4,0	0,1	51,5	3,7	4,0	0,1	51,5
LATTE PS UHT	3	3	4	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,1	0,2	1,9
FARINA 00	2	2	3	0,2	0,0	1,5	6,8	0,2	0,0	1,5	6,8	0,3	0,0	2,3	10,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,6</b>	<b>9,5</b>	<b>1,8</b>	<b>130,8</b>	<b>10,8</b>	<b>11,9</b>	<b>1,8</b>	<b>157,0</b>	<b>11,0</b>	<b>11,9</b>	<b>2,6</b>	<b>160,8</b>

#### Insalata di pomodori

POMODORI INSALATA	100	130	150	1,2	0,2	2,8	17,1	1,6	0,3	3,6	22,2	1,8	0,3	4,2	25,7
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>2,8</b>	<b>53,1</b>	<b>1,6</b>	<b>5,3</b>	<b>3,6</b>	<b>67,2</b>	<b>1,8</b>	<b>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>70,6</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto** **21,4** **20,8** **93,1** **621,8** **26,1** **25,7** **117,6** **776,3** **27,3** **27,1** **124,2** **818,5**

## Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

Comune di Sinnai

### QUARTA SETTIMANA

**Lunedì**

*Pasta alle  
zucchine*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.11°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	10	12	15	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,2	0,1	0,5	3,1
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
ZUCCHINE	40	45	50	0,5	0,0	0,6	4,5	0,6	0,0	0,6	5,1	0,7	0,1	0,7	5,7
CIPOLLA	5	6	7	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	1,8
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3												
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>8,9</b>	<b>6,3</b>	<b>48,6</b>	<b>274,9</b>	<b>10,4</b>	<b>7,8</b>	<b>56,7</b>	<b>324,3</b>	<b>11,4</b>	<b>9,1</b>	<b>60,9</b>	<b>356,2</b>

*P.Cotto*

PROSCIUTTO COTTO S.P.	40	50	60	7,9	5,9	0,4	86,0	9,9	7,4	0,5	107,4	11,9	8,8	0,5	128,9
<b>totale</b>				<b>7,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>86,0</b>	<b>9,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>107,4</b>	<b>11,9</b>	<b>8,8</b>	<b>0,5</b>	<b>128,9</b>

*Carote crude*

CAROTE	50	60	70	0,6	0,1	3,8	17,4	0,7	0,1	4,6	20,8	0,8	0,1	5,3	24,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>53,7</b>	<b>0,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>66,2</b>	<b>0,8</b>	<b>5,1</b>	<b>5,5</b>	<b>70,1</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

<b>totale valori del pasto</b>				<b>21,3</b>	<b>16,6</b>	<b>93,5</b>	<b>585,5</b>	<b>26,8</b>	<b>20,6</b>	<b>118,0</b>	<b>735,2</b>	<b>29,9</b>	<b>23,5</b>	<b>124,2</b>	<b>796,7</b>
--------------------------------	--	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.11°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

**QUARTA SETTIMANA**

**Martedì**

*Minestra di riso con verdure*

RISO PARBOILED	20	30	35	1,5	0,1	16,3	67,4	2,2	0,1	24,4	101,2	2,6	0,1	28,5	118,0
ZUCCHINE	10	12	13	0,1	0,0	0,1	1,1	0,2	0,0	0,2	1,4	0,2	0,0	0,2	1,5
POMODORI PELATI	10	12	12	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1	0,1	0,4	2,5	0,1	0,1	0,4	2,5
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	10	12	14	0,1	0,0	0,8	3,5	0,1	0,0	0,9	4,2	0,2	0,0	1,1	4,9
SEDANO	10	12	14	0,2	0,0	0,2	2,0	0,3	0,0	0,3	2,4	0,3	0,0	0,3	2,8
PATATE	40	42	45	0,8	0,4	7,2	33,8	0,9	0,4	7,5	35,5	0,9	0,5	8,1	38,0
BIETA	10	12	14	0,1	0,0	0,3	1,7	0,2	0,0	0,3	2,0	0,2	0,0	0,4	2,3
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
CIPOLLA	5	6	7	0,1	0,0	0,3	1,3	0,1	0,0	0,3	1,6	0,1	0,0	0,4	1,8
BASILICO, SAPORI	q.b.	q.b.	q.b.												
FAGIOLINI	10	12	14	0,2	0,0	0,5	2,5	0,2	0,0	0,6	3,0	0,2	0,0	0,6	3,5
<b>totale</b>				<b>5,0</b>	<b>6,0</b>	<b>26,0</b>	<b>171,5</b>	<b>6,4</b>	<b>7,4</b>	<b>35,0</b>	<b>222,8</b>	<b>7,3</b>	<b>8,7</b>	<b>40,0</b>	<b>257,3</b>

totale

*Formaggio dolce di Macomer*

FORMAGGIO DOLCE SARDO	40	50	60	10,3	12,8	0,1	160,0	12,9	16,0	0,1	200,0	15,5	19,2	0,1	240,0
<b>totale</b>				<b>10,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>160,0</b>	<b>12,9</b>	<b>16,0</b>	<b>0,1</b>	<b>200,0</b>	<b>15,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>240,0</b>

*Spinaci all'olio*

SPINACI SURGELATI	120	140	160	3,4	-	3,6	26,9	3,9	-	4,2	31,4	4,5	-	4,8	35,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIMONI	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>3,4</b>	<b>4,0</b>	<b>3,7</b>	<b>63,3</b>	<b>3,9</b>	<b>5,0</b>	<b>4,3</b>	<b>76,8</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>81,7</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

PERE	130	150	160	0,4	0,1	11,4	45,6	0,5	0,2	13,2	52,7	0,5	0,2	14,1	56,2
------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

<b>totale valori del pasto</b>	<b>22,5</b>	<b>23,1</b>	<b>67,9</b>	<b>556,0</b>	<b>28,8</b>	<b>28,7</b>	<b>92,7</b>	<b>725,5</b>	<b>32,9</b>	<b>33,3</b>	<b>99,3</b>	<b>808,5</b>
--------------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

**QUARTA SETTIMANA**

**Mercoledì**

*Gnocchetti sardi al sugo*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.11°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	75	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,9	0,4	2,3	15,4
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
CAROTE	2	2	2	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7
CIPOLLA	2	3	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,8
SEDANO	2	3	3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6	0,1	0,0	0,1	0,6
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BASILICO	q.b.	q.b.	q.b.												
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	totale	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>49,6</b>	<b>281,0</b>	<b>10,5</b>	<b>8,0</b>	<b>57,7</b>	<b>330,6</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>62,0</b>	<b>363,1</b>

*Scaloppine alla pizzaiola*

CARNE DI VITELLO	70	80	100	14,5	1,9	-	75,0	16,6	2,2	-	85,7	20,7	2,7	-	107,1
POMODORI PELATI	40	50	60	0,5	0,2	1,2	8,2	0,6	0,3	1,5	10,3	0,7	0,3	1,8	12,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.												
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>15,0</b>	<b>6,1</b>	<b>1,2</b>	<b>119,2</b>	<b>17,2</b>	<b>7,4</b>	<b>1,5</b>	<b>140,9</b>	<b>21,4</b>	<b>9,0</b>	<b>1,8</b>	<b>173,4</b>

*Patate prezzemolate*

PATATE	100	120	150	2,1	1,0	17,9	84,5	2,5	1,2	21,5	101,4	3,2	1,5	26,9	126,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.												
<b>totale</b>				<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>17,9</b>	<b>129,5</b>	<b>2,5</b>	<b>7,2</b>	<b>21,5</b>	<b>155,4</b>	<b>3,2</b>	<b>7,5</b>	<b>26,9</b>	<b>180,7</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

MELE GOLDEN	130	150	160	0,5	0,1	13,9	55,4	0,6	0,2	16,1	63,9	0,6	0,2	17,1	68,2
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

**totale valori del pasto**      **30,1**    **18,9**    **109,3**    **700,6**    **36,0**    **23,0**    **136,9**    **864,1**    **41,9**    **26,3**    **147,9**    **958,8**

## Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

### QUARTA SETTIMANA

Giovedì

#### Pipette al Pesto

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.11°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
PESTO ALLA GENOVESE	7	8	9	0,4	3,2	0,9	33,8	0,4	3,7	1,0	38,6	0,5	4,1	1,2	43,4
SALE	0,3	0,3	0,3												
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
<b>totale</b>				<b>8,6</b>	<b>5,5</b>	<b>48,4</b>	<b>264,8</b>	<b>10,0</b>	<b>6,3</b>	<b>56,4</b>	<b>308,8</b>	<b>11,0</b>	<b>7,2</b>	<b>60,5</b>	<b>335,1</b>

#### Omelette

UOVA PASTORIZZATE	55	55	55	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3	6,8	4,8	-	70,3
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	7	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	7,0	-	62,9
LATTE PS UHT	2	3	3	0,1	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,0	0,2	1,4
FARINA 00	2	3	3	0,2	0,0	1,5	6,8	0,3	0,0	2,3	10,2	0,3	0,0	2,3	10,2
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>7,1</b>	<b>9,8</b>	<b>1,6</b>	<b>123,0</b>	<b>7,2</b>	<b>10,8</b>	<b>2,5</b>	<b>135,9</b>	<b>7,2</b>	<b>11,8</b>	<b>2,5</b>	<b>144,9</b>

#### Insalata mista

INSALATA ( lattuga a cappuccio)	10	20	30	0,2	0,0	0,3	1,9	0,3	0,0	0,6	3,8	0,5	0,1	0,9	5,7
CAROTE	20	30	30	0,2	0,0	1,5	6,9	0,3	0,1	2,3	10,4	0,3	0,1	2,3	10,4
POMODORI INSALATA	30	30	40	0,4	0,1	0,8	5,1	0,4	0,1	0,8	5,1	0,5	0,1	1,1	6,8
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	5	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	5,0	-	45,0
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>49,9</b>	<b>1,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>64,3</b>	<b>1,3</b>	<b>5,2</b>	<b>4,3</b>	<b>67,9</b>

#### Pane

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

#### Frutta di stagione

PESCHE	130	150	160	0,9	-	7,5	32,5	1,1	-	8,7	37,5	1,1	-	9,3	40,0
--------	-----	-----	-----	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------	-----	---	-----	------

**totale valori del pasto**    **20,7**    **19,6**    **87,0**    **585,9**    **24,5**    **22,6**    **111,4**    **719,8**    **25,8**    **24,4**    **116,7**    **761,3**



## Valorizzazione Calorico Nutrizionale delle ricette del Menù Estivo

### QUARTA SETTIMANA

Venerdì

*Pasta al pomodoro*

	grammatura			Infanzia				Primaria				Secondaria 1° grado			
	infanzia	Primaria	rim.1°grad	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	Kcal	proteine	lipidi	carboidrat	Kcal
PASTA	60	70	75	6,5	0,8	47,5	211,7	7,6	1,0	55,4	247,0	8,2	1,1	59,3	264,6
POMODORI PELATI	60	65	70	0,7	0,3	1,8	12,3	0,8	0,3	2,0	13,4	0,8	0,4	2,1	14,4
SEDANO	1	2	3	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,6
CIPOLLA	3	4	5	0,0	0,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,2	1,1	0,1	0,0	0,3	1,3
CAROTE	2	3	4	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,3	1,4
BASILICO	qb	qb	qb												
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	1,7	1,4	-	19,3	2,0	1,7	-	23,2	2,3	2,0	-	27,1
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>9,0</b>	<b>6,6</b>	<b>49,6</b>	<b>281,0</b>	<b>10,5</b>	<b>8,0</b>	<b>57,8</b>	<b>331,0</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>62,1</b>	<b>363,3</b>

*Filetto di Platessa impanato*

FILETTO PLATESSA	100	110	120	17,3	1,3	0,1	81,3	19,0	1,4	0,1	89,4	20,8	1,6	0,1	97,5
UOVA PASTORIZZATE	8	10	12	1,0	0,7	-	10,2	1,2	0,9	-	12,8	1,5	1,0	-	15,3
PANGRATTATO	10	11	12	1,0	0,2	7,8	35,1	1,1	0,2	8,6	38,6	1,2	0,3	9,3	42,1
OLIO DI ARACHIDE	4	5	6	-	4,0	-	36,0	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>19,3</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>162,6</b>	<b>21,4</b>	<b>7,5</b>	<b>8,7</b>	<b>185,8</b>	<b>23,5</b>	<b>8,9</b>	<b>9,5</b>	<b>209,0</b>

*Fagiolini al vapore*

FAGIOLINI	100	130	140	1,7	0,1	4,6	25,0	2,2	0,1	6,0	32,4	2,4	0,1	6,4	34,9
OLIO EXTRA VERG.OLIVA	5	6	6	-	5,0	-	45,0	-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9
SALE	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>totale</b>				<b>1,7</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>69,9</b>	<b>2,2</b>	<b>6,1</b>	<b>6,0</b>	<b>86,4</b>	<b>2,4</b>	<b>6,1</b>	<b>6,4</b>	<b>88,9</b>

*Pane*

PANE	40	60	60	3,4	0,2	26,8	115,6	5,2	0,2	40,1	173,3	5,2	0,2	40,1	173,3
------	----	----	----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------

*Frutta di stagione*

BANANE	130	150	160	1,6	0,4	20,0	84,8	1,8	0,5	23,1	97,9	1,9	0,5	24,6	104,4
--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

**totale valori del pasto**

<b>35,0</b>	<b>18,4</b>	<b>108,9</b>	<b>713,9</b>	<b>41,1</b>	<b>22,3</b>	<b>135,7</b>	<b>874,3</b>	<b>44,4</b>	<b>25,1</b>	<b>142,8</b>	<b>938,9</b>
-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------