

## Menù mensa scolastica Primavera/Estate scuola dell'infanzia Don Lorenzo Milani Lascari

LUNEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Pastina in brodo con carne</b></li> <li>❖ <b>Polpette o polpettone di tacchino</b></li> <li>❖ <b>Zucchine gratinate</b></li> <li>❖ <b>Pane</b></li> <li>❖ <b>Frutta fresca di stagione</b></li> </ul>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Pasta di semola	30
Brodo di carne	100
Grana grattugiato	3
Tacchino - fesa	50
Patate	20
Latte ps.	4
Pangrattato	5
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	10
Zucchine	80
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	Qb.
Pangrattato	6
Grana grattugiato	5
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	24	96	17
LIPIDI	18	162	30
CARBOIDRATI	73	292	53
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>550</b>	

MARTEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Pasta e lenticchie</b></li> <li>❖ <b>Frittata al forno con verdure</b></li> <li>❖ <b>Insalata di lattuga</b></li> <li>❖ <b>Pane</b></li> <li>❖ <b>Frutta fresca di stagione</b></li> </ul>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Pasta di semola	30
Lenticchie	25
Grana grattugiato	3
Uovo intero pastorizzato	60
Bieta	15
Spinaci	15
Latte ps.	10
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	25	100	15
LIPIDI	20	180	27
CARBOIDRATI	100	400	58
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>680</b>	

MERCOLEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pasta al salmone fresco</li> <li>❖ Palline di spinaci</li> <li>❖ Insalata di carote</li> <li>❖ Pane</li> <li>❖ Frutta fresca di stagione</li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Salmone fresco	25
Latte ps	10
Cipolla	q.b.
Brodo vegetale (sedano/carota/cipolla)	qb
Patate	15
Spinaci	25
Uovo intero pastorizzato	5
Pangrattato	qb
Carote	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3 -5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	20	80	13
LIPIDI	21	189	28
CARBOIDRATI	100	400	59
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>669</b>	

GIOVEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pasta al pomodoro</li> <li>❖ Polpette di pesce</li> <li>❖ Carote al vapore</li> <li>❖ Pane</li> <li>❖ Frutta fresca di stagione</li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Passata di pomodoro	40
Grana grattugiato	3
Cipolla	qb
Merluzzo o nasello fresco	60
Patate	20
Carote	10
Grana grattugiato	3
Carote	80
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3 -5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	26	104	15
LIPIDI	20	180	26
CARBOIDRATI	99	396	58
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>680</b>	

<b>VENERDI' 1° SETTIMANA</b>	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Pasta al ragù</b></li> <li>❖ <b>Provola</b></li> <li>❖ <b>Insalata di lattuga</b></li> <li>❖ <b>Pane</b></li> <li>❖ <b>Macedonia di frutta</b></li> </ul>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Pasta di semola	60
Passata di pomodori	40
Manzo magro	15
Grana grattugiato	3
Caciottina fresca ( o Bel paese)	50
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 - 5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	22	88	13
LIPIDI	22	198	30
CARBOIDRATI	90	360	55
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>646</b>	

<b>LUNEDI' 2° SETTIMANA</b>	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Riso alla parmigiana</b></li> <li>❖ <b>Filetti di pesce fresco locale al forno</b></li> <li>❖ <b>Coste al limone</b></li> <li>❖ <b>Pane</b></li> <li>❖ <b>Frutta fresca di stagione</b></li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso	60
Burro	5
Grana grattugiato	3
Cipolla	Qb.
Brodo vegetale (sedano/carota/cipolla)	Qb.
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	70
Pangrattato	10
Bieta	80
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	22	88	14
LIPIDI	17	153	25
CARBOIDRATI	90	360	59
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>601</b>	

<b>MARTEDI' 2° SETTIMANA</b>	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Pasta alla norma</b></li> <li>❖ <b>Frittata</b></li> <li>❖ <b>Insalata di carote</b></li> <li>❖ <b>Pane</b></li> <li>❖ <b>Frutta fresca di stagione</b></li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Passata di pomodori	30
Melanzane	20
Ricotta di vacca	6
Brodo vegetale (sedano/carota/cipolla)	Qb.
Carota / cipolla	Qb.
Uovo intero pastorizzato	60
Grana	4
Carote	50
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	12	48	11
LIPIDI	18	162	30
CARBOIDRATI	78	312	59
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>522</b>	

MERCOLEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pasta alla crema di zucchine</li> <li>❖ Polpette di legumi</li> <li>❖ Fagiolini al vapore</li> <li>❖ Frutta fresca di stagione</li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Zucchine	50
Brodo vegetale (sedano/carota/cipolla)	Qb.
Grana grattugiato	3
Lenticchie	15
Ceci	15
Fagioli borlotti	15
Patate	10
Pangrattato	5
Carote	15
Grana grattugiato	3
Fagiolini	80
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3 -5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	23	92	15
LIPIDI	18	162	26
CARBOIDRATI	93	372	59
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>626</b>	

GIOVEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Minestrone primavera-estate</li> <li>❖ Hamburger di vitello</li> <li>❖ Insalata di lattuga</li> <li>❖ Pane</li> <li>❖ Macedonia di frutta</li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	30
Zucchine	20
Bieta	20
Carote	20
Patate	20
Fagioli cannellini	10
Grana grattugiato	4
Cipolla/sedano	qb
Bovino adulto o vitellone	50
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3 -5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	22	88	16
LIPIDI	19	171	31
CARBOIDRATI	70	280	53
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>539</b>	

<b>VENERDI' 2° SETTIMANA</b>	
Menù	
❖ <b>Pizza margherita con prosciutto cotto</b>	
❖ <b>Provola</b>	
❖ <b>Insalata di lattuga</b>	
❖ <b>Pane</b>	
❖ <b>Frutta fresca di stagione</b>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Farina di frumento tipo 0	50
Acqua	70
Passata di pomodori	25
Prosciutto cotto magro	30
Mozzarella	15
Lievito di birra	0,5
Caciottina fresca (o Bel paese)	50
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	23	92	15
LIPIDI	20	180	30
CARBOIDRATI	80	320	55
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>592</b>	

LUNEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pasta e fagioli</li> <li>❖ Uova strapazzate</li> <li>❖ Spinaci saltati</li> <li>❖ Pane</li> <li>❖ Frutta fresca di stagione</li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	30
Patate	25
Carote	25
Fagioli borlotti	15
Grana grattugiato	3
Uovo intero pastorizzato	60
Latte ps	10
Grana grattugiato	3
Spinaci	80
Grana grattugiato	3
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3 - 5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	25	100	15
LIPIDI	22	198	31
CARBOIDRATI	81	324	52
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>622</b>	

MARTEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pasta burro e salvia</li> <li>❖ Cotoletta di pollo</li> <li>❖ Zucchine gratinate</li> <li>❖ Pane</li> <li>❖ Frutta fresca di stagione</li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Burro	5
Grana grattugiato	3
Salvia	qb
Pollo - petto	50
Pangrattato	6
Farina di mais	2
Zucchine	80
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	Qb.
Pangrattato	5
Grana grattugiato	3
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3-5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	24	96	14
LIPIDI	19	171	27
CARBOIDRATI	97	388	59
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>655</b>	

<b>MERCOLEDI' 3° SETTIMANA</b>	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vellutata di patate e porri con pastina</li> <li>❖ Filetto di platessa al limone</li> <li>❖ Insalata di lattuga</li> <li>❖ Pane</li> <li>❖ Frutta fresca di stagione</li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Patate	40
Pasta di semola	30
Porri	15
Carote	5
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	100
Grana grattugiato	3
Platessa	70
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	22	88	14
LIPIDI	18	162	27
CARBOIDRATI	93	372	59
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>622</b>	

<b>GIOVEDI' 3° SETTIMANA</b>	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pasta con salsa e piselli</li> <li>❖ Mozzarella</li> <li>❖ Insalata di pomodori</li> <li>❖ Gelato fiordilatte</li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Piselli surgelati	20
Passata di pomodoro	35
Grana grattugiato	3
Mozzarella	40
Pomodori	40
Gelato fiordilatte	50
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>6 -10 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	22	88	15
LIPIDI	19	171	29
CARBOIDRATI	78	312	56
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>571</b>	



<b>VENERDI' 3° SETTIMANA</b>	
Menù	
❖ <b>Anelletti al forno</b> ❖ <b>Tortino di zucchine e pomodori</b> ❖ <b>Insalata di lattuga</b> ❖ <b>Pane</b> ❖ <b>Frutta fresca di stagione</b>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Pasta di semola	60
Passata di pomodori	40
Bovino adulto o vitellone-carne magra	15
Sedano, carote, cipolle	qb.
Grana grattugiato	3
Zucchine	40
Pomodori	40
Pangrattato	10
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	18	72	13
LIPIDI	19	171	27
CARBOIDRATI	97	388	60
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>631</b>	

LUNEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta integrale pomodoro e ricotta	
❖ Filetti di pesce fresco locale al forno	
❖ Zucchine gratinate	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta integrale	50
Passata di pomodoro	40
Ricotta fresca di vacca	10
Carote /cipolle	Qb
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	70
Pangrattato	10
Zucchine	80
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	Qb.
Pangrattato	5
Grana grattugiato	3
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3 -5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	28	112	16
LIPIDI	23	207	30
CARBOIDRATI	86	344	54
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>663</b>	

MARTEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Tortellini in brodo di carne	
❖ Lonza di maiale al latte	
❖ Carote al vapore	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Tortellini freschi	50
Brodo di carne	100
Grana grattugiato	3
Maiale – magro lombo	50
Latte ps	7
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	Qb.
Carote	80
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

3 -5 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	24	96	15
LIPIDI	20	180	28
CARBOIDRATI	90	360	57
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>636</b>	

<b>MERCOLEDI' 4° SETTIMANA</b>	
Menù	
❖ Pasta al pesto ❖ Medaglione di piselli ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Grana grattugiato	3
Basilico	qb
Carote	30
Patate	10
Piselli freschi	80
Pangrattato	12
Grana grattugiato	3
Lattuga	40
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	19	76	12
LIPIDI	18	162	26
CARBOIDRATI	99	396	62
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>634</b>	

<b>GIOVEDI' 4° SETTIMANA</b>	
Menù	
❖ Pasta olio e parmigiano ❖ Frittata ❖ Fagiolini al vapore ❖ Pane ❖ Macedonia di frutta	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Parmigiano grattugiato	3
Uovo intero pastorizzato	60
Grana	5
Fagiolini	80
Pane di rimacinato	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	23	92	14
LIPIDI	22	198	30
CARBOIDRATI	88	352	56
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>642</b>	

<b>VENERDI' 4° SETTIMANA</b>	
<b>Menù</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Lasagne al ragù</b></li> <li>❖ <b>Crocchette di melanzana</b></li> <li>❖ <b>Insalata di lattuga</b></li> <li>❖ <b>Frutta fresca di stagione</b></li> </ul>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Pasta all'uovo secca	50
Latte Intero	20
Bovino adulto- carne magra	20
Grana grattugiato	3
Farina di frumento	4
Passata di pomodoro	30
Burro	4
Patate	50
Melanzane	40
Uovo intero pastorizzato	10
Grana grattugiato	5
Lattuga	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	15 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

<b>3 -5 anni</b>	grammi	kcal	%
PROTEINE	20	80	14
LIPIDI	18	162	29
CARBOIDRATI	80	320	57
<b>Kcal Tot/die</b>		<b>562</b>	