

Menù mensa scolastica Autunno/ Inverno scuola primaria Madre Teresa di Calcutta Lascari.

LUNEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta al pomodoro ❖ Frittata al forno ❖ Cavolfiore al vapore ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	80
Passata di pomodori	60
Cipolla	q.b.
Formaggio grana grattugiato	4
Uovo intero pastorizzato	70
Formaggio grana grattugiato	4
Latte ps.	10
Cavolfiore	120
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	32	128	16
LIPIDI	27	243	30
CARBOIDRATI	118	472	54
Kcal Tot/die		843	

MARTEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta e lenticchie ❖ Provola ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	50
Lenticchie	30
Formaggio grana grattugiato	3
Caciottina fresca (o Bel Paese)	50
Lattuga	50
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	27	91	14
LIPIDI	28	252	32
CARBOIDRATI	111	444	54
Kcal Tot/die		787	

MERCOLEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta olio e parmigiano ❖ Filetti di pesce fresco locale al forno ❖ Finocchi gratinati ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	70
Parmigiano grattugiato	5
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	80
Pangrattato	10
Finocchi	150
Grana grattugiato	4
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	32	128	16
LIPIDI	24	216	27
CARBOIDRATI	120	480	57
Kcal Tot/die		824	

GIOVEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pastina in brodo di carne ❖ Bollito di manzo ❖ Purè di patate ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	40
Brodo di carne	100
Grana grattugiato	4
Carne manzo/vitello	60
Patate	200
Latte ps.	40
Burro	5
Grana grattugiato	5
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	28	112	18
LIPIDI	20	180	29
CARBOIDRATI	89	356	53
Kcal Tot/die		648	

VENERDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al ragù ❖ Morbidelle di verdure ❖ Insalata di carote ❖ Macedonia di frutta	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	80
Passata di pomodori	60
Manzo magro	25
Grana grattugiato	5
Patate	50
Carote	20
Zucchine	20
Uovo intero pastorizzato	10
Grana grattugiato	4
Carote	70
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	22	88	13
LIPIDI	26	234	34
CARBOIDRATI	100	400	54
Kcal Tot/die		722	

LUNEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta integrale alla pizzaiola	
❖ Mozzarella	
❖ Insalata di finocchi	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta integrale	70
Pomodori pelati	60
Grana grattugiato	5
Mozzarella di vacca	40
Insalata di finocchi	70
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	26	104	13
LIPIDI	27	243	31
CARBOIDRATI	118	472	56
KCAL Tot/die		819	

MARTEDI' 2°SETTIMANA	
Menù	
❖ Riso con crema di zucca	
❖ Medaglioni di merluzzo con broccoli e porri	
❖ Carote al vapore	
❖ Pane	
❖ Budino al cioccolato	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso brillato	40
Zucca	70
Grana grattugiato	4
Carote	20
Cipolle	10
Merluzzo o nasello fresco	80
Broccolo	40
Porri	15
Patate	15
Carote	80
Pane di rimacinato	50
Latte ps.	125
Zucchero	15
Cacao amaro in polvere	10
Fecola di patate	10
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	33	132	18
LIPIDI	25	225	31
CARBOIDRATI	101	404	51
Kcal Tot/die		761	

MERCOLEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta e ceci ❖ Cotoletta di pollo ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	70
Ceci	20
Grana grattugiato	4
Petto di pollo	60
Pangrattato	8
Farina di mais	4
Lattuga	50
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	34	136	17
LIPIDI	22	198	25
CARBOIDRATI	123	492	58
Kcal Tot/die		826	

GIOVEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al pomodoro ❖ Frittata ❖ Spinaci saltati ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite
Pasta di semola	80
Passata di pomodoro	60
Grana grattugiato	4
Cipolla	Qb.
Uovo intero pastorizzato	60
Grana grattugiato	4
Spinaci saltati	120
Grana grattugiato	3
Pane di rimacino	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In modeste quantità preferibilmente iodato
Olio extravergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	30	120	15
LIPIDI	29	261	32
CARBOIDRATI	118	472	54
Kcal Tot/die		853	

VENERDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pizza margherita con prosciutto cotto	
❖ Bieta al vapore	
❖ Insalata di carote	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Farina di frumento tipo 0	80
Acqua	80
Passata di pomodori	30
Prosciutto cotto magro	30
Mozzarella	20
Lievito di birra	0,6
Bieta	120
Carote	70
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extravergine di oliva	20 gr quote da distribuire

6-10 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	26	104	14
LIPIDI	29	261	35
CARBOIDRATI	104	416	52
Kcal Tot/die		781	

LUNEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta con salsa e piselli	
❖ Scaloppine di tacchino al limone	
❖ Insalata di lattuga	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	80
Passata di pomodoro	40
Piselli surgelati	30
Carote e cipolle	qb.
Grana grattugiato	4
Tacchino - fesa	60
Farina di frumento tipo 0	Qb
Succo di limone	Qb
Lattuga	50
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	33	132	17
LIPIDI	24	216	27
CARBOIDRATI	120	480	56
Kcal Tot/die		828	

MARTEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Minestrone autunno-inverno con pastina	
❖ Uova strapazzate	
❖ Insalata di finocchi	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	40
Cavolfiore	25
Bieta	25
Fagioli borlotti	10
Patate	25
Cipolla, sedano	qb.
Grana grattugiato	4
Uovo intero pastorizzato	60
Latte ps.	10
Grana grattugiato	4
Finocchi	70
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	25	100	14
LIPIDI	27	243	35
CARBOIDRATI	94	376	51
Kcal Tot/die		719	

MERCOLEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Gnocchi di zucca al burro e salvia	
❖ Filetti di pesce fresco locale al forno	
❖ Purea di cavolfiore e patate	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Farina di frumento tipo 0	15
Zucca	150
Uovo pastorizzato	5
Burro	5
Salvia	qb.
Grana grattugiato	3
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	80
Pangrattato	10
Patate	60
Cavolfiore	60
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	28	112	18
LIPIDI	22	198	31
CARBOIDRATI	87	348	51
Kcal Tot/die		658	

GIOVEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al tonno	
❖ Prosciutto cotto magro	
❖ Coste al limone	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	70
Tonno sott'olio sgocciolato	20
Passata di pomodoro	60
Prosciutto cotto magro	40
Bieta	120
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	30	120	17
LIPIDI	20	180	26
CARBOIDRATI	108	432	57
Kcal Tot/die		732	

VENERDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Anelletti l forno ❖ Carciofi al forno ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Macedonia di frutta 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	80
Passata di pomodori	60
Bovino adulto o vitellone-carne magra	30
Sedano, carote, cipolle	qb.
Grana grattugiato	5
Carciofi	120
Lattuga	50
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	23	92	14
LIPIDI	25	225	35
CARBOIDRATI	88	352	51
Kcal Tot/die		669	

LUNEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Tortellini in brodo di carne	
❖ Cosce di pollo al forno	
❖ Patate al forno	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Tortellini freschi	60
Brodo di carne	100
Grana grattugiato	3
Pollo - fuso	60
Patate	180
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	26	96	16
LIPIDI	26	234	36
CARBOIDRATI	81	324	47
Kcal Tot/die		654	

MARTEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Riso al pomodoro	
❖ Frittata al forno con verdure	
❖ Insalata di finocchi	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso	80
Passata di pomodoro	70
Carote, cipolle	qb.
Grana grattugiato	4
Uovo intero pastorizzato	80
Latte ps.	10
Spinaci	20
Bieta	20
Grana grattugiato	4
Finocchi	70
Pane di rimacino	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	27	108	14
LIPIDI	25	225	29
CARBOIDRATI	118	472	57
Kcal Tot/die		805	

MERCOLEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta e lenticchie	
❖ Provola	
❖ Carote al vapore	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	70
Lenticchie	20
Grana grattugiato	3
Caciottina fresca (è possibile sostituire con il Bel paese)	50
Carote	80
Pane di rimacino	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	28	112	14
LIPIDI	25	225	29
CARBOIDRATI	117	468	57
Kcal Tot/die		805	

GIOVEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta olio e parmigiano	
❖ Hamburger di vitello	
❖ Spinaci saltati	
❖ Pane	
❖ Macedonia di frutta	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	70
Parmigiano grattugiato	5
Bovino adulto o vitellone	60
Spinaci	120
Grana grattugiato	3
Pane di rimacino	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	30	120	17
LIPIDI	23	207	29
CARBOIDRATI	106	424	55
Kcal Tot/die		751	

VENERDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lasagne al ragù ❖ Medaglioni di merluzzo con broccoli e porri ❖ Insalata di lattuga ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta all'uovo secca	50
Latte Intero	40
Bovino adulto- carne magra	20
Grana grattugiato	5
Farina di frumento	4
Passata di pomodoro	60
Burro	4
Merluzzo o nasello fresco	80
Broccolo	40
Porri	15
Patate	15
Lattuga	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	20 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

6-10 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	36	144	19
LIPIDI	27	243	32
CARBOIDRATI	100	400	49
Kcal Tot/die		787	