

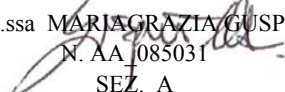
## COMUNE DI CARAPELLE

a.s. 2022-2023

Tabella dietetica *autunno/inverno* (4 settimane) per la **scuola dell'infanzia** (fascia di età 3-6 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
<b>LUNEDì</b>	<b>Pasta e patate</b> pasta di semola (30 g.) patate (40g) brodo vegetale (q.b.) <b>Mozzarella</b> (40g.) <b>Finocchi gratinati</b> finocchi (100 g.) pangrattato (5g)	Kcal: 557 Proteine: 13,8% Lipidi: 30,8% Carboidrati: 55,4%	<b>Pastina in brodo vegetale</b> pasta di semola (30 g.) brodo vegetale (q.b.) <b>Merluzzo panato</b> filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato (10 g.) uova (5 g.) <b>Carote julienne</b> (80 g.)	Kcal: 588 Proteine: 15,7% Lipidi: 29,4% Carboidrati: 54,9%
<b>MARTEDì</b>	<b>Risotto con zucchine</b> riso parboiled (50 g.) zucchine (50 g) brodo vegetale (q.b.) <b>Meluzzo gratinato</b> filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato (5 g.) <b>Insalata verde</b> (30 g.)	Kcal: 596 Proteine: 15,3% Lipidi: 26,0% Carboidrati: 58,7%	<b>Pasta al forno</b> pasta di semola (50 g.) pelati (20 g.) macinato vitello (15 g.) mozzarella (15 g.) <b>Ricotta fresca</b> (40 g.) <b>Insalata mista</b> insalata verde (15g.) pomodori (40 g.)	Kcal: 585 Proteine: 14,8% Lipidi: 30,3% Carboidrati: 54,9%
<b>MERCOLEDì</b>	<b>Pasta al pomodoro</b> pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) <b>Arista di suino al forno</b> (50 g.) <b>Purea di patate</b> fiocchi di patate (25 g.) latte p.s. (60 g.)	Kcal: 613 Proteine: 15,7% Lipidi: 30,1% Carboidrati: 54,2%	<b>Passato di verdure con pasta</b> pastina di semola (50 g.) minestrone (80 g.) <b>Spezzatino di tacchino</b> fesa di tacchino (50 g.) pomodori pelati (10 g.) <b>Spinaci al limone</b> spinaci (100 g.) succo limone (5 g.)	Kcal: 644 Proteine: 16,2% Lipidi: 28,9% Carboidrati: 54,9%
<b>GIOVEDì</b>	<b>Pasta e ceci</b> pasta di semola (40 g.) ceci secchi (40 g.) <b>Frittata al forno</b> uova (55 g.) latte p.s. (15 g.) parmigiano (5 g.) <b>Insalata mista</b> insalata verde (15g.) pomodori (40 g.)	Kcal: 658 Proteine: 15,9% Lipidi: 29,5% Carboidrati: 54,6%	<b>Pasta e lenticchie</b> pasta di semola (40 g.) lenticchie secche (40 g.) <b>Frittata al forno</b> uova (55 g.) latte p.s. (10 g.) parmigiano (5 g.) <b>Fagiolini all'olio</b> (100 g.)	Kcal: 669 Proteine: 17,0% Lipidi: 27,4% Carboidrati: 55,5%
<b>VENERDì</b>	<b>Pastina all'uovo in brodo</b> pastina all'uovo secca (30g.) brodo vegetale (q.b.) <b>Polpettone di vitello in umido</b> carne vitello (40 g.) pangrattato (15 g.) latte p.s. (10 g.) uova (10 g) parmigiano (5 g.) <b>Zucchine trifolate</b> (100 g.)	Kcal: 594 Proteine: 16,5% Lipidi: 29,2% Carboidrati: 54,3%	<b>Riso al pomodoro</b> riso parboiled (50 g.) pomodori pelati (20 g.) <b>Polpettone di vitello</b> carne vitello (40 g.) pangrattato (15 g.) latte p.s. (10 g.) uova (10 g) parmigiano (5 g.) <b>Insalata verde</b> (30 g.)	Kcal: 612 Proteine: 14,9% Lipidi: 24,3% Carboidrati: 60,8%

Ogni giorno è previsto porzione di pane 40g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 10g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g.

Dott.ssa  MARIAGRAZIA GUSPINI  
 N. AA 085031  
 SEZ. A

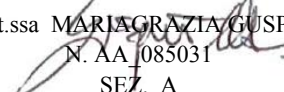
# COMUNE DI CARAPELLE

a.s. 2022-2023

Tabella dietetica *autunno/inverno* (4 settimane) per la **scuola dell'infanzia** (fascia di età 3-6 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
<b>LUNEDì</b>	<b>Pastina in brodo vegetale</b> pasta di semola (30 g.) brodo vegetale (q.b.) <b>Arrosto di vitello</b> (50 g.) <b>Fagiolini all'olio</b> (100 g.)	Kcal: 518 Proteine: 17,2% Lipidi: 28,9% Carboidrati: 53,9%	<b>Riso con crema di carote</b> riso parboiled (50 g.) carote (30 g.) patate (15 g.) <b>Mozzarella</b> (40 g.) <b>Patate al forno</b> (80 g.)	Kcal: 660 Proteine: 12,0% Lipidi: 27,1% Carboidrati: 60,9%
<b>MARTEDì</b>	<b>Pasta al pomodoro</b> pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) <b>Cotoletta di pollo</b> petto pollo (50 g.) pangrattato (7 g.) uova (5 g.) <b>Insalata mista</b> insalata verde (15g.) pomodori (40 g.)	Kcal: 590 Proteine: 15,6% Lipidi: 27,8% Carboidrati: 56,6%	<b>Pasta al pomodoro</b> pasta di semola (50 g.) pomodori pelati (20 g.) <b>Merluzzo panato</b> filetto di merluzzo (70 g.) pangrattato 10 g.) uova (5 g.) <b>Zucchine trifolate</b> (100 g.)	Kcal: 599 Proteine: 16,8% Lipidi: 26,0% Carboidrati: 57,2%
<b>MERCOLEDì</b>	<b>Pasta e patate</b> pasta di semola (30 g.) patate (40g) brodo vegetale (q.b.) <b>Mozzarella</b> (40 g.) <b>Carote gratinate</b> carote (100 g.) pangrattato (5 g.)	Kcal: 594 Proteine: 12,9% Lipidi: 30,8% Carboidrati: 56,3%	<b>Passato di verdure con pasta</b> pastina di semola (50 g.) minestrone (80 g.) <b>Petto di pollo dorato</b> petto di pollo (50 g.) pangrattato (10 g.) <b>Carote prezzemolate</b> (100 g.)	Kcal: 654 Proteine: 16,6% Lipidi: 22,1% Carboidrati: 61,3%
<b>GIOVEDì</b>	<b>Pasta e fagioli cannellini</b> pasta di semola (40 g.) cannellini secchi (40 g.) <b>Frittata al forno</b> uova (55 g.) latte p.s. (17 g.) parmigiano (5 g.) <b>Insalata di finocchi</b> (80 g.)	Kcal: 664 Proteine: 16,1% Lipidi: 29,5% Carboidrati: 54,4%	<b>Pasta al forno</b> pasta di semola (50 g.) pelati (20 g.) macinato vitello (15 g.) mozzarella (15 g.) <b>Ricotta fresca</b> (40 g.) <b>Insalata mista</b> insalata verde (15g.) pomodori (40 g.)	Kcal: 585 Proteine: 14,8% Lipidi: 30,3% Carboidrati: 54,9%
<b>VENERDì</b>	<b>Passato di verdure con riso</b> riso parboiled (50 g.) minestrone (80 g.) <b>Meluzzo al pomodoro</b> filetto di merluzzo (70 g.) pomodori pelati (10 g.) <b>Insalata verde</b> (30 g.)	Kcal: 621 Proteine: 15,0% Lipidi: 26,4% Carboidrati: 58,6%	<b>Pasta con zucca e patate</b> pasta di semola (30 g.) zucca gialla (40 g.) patate (40 g.) <b>Polpette di vitello</b> carne vitello (40 g.) pangrattato (15 g.) latte p.s. (10 g.) uova (10 g) parmigiano (5 g.) <b>Insalata verde</b> (30 g.)	Kcal: 593 Proteine: 15,8% Lipidi: 29,0% Carboidrati: 55,2%

Ogni giorno è previsto porzione di pane 40g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 10g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g.

Dott.ssa  MARIAGRAZIA GUSPINI  
 N. AA 085031  
 SEZ. A

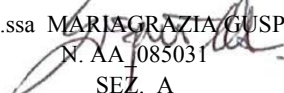
# COMUNE DI CARAPELLE

a.s. 2022-2023

Tabella dietetica *autunno/inverno* (4 settimane) per la **scuola primaria** (fascia di età 6-11 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
<b>LUNEDÌ</b>	<b>Pasta e patate</b> pasta di semola (40 g.) patate (50g) brodo vegetale (q.b.) <b>Mozzarella</b> (50g.) <b>Finocchi gratinati</b> finocchi (150 g.) pangrattato (15 g)	Kcal: 748 Proteine: 13,8% Lipidi: 31,7% Carboidrati: 54,5%	<b>Pastina in brodo vegetale</b> pasta di semola (40 g.) brodo vegetale (q.b.) <b>Merluzzo panato</b> filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (15 g.) uova (8 g.) <b>Carote julienne</b> (100 g.)	Kcal: 739 Proteine: 15,4% Lipidi: 29,8% Carboidrati: 54,8%
<b>MARTEDÌ</b>	<b>Risotto con zucchine</b> riso parboiled (60 g.) zucchine (60 g) brodo vegetale (q.b.) <b>Meluzzo gratinato</b> filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (10 g.) <b>Insalata verde</b> (40 g.)	Kcal: 739 Proteine: 14,7% Lipidi: 27,7% Carboidrati: 57,6%	<b>Pasta al forno</b> pasta di semola (60 g.) pelati (30 g.) macinato vitello (20 g.) mozzarella (20 g.) <b>Ricotta fresca</b> (50 g.) <b>Insalata mista</b> insalata verde (20g.) pomodori (50 g.)	Kcal: 722 Proteine: 15,3% Lipidi: 32,1% Carboidrati: 52,6%
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>Pasta al pomodoro</b> pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) <b>Arista di suino al forno</b> (60 g.) <b>Purea di patate</b> fiocchi di patate (30 g.) latte p.s. (70 g.)	Kcal: 743 Proteine: 15,6% Lipidi: 31,9% Carboidrati: 52,5%	<b>Passato di verdure con pasta</b> pastina di semola (60 g.) minestrone (100 g.) <b>Spezzatino di tacchino</b> fesa di tacchino (60 g.) pomodori pelati (10 g.) <b>Spinaci al limone</b> spinaci (150 g.) succo limone (5 g.)	Kcal: 790 Proteine: 16,5% Lipidi: 30,4% Carboidrati: 53,1%
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>Pasta e ceci</b> pasta di semola (40 g.) ceci secchi (40 g.) <b>Frittata al forno</b> uova (55 g.) latte p.s. (20 g.) parmigiano (6 g.) <b>Insalata mista</b> insalata verde (20 g.) pomodori (50 g.)	Kcal: 737 Proteine: 15,3% Lipidi: 31,9% Carboidrati: 52,8%	<b>Pasta e lenticchie</b> pasta di semola (40 g.) lenticchie secche (40 g.) <b>Frittata al forno</b> uova (55 g.) latte p.s. (25 g.) parmigiano (7 g.) <b>Fagiolini all'olio</b> (150 g.)	Kcal: 776 Proteine: 16,3% Lipidi: 31,7% Carboidrati: 52,0%
<b>VENERDÌ</b>	<b>Pastina all'uovo in brodo</b> pastina all'uovo secca (40 g.) brodo vegetale (q.b.) <b>Polpettone di vitello in umido</b> carne vitello (50 g.) pangrattato (20 g.) latte p.s. (12 g.) uova (15 g) parmigiano (5 g.) <b>Zucchine trifolate</b> (150 g.)	Kcal: 746 Proteine: 16,5% Lipidi: 29,5% Carboidrati: 54,0%	<b>Riso al pomodoro</b> riso parboiled (60 g.) pomodori pelati (30 g.) <b>Polpettone di vitello</b> carne vitello (50 g.) pangrattato (25 g.) latte p.s. (12 g.) uova (15 g) parmigiano (6 g.) <b>Insalata verde</b> (40 g.)	Kcal: 795 Proteine: 14,5% Lipidi: 27,9% Carboidrati: 57,6%

Ogni giorno è previsto porzione di pane 50g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 15g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g.

Dott.ssa  MARIAGRAZIA GUSPINI  
 N. AA 1085031  
 SEZ. A

# COMUNE DI CARAPELLE

a.s. 2022-2023

Tabella dietetica *autunno/inverno* (4 settimane) per la **scuola primaria** (fascia di età 6-11 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
<b>LUNEDÌ</b>	<b>Pastina in brodo vegetale</b> pasta di semola (40 g.) brodo vegetale (q.b.) <b>Arrosto di vitello</b> (60 g.) <b>Fagiolini all'olio</b> (150 g.)	Kcal: 674 Proteine: 16,9% Lipidi: 31,8% Carboidrati: 51,3%	<b>Riso con crema di carote</b> riso parboiled (60 g.) carote (40 g.) patate (15 g.) <b>Mozzarella</b> (50 g.) <b>Patate al forno</b> (120 g.)	Kcal: 838 Proteine: 11,8% Lipidi: 29,8% Carboidrati: 58,4%
<b>MARTEDÌ</b>	<b>Pasta al pomodoro</b> pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) <b>Cotoletta di pollo</b> petto pollo (60 g.) pangrattato (12 g.) uova (10 g.) <b>Insalata mista</b> insalata verde (20 g.) pomodori (50 g.)	Kcal: 750 Proteine: 15,3% Lipidi: 30,6% Carboidrati: 54,1%	<b>Pasta al pomodoro</b> pasta di semola (60 g.) pomodori pelati (30 g.) <b>Merluzzo panato</b> filetto di merluzzo (80 g.) pangrattato (20 g.) uova (10 g.) <b>Zucchine trifolate</b> (150 g.)	Kcal: 788 Proteine: 16,0% Lipidi: 29,4% Carboidrati: 54,6%
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>Pasta e patate</b> pasta di semola (40 g.) patate (50g) brodo vegetale (q.b.) <b>Mozzarella</b> (50 g.) <b>Carote gratinate</b> carote (150 g.) pangrattato (10 g.)	Kcal: 762 Proteine: 13,2% Lipidi: 30,1% Carboidrati: 56,7%	<b>Passato di verdure con pasta</b> pastina di semola (60 g.) minestrone (100 g.) <b>Petto di pollo dorato</b> petto di pollo (60 g.) pangrattato (15 g.) <b>Carote prezzemolate</b> (150 g.)	Kcal: 820 Proteine: 16,2% Lipidi: 23,8% Carboidrati: 60,0%
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>Pasta e fagioli cannellini</b> pasta di semola (40 g.) cannellini secchi (40 g.) <b>Frittata al forno</b> uova (55 g.) latte p.s. (25 g.) parmigiano (10 g.) <b>Insalata di finocchi</b> (100 g.)	Kcal: 744 Proteine: 16,0% Lipidi: 32,0% Carboidrati: 52,0%	<b>Pasta al forno</b> pasta di semola (60 g.) pelati (30 g.) macinato vitello (20 g.) mozzarella (20 g.) <b>Ricotta fresca</b> (50 g.) <b>Insalata mista</b> insalata verde (20 g.) pomodori (50 g.)	Kcal: 722 Proteine: 15,3% Lipidi: 32,2% Carboidrati: 52,5%
<b>VENERDÌ</b>	<b>Passato di verdure con riso</b> riso parboiled (60 g.) minestrone (100 g.) <b>Meluzzo al pomodoro</b> filetto di merluzzo (80 g.) pomodori pelati (15 g.) <b>Insalata verde</b> (40 g.)	Kcal: 768 Proteine: 14,5% Lipidi: 29,5% Carboidrati: 56,0%	<b>Pasta con zucca e patate</b> pasta di semola (40 g.) zucca gialla (50 g.) patate (50 g.) <b>Polpette di vitello</b> carne vitello (50 g.) pangrattato (25 g.) latte p.s. (12 g.) uova (15 g.) parmigiano (6 g.) <b>Insalata verde</b> (40 g.)	Kcal: 765 Proteine: 15,6% Lipidi: 30,0% Carboidrati: 54,4%

Ogni giorno è previsto porzione di pane 50g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 15g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g.

Dott.ssa MARIA GRAZIA GUSPINI  
 N. AA. 085031  
 SEZ. A