

## INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

## 1^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E PATATE</u></b>					
Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	23,73	105,90
Patate crude	40	0,84	0,40	7,16	34,00
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
<b>Grammi</b>		<b>6,13</b>	<b>7,30</b>	<b>31,98</b>	
<b>Calorie</b>		24,50	65,70	127,90	218,10
<b>Percentuali</b>		11,23%	30,12%	58,64%	100,00%
<b><u>MOZZARELLA</u></b>					
Mozzarella di vacca	40	7,48	7,80	0,28	27,20
<b>Grammi</b>		<b>7,48</b>	<b>7,80</b>	<b>0,28</b>	
<b>Calorie</b>		29,92	70,20	1,12	101,24
<b>Percentuali</b>		29,55%	69,34%	1,11%	100,00%
<b><u>FINOCCHI GRATINATI</u></b>					
Finocchi crudi	100	1,20	0,00	1,00	9,00
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
<b>Grammi</b>		<b>1,71</b>	<b>3,11</b>	<b>4,89</b>	
<b>Calorie</b>		6,82	27,95	19,56	54,33
<b>Percentuali</b>		12,55%	51,44%	36,01%	100,00%
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>19,21</b>	<b>19,12</b>	<b>77,14</b>	
<b>Calorie</b>		<b>76,84</b>	<b>172,04</b>	<b>308,54</b>	<b>557,42</b>
<b>Percentuali</b>		<b>13,79%</b>	<b>30,86%</b>	<b>55,35%</b>	<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISOTTO CON ZUCCHINE</u></b>					
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Zucchine	50	1,35	0,10	1,25	11,00
Pomodori pelati in scatola	15	0,18	0,08	0,45	3,15
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00

<b>Grammi</b>	<b>6,94</b>	<b>5,73</b>	<b>42,52</b>		
<b>Calorie</b>	27,74	51,60	170,08		249,42
<b>Percentuali</b>	11,12%	20,69%	68,19%		100,00%

**MERLUZZO GRATINATO**

Merluzzo	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55
Aglione	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>11,48</b>	<b>5,54</b>	<b>4,06</b>		
<b>Calorie</b>	45,92	49,89	16,23		112,04
<b>Percentuali</b>	40,99%	44,53%	14,49%		100,00%

**INSALATA VERDE**

Insalata verde	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Succo di limone	3	0,01	0,00	0,04	0,18
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>0,46</b>	<b>5,06</b>	<b>0,94</b>		
<b>Calorie</b>	1,82	45,54	3,77		51,13
<b>Percentuali</b>	3,57%	89,06%	7,37%		100,00%

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96		183,75
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>22,77</b>	<b>17,25</b>	<b>87,51</b>		
<b>Calorie</b>	<b>91,08</b>	<b>155,21</b>	<b>350,04</b>		<b>596,34</b>
<b>Percentuali</b>	<b>15,27%</b>	<b>26,03%</b>	<b>58,70%</b>		<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	4	1,34	1,12	0,00	15,48

<b>Grammi</b>	<b>7,06</b>	<b>6,93</b>	<b>36,62</b>		
<b>Calorie</b>	28,24	62,34	146,48	237,07	
<b>Percentuali</b>	11,91%	26,30%	61,79%	100,00%	

**ARISTA DI SUINO AL FORNO**

Lonza suino	50	10,35	3,50	0,00	73,00
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30

<b>Grammi</b>	<b>10,57</b>	<b>7,53</b>	<b>0,79</b>		
<b>Calorie</b>	42,28	67,73	3,14	113,15	
<b>Percentuali</b>	37,37%	59,86%	2,78%	100,00%	

**PUREA DI PATATE**

Fiocchi di patate	25	0,44	1,28	2,73	24,50
Latte di vacca past. (parz.)	60	2,10	0,90	3,00	27,60
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00

<b>Grammi</b>	<b>2,54</b>	<b>5,18</b>	<b>5,73</b>		
<b>Calorie</b>	10,17	46,64	22,90	79,71	
<b>Percentuali</b>	12,76%	58,51%	28,73%	100,00%	

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96	183,75	
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>24,07</b>	<b>20,54</b>	<b>83,12</b>		
<b>Calorie</b>	<b>96,29</b>	<b>184,90</b>	<b>332,48</b>	<b>613,67</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,69%</b>	<b>30,13%</b>	<b>54,18%</b>	<b>100,00%</b>	

1^ SETTIMANA

**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E CECI</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Ceci secchi crudi	40	8,36	2,52	18,76	126,40
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>13,02</b>	<b>8,16</b>	<b>48,32</b>		
<b>Calorie</b>	52,08	73,40	193,30		318,78
<b>Percentuali</b>	16,34%	23,03%	60,64%		100,00%

**FRITTATA AL FORNO**

Uovo liquido pastorizzato	55	6,82	4,79	0,00	70,40
Latte p.s. UHT	15	0,53	0,23	0,75	6,90
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00

<b>Grammi</b>	<b>9,02</b>	<b>9,42</b>	<b>0,75</b>		
<b>Calorie</b>	36,08	84,74	3,00		123,82
<b>Percentuali</b>	29,14%	68,44%	2,42%		100,00%

**INSALATA MISTA**

Insalata verde	15	0,23	0,03	0,45	2,85
Pomodori da insalata	40	0,24	0,04	0,56	3,40
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00

<b>Grammi</b>	<b>0,47</b>	<b>3,07</b>	<b>1,01</b>		
<b>Calorie</b>	1,86	27,63	4,04		33,53
<b>Percentuali</b>	5,55%	82,40%	12,05%		100,00%

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96		183,75
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>26,40</b>	<b>21,55</b>	<b>90,07</b>		
<b>Calorie</b>	<b>105,62</b>	<b>193,96</b>	<b>360,30</b>		<b>659,87</b>
<b>Percentuali</b>	<b>16,01%</b>	<b>29,39%</b>	<b>54,60%</b>		<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTINA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE</u></b>					
Pasta all'uovo secca	30	3,90	0,72	23,37	109,80
Patate crude	20	0,42	0,20	3,58	17,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	15	0,17	0,03	1,14	5,25
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>	<b>6,39</b>	<b>7,40</b>	<b>28,65</b>		
<b>Calorie</b>	25,54	66,56	114,58	206,68	
<b>Percentuali</b>	12,36%	32,20%	55,44%	100,00%	

**POLPETTONE DI VITELLO**

Carne di vitello tritata	40	8,28	0,40	0,00	36,80
Pangrattato	15	1,29	0,06	10,04	43,35
Latte p.s. UHT	10	0,35	0,15	0,50	4,60
Uovo liquido pastorizzato	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20

<b>Grammi</b>	<b>12,88</b>	<b>5,90</b>	<b>10,62</b>		
<b>Calorie</b>	51,52	53,07	42,48	147,07	
<b>Percentuali</b>	35,03%	36,09%	28,88%	100,00%	

**ZUCCHINE TRIFOLATE**

Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>1,34</b>	<b>5,11</b>	<b>1,40</b>		
<b>Calorie</b>	5,35	45,95	5,60	56,90	
<b>Percentuali</b>	9,40%	80,76%	9,84%	100,00%	

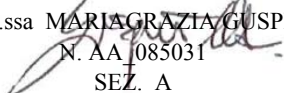
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96	183,75	
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>24,50</b>	<b>19,31</b>	<b>80,65</b>		
<b>Calorie</b>	<b>98,01</b>	<b>173,77</b>	<b>322,62</b>	<b>594,40</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>16,49%</b>	<b>29,23%</b>	<b>54,28%</b>	<b>100,00%</b>	

**INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno****1^ SETTIMANA**

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	19,21	19,12	77,14	557,42
Martedì	22,77	17,25	87,51	596,34
Mercoledì	24,07	20,54	83,12	613,67
Giovedì	26,40	21,55	90,07	659,87
Venerdì	24,50	19,31	80,65	594,40
<b>MEDIA</b>	<b>23,39</b>	<b>19,55</b>	<b>83,70</b>	<b>604,34</b>
<b>Calorie</b>	<b>93,57</b>	<b>175,98</b>	<b>334,80</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,5%</b>	<b>29,1%</b>	<b>55,4%</b>	<b>100%</b>

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E PATATE</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	31,64	141,20
Patate crude	50	1,05	0,50	8,95	42,50
Pomodori pelati in scatola	15	0,18	0,08	0,45	3,15
Carote	10	0,11	0,02	0,76	3,50
Sedano	10	0,23	0,02	0,24	2,00
Cipolle	10	0,10	0,01	0,57	2,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	7	2,35	1,97	0,00	27,09

<b>Grammi</b>	<b>8,38</b>	<b>8,15</b>	<b>42,61</b>		
<b>Calorie</b>	33,50	73,37	170,44	277,31	
<b>Percentuali</b>	12,08%	26,46%	61,46%	100,00%	

**MOZZARELLA**

Mozzarella di vacca	50	9,35	9,75	0,35	34,00
---------------------	----	------	------	------	-------

<b>Grammi</b>	<b>9,35</b>	<b>9,75</b>	<b>0,35</b>		
<b>Calorie</b>	37,40	87,75	1,40	126,55	
<b>Percentuali</b>	29,55%	69,34%	1,11%	100,00%	

**FINOCCHI GRATINATI**

Finocchi crudi	150	1,80	0,00	1,50	13,50
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65

<b>Grammi</b>	<b>3,32</b>	<b>7,32</b>	<b>13,17</b>		
<b>Calorie</b>	13,26	65,84	52,68	131,78	
<b>Percentuali</b>	10,06%	49,96%	39,98%	100,00%	

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00	212,10	
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>25,84</b>	<b>26,32</b>	<b>101,88</b>		
<b>Calorie</b>	<b>103,36</b>	<b>236,85</b>	<b>407,52</b>	<b>747,73</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>13,82%</b>	<b>31,68%</b>	<b>54,50%</b>	<b>100,00%</b>	

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISOTTO CON ZUCCHINE</u></b>					
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Zucchine	60	1,62	0,12	1,50	13,20
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

<b>Grammi</b>	<b>8,15</b>	<b>7,86</b>	<b>51,47</b>		
<b>Calorie</b>	32,58	70,74	205,86		309,18
<b>Percentuali</b>	10,54%	22,88%	66,58%		100,00%

**MERLUZZO GRATINATO**

Merluzzo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Aglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

<b>Grammi</b>	<b>13,55</b>	<b>7,71</b>	<b>7,95</b>		
<b>Calorie</b>	54,18	69,37	31,79		155,34
<b>Percentuali</b>	34,88%	44,66%	20,47%		100,00%

**INSALATA VERDE**

Insalata	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Succo di limone	3	0,01	0,00	0,04	0,18
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

<b>Grammi</b>	<b>0,61</b>	<b>6,08</b>	<b>1,24</b>		
<b>Calorie</b>	2,42	54,72	4,97		62,11
<b>Percentuali</b>	3,90%	88,10%	8,00%		100,00%

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00		212,10
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>27,10</b>	<b>22,75</b>	<b>106,41</b>		
<b>Calorie</b>	<b>108,38</b>	<b>204,73</b>	<b>425,62</b>		<b>738,74</b>
<b>Percentuali</b>	<b>14,67%</b>	<b>27,71%</b>	<b>57,61%</b>		<b>100,00%</b>



PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>		<b>8,63</b>	<b>8,40</b>	<b>44,21</b>	
<b>Calorie</b>		34,50	75,60	176,82	286,92
<b>Percentuali</b>		12,02%	26,35%	61,63%	100,00%

**ARISTA DI SUINO AL FORNO**

Lonza suino	60	12,42	4,20	0,00	87,60
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolla	5	0,05	0,01	0,29	1,30

<b>Grammi</b>		<b>12,64</b>	<b>9,23</b>	<b>0,79</b>	
<b>Calorie</b>		50,56	83,03	3,14	136,73
<b>Percentuali</b>		36,98%	60,72%	2,30%	100,00%

**PUREA DI PATATE**

Fiocchi di patate	30	0,53	1,54	3,27	29,40
Latte di vacca past. (parz.)	70	2,45	1,05	3,50	32,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>		<b>2,98</b>	<b>7,59</b>	<b>6,77</b>	
<b>Calorie</b>		11,92	68,30	27,08	107,31
<b>Percentuali</b>		11,11%	63,65%	25,24%	100,00%

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	9,90	183,00	212,10
<b>Percentuali</b>		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>29,05</b>	<b>26,31</b>	<b>97,51</b>	
<b>Calorie</b>		<b>116,18</b>	<b>236,83</b>	<b>390,04</b>	<b>743,05</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,64%</b>	<b>31,87%</b>	<b>52,49%</b>	<b>100,00%</b>

1^ SETTIMANA

**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E CECI</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Ceci secchi crudi	40	8,36	2,52	18,76	126,40
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Aglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>13,03</b>	<b>8,16</b>	<b>48,41</b>		
<b>Calorie</b>	52,11	73,46	193,63		319,20
<b>Percentuali</b>	16,33%	23,01%	60,66%		100,00%

**FRITTATA AL FORNO**

Uovo liquido pastorizzato	55	6,82	4,79	0,00	70,40
Latte p.s. UHT	20	0,70	0,30	1,00	9,20
Parmigiano	6	2,01	1,69	0,00	23,22
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>9,53</b>	<b>11,77</b>	<b>1,00</b>		
<b>Calorie</b>	38,12	105,94	4,00		148,06
<b>Percentuali</b>	25,75%	71,55%	2,70%		100,00%

**INSALATA MISTA**

Insalata verde	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Pomodori da insalata	50	0,60	0,10	1,40	8,50
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>0,90</b>	<b>5,14</b>	<b>2,00</b>		
<b>Calorie</b>	3,60	46,26	8,00		57,86
<b>Percentuali</b>	6,22%	79,95%	13,83%		100,00%

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00		212,10
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>28,26</b>	<b>26,17</b>	<b>97,16</b>		
<b>Calorie</b>	<b>113,03</b>	<b>235,56</b>	<b>388,63</b>		<b>737,22</b>
<b>Percentuali</b>	<b>15,33%</b>	<b>31,95%</b>	<b>52,72%</b>		<b>100,00%</b>

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTINA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE</u></b>					
Pasta all'uovo secca	40	5,20	0,96	31,16	146,40
Patate crude	30	0,63	0,30	5,37	25,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	20	0,22	0,04	1,52	7,00
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>	<b>7,95</b>	<b>8,75</b>	<b>38,61</b>		
<b>Calorie</b>	31,80	78,71	154,42	264,93	
<b>Percentuali</b>	12,00%	29,71%	58,29%	100,00%	

**POLPETTONE DI VITELLO**

Carne di vitello tritata	50	10,35	0,50	0,00	46,00
Pangrattato	20	1,72	0,08	13,38	57,80
Latte p.s. UHT	12	0,42	0,18	0,60	5,52
Uovo liquido pastorizzato	15	1,86	1,31	0,00	19,20
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Aglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20

<b>Grammi</b>	<b>16,08</b>	<b>8,49</b>	<b>14,15</b>		
<b>Calorie</b>	64,32	76,39	56,59	197,30	
<b>Percentuali</b>	32,60%	38,72%	28,68%	100,00%	

**ZUCCHINE TRIFOLATE**

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

<b>Grammi</b>	<b>1,99</b>	<b>6,16</b>	<b>2,10</b>		
<b>Calorie</b>	7,95	55,40	8,40	71,75	
<b>Percentuali</b>	11,08%	77,22%	11,71%	100,00%	

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

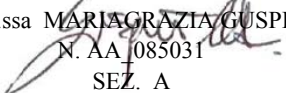
<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00	212,10	
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>30,82</b>	<b>24,49</b>	<b>100,60</b>		
<b>Calorie</b>	123,27	220,40	402,41	746,08	
<b>Percentuali</b>	16,52%	29,54%	53,94%	100,00%	

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

*1^ SETTIMANA*

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	25,84	26,32	101,88	747,73
Martedì	27,10	22,75	106,41	738,74
Mercoledì	29,05	26,31	97,51	743,05
Giovedì	28,26	26,17	97,16	737,22
Venerdì	30,82	24,49	100,60	746,08
<b>MEDIA</b>	<b>28,21</b>	<b>25,21</b>	<b>100,71</b>	<b>742,56</b>
<b>Calorie</b>	<b>112,85</b>	<b>226,87</b>	<b>402,84</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,2%</b>	<b>30,6%</b>	<b>54,3%</b>	<b>100%</b>

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

2^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u></b>					
Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	21,51	97,50
Patate crude	20	0,42	0,20	3,58	17,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	15	0,17	0,03	1,14	5,25
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>	<b>5,76</b>	<b>7,10</b>	<b>26,79</b>		
<b>Calorie</b>	23,02	63,86	107,14	194,02	
<b>Percentuali</b>	11,87%	32,91%	55,22%	100,00%	

**MERLUZZO PANATO**

Merluzzo	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Uovo liquido pastorizzato	5	0,62	0,44	0,00	6,40

<b>Grammi</b>	<b>12,55</b>	<b>6,07</b>	<b>7,78</b>		
<b>Calorie</b>	50,20	54,59	31,12	135,91	
<b>Percentuali</b>	36,94%	40,16%	22,90%	100,00%	

**CAROTE JULIENNE**

Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>0,88</b>	<b>5,16</b>	<b>6,08</b>		
<b>Calorie</b>	3,52	46,44	24,32	74,28	
<b>Percentuali</b>	4,74%	62,52%	32,74%	100,00%	

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96	183,75	
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>23,09</b>	<b>19,23</b>	<b>80,64</b>		
<b>Calorie</b>	<b>92,34</b>	<b>173,07</b>	<b>322,54</b>	<b>587,95</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,71%</b>	<b>29,44%</b>	<b>54,86%</b>	<b>100,00%</b>	

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL FORNO</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Carne di vitello tritata	15	3,11	0,15	0,00	13,80
Mozzarella	15	2,81	2,93	0,11	37,95
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Carote	7	0,08	0,01	0,53	2,45
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
<b>Grammi</b>		<b>13,50</b>	<b>10,31</b>	<b>37,38</b>	
<b>Calorie</b>		53,99	92,76	149,51	296,26
<b>Percentuali</b>		18,22%	31,31%	50,47%	100,00%
<b><u>RICOTTA FRESCA</u></b>					
Ricotta	40	3,52	4,36	1,40	58,40
<b>Grammi</b>		<b>3,52</b>	<b>4,36</b>	<b>1,40</b>	
<b>Calorie</b>		14,08	39,24	5,60	58,92
<b>Percentuali</b>		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
<b><u>INSALATA MISTA</u></b>					
Insalata verde	15	0,23	0,03	0,45	2,85
Pomodori da insalata	40	0,48	0,08	1,12	6,80
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00
<b>Grammi</b>		<b>0,71</b>	<b>4,11</b>	<b>1,57</b>	
<b>Calorie</b>		2,82	36,99	6,28	46,09
<b>Percentuali</b>		6,12%	80,26%	13,63%	100,00%
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>21,62</b>	<b>19,69</b>	<b>80,34</b>	
<b>Calorie</b>		<b>86,49</b>	<b>177,18</b>	<b>321,35</b>	<b>585,02</b>
<b>Percentuali</b>		<b>14,78%</b>	<b>30,29%</b>	<b>54,93%</b>	<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Minestrone surgelato	80	2,16	0,16	8,32	43,20
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>	<b>9,57</b>	<b>8,33</b>	<b>44,88</b>		
<b>Calorie</b>	38,28	74,97	179,50		292,75
<b>Percentuali</b>	13,08%	25,61%	61,32%		100,00%

**SPEZZATINO DI TACCHINO**

Fesa tacchino	50	9,70	0,40	0,00	55,00
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Cipolle	2	0,02	0,00	0,11	0,52
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>9,84</b>	<b>5,45</b>	<b>0,41</b>		
<b>Calorie</b>	39,36	49,07	1,66		90,08
<b>Percentuali</b>	43,69%	54,47%	1,84%		100,00%

**SPINACI AL LIMONE**

Spinaci surgelati	100	2,80	0,00	3,00	22,00
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

<b>Grammi</b>	<b>2,81</b>	<b>6,00</b>	<b>3,07</b>		
<b>Calorie</b>	11,24	54,00	12,28		77,52
<b>Percentuali</b>	14,50%	69,66%	15,84%		100,00%

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96		183,75
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>26,12</b>	<b>20,69</b>	<b>88,35</b>		
<b>Calorie</b>	<b>104,48</b>	<b>186,23</b>	<b>353,40</b>		<b>644,10</b>
<b>Percentuali</b>	<b>16,22%</b>	<b>28,91%</b>	<b>54,87%</b>		<b>100,00%</b>

2^ SETTIMANA

**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E LENTICCHIE</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	3	0,07	0,01	0,07	0,60
Aglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00

<b>Grammi</b>	<b>13,70</b>	<b>5,04</b>	<b>50,04</b>		
<b>Calorie</b>	54,81	45,34	200,16		300,31
<b>Percentuali</b>	18,25%	15,10%	66,65%		100,00%

**FRITTATA AL FORNO**

Ovo liquido pastorizzato	55	6,82	4,79	0,00	70,40
Latte p.s. UHT	10	0,35	0,15	0,50	4,60
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00

<b>Grammi</b>	<b>8,85</b>	<b>9,34</b>	<b>0,50</b>		
<b>Calorie</b>	35,38	84,06	2,00		121,44
<b>Percentuali</b>	29,13%	69,22%	1,65%		100,00%

**FAGIOLINI ALL'OLIO**

Fagiolini surgelati	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Limoni (succo)	3	0,01	0,00	0,04	0,18
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>2,11</b>	<b>5,10</b>	<b>2,44</b>		
<b>Calorie</b>	8,42	45,90	9,77		64,09
<b>Percentuali</b>	13,14%	71,62%	15,24%		100,00%

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96		183,75
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>28,55</b>	<b>20,39</b>	<b>92,97</b>		
<b>Calorie</b>	<b>114,21</b>	<b>183,49</b>	<b>371,89</b>		<b>669,59</b>
<b>Percentuali</b>	<b>17,06%</b>	<b>27,40%</b>	<b>55,54%</b>		<b>100,00%</b>



INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISO AL POMPODORO</u></b>					
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>		<b>5,65</b>	<b>4,66</b>	<b>41,42</b>	
<b>Calorie</b>		22,58	41,92	165,68	230,19
<b>Percentuali</b>		9,81%	18,21%	71,98%	100,00%

**POLPETTONE DI VITELLO**

Carne di vitello tritata	40	8,28	0,40	0,00	36,80
Pangrattato	15	1,29	0,06	10,04	43,35
Latte p.s. UHT	10	0,35	0,15	0,50	4,60
Uovo liquido pastorizzato	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00
Aglio	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20

<b>Grammi</b>		<b>12,88</b>	<b>5,90</b>	<b>10,62</b>	
<b>Calorie</b>		51,52	53,07	42,48	147,07
<b>Percentuali</b>		35,03%	36,09%	28,88%	100,00%

**INSALATA VERDE**

Insalata verde	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>		<b>0,46</b>	<b>5,06</b>	<b>0,97</b>	
<b>Calorie</b>		1,84	45,54	3,88	51,26
<b>Percentuali</b>		3,59%	88,84%	7,57%	100,00%

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

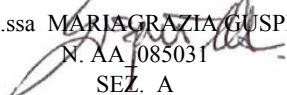
<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>22,89</b>	<b>16,53</b>	<b>93,00</b>	
<b>Calorie</b>		<b>91,54</b>	<b>148,73</b>	<b>372,00</b>	<b>612,27</b>
<b>Percentuali</b>		<b>14,95%</b>	<b>24,29%</b>	<b>60,76%</b>	<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	23,09	19,23	80,64	587,95
Martedì	21,62	19,69	80,34	585,02
Mercoledì	26,12	20,69	88,35	644,10
Giovedì	28,55	20,39	92,97	669,59
Venerdì	22,89	16,53	93,00	612,27
<b>MEDIA</b>	<b>24,45</b>	<b>19,30</b>	<b>87,06</b>	<b>619,79</b>
<b>Calorie</b>	<b>97,81</b>	<b>173,74</b>	<b>348,24</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,8%</b>	<b>28,0%</b>	<b>56,2%</b>	<b>100%</b>

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

2^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Patate crude	30	0,63	0,30	5,37	25,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	20	0,22	0,04	1,52	7,00
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	6	2,01	1,69	0,00	23,22

<b>Grammi</b>	<b>7,51</b>	<b>9,65</b>	<b>36,28</b>		
<b>Calorie</b>	30,02	86,86	145,10	261,98	
<b>Percentuali</b>	11,46%	33,15%	55,39%	100,00%	

**MERLUZZO PANATO**

Merluzzo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Uovo liquido pastorizzato	8	0,99	0,70	0,00	10,24

<b>Grammi</b>	<b>14,99</b>	<b>7,49</b>	<b>11,67</b>		
<b>Calorie</b>	59,95	67,42	46,68	174,05	
<b>Percentuali</b>	34,44%	38,74%	26,82%	100,00%	

**CAROTE JULIENNE**

Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

<b>Grammi</b>	<b>1,10</b>	<b>6,20</b>	<b>7,60</b>		
<b>Calorie</b>	4,40	55,80	30,40	90,60	
<b>Percentuali</b>	4,86%	61,59%	33,55%	100,00%	

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00	212,10	
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>28,39</b>	<b>24,44</b>	<b>101,30</b>		
<b>Calorie</b>	<b>113,57</b>	<b>219,98</b>	<b>405,18</b>	<b>738,73</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,37%</b>	<b>29,78%</b>	<b>54,85%</b>	<b>100,00%</b>	

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL FORNO</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Carne di vitello tritata	20	4,14	0,20	0,00	18,40
Mozzarella	20	3,74	3,90	0,14	50,60
Sedano	10	0,23	0,02	0,24	2,00
Carote	10	0,11	0,02	0,76	3,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Parmigiano	7	2,35	1,97	0,00	27,09
<b>Grammi</b>		<b>17,52</b>	<b>13,10</b>	<b>45,35</b>	
<b>Calorie</b>		70,06	117,92	181,38	369,36
<b>Percentuali</b>		18,97%	31,93%	49,11%	100,00%
<b><u>RICOTTA FRESCA</u></b>					
Ricotta	50	4,40	5,45	1,75	73,00
<b>Grammi</b>		<b>4,40</b>	<b>5,45</b>	<b>1,75</b>	
<b>Calorie</b>		17,60	49,05	7,00	73,65
<b>Percentuali</b>		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
<b><u>INSALATA MISTA</u></b>					
Insalata verde	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Pomodori da insalata	50	0,60	0,10	1,40	8,50
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
<b>Grammi</b>		<b>0,90</b>	<b>6,14</b>	<b>2,00</b>	
<b>Calorie</b>		3,60	55,26	8,00	66,86
<b>Percentuali</b>		5,38%	82,65%	11,97%	100,00%
Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	9,90	183,00	212,10
<b>Percentuali</b>		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>27,62</b>	<b>25,79</b>	<b>94,85</b>	
<b>Calorie</b>		<b>110,46</b>	<b>232,13</b>	<b>379,38</b>	<b>721,97</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,30%</b>	<b>32,15%</b>	<b>52,55%</b>	<b>100,00%</b>

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Minestrone surgelato	100	2,70	0,20	10,40	54,00
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Sedano	7	0,16	0,01	0,17	1,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	8	0,00	8,00	0,00	72,00
Parmigiano	7	2,35	1,97	0,00	27,09

<b>Grammi</b>	<b>11,92</b>	<b>11,08</b>	<b>54,17</b>		
<b>Calorie</b>	47,66	99,68	216,69	364,04	
<b>Percentuali</b>	13,09%	27,38%	59,52%	100,00%	

**SPEZZATINO DI TACCHINO**

Fesa tacchino	60	11,64	0,48	0,00	66,00
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Cipolle	2	0,02	0,00	0,11	0,52
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

<b>Grammi</b>	<b>11,78</b>	<b>7,53</b>	<b>0,41</b>		
<b>Calorie</b>	47,12	67,79	1,66	116,56	
<b>Percentuali</b>	40,42%	58,16%	1,42%	100,00%	

**SPINACI AL LIMONE**

Spinaci surgelati	150	4,20	0,00	4,50	33,00
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

<b>Grammi</b>	<b>4,21</b>	<b>7,00</b>	<b>4,57</b>		
<b>Calorie</b>	16,84	63,00	18,28	98,12	
<b>Percentuali</b>	17,16%	64,21%	18,63%	100,00%	

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00	212,10	
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>32,71</b>	<b>26,71</b>	<b>104,91</b>		
<b>Calorie</b>	<b>130,82</b>	<b>240,37</b>	<b>419,63</b>	<b>790,82</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>16,54%</b>	<b>30,40%</b>	<b>53,06%</b>	<b>100,00%</b>	

2^ SETTIMANA

**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E LENTICCHIE</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Lenticchie secche	40	9,08	0,40	20,44	116,40
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	3	0,07	0,01	0,07	0,60
Aaglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

<b>Grammi</b>	<b>13,70</b>	<b>7,04</b>	<b>50,04</b>		
<b>Calorie</b>	54,81	63,34	200,16		318,31
<b>Percentuali</b>	17,22%	19,90%	62,88%		100,00%

**FRITTATA AL FORNO**

Uovo liquido pastorizzato	55	6,82	4,79	0,00	70,40
Latte p.s. UHT	25	0,88	0,38	1,25	11,50
Parmigiano	7	2,35	1,97	0,00	27,09
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>10,04</b>	<b>12,13</b>	<b>1,25</b>		
<b>Calorie</b>	40,16	109,14	5,00		154,30
<b>Percentuali</b>	26,03%	70,73%	3,24%		100,00%

**FAGIOLINI ALL'OLIO**

Fagiolini surgelati	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

<b>Grammi</b>	<b>3,16</b>	<b>7,15</b>	<b>3,67</b>		
<b>Calorie</b>	12,64	64,35	14,68		91,67
<b>Percentuali</b>	13,79%	70,20%	16,01%		100,00%

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00		212,10
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>31,70</b>	<b>27,42</b>	<b>100,71</b>		
<b>Calorie</b>	<b>126,81</b>	<b>246,74</b>	<b>402,84</b>		<b>776,38</b>
<b>Percentuali</b>	<b>16,33%</b>	<b>31,78%</b>	<b>51,89%</b>		<b>100,00%</b>

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISO AL POMPODORO</u></b>					
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>	<b>6,53</b>	<b>7,74</b>	<b>49,97</b>		
<b>Calorie</b>	26,10	69,66	199,86	295,62	
<b>Percentuali</b>	8,83%	23,56%	67,61%	100,00%	

**POLPETTONE DI VITELLO**

Carne di vitello tritata	50	10,35	0,50	0,00	46,00
Pangrattato	25	2,15	0,10	16,73	72,25
Latte p.s. UHT	12	0,42	0,18	0,60	5,52
Uovo liquido pastorizzato	15	1,86	1,31	0,00	19,20
Parmigiano	6	2,01	1,69	0,00	23,22
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Aglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20

<b>Grammi</b>	<b>16,85</b>	<b>8,79</b>	<b>17,49</b>		
<b>Calorie</b>	67,38	79,10	69,97	216,45	
<b>Percentuali</b>	31,13%	36,54%	32,33%	100,00%	

**INSALATA VERDE**

Insalata verde	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

<b>Grammi</b>	<b>0,61</b>	<b>7,08</b>	<b>1,27</b>		
<b>Calorie</b>	2,44	63,72	5,08	71,24	
<b>Percentuali</b>	3,43%	89,44%	7,13%	100,00%	

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00	212,10	
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>28,78</b>	<b>24,71</b>	<b>114,48</b>		
<b>Calorie</b>	115,12	222,38	457,91	795,41	
<b>Percentuali</b>	14,47%	27,96%	57,57%	100,00%	

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2<sup>a</sup> SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	28,39	24,44	101,30	738,73
Martedì	27,62	25,79	94,85	721,97
Mercoledì	32,71	26,71	104,91	790,82
Giovedì	31,70	27,42	100,71	776,38
Venerdì	28,78	24,71	114,48	795,41
<b>MEDIA</b>	<b>29,84</b>	<b>25,81</b>	<b>103,25</b>	<b>764,66</b>
<b>Calorie</b>	<b>119,36</b>	<b>232,32</b>	<b>412,99</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,6%</b>	<b>30,4%</b>	<b>54,0%</b>	<b>100%</b>

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



3<sup>^</sup> SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u></b>					
Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	21,51	97,50
Patate crude	20	0,42	0,20	3,58	17,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	15	0,17	0,03	1,14	5,25
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
<b>Grammi</b>		<b>5,76</b>	<b>7,10</b>	<b>26,79</b>	
<b>Calorie</b>		23,02	63,86	107,14	194,02
<b>Percentuali</b>		11,87%	32,91%	55,22%	100,00%
<b><u>ARROSTO DI VITELLO</u></b>					
Vitello	50	10,35	0,50	0,00	46,00
Carote	4	0,04	0,01	0,30	1,40
Sedano	4	0,09	0,01	0,10	0,80
Cipolle	4	0,04	0,00	0,23	1,04
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00
<b>Grammi</b>		<b>10,53</b>	<b>3,52</b>	<b>0,63</b>	
<b>Calorie</b>		42,10	31,68	2,51	76,30
<b>Percentuali</b>		55,19%	41,52%	3,29%	100,00%
<b><u>FAGIOLINI ALL'OLIO</u></b>					
Fagiolini surgelati	100	2,10	0,10	2,40	18,00
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
<b>Grammi</b>		<b>2,11</b>	<b>5,10</b>	<b>2,47</b>	
<b>Calorie</b>		8,44	45,90	9,88	64,22
<b>Percentuali</b>		13,14%	71,47%	15,38%	100,00%
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>22,29</b>	<b>16,63</b>	<b>69,87</b>	
<b>Calorie</b>		<b>89,16</b>	<b>149,63</b>	<b>279,49</b>	<b>518,28</b>
<b>Percentuali</b>		<b>17,20%</b>	<b>28,87%</b>	<b>53,93%</b>	<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ SETTIMANA

**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>		<b>7,40</b>	<b>7,21</b>	<b>36,62</b>	
<b>Calorie</b>		29,58	64,87	146,48	240,94
<b>Percentuali</b>		12,28%	26,92%	60,80%	100,00%

**COTOLETTA DI POLLO**

Petto di pollo	50	9,70	0,40	0,00	55,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Uovo liquido pastorizzato	5	0,62	0,44	0,00	6,40
Pangrattato	7	0,71	0,15	5,45	24,57

<b>Grammi</b>		<b>11,03</b>	<b>5,98</b>	<b>5,45</b>	
<b>Calorie</b>		44,11	53,84	21,78	119,73
<b>Percentuali</b>		36,84%	44,97%	18,19%	100,00%

**INSALATA MISTA**

Insalata verde	15	0,23	0,03	0,45	2,85
Pomodori da insalata	40	0,48	0,08	1,12	6,80
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00

<b>Grammi</b>		<b>0,71</b>	<b>4,11</b>	<b>1,57</b>	
<b>Calorie</b>		2,82	36,99	6,28	46,09
<b>Percentuali</b>		6,12%	80,26%	13,63%	100,00%

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>23,03</b>	<b>18,21</b>	<b>83,63</b>	
<b>Calorie</b>		<b>92,11</b>	<b>163,89</b>	<b>334,51</b>	<b>590,51</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,60%</b>	<b>27,75%</b>	<b>56,65%</b>	<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E PATATE</u></b>					
Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	23,73	105,90
Patate crude	40	0,84	0,40	7,16	34,00
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>		<b>6,13</b>	<b>6,30</b>	<b>31,98</b>	
<b>Calorie</b>		24,50	56,70	127,90	209,10
<b>Percentuali</b>		11,72%	27,12%	61,17%	100,00%

**MOZZARELLA**

Mozzarella di vacca	40	7,48	7,80	0,28	27,20
---------------------	----	------	------	------	-------

<b>Grammi</b>		<b>7,48</b>	<b>7,80</b>	<b>0,28</b>	
<b>Calorie</b>		29,92	70,20	1,12	101,24
<b>Percentuali</b>		29,55%	69,34%	1,11%	100,00%

**CAROTE GRATINATE**

Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Pangrattato	5	0,51	0,11	3,89	17,55

<b>Grammi</b>		<b>1,61</b>	<b>5,31</b>	<b>11,49</b>	
<b>Calorie</b>		6,42	47,75	45,96	100,13
<b>Percentuali</b>		6,41%	47,69%	45,90%	100,00%

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>19,11</b>	<b>20,32</b>	<b>83,74</b>	
<b>Calorie</b>		<b>76,44</b>	<b>182,84</b>	<b>334,94</b>	<b>594,22</b>
<b>Percentuali</b>		<b>12,86%</b>	<b>30,77%</b>	<b>56,37%</b>	<b>100,00%</b>

3<sup>^</sup> SETTIMANA

**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E FAGIOLI CANNELLINI</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Cannellini secchi	40	8,08	0,80	19,08	111,20
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	3	0,07	0,01	0,07	0,60
Aglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
<b>Grammi</b>		<b>12,70</b>	<b>6,44</b>	<b>48,68</b>	
<b>Calorie</b>		50,81	57,94	194,72	303,47
<b>Percentuali</b>		16,74%	19,09%	64,16%	100,00%
<b><u>FRITTATA AL FORNO</u></b>					
Uovo liquido pastorizzato	55	6,82	4,79	0,00	70,40
Latte p.s. UHT	17	0,60	0,26	0,85	7,82
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00
<b>Grammi</b>		<b>9,09</b>	<b>9,45</b>	<b>0,85</b>	
<b>Calorie</b>		36,36	85,01	3,40	124,77
<b>Percentuali</b>		29,14%	68,13%	2,73%	100,00%
<b><u>INSALATA DI FINOCCHI</u></b>					
Finocchi crudi	80	0,96	0,00	0,80	7,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
<b>Grammi</b>		<b>0,96</b>	<b>5,00</b>	<b>0,80</b>	
<b>Calorie</b>		3,84	45,00	3,20	52,04
<b>Percentuali</b>		7,38%	86,47%	6,15%	100,00%
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>26,65</b>	<b>21,79</b>	<b>90,32</b>	
<b>Calorie</b>		<b>106,61</b>	<b>196,14</b>	<b>361,28</b>	<b>664,03</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,05%</b>	<b>29,54%</b>	<b>54,41%</b>	<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3<sup>^</sup> SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASSATO DI VERDURE CON RISO</u></b>					
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Minestrone surgelato	80	2,16	0,16	8,32	43,20
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>	<b>7,82</b>	<b>6,78</b>	<b>49,68</b>		
<b>Calorie</b>	31,28	61,02	198,70		291,00
<b>Percentuali</b>	10,75%	20,97%	68,28%		100,00%

**MERLUZZO AL POMODORO**

Merluzzo	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Aglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>11,06</b>	<b>5,48</b>	<b>0,47</b>		
<b>Calorie</b>	44,23	49,34	1,87		95,44
<b>Percentuali</b>	46,34%	51,69%	1,96%		100,00%

**INSALATA VERDE**

Insalata verde	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>0,46</b>	<b>5,06</b>	<b>0,97</b>		
<b>Calorie</b>	1,84	45,54	3,88		51,26
<b>Percentuali</b>	3,59%	88,84%	7,57%		100,00%

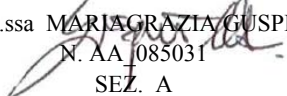
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96		183,75
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>23,24</b>	<b>18,23</b>	<b>91,10</b>		
<b>Calorie</b>	<b>92,95</b>	<b>164,09</b>	<b>364,41</b>		<b>621,45</b>
<b>Percentuali</b>	<b>14,96%</b>	<b>26,40%</b>	<b>58,64%</b>		<b>100,00%</b>

**INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno****3<sup>^</sup> SETTIMANA**

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	22,29	16,63	69,87	518,28
Martedì	23,03	18,21	83,63	590,51
Mercoledì	19,11	20,32	83,74	594,22
Giovedì	26,65	21,79	90,32	664,03
Venerdì	23,24	18,23	91,10	621,45
<b>MEDIA</b>	<b>22,86</b>	<b>19,04</b>	<b>83,73</b>	<b>597,70</b>
<b>Calorie</b>	<b>91,45</b>	<b>171,32</b>	<b>334,93</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,3%</b>	<b>28,7%</b>	<b>56,0%</b>	<b>100%</b>

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

3^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Patate crude	30	0,63	0,30	5,37	25,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Carote	20	0,22	0,04	1,52	7,00
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	7	2,35	1,97	0,00	27,09
<b>Grammi</b>		<b>7,84</b>	<b>9,93</b>	<b>36,28</b>	
<b>Calorie</b>		31,36	89,39	145,10	265,85
<b>Percentuali</b>		11,80%	33,62%	54,58%	100,00%
<b><u>ARROSTO DI VITELLO</u></b>					
Vitello	60	12,42	0,60	0,00	55,20
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
<b>Grammi</b>		<b>12,64</b>	<b>6,63</b>	<b>0,79</b>	
<b>Calorie</b>		50,56	59,63	3,14	113,33
<b>Percentuali</b>		44,62%	52,61%	2,77%	100,00%
<b><u>FAGIOLINI ALL'OLIO</u></b>					
Fagiolini surgelati	150	3,15	0,15	3,60	27,00
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
<b>Grammi</b>		<b>3,16</b>	<b>6,15</b>	<b>3,67</b>	
<b>Calorie</b>		12,64	55,35	14,68	82,67
<b>Percentuali</b>		15,29%	66,95%	17,76%	100,00%
Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	9,90	183,00	212,10
<b>Percentuali</b>		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>28,44</b>	<b>23,81</b>	<b>86,48</b>	
<b>Calorie</b>		<b>113,76</b>	<b>214,26</b>	<b>345,92</b>	<b>673,94</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,88%</b>	<b>31,79%</b>	<b>51,33%</b>	<b>100,00%</b>

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ SETTIMANA

**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	6	2,01	1,69	0,00	23,22

<b>Grammi</b>		<b>8,96</b>	<b>9,68</b>	<b>44,21</b>	
<b>Calorie</b>		35,84	87,13	176,82	299,79
<b>Percentuali</b>		11,96%	29,06%	58,98%	100,00%

**COTOLETTA DI POLLO**

Petto di pollo	60	11,64	0,48	0,00	66,00
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Uovo liquido pastorizzato	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Pangrattato	12	1,21	0,25	9,34	42,12

<b>Grammi</b>		<b>14,09</b>	<b>7,60</b>	<b>9,34</b>	
<b>Calorie</b>		56,37	68,42	37,34	162,13
<b>Percentuali</b>		34,77%	42,20%	23,03%	100,00%

**INSALATA MISTA**

Lattuga a cappuccio	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Pomodori da insalata	50	0,60	0,10	1,40	8,50
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

<b>Grammi</b>		<b>0,90</b>	<b>7,14</b>	<b>2,00</b>	
<b>Calorie</b>		3,60	64,26	8,00	75,86
<b>Percentuali</b>		4,75%	84,71%	10,55%	100,00%

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	9,90	183,00	212,10
<b>Percentuali</b>		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>28,75</b>	<b>25,52</b>	<b>101,29</b>	
<b>Calorie</b>		<b>115,01</b>	<b>229,71</b>	<b>405,16</b>	<b>749,88</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,34%</b>	<b>30,63%</b>	<b>54,03%</b>	<b>100,00%</b>



PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E PATATE</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	31,64	141,20
Patate crude	50	1,05	0,50	8,95	42,50
Pomodori pelati in scatola	15	0,18	0,08	0,45	3,15
Carote	10	0,11	0,02	0,76	3,50
Sedano	10	0,23	0,02	0,24	2,00
Cipolle	10	0,10	0,01	0,57	2,60
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Parmigiano	7	2,35	1,97	0,00	27,09
<b>Grammi</b>		<b>8,38</b>	<b>9,15</b>	<b>42,61</b>	
<b>Calorie</b>		33,50	82,37	170,44	286,31
<b>Percentuali</b>		11,70%	28,77%	59,53%	100,00%
<b><u>MOZZARELLA</u></b>					
Mozzarella di vacca	50	9,35	9,75	0,35	34,00
<b>Grammi</b>		<b>9,35</b>	<b>9,75</b>	<b>0,35</b>	
<b>Calorie</b>		37,40	87,75	1,40	126,55
<b>Percentuali</b>		29,55%	69,34%	1,11%	100,00%
<b><u>CAROTE GRATINATE</u></b>					
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
<b>Grammi</b>		<b>2,66</b>	<b>5,51</b>	<b>19,18</b>	
<b>Calorie</b>		10,64	49,59	76,72	136,95
<b>Percentuali</b>		7,77%	36,21%	56,02%	100,00%
Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	9,90	183,00	212,10
<b>Percentuali</b>		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>25,19</b>	<b>25,51</b>	<b>107,89</b>	
<b>Calorie</b>		<b>100,74</b>	<b>229,61</b>	<b>431,56</b>	<b>761,91</b>
<b>Percentuali</b>		<b>13,22%</b>	<b>30,14%</b>	<b>56,64%</b>	<b>100,00%</b>

3^ SETTIMANA

**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA E FAGIOLI CANNELLINI</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Cannellini secchi	40	8,08	0,80	19,08	111,20
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Carote	5	0,06	0,01	0,38	1,75
Sedano	3	0,07	0,01	0,07	0,60
Aglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

<b>Grammi</b>	<b>12,70</b>	<b>7,44</b>	<b>48,68</b>		
<b>Calorie</b>	50,81	66,94	194,72		312,47
<b>Percentuali</b>	16,26%	21,42%	62,32%		100,00%

**FRITTATA AL FORNO**

Uovo liquido pastorizzato	55	6,82	4,79	0,00	70,40
Latte p.s. UHT	25	0,88	0,38	1,25	11,50
Parmigiano	10	3,35	2,81	0,00	38,70
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>11,05</b>	<b>12,97</b>	<b>1,25</b>		
<b>Calorie</b>	44,18	116,73	5,00		165,91
<b>Percentuali</b>	26,63%	70,36%	3,01%		100,00%

**INSALATA DI FINOCCHI**

Finocchi crudi	100	1,20	0,00	1,00	9,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>1,20</b>	<b>5,00</b>	<b>1,00</b>		
<b>Calorie</b>	4,80	45,00	4,00		53,80
<b>Percentuali</b>	8,92%	83,64%	7,43%		100,00%

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00		212,10
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>29,75</b>	<b>26,51</b>	<b>96,68</b>		
<b>Calorie</b>	<b>118,99</b>	<b>238,57</b>	<b>386,72</b>		<b>744,28</b>
<b>Percentuali</b>	<b>15,99%</b>	<b>32,05%</b>	<b>51,96%</b>		<b>100,00%</b>

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3<sup>^</sup> SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASSATO DI VERDURE CON RISO</u></b>					
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Minestrone surgelato	100	2,70	0,20	10,40	54,00
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Sedano	7	0,16	0,01	0,17	1,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	8	0,00	8,00	0,00	72,00
Parmigiano	7	2,35	1,97	0,00	27,09

<b>Grammi</b>	<b>9,82</b>	<b>10,42</b>	<b>59,93</b>		
<b>Calorie</b>	39,26	93,74	239,73	372,74	
<b>Percentuali</b>	10,53%	25,15%	64,32%	100,00%	

**MERLUZZO AL POMODORO**

Merluzzo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pomodori pelati in scatola	15	0,18	0,08	0,45	3,15
Aglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

<b>Grammi</b>	<b>12,68</b>	<b>7,57</b>	<b>0,62</b>		
<b>Calorie</b>	50,71	68,10	2,47	121,29	
<b>Percentuali</b>	41,81%	56,15%	2,04%	100,00%	

**INSALATA VERDE**

Insalata verde	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

<b>Grammi</b>	<b>0,61</b>	<b>6,08</b>	<b>1,27</b>		
<b>Calorie</b>	2,44	54,72	5,08	62,24	
<b>Percentuali</b>	3,92%	87,92%	8,16%	100,00%	

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00	212,10	
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>27,90</b>	<b>25,16</b>	<b>107,57</b>		
<b>Calorie</b>	<b>111,62</b>	<b>226,47</b>	<b>430,28</b>	<b>768,37</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>14,53%</b>	<b>29,47%</b>	<b>56,00%</b>	<b>100,00%</b>	

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3<sup>^</sup> SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	28,44	23,81	86,48	673,94
Martedì	28,75	25,52	101,29	749,88
Mercoledì	25,19	25,51	107,89	761,91
Giovedì	29,75	26,51	96,68	744,28
Venerdì	27,90	25,16	107,57	768,37
<b>MEDIA</b>	<b>28,01</b>	<b>25,30</b>	<b>99,98</b>	<b>739,68</b>
<b>Calorie</b>	<b>112,02</b>	<b>227,72</b>	<b>399,93</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,1%</b>	<b>30,8%</b>	<b>54,1%</b>	<b>100%</b>

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

4^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISO CON CREMA DI CAROTE</u></b>					
Riso parboiled crudo	50	3,70	0,15	40,65	168,50
Carote	30	0,33	0,06	2,28	10,50
Patate crude	15	0,32	0,15	2,69	12,75
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Sedano	2	0,05	0,00	0,05	0,40
Cipolle	2	0,02	0,00	0,11	0,52
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00
Parmigiano	7	2,35	1,97	0,00	27,09
<b>Grammi</b>		<b>6,82</b>	<b>6,36</b>	<b>45,93</b>	
<b>Calorie</b>		27,26	57,22	183,71	268,19
<b>Percentuali</b>		10,17%	21,34%	68,50%	100,00%
<b><u>MOZZARELLA</u></b>					
Mozzarella di vacca	40	7,48	7,80	0,28	27,20
<b>Grammi</b>		<b>7,48</b>	<b>7,80</b>	<b>0,28</b>	
<b>Calorie</b>		29,92	70,20	1,12	101,24
<b>Percentuali</b>		29,55%	69,34%	1,11%	100,00%
<b><u>PATATE AL FORNO</u></b>					
Patate crude	80	1,68	0,80	14,32	68,00
Aromi	1	0,01	0,00	0,03	0,17
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00
<b>Grammi</b>		<b>1,69</b>	<b>4,80</b>	<b>14,35</b>	
<b>Calorie</b>		6,77	43,22	57,39	107,38
<b>Percentuali</b>		6,30%	40,25%	53,45%	100,00%
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>19,89</b>	<b>19,87</b>	<b>100,55</b>	
<b>Calorie</b>		<b>79,55</b>	<b>178,83</b>	<b>402,18</b>	<b>660,56</b>
<b>Percentuali</b>		<b>12,04%</b>	<b>27,07%</b>	<b>60,88%</b>	<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4<sup>^</sup> SETTIMANA

**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>		<b>7,40</b>	<b>5,21</b>	<b>36,62</b>	
<b>Calorie</b>		29,58	46,87	146,48	222,94
<b>Percentuali</b>		13,27%	21,02%	65,71%	100,00%

**MERLUZZO PANATO**

Merluzzo	70	10,92	0,42	0,00	47,60
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Ovo liquido pastorizzato	5	0,62	0,44	0,00	6,40

<b>Grammi</b>		<b>12,55</b>	<b>6,07</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>		50,20	54,59	31,12	135,91
<b>Percentuali</b>		36,94%	40,16%	22,90%	100,00%

**ZUCCHINE TRIFOLATE**

Zucchine	100	1,30	0,10	1,40	11,00
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>		<b>1,34</b>	<b>5,11</b>	<b>1,40</b>	
<b>Calorie</b>		5,35	45,95	5,60	56,90
<b>Percentuali</b>		9,40%	80,76%	9,84%	100,00%

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>25,18</b>	<b>17,29</b>	<b>85,79</b>	
<b>Calorie</b>		<b>100,73</b>	<b>155,60</b>	<b>343,16</b>	<b>599,49</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,80%</b>	<b>25,96%</b>	<b>57,24%</b>	<b>100,00%</b>

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4<sup>^</sup> SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Minestrone surgelato	80	2,16	0,16	8,32	43,20
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
<b>Grammi</b>		<b>9,57</b>	<b>6,33</b>	<b>44,88</b>	
<b>Calorie</b>		38,28	56,97	179,50	274,75
<b>Percentuali</b>		13,93%	20,74%	65,33%	100,00%
<b><u>PETTO DI POLLO DORATO</u></b>					
Pollo petto	50	11,65	0,40	0,00	50,00
Pangrattato	10	1,01	0,21	7,78	35,10
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
<b>Grammi</b>		<b>12,66</b>	<b>5,61</b>	<b>7,78</b>	
<b>Calorie</b>		50,64	50,49	31,12	132,25
<b>Percentuali</b>		38,29%	38,18%	23,53%	100,00%
<b><u>CAROTE PREZZEMOLATE</u></b>					
Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00
<b>Grammi</b>		<b>1,14</b>	<b>3,21</b>	<b>7,60</b>	
<b>Calorie</b>		4,55	28,85	30,40	63,80
<b>Percentuali</b>		7,13%	45,22%	47,65%	100,00%
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>	
<b>Calorie</b>		15,60	8,19	159,96	183,75
<b>Percentuali</b>		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>27,27</b>	<b>16,06</b>	<b>100,25</b>	
<b>Calorie</b>		<b>109,07</b>	<b>144,50</b>	<b>400,98</b>	<b>654,55</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,66%</b>	<b>22,08%</b>	<b>61,26%</b>	<b>100,00%</b>

4^ SETTIMANA

**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL FORNO</u></b>					
Pasta di semola cruda	50	5,45	0,70	35,85	162,50
Pomodori pelati in scatola	20	0,24	0,10	0,60	4,20
Carne di vitello tritata	15	3,11	0,15	0,00	13,80
Mozzarella	15	2,81	2,93	0,11	37,95
Sedano	5	0,12	0,01	0,12	1,00
Carote	7	0,08	0,01	0,53	2,45
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>	<b>13,50</b>	<b>10,31</b>	<b>37,38</b>		
<b>Calorie</b>	53,99	92,76	149,51	296,26	
<b>Percentuali</b>	18,22%	31,31%	50,47%	100,00%	

**RICOTTA FRESCA**

Ricotta	40	3,52	4,36	1,40	58,40
---------	----	------	------	------	-------

<b>Grammi</b>	<b>3,52</b>	<b>4,36</b>	<b>1,40</b>		
<b>Calorie</b>	14,08	39,24	5,60	58,92	
<b>Percentuali</b>	23,90%	66,60%	9,50%	100,00%	

**INSALATA MISTA**

Insalata verde	15	0,23	0,03	0,45	2,85
Pomodori da insalata	40	0,48	0,08	1,12	6,80
Olio extravergine di oliva	4	0,00	4,00	0,00	36,00

<b>Grammi</b>	<b>0,71</b>	<b>4,11</b>	<b>1,57</b>		
<b>Calorie</b>	2,82	36,99	6,28	46,09	
<b>Percentuali</b>	6,12%	80,26%	13,63%	100,00%	

Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96	183,75	
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%	100,00%	

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>21,62</b>	<b>19,69</b>	<b>80,34</b>		
<b>Calorie</b>	<b>86,49</b>	<b>177,18</b>	<b>321,35</b>	<b>585,02</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>14,78%</b>	<b>30,29%</b>	<b>54,93%</b>	<b>100,00%</b>	



4^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA CON ZUCCA E PATATE</u></b>					
Pasta di semola cruda	30	3,27	0,42	21,51	97,50
Zucca gialla	40	0,44	0,04	1,40	7,20
Patate crude	40	0,84	0,40	7,16	34,00
Cipolle	2	0,02	0,00	0,11	0,52
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>	<b>6,25</b>	<b>7,27</b>	<b>30,27</b>		
<b>Calorie</b>	25,02	65,46	121,07		211,55
<b>Percentuali</b>	11,83%	30,94%	57,23%		100,00%

**POLPETTE DI VITELLO**

Carne di vitello tritata	40	8,28	0,40	0,00	36,80
Pangrattato	15	1,29	0,06	10,04	43,35
Latte p.s. UHT	10	0,35	0,15	0,50	4,60
Uovo liquido pastorizzato	10	1,24	0,87	0,00	12,80
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
Olio extravergine di oliva	3	0,00	3,00	0,00	27,00

<b>Grammi</b>	<b>12,84</b>	<b>5,89</b>	<b>10,54</b>		
<b>Calorie</b>	51,34	52,97	42,14		146,45
<b>Percentuali</b>	35,06%	36,17%	28,78%		100,00%

**INSALATA VERDE**

Insalata verde	30	0,45	0,06	0,90	5,70
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>0,46</b>	<b>5,06</b>	<b>0,97</b>		
<b>Calorie</b>	1,84	45,54	3,88		51,26
<b>Percentuali</b>	3,59%	88,84%	7,57%		100,00%

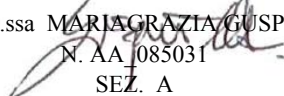
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>3,90</b>	<b>0,91</b>	<b>39,99</b>		
<b>Calorie</b>	15,60	8,19	159,96		183,75
<b>Percentuali</b>	8,49%	4,46%	87,05%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>23,45</b>	<b>19,13</b>	<b>81,76</b>		
<b>Calorie</b>	<b>93,80</b>	<b>172,15</b>	<b>327,05</b>		<b>593,00</b>
<b>Percentuali</b>	<b>15,82%</b>	<b>29,03%</b>	<b>55,15%</b>		<b>100,00%</b>

**INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno****4^ SETTIMANA**

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	19,89	19,87	100,55	660,56
Martedì	25,18	17,29	85,79	599,49
Mercoledì	27,27	16,06	100,25	654,55
Giovedì	21,62	19,69	80,34	585,02
Venerdì	23,45	19,13	81,76	593,00
<b>MEDIA</b>	<b>23,48</b>	<b>18,41</b>	<b>89,74</b>	<b>618,53</b>
<b>Calorie</b>	<b>93,93</b>	<b>165,65</b>	<b>358,95</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>15,2%</b>	<b>26,8%</b>	<b>58,0%</b>	<b>100%</b>

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

4^ SETTIMANA

**LUNEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>RISO CON CREMA DI CAROTE</u></b>					
Riso parboiled crudo	60	4,44	0,18	48,78	202,20
Carote	40	0,44	0,08	3,04	14,00
Patate crude	15	0,32	0,15	2,69	12,75
Pomodori pelati in scatola	5	0,06	0,03	0,15	1,05
Sedano	3	0,07	0,01	0,07	0,60
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	8	2,68	2,25	0,00	30,96
<b>Grammi</b>		<b>8,03</b>	<b>9,69</b>	<b>54,90</b>	
<b>Calorie</b>		32,14	87,23	219,59	338,96
<b>Percentuali</b>		9,48%	25,73%	64,78%	100,00%
<b><u>MOZZARELLA</u></b>					
Mozzarella di vacca	50	9,35	9,75	0,35	34,00
<b>Grammi</b>		<b>9,35</b>	<b>9,75</b>	<b>0,35</b>	
<b>Calorie</b>		37,40	87,75	1,40	126,55
<b>Percentuali</b>		29,55%	69,34%	1,11%	100,00%
<b><u>PATATE AL FORNO</u></b>					
Patate crude	120	2,52	1,20	21,48	102,00
Aromi	1	0,01	0,00	0,03	0,17
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
<b>Grammi</b>		<b>2,53</b>	<b>7,20</b>	<b>21,51</b>	
<b>Calorie</b>		10,13	64,82	86,03	160,98
<b>Percentuali</b>		6,29%	40,27%	53,44%	100,00%
Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	9,90	183,00	212,10
<b>Percentuali</b>		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>24,72</b>	<b>27,74</b>	<b>122,51</b>	
<b>Calorie</b>		<b>98,86</b>	<b>249,70</b>	<b>490,02</b>	<b>838,58</b>
<b>Percentuali</b>		<b>11,79%</b>	<b>29,78%</b>	<b>58,43%</b>	<b>100,00%</b>

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4^ SETTIMANA

**MARTEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL POMODORO</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00
Parmigiano	6	2,01	1,69	0,00	23,22

<b>Grammi</b>		<b>8,96</b>	<b>9,68</b>	<b>44,21</b>	
<b>Calorie</b>		35,84	87,13	176,82	299,79
<b>Percentuali</b>		11,96%	29,06%	58,98%	100,00%

**MERLUZZO PANATO**

Merluzzo	80	12,48	0,48	0,00	54,40
Pangrattato	20	2,02	0,42	15,56	70,20
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Uovo liquido pastorizzato	10	1,24	0,87	0,00	12,80

<b>Grammi</b>		<b>15,74</b>	<b>7,77</b>	<b>15,56</b>	
<b>Calorie</b>		62,96	69,93	62,24	195,13
<b>Percentuali</b>		32,27%	35,84%	31,90%	100,00%

**ZUCCHINE TRIFOLATE**

Zucchine	150	1,95	0,15	2,10	16,50
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

<b>Grammi</b>		<b>1,99</b>	<b>7,16</b>	<b>2,10</b>	
<b>Calorie</b>		7,95	64,40	8,40	80,75
<b>Percentuali</b>		9,84%	79,76%	10,40%	100,00%

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	9,90	183,00	212,10
<b>Percentuali</b>		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>		<b>31,49</b>	<b>25,71</b>	<b>107,62</b>	
<b>Calorie</b>		<b>125,95</b>	<b>231,36</b>	<b>430,46</b>	<b>787,77</b>
<b>Percentuali</b>		<b>15,99%</b>	<b>29,37%</b>	<b>54,64%</b>	<b>100,00%</b>

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4^ SETTIMANA

**MERCOLEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Minestrone surgelato	100	2,70	0,20	10,40	54,00
Pomodori pelati in scatola	10	0,12	0,05	0,30	2,10
Sedano	7	0,16	0,01	0,17	1,40
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35
<b>Grammi</b>		<b>11,25</b>	<b>8,51</b>	<b>54,17</b>	
<b>Calorie</b>		44,98	76,63	216,69	338,30
<b>Percentuali</b>		13,30%	22,65%	64,05%	100,00%
<b><u>PETTO DI POLLO DORATO</u></b>					
Pollo petto	60	13,98	0,48	0,00	60,00
Pangrattato	15	1,52	0,32	11,67	52,65
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
<b>Grammi</b>		<b>15,50</b>	<b>5,80</b>	<b>11,67</b>	
<b>Calorie</b>		61,98	52,16	46,68	160,82
<b>Percentuali</b>		38,54%	32,43%	29,03%	100,00%
<b><u>CAROTE PREZZEMOLATE</u></b>					
Carote	150	1,65	0,30	11,40	52,50
Prezzemolo	1	0,04	0,01	0,00	0,20
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
<b>Grammi</b>		<b>1,69</b>	<b>6,31</b>	<b>11,40</b>	
<b>Calorie</b>		6,75	56,75	45,60	109,10
<b>Percentuali</b>		6,19%	52,02%	41,80%	100,00%
Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00
<b>Grammi</b>		<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>	
<b>Calorie</b>		19,20	9,90	183,00	212,10
<b>Percentuali</b>		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
<b>Grammi TOTALI</b>		<b>33,23</b>	<b>21,72</b>	<b>122,99</b>	
<b>Calorie</b>		<b>132,91</b>	<b>195,44</b>	<b>491,97</b>	<b>820,32</b>
<b>Percentuali</b>		<b>16,20%</b>	<b>23,82%</b>	<b>59,97%</b>	<b>100,00%</b>

4^ SETTIMANA

**GIOVEDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA AL FORNO</u></b>					
Pasta di semola cruda	60	6,54	0,84	43,02	195,00
Pomodori pelati in scatola	30	0,36	0,15	0,90	6,30
Carne di vitello tritata	20	4,14	0,20	0,00	18,40
Mozzarella	20	3,74	3,90	0,14	50,60
Sedano	10	0,23	0,02	0,24	2,00
Carote	10	0,11	0,02	0,76	3,50
Cipolle	5	0,05	0,01	0,29	1,30
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Parmigiano	7	2,35	1,97	0,00	27,09

<b>Grammi</b>	<b>17,52</b>	<b>13,10</b>	<b>45,35</b>		
<b>Calorie</b>	70,06	117,92	181,38		369,36
<b>Percentuali</b>	18,97%	31,93%	49,11%		100,00%

**RICOTTA FRESCA**

Ricotta	50	4,40	5,45	1,75	73,00
---------	----	------	------	------	-------

<b>Grammi</b>	<b>4,40</b>	<b>5,45</b>	<b>1,75</b>		
<b>Calorie</b>	17,60	49,05	7,00		73,65
<b>Percentuali</b>	23,90%	66,60%	9,50%		100,00%

**INSALATA MISTA**

Insalata verde	20	0,30	0,04	0,60	3,80
Pomodori da insalata	50	0,60	0,10	1,40	8,50
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

<b>Grammi</b>	<b>0,90</b>	<b>6,14</b>	<b>2,00</b>		
<b>Calorie</b>	3,60	55,26	8,00		66,86
<b>Percentuali</b>	5,38%	82,65%	11,97%		100,00%

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00		212,10
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>27,62</b>	<b>25,79</b>	<b>94,85</b>		
<b>Calorie</b>	<b>110,46</b>	<b>232,13</b>	<b>379,38</b>		<b>721,97</b>
<b>Percentuali</b>	<b>15,30%</b>	<b>32,15%</b>	<b>52,55%</b>		<b>100,00%</b>

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4^ SETTIMANA

**VENERDI'**

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b><u>PASTA CON ZUCCA E PATATE</u></b>					
Pasta di semola cruda	40	4,36	0,56	28,68	130,00
Zucca gialla	50	0,55	0,05	1,75	9,00
Patate crude	50	1,05	0,50	8,95	42,50
Cipolle	3	0,03	0,00	0,17	0,78
Aglione	1	0,01	0,01	0,08	0,41
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Parmigiano	5	1,68	1,41	0,00	19,35

<b>Grammi</b>	<b>7,67</b>	<b>8,52</b>	<b>39,64</b>		
<b>Calorie</b>	30,70	76,72	158,54		265,95
<b>Percentuali</b>	11,54%	28,85%	59,61%		100,00%

**POLPETTE DI VITELLO**

Carne di vitello tritata	50	10,35	0,50	0,00	46,00
Pangrattato	25	2,15	0,10	16,73	72,25
Latte p.s. UHT	12	0,42	0,18	0,60	5,52
Uovo liquido pastorizzato	15	1,86	1,31	0,00	19,20
Parmigiano	6	2,01	1,69	0,00	23,22
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00

<b>Grammi</b>	<b>16,79</b>	<b>8,77</b>	<b>17,33</b>		
<b>Calorie</b>	67,16	78,94	69,30		215,40
<b>Percentuali</b>	31,18%	36,65%	32,17%		100,00%

**INSALATA VERDE**

Insalata verde	40	0,60	0,08	1,20	7,60
Limoni (succo)	5	0,01	0,00	0,07	0,30
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

<b>Grammi</b>	<b>0,61</b>	<b>7,08</b>	<b>1,27</b>		
<b>Calorie</b>	2,44	63,72	5,08		71,24
<b>Percentuali</b>	3,43%	89,44%	7,13%		100,00%

Pane di tipo 0	50	4,50	0,95	28,80	134,50
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

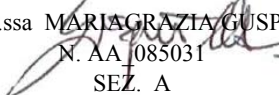
<b>Grammi</b>	<b>4,80</b>	<b>1,10</b>	<b>45,75</b>		
<b>Calorie</b>	19,20	9,90	183,00		212,10
<b>Percentuali</b>	9,05%	4,67%	86,28%		100,00%

<b>Grammi TOTALI</b>	<b>29,87</b>	<b>25,48</b>	<b>103,98</b>		
<b>Calorie</b>	<b>119,50</b>	<b>229,28</b>	<b>415,92</b>		<b>764,69</b>
<b>Percentuali</b>	<b>15,63%</b>	<b>29,98%</b>	<b>54,39%</b>		<b>100,00%</b>

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4<sup>a</sup> SETTIMANA

	<i>proteine</i>	<i>lipidi</i>	<i>glucidi</i>	<i>Kcal</i>
Lunedì	24,72	27,74	122,51	838,58
Martedì	31,49	25,71	107,62	787,77
Mercoledì	33,23	21,72	122,99	820,32
Giovedì	27,62	25,79	94,85	721,97
Venerdì	29,87	25,48	103,98	764,69
<b>MEDIA</b>	<b>29,38</b>	<b>25,29</b>	<b>110,39</b>	<b>786,67</b>
<b>Calorie</b>	<b>117,54</b>	<b>227,58</b>	<b>441,55</b>	
<b>Percentuali</b>	<b>14,9%</b>	<b>28,9%</b>	<b>56,1%</b>	<b>100%</b>

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