

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E PATATE</u>					
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
Grammi		6,13	7,30	31,98	
Calorie		24,50	65,70	127,90	218,10
Percentuali		11,23%	30,12%	58,64%	100,00%
<u>MOZZARELLA</u>					
Mozzarella di vacca	40	7,48	7,80	0,28	27,20
Grammi		7,48	7,80	0,28	
Calorie		29,92	70,20	1,12	101,24
Percentuali		29,55%	69,34%	1,11%	100,00%
<u>FINOCCHI GRATINATI</u>					
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
Grammi		1,71	3,11	4,89	
Calorie		6,82	27,95	19,56	54,33
Percentuali		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
Grammi		3,90	0,91	39,99	
Calorie		15,60	8,19	159,96	183,75
Percentuali		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
Grammi TOTALI		19,21	19,12	77,14	
Calorie		76,84	172,04	308,54	557,42
Percentuali		13,79%	30,86%	55,35%	100,00%

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISOTTO CON ZUCCHINE</u>					
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

Grammi	6,94	5,73	42,52		
Calorie	27,74	51,60	170,08		249,42
Percentuali	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

Grammi	11,48	5,54	4,06		
Calorie	45,92	49,89	16,23		112,04
Percentuali	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

Grammi	0,46	5,06	0,94		
Calorie	1,82	45,54	3,77		51,13
Percentuali	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

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

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

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL POMODORO</u>					
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

Grammi	7,06	6,93	36,62		
Calorie	28,24	62,34	146,48		237,07
Percentuali	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

Grammi	10,57	7,53	0,79		
Calorie	42,28	67,73	3,14		113,15
Percentuali	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

Grammi	2,54	5,18	5,73		
Calorie	10,17	46,64	22,90		79,71
Percentuali	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

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

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

1^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E CECI</u>					
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

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

FRITTATA AL FORNO

Ovo 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

Grammi	9,02	9,42	0,75		
Calorie	36,08	84,74	3,00		123,82
Percentuali	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

Grammi	0,47	3,07	1,01		
Calorie	1,86	27,63	4,04		33,53
Percentuali	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

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

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

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTINA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE</u>					
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

Grammi	6,39	7,40	28,65		
Calorie	25,54	66,56	114,58	206,68	
Percentuali	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

Grammi	12,88	5,90	10,62		
Calorie	51,52	53,07	42,48	147,07	
Percentuali	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

Grammi	1,34	5,11	1,40		
Calorie	5,35	45,95	5,60	56,90	
Percentuali	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

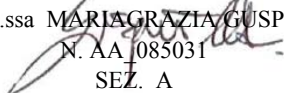
Grammi	3,90	0,91	39,99		
Calorie	15,60	8,19	159,96	183,75	
Percentuali	8,49%	4,46%	87,05%	100,00%	

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

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
MEDIA	23,39	19,55	83,70	604,34
Calorie	93,57	175,98	334,80	
Percentuali	15,5%	29,1%	55,4%	100%

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

1^ SETTIMANA

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E PATATE</u>					
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

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

MOZZARELLA

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

Grammi	9,35	9,75	0,35		
Calorie	37,40	87,75	1,40	126,55	
Percentuali	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

Grammi	3,32	7,32	13,17		
Calorie	13,26	65,84	52,68	131,78	
Percentuali	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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISOTTO CON ZUCCHINE</u>					
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

Grammi	8,15	7,86	51,47		
Calorie	32,58	70,74	205,86		309,18
Percentuali	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

Grammi	13,55	7,71	7,95		
Calorie	54,18	69,37	31,79		155,34
Percentuali	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

Grammi	0,61	6,08	1,24		
Calorie	2,42	54,72	4,97		62,11
Percentuali	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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL POMODORO</u>					
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

Grammi		8,63	8,40	44,21	
Calorie		34,50	75,60	176,82	286,92
Percentuali		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

Grammi		12,64	9,23	0,79	
Calorie		50,56	83,03	3,14	136,73
Percentuali		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

Grammi		2,98	7,59	6,77	
Calorie		11,92	68,30	27,08	107,31
Percentuali		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

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

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

1^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E CECI</u>					
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

Grammi	13,03	8,16	48,41		
Calorie	52,11	73,46	193,63		319,20
Percentuali	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

Grammi	9,53	11,77	1,00		
Calorie	38,12	105,94	4,00		148,06
Percentuali	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

Grammi	0,90	5,14	2,00		
Calorie	3,60	46,26	8,00		57,86
Percentuali	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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

1^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTINA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE</u>					
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

Grammi	7,95	8,75	38,61		
Calorie	31,80	78,71	154,42		264,93
Percentuali	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

Grammi	16,08	8,49	14,15		
Calorie	64,32	76,39	56,59		197,30
Percentuali	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

Grammi	1,99	6,16	2,10		
Calorie	7,95	55,40	8,40		71,75
Percentuali	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

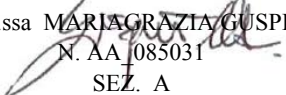
Grammi	4,80	1,10	45,75		
Calorie	19,20	9,90	183,00		212,10
Percentuali	9,05%	4,67%	86,28%		100,00%

Grammi TOTALI	30,82	24,49	100,60		
Calorie	123,27	220,40	402,41		746,08
Percentuali	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
MEDIA	28,21	25,21	100,71	742,56
Calorie	112,85	226,87	402,84	
Percentuali	15,2%	30,6%	54,3%	100%

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

2^ SETTIMANA

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u>					
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
Grammi		5,76	7,10	26,79	
Calorie		23,02	63,86	107,14	194,02
Percentuali		11,87%	32,91%	55,22%	100,00%
<u>MERLUZZO PANATO</u>					
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
Grammi		12,55	6,07	7,78	
Calorie		50,20	54,59	31,12	135,91
Percentuali		36,94%	40,16%	22,90%	100,00%
<u>CAROTE JULIENNE</u>					
Carote	80	0,88	0,16	6,08	28,00
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,88	5,16	6,08	
Calorie		3,52	46,44	24,32	74,28
Percentuali		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
Grammi		3,90	0,91	39,99	
Calorie		15,60	8,19	159,96	183,75
Percentuali		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
Grammi TOTALI		23,09	19,23	80,64	
Calorie		92,34	173,07	322,54	587,95
Percentuali		15,71%	29,44%	54,86%	100,00%

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL FORNO</u>					
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
Grammi		13,50	10,31	37,38	
Calorie		53,99	92,76	149,51	296,26
Percentuali		18,22%	31,31%	50,47%	100,00%
<u>RICOTTA FRESCA</u>					
Ricotta	40	3,52	4,36	1,40	58,40
Grammi		3,52	4,36	1,40	
Calorie		14,08	39,24	5,60	58,92
Percentuali		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
<u>INSALATA MISTA</u>					
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
Grammi		0,71	4,11	1,57	
Calorie		2,82	36,99	6,28	46,09
Percentuali		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
Grammi		3,90	0,91	39,99	
Calorie		15,60	8,19	159,96	183,75
Percentuali		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
Grammi TOTALI		21,62	19,69	80,34	
Calorie		86,49	177,18	321,35	585,02
Percentuali		14,78%	30,29%	54,93%	100,00%

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</u>					
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

Grammi	9,57	8,33	44,88		
Calorie	38,28	74,97	179,50		292,75
Percentuali	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

Grammi	9,84	5,45	0,41		
Calorie	39,36	49,07	1,66		90,08
Percentuali	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

Grammi	2,81	6,00	3,07		
Calorie	11,24	54,00	12,28		77,52
Percentuali	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

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

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

2^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E LENTICCHIE</u>					
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

Grammi	13,70	5,04	50,04		
Calorie	54,81	45,34	200,16		300,31
Percentuali	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

Grammi	8,85	9,34	0,50		
Calorie	35,38	84,06	2,00		121,44
Percentuali	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

Grammi	2,11	5,10	2,44		
Calorie	8,42	45,90	9,77		64,09
Percentuali	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

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

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

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISO AL POMPODORO</u>					
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

Grammi	5,65	4,66	41,42		
Calorie	22,58	41,92	165,68	230,19	
Percentuali	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

Grammi	12,88	5,90	10,62		
Calorie	51,52	53,07	42,48	147,07	
Percentuali	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

Grammi	0,46	5,06	0,97		
Calorie	1,84	45,54	3,88	51,26	
Percentuali	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

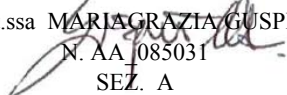
Grammi	3,90	0,91	39,99		
Calorie	15,60	8,19	159,96	183,75	
Percentuali	8,49%	4,46%	87,05%	100,00%	

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

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
MEDIA	24,45	19,30	87,06	619,79
Calorie	97,81	173,74	348,24	
Percentuali	15,8%	28,0%	56,2%	100%

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

2^ SETTIMANA

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u>					
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
Grammi		7,51	9,65	36,28	
Calorie		30,02	86,86	145,10	261,98
Percentuali		11,46%	33,15%	55,39%	100,00%
<u>MERLUZZO PANATO</u>					
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
Grammi		14,99	7,49	11,67	
Calorie		59,95	67,42	46,68	174,05
Percentuali		34,44%	38,74%	26,82%	100,00%
<u>CAROTE JULIENNE</u>					
Carote	100	1,10	0,20	7,60	35,00
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00
Grammi		1,10	6,20	7,60	
Calorie		4,40	55,80	30,40	90,60
Percentuali		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
Grammi		4,80	1,10	45,75	
Calorie		19,20	9,90	183,00	212,10
Percentuali		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
Grammi TOTALI		28,39	24,44	101,30	
Calorie		113,57	219,98	405,18	738,73
Percentuali		15,37%	29,78%	54,85%	100,00%

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL FORNO</u>					
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
Grammi		17,52	13,10	45,35	
Calorie		70,06	117,92	181,38	369,36
Percentuali		18,97%	31,93%	49,11%	100,00%
<u>RICOTTA FRESCA</u>					
Ricotta	50	4,40	5,45	1,75	73,00
Grammi		4,40	5,45	1,75	
Calorie		17,60	49,05	7,00	73,65
Percentuali		23,90%	66,60%	9,50%	100,00%
<u>INSALATA MISTA</u>					
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
Grammi		0,90	6,14	2,00	
Calorie		3,60	55,26	8,00	66,86
Percentuali		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
Grammi		4,80	1,10	45,75	
Calorie		19,20	9,90	183,00	212,10
Percentuali		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
Grammi TOTALI		27,62	25,79	94,85	
Calorie		110,46	232,13	379,38	721,97
Percentuali		15,30%	32,15%	52,55%	100,00%

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</u>					
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

Grammi	11,92	11,08	54,17		
Calorie	47,66	99,68	216,69	364,04	
Percentuali	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

Grammi	11,78	7,53	0,41		
Calorie	47,12	67,79	1,66	116,56	
Percentuali	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

Grammi	4,21	7,00	4,57		
Calorie	16,84	63,00	18,28	98,12	
Percentuali	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

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

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

2^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E LENTICCHIE</u>					
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

Grammi	13,70	7,04	50,04		
Calorie	54,81	63,34	200,16		318,31
Percentuali	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

Grammi	10,04	12,13	1,25		
Calorie	40,16	109,14	5,00		154,30
Percentuali	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

Grammi	3,16	7,15	3,67		
Calorie	12,64	64,35	14,68		91,67
Percentuali	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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISO AL POMPODORO</u>					
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

Grammi	6,53	7,74	49,97		
Calorie	26,10	69,66	199,86	295,62	
Percentuali	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

Grammi	16,85	8,79	17,49		
Calorie	67,38	79,10	69,97	216,45	
Percentuali	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

Grammi	0,61	7,08	1,27		
Calorie	2,44	63,72	5,08	71,24	
Percentuali	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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

2^ 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
MEDIA	29,84	25,81	103,25	764,66
Calorie	119,36	232,32	412,99	
Percentuali	15,6%	30,4%	54,0%	100%

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

3^ SETTIMANA

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u>					
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
Grammi		5,76	7,10	26,79	
Calorie		23,02	63,86	107,14	194,02
Percentuali		11,87%	32,91%	55,22%	100,00%
<u>ARROSTO DI VITELLO</u>					
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
Grammi		10,53	3,52	0,63	
Calorie		42,10	31,68	2,51	76,30
Percentuali		55,19%	41,52%	3,29%	100,00%
<u>FAGIOLINI ALL'OLIO</u>					
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
Grammi		2,11	5,10	2,47	
Calorie		8,44	45,90	9,88	64,22
Percentuali		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
Grammi		3,90	0,91	39,99	
Calorie		15,60	8,19	159,96	183,75
Percentuali		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
Grammi TOTALI		22,29	16,63	69,87	
Calorie		89,16	149,63	279,49	518,28
Percentuali		17,20%	28,87%	53,93%	100,00%

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL POMODORO</u>					
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

Grammi		7,40	7,21	36,62	
Calorie		29,58	64,87	146,48	240,94
Percentuali		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

Grammi		11,03	5,98	5,45	
Calorie		44,11	53,84	21,78	119,73
Percentuali		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

Grammi		0,71	4,11	1,57	
Calorie		2,82	36,99	6,28	46,09
Percentuali		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

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

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

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E PATATE</u>					
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

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

MOZZARELLA

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

Grammi		7,48	7,80	0,28	
Calorie		29,92	70,20	1,12	101,24
Percentuali		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

Grammi		1,61	5,31	11,49	
Calorie		6,42	47,75	45,96	100,13
Percentuali		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

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

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

3^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E FAGIOLI CANNELLINI</u>					
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
Grammi		12,70	6,44	48,68	
Calorie		50,81	57,94	194,72	303,47
Percentuali		16,74%	19,09%	64,16%	100,00%
<u>FRITTATA AL FORNO</u>					
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
Grammi		9,09	9,45	0,85	
Calorie		36,36	85,01	3,40	124,77
Percentuali		29,14%	68,13%	2,73%	100,00%
<u>INSALATA DI FINOCCHI</u>					
Finocchi crudi	80	0,96	0,00	0,80	7,20
Olio extravergine di oliva	5	0,00	5,00	0,00	45,00
Grammi		0,96	5,00	0,80	
Calorie		3,84	45,00	3,20	52,04
Percentuali		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
Grammi		3,90	0,91	39,99	
Calorie		15,60	8,19	159,96	183,75
Percentuali		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
Grammi TOTALI		26,65	21,79	90,32	
Calorie		106,61	196,14	361,28	664,03
Percentuali		16,05%	29,54%	54,41%	100,00%

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON RISO</u>					
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

Grammi	7,82	6,78	49,68		
Calorie	31,28	61,02	198,70		291,00
Percentuali	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

Grammi	11,06	5,48	0,47		
Calorie	44,23	49,34	1,87		95,44
Percentuali	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

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

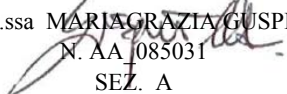
Pane di tipo 0	40	3,60	0,76	23,04	107,60
Frutta fresca di stagione	150	0,30	0,15	16,95	66,00

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

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

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno**3^ 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
MEDIA	22,86	19,04	83,73	597,70
Calorie	91,45	171,32	334,93	
Percentuali	15,3%	28,7%	56,0%	100%

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

3^ SETTIMANA

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTINA IN BRODO VEGETALE</u>					
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
Grammi		7,84	9,93	36,28	
Calorie		31,36	89,39	145,10	265,85
Percentuali		11,80%	33,62%	54,58%	100,00%
<u>ARROSTO DI VITELLO</u>					
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
Grammi		12,64	6,63	0,79	
Calorie		50,56	59,63	3,14	113,33
Percentuali		44,62%	52,61%	2,77%	100,00%
<u>FAGIOLINI ALL'OLIO</u>					
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
Grammi		3,16	6,15	3,67	
Calorie		12,64	55,35	14,68	82,67
Percentuali		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
Grammi		4,80	1,10	45,75	
Calorie		19,20	9,90	183,00	212,10
Percentuali		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
Grammi TOTALI		28,44	23,81	86,48	
Calorie		113,76	214,26	345,92	673,94
Percentuali		16,88%	31,79%	51,33%	100,00%

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL POMODORO</u>					
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

Grammi		8,96	9,68	44,21	
Calorie		35,84	87,13	176,82	299,79
Percentuali		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

Grammi		14,09	7,60	9,34	
Calorie		56,37	68,42	37,34	162,13
Percentuali		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

Grammi		0,90	7,14	2,00	
Calorie		3,60	64,26	8,00	75,86
Percentuali		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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E PATATE</u>					
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
Grammi		8,38	9,15	42,61	
Calorie		33,50	82,37	170,44	286,31
Percentuali		11,70%	28,77%	59,53%	100,00%
<u>MOZZARELLA</u>					
Mozzarella di vacca	50	9,35	9,75	0,35	34,00
Grammi		9,35	9,75	0,35	
Calorie		37,40	87,75	1,40	126,55
Percentuali		29,55%	69,34%	1,11%	100,00%
<u>CAROTE GRATINATE</u>					
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
Grammi		2,66	5,51	19,18	
Calorie		10,64	49,59	76,72	136,95
Percentuali		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
Grammi		4,80	1,10	45,75	
Calorie		19,20	9,90	183,00	212,10
Percentuali		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
Grammi TOTALI		25,19	25,51	107,89	
Calorie		100,74	229,61	431,56	761,91
Percentuali		13,22%	30,14%	56,64%	100,00%

3^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA E FAGIOLI CANNELLINI</u>					
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
Aaglio	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Olio extravergine di oliva	6	0,00	6,00	0,00	54,00

Grammi	12,70	7,44	48,68		
Calorie	50,81	66,94	194,72		312,47
Percentuali	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

Grammi	11,05	12,97	1,25		
Calorie	44,18	116,73	5,00		165,91
Percentuali	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

Grammi	1,20	5,00	1,00		
Calorie	4,80	45,00	4,00		53,80
Percentuali	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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3[^] SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON RISO</u>					
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

Grammi	9,82	10,42	59,93		
Calorie	39,26	93,74	239,73	372,74	
Percentuali	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
Aglione	2	0,02	0,01	0,17	0,82
Olio extravergine di oliva	7	0,00	7,00	0,00	63,00

Grammi	12,68	7,57	0,62		
Calorie	50,71	68,10	2,47	121,29	
Percentuali	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

Grammi	0,61	6,08	1,27		
Calorie	2,44	54,72	5,08	62,24	
Percentuali	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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

3^ 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
MEDIA	28,01	25,30	99,98	739,68
Calorie	112,02	227,72	399,93	
Percentuali	15,1%	30,8%	54,1%	100%

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

4^ SETTIMANA

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISO CON CREMA DI CAROTE</u>					
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
Grammi		6,82	6,36	45,93	
Calorie		27,26	57,22	183,71	268,19
Percentuali		10,17%	21,34%	68,50%	100,00%
<u>MOZZARELLA</u>					
Mozzarella di vacca	40	7,48	7,80	0,28	27,20
Grammi		7,48	7,80	0,28	
Calorie		29,92	70,20	1,12	101,24
Percentuali		29,55%	69,34%	1,11%	100,00%
<u>PATATE AL FORNO</u>					
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
Grammi		1,69	4,80	14,35	
Calorie		6,77	43,22	57,39	107,38
Percentuali		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
Grammi		3,90	0,91	39,99	
Calorie		15,60	8,19	159,96	183,75
Percentuali		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
Grammi TOTALI		19,89	19,87	100,55	
Calorie		79,55	178,83	402,18	660,56
Percentuali		12,04%	27,07%	60,88%	100,00%

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL POMODORO</u>					
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

Grammi	7,40	5,21	36,62		
Calorie	29,58	46,87	146,48	222,94	
Percentuali	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
Uovo liquido pastorizzato	5	0,62	0,44	0,00	6,40

Grammi	12,55	6,07	7,78		
Calorie	50,20	54,59	31,12	135,91	
Percentuali	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

Grammi	1,34	5,11	1,40		
Calorie	5,35	45,95	5,60	56,90	
Percentuali	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

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

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

INFANZIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4[^] SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</u>					
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
Grammi		9,57	6,33	44,88	
Calorie		38,28	56,97	179,50	274,75
Percentuali		13,93%	20,74%	65,33%	100,00%
<u>PETTO DI POLLO DORATO</u>					
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
Grammi		12,66	5,61	7,78	
Calorie		50,64	50,49	31,12	132,25
Percentuali		38,29%	38,18%	23,53%	100,00%
<u>CAROTE PREZZEMOLATE</u>					
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
Grammi		1,14	3,21	7,60	
Calorie		4,55	28,85	30,40	63,80
Percentuali		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
Grammi		3,90	0,91	39,99	
Calorie		15,60	8,19	159,96	183,75
Percentuali		8,49%	4,46%	87,05%	100,00%
Grammi TOTALI		27,27	16,06	100,25	
Calorie		109,07	144,50	400,98	654,55
Percentuali		16,66%	22,08%	61,26%	100,00%

4^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL FORNO</u>					
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

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

RICOTTA FRESCA

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

Grammi	3,52	4,36	1,40		
Calorie	14,08	39,24	5,60	58,92	
Percentuali	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

Grammi	0,71	4,11	1,57		
Calorie	2,82	36,99	6,28	46,09	
Percentuali	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

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

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

4^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA CON ZUCCA E PATATE</u>					
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

Grammi	6,25	7,27	30,27		
Calorie	25,02	65,46	121,07		211,55
Percentuali	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

Grammi	12,84	5,89	10,54		
Calorie	51,34	52,97	42,14		146,45
Percentuali	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

Grammi	0,46	5,06	0,97		
Calorie	1,84	45,54	3,88		51,26
Percentuali	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

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

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

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
MEDIA	23,48	18,41	89,74	618,53
Calorie	93,93	165,65	358,95	
Percentuali	15,2%	26,8%	58,0%	100%

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

4^ SETTIMANA

LUNEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>RISO CON CREMA DI CAROTE</u>					
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
Grammi		8,03	9,69	54,90	
Calorie		32,14	87,23	219,59	338,96
Percentuali		9,48%	25,73%	64,78%	100,00%
<u>MOZZARELLA</u>					
Mozzarella di vacca	50	9,35	9,75	0,35	34,00
Grammi		9,35	9,75	0,35	
Calorie		37,40	87,75	1,40	126,55
Percentuali		29,55%	69,34%	1,11%	100,00%
<u>PATATE AL FORNO</u>					
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
Grammi		2,53	7,20	21,51	
Calorie		10,13	64,82	86,03	160,98
Percentuali		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
Grammi		4,80	1,10	45,75	
Calorie		19,20	9,90	183,00	212,10
Percentuali		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
Grammi TOTALI		24,72	27,74	122,51	
Calorie		98,86	249,70	490,02	838,58
Percentuali		11,79%	29,78%	58,43%	100,00%

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4^ SETTIMANA

MARTEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL POMODORO</u>					
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

Grammi		8,96	9,68	44,21	
Calorie		35,84	87,13	176,82	299,79
Percentuali		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

Grammi		15,74	7,77	15,56	
Calorie		62,96	69,93	62,24	195,13
Percentuali		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

Grammi		1,99	7,16	2,10	
Calorie		7,95	64,40	8,40	80,75
Percentuali		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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4^ SETTIMANA

MERCOLEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</u>					
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
Grammi		11,25	8,51	54,17	
Calorie		44,98	76,63	216,69	338,30
Percentuali		13,30%	22,65%	64,05%	100,00%
<u>PETTO DI POLLO DORATO</u>					
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
Grammi		15,50	5,80	11,67	
Calorie		61,98	52,16	46,68	160,82
Percentuali		38,54%	32,43%	29,03%	100,00%
<u>CAROTE PREZZEMOLATE</u>					
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
Grammi		1,69	6,31	11,40	
Calorie		6,75	56,75	45,60	109,10
Percentuali		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
Grammi		4,80	1,10	45,75	
Calorie		19,20	9,90	183,00	212,10
Percentuali		9,05%	4,67%	86,28%	100,00%
Grammi TOTALI		33,23	21,72	122,99	
Calorie		132,91	195,44	491,97	820,32
Percentuali		16,20%	23,82%	59,97%	100,00%

4^ SETTIMANA

GIOVEDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA AL FORNO</u>					
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

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

RICOTTA FRESCA

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

Grammi		4,40	5,45	1,75	
Calorie		17,60	49,05	7,00	73,65
Percentuali		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

Grammi		0,90	6,14	2,00	
Calorie		3,60	55,26	8,00	66,86
Percentuali		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

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

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4^ SETTIMANA

VENERDI'

	Gr.	Prot.	Lip.	Gluc.	Kcal
<u>PASTA CON ZUCCA E PATATE</u>					
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

Grammi	7,67	8,52	39,64		
Calorie	30,70	76,72	158,54		265,95
Percentuali	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

Grammi	16,79	8,77	17,33		
Calorie	67,16	78,94	69,30		215,40
Percentuali	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

Grammi	0,61	7,08	1,27		
Calorie	2,44	63,72	5,08		71,24
Percentuali	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

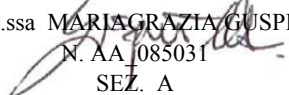
Grammi	4,80	1,10	45,75		
Calorie	19,20	9,90	183,00		212,10
Percentuali	9,05%	4,67%	86,28%		100,00%

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

PRIMARIA - CARAPELLE Menù autunno/inverno

4[^] 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
MEDIA	29,38	25,29	110,39	786,67
Calorie	117,54	227,58	441,55	
Percentuali	14,9%	28,9%	56,1%	100%

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