

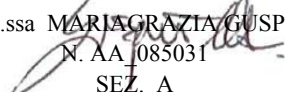
COMUNE DI CARAPELLE

a.s. 2022-2023

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

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

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

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

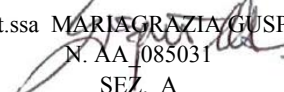
COMUNE DI CARAPELLE

a.s. 2022-2023

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

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

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

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

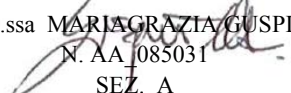
COMUNE DI CARAPELLE

a.s. 2022-2023

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

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

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

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

COMUNE DI CARAPELLE

a.s. 2022-2023

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

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

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

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