

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana	6^ settimana	7^ settimana	8^ settimana	9^ settimana
LUNEDÌ	Pizza margherita	Riso burro e parmigiano	Pasta ai carciofi	Crema di verdure con riso	Risotto alla parmigiana	Ravioli al pomodoro	Pasta al pomodoro	Sformato di patate	Pasta al burro e parmigiano
	Prosciutto cotto	Filetti di merluzzo al pomodoro	Croccanti di pollo agli spinaci	Frittata	Polpette di pesce panato al forno	Scaloppina di bovino al limone	Bocconcini di tacchino al timo	Caciottina	Fusi di Pollo al forno
	Bieta all'agro	Spinaci filanti	Insalata di finocchi	Insalata mista	Insalata di patate e carote	Fagiolini all'olio	Spinaci filanti	Carote flangè	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Yogurt o Budino	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro	Tortellini al pomodoro	Pasta alla amatriciana	Pasta alla marinara	Crema di ceci con pasta	Risotto ai carciofi	Crema di verdure con pasta	Pasta al pomodoro	Risotto con crema di piselli
	Polpette di pesce al forno	Frittata con patate	Spezzatino di carne bovina al tegame	Formaggio spalmabile	Bocconcini di suino agli aromi	Fusi di pollo	Fettina di bovino panata al forno	Cuori di merluzzo al pomodoro	Uova strapazzate
	Fagiolini all'olio	Zucchine gratinate	Insalata mista	Bieta al limone	Fagiolini all'olio	Spinaci all'olio	Insalata di finocchi	Fagiolini	Carote all'olio
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Yogurt o Budino	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Yogurt o Budino	Frutta	Frutta	Yogurt o Budino
MERCOLEDÌ	Crema di verdure con riso	Pasta al pesto	Pasta e lenticchie	Chicche di patate al pomodoro	Pasta al pomodoro	Crema di lenticchie con pasta	Tagliatelle all'uovo con pomodoro	Risotto allo zafferano	Crema di ceci con pasta
	Frittata	Fusi di pollo al forno	Mortadella	Filetto di merluzzo panato al forno	Straccettini di bovino	Frittata con patate	Crocchette di patessa al forno	Bocconcini di suino al rosmarino	Filetto di nasello gratinato al limone
	Insalata mista	Patate al forno	Patate e fagiolini	Carote e mais	Patate all'olio	Patate al forno	Mix di verdure	Spinaci all'agro	Bieta al limone
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Yogurt o Budino	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Yogurt o Budino	Frutta
GIOVEDÌ	Pasta con zucchine e speck	Pasta al ragù vegetale	Risotto al pomodoro	Zuppa di orzo con pasta	Pasta tricolore	Gnocchetti sardi al pesto	Pasta e piselli	Crema di fagioli con pasta	Crema di verdure con riso
	Spezzatino pollo e tacchino	Asiago	Filetto di platessa alla mugnaia	Petto di pollo panato	Frittata	Formaggio	Frittata con il prosciutto	Bocconcini di bovino alla cacciatore	Hamburger
	Patate al forno	Carote julienne	Piselli al tegame	Insalata di finocchie e carote	Insalata di finocchi	Carote al burro	Insalata mista	Piselli al tegame	Insalata mista
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Yogurt o Budino	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
VENERDÌ	Crema di fagioli con pasta	Pasta e piselli	Pasta al burro e parmigiano	Risotto allo zafferano	Pizza margherita	Pasta al tonno	Risotto alla zucca	Pasta all'amatriciana	Pasta al ragù vegetale
	Straccetti alla pizzaiola	Bocconcini di carne bovina alla cacciatore	Uova strapazzate	Polpette di bovino al pomodoro	Prosc. Cotto	Filetti di merluzzo al pomodoro	Mozzarella	Frittata al latte	Formaggio spalmabile
	Carote e mais	Fagiolini all'olio	Tris di verdure	Patate al forno	Spinaci burro e parmigiano	Piselli al tegame	Patate al forno	Insalata mista	Patate croccanti al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Yogurt o Budino	Frutta	Frutta	Yogurt o Budino	Frutta	Frutta

1^ settimana INVERNALE

LUNEDÌ

Pizza Margherita	Grammatura	Parte Edib.	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Mozzarella di vacca	20	20,00	11,76	3,74	3,90	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,14	0,00	50,60	211,60	40,00	29,00	0,08	70,00	70,00	0,01	0,05	0,08	43,80	0,00	0,08	9,20
Pomodori, pelati	20	20,00	18,94	0,24	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,60	0,18	4,20	17,20	1,80	46,00	0,04	1,80	4,80	0,00	0,00	0,16	80,00	3,60	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
Farina tipo 00	30	30,00	4,26	3,30	0,21	0,03	0,03	0,11	23,19	20,61	0,51	0,66	102,00	426,90	0,90	37,80	0,21	5,10	22,80	0,03	0,01	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Acqua	q. b.																									

Prosciutto cotto	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Prosciutto cotto	45	45,00	27,99	8,91	6,62	2,30	2,72	1,10	0,41	0,00	0,41	0,00	96,75	404,55	291,6	102,15	0,32	2,70	112,50	0,18	0,07	1,44	0,00	0,00	0,00	27,90

Bieta all'agro	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Bieta	80	65,60	71,44	1,04	0,08	0,00	0,00	0,00	2,24	0,00	2,24	0,96	13,60	56,80	8,00	156,80	0,80	53,60	23,20	0,02	0,15	1,44	210,40	19,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00
Limone	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Rete Cibo	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
%	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	316,2	250,3	21,2	19,2	3,5	8,6	1,8	66,2	44,3	17,5	5,1	506,3	2.117,6	342,3	530,2	2,0	144,8	258,5	0,3	0,3	3,8	337,1	28,8	1,9	37,1
TOTALE KCAL		84,6	172,6	31,4	77,3	16,4	264,7	177,0	65,6																
Totale % kcal			16,7	34,1	6,2	15,3	3,2	52,3	35,0	13,0															

1° settimana INVERNALE

MARTEDI'

Pasta al pomodoro	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	5	4,75	4,58	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00	0,38	0,16	1,75	7,35	4,75	11,00	0,04	2,20	1,85	0,00	0,00	0,04	57,40	0,20	0,00	0,00
Sedano	5	4,00	4,42	0,12	0,01	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,08	1,00	4,20	7,00	14,00	0,03	1,55	2,25	0,00	0,01	0,01	10,35	1,60	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Cipolla	5	4,15	4,61	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,29	0,05	1,30	5,50	0,50	7,00	0,02	1,25	1,75	0,00	0,00	0,03	0,15	0,25	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00
Parmigiano	4,5	4,50	1,37	1,51	1,26	0,83	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	17,42	72,86	27,00	4,59	0,03	52,16	30,51	0,00	0,02	0,00	16,79	0,00	0,03	4,10
Sale	q.b.																									

Polpette di pesce al forno	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Merluzzo 50%	50	37,50	40,00	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	4,20	1,55	20,50	85,50	1,50	300,00	0,75	7,00	31,50	0,07	0,01	0,65	2,50	2,50	0,0	0,00
Farina tipo 00	3	3,00	2,84	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,09	0,03	0,63	2,58	0,27	6,90	0,01	0,27	0,72	0,00	0,00	0,02	12,00	0,54	0,0	0,00
Uova di gallina, intero	3	2,61	2,31	0,37	0,26	0,10	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	3,84	16,05	4,11	3,99	0,05	1,44	6,30	0,00	0,01	0,00	6,75	0,00	0,0	11,13
Patate	10	8,30	7,85	0,21	0,10	0,00	0,00	0,00	1,79	1,59	0,04	0,16	8,50	35,40	0,70	57,00	0,06	1,00	5,40	0,01	0,00	0,25	0,30	1,50	0,0	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,1	0,00
Sale	q.b.																									

Fagiolini all'olio	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Fagiolini	70	66,50	63,35	1,47	0,07	0,00	0,00	0,00	1,68	0,00	1,68	2,03	12,60	52,50	1,40	196,00	0,63	24,50	33,60	0,05	0,11	0,56	28,70	4,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									

Yogurt o Budino	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Yogurt da latte, intero, alla frutta	125	125,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	404,3	186,2	13,6	20,6	3,1	10,8	1,5	76,1	59,2	10,9	7,0	493,9	2.064,6	52,8	788,5	2,7	111,6	243,2	0,2	0,3	3,5	300,0	18,0	3,2	24,0
TOTALE KCAL			54,5	185	27,6	96,9	13,2	304,2	236,9	40,7															
Totale % kcal			11,0	37,5	5,6	19,6	2,7	61,6	48,0	8,2															

1^ settimana INVERNALE

MERCOLEDÌ*

Crema di verdure con riso	Grammi	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	40	40,00	4,32	4,36	0,56	0,09	0,06	0,28	31,64	27,20	1,68	1,08	141,20	590,40	1,60	76,80	0,56	8,80	75,60	0,04	0,08	1,00	0,00	0,00	0,00	
Patate	10	8,30	7,85	0,21	0,10	0,00	0,00	0,00	1,79	1,59	0,04	0,16	8,50	35,40	0,70	57,00	0,06	1,00	5,40	0,01	0,00	0,25	0,30	1,50	0,00	
Zucchine	20	17,60	18,72	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	0,24	2,20	9,40	4,40	52,80	0,10	4,20	13,00	0,02	0,02	0,14	1,20	2,20	0,00	
Bieta	20	16,40	17,86	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	0,56	0,24	3,40	14,20	2,00	39,20	0,20	13,40	5,80	0,01	0,04	0,36	52,60	4,80	0,00	
Lattuga	10	8,00	9,43	0,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,22	0,15	1,90	8,00	0,90	24,00	0,08	4,50	3,10	0,01	0,02	0,07	22,90	0,60	0,00	
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	
Pomodori_pelati	10	10,00	9,47	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,09	2,10	8,60	0,90	23,00	0,02	0,90	2,40	0,00	0,00	0,08	40,00	1,80	0,00	
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	
Sale	q.b.																									

Frittata	Grammatu	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Uova di gallina, intero	60	52,20	46,26	7,44	5,22	1,90	1,55	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	76,80	321,00	82,20	79,80	0,90	28,80	126,00	0,05	0,18	0,06	135,00	0,00	0,00	222,60
Sale	q.b.																									
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00
Parmigiano	5	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55

Insalata mista	Grammatu	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Lattuga	40	32,00	37,72	0,72	0,16	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,88	0,60	7,60	32,00	3,60	96,00	0,32	18,00	12,40	0,02	0,07	0,28	91,60	2,40	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
finocchi	20	11,80	18,64	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,44	1,80	7,20	0,80	78,80	0,08	9,00	7,80	0,00	0,01	0,10	0,40	2,40	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									
aceto	q.b.																									

Frutta	Grammatu	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Frutta fresca	150	109,50	130,35	0,60	0,15	0,00	0,00	0,00	16,05	0,00	16,05	2,55	64,50	270,00	0,00	198,00	0,30	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	

Pane	Grammatu	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	50	50,00	14,50	4,30	0,20	0,00	0,00	0,00	33,45	29,55	0,95	1,60	144,50	604,50	0,00	0,00	0,40	7,00	31,50	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00

	Pane e frutta	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
%	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	422,3	361,7	22,3	22,1	5,5	11,9	2,1	88,7	58,3	24,5	8,5	622,0	2.602,0	195,1	839,4	3,4	227,3	362,0	0,2	0,5	3,2	849,9	26,3	3,0	230,8
TOTALE KCAL		89,1	199,2	49,8	107,0	18,7	354,9	233,4	92,0																
Totale % kcal			14,3	32,0	8,0	17,2	3,0	57,1	37,5	14,8															

1^a settimana INVERNALE

GIOVEDÌ*

Pasta con zucchine e spek	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monouns.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Pasta di semola	70	70,00	7,56	7,63	0,98	0,15	0,11	0,48	55,37	47,60	2,94	1,89	247,10	1.033,20	2,80	134,40	0,98	15,40	132,30	0,07	0,14	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Zucchine	40	35,20	37,44	0,52	0,04	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	0,56	0,48	4,40	18,80	8,80	105,60	0,20	8,40	26,00	0,03	0,05	0,28	2,40	4,40	0,00	0,00
Cipolla	5	4,15	4,61	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,29	0,05	1,30	5,50	0,50	7,00	0,02	1,25	1,75	0,00	0,00	0,03	0,15	0,25	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00	
Sale	q.b.																									
Speck	15	15,00	6,71	4,25	3,14	0,86	1,42	0,59	0,08	0,00	0,08	0,00	45,45	190,20	233,55	72,60	0,24	1,65	0,00	0,02	0,02	0,17	0,00	0,00	0,00	13,50

Spezzatino di pollo e tacchino	Grammatura		Parte Edib		Acqua	Proteine		Lipidi		Saturi	Monoins.		Polins.	Carboidrat		Complessi	Semplici	Fibra totale		Energia			Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pollo, petto	35	34,30	26,22	8,16	0,28	0,09	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	147,00	11,55	129,50	0,14	1,40	73,50	0,04	0,07	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	
Tacchino, fesa	35	35,00	25,87	8,40	0,42	0,13	0,11	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,45	156,45	18,20	133,70	0,28	2,80	70,00	0,04	0,07	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	
Aglio	q.b.																																	
Rosmarino	q.b.																																	
sale	q.b.																																	
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00		

Patate al forno	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monouns.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret. eq.	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Patate	130	107,90	102,05	2,73	1,30	0,00	0,00	0,00	23,27	20,67	0,52	2,08	110,50	460,20	9,10	741,00	0,78	13,00	70,20	0,13	0,05	3,25	3,90	19,50	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	6	6,00	0,00	0,00	5,99	0,87	4,38	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	53,94	225,72	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	0,00	1,34	0,00	0,00
Rosmarino	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monouns.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret. eq.	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Frutta fresca	150	109,50	130,35	0,60	0,15	0,00	0,00	0,00	16,05	0,00	16,05	2,55	64,50	270,00	0,00	198,00	0,30	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monouns.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret. eq.	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	50	50,00	14,50	4,30	0,20	0,00	0,00	0,00	33,45	29,55	0,95	1,60	144,50	604,50	0,00	0,00	0,40	7,00	31,50	0,02	0,01	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monouns.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret. eq.	Vit C	Vit E	Colesterolo
%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	477,1	355,3	36,6	22,5	3,5	13,4	2,5	129,1	97,8	21,4	8,7	834,0	3.487,8	284,5	1.521,8	3,4	58,4	405,3	0,3	0,4	11,2	12,2	31,7	3,6	52,0
TOTALE KCAL			146,5	202,4	31,9	120,4	22,2	516,2	391,3	80,2															
Totale % kcal			17,6	24,3	3,8	14,4	2,7	61,9	46,9	9,6															

1^ settimana INVERNALE

VENERDI'

Crema di fagioli con pasta	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	20	20,00	2,16	2,18	0,28	0,04	0,03	0,14	15,82	13,60	0,84	0,54	70,60	295,20	0,80	38,40	0,28	4,40	37,80	0,02	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fagioli	25	25,00	2,63	5,90	0,50	0,10	0,04	0,24	12,70	10,75	0,88	4,38	75,75	316,75	1,00	361,25	2,00	33,75	112,50	0,10	0,03	0,58	0,75	0,75	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Patate	4	3,32	3,14	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,72	0,64	0,02	0,06	3,40	14,16	0,28	22,80	0,02	0,40	2,16	0,00	0,00	0,10	0,12	0,60	0,00	0,00
Pomodori, pelati	6	6,00	5,68	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,18	0,05	1,26	5,16	0,54	13,80	0,01	0,54	1,44	0,00	0,00	0,05	24,00	1,08	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00

Straccetti alla pizzaiola	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bovino adulto	50	50,00	36,45	10,15	2,85	0,90	0,93	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	66,50	277,00	26,50	143,50	0,75	7,50	89,00	0,05	0,08	2,35	0,00	0,00	0,00	32,50
sale	qb																									
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Pomodori, pelati	30	30,00	28,41	0,36	0,15	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,90	0,27	6,30	25,80	2,70	69,00	0,06	2,70	7,20	0,00	0,00	0,24	120,00	5,40	0,00	0,00
Origano																										

Carote e mais	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Carote	70	66,50	64,12	0,77	0,14	0,00	0,00	0,00	5,32	0,00	5,32	2,17	24,50	102,90	66,50	154,00	0,49	30,80	25,90	0,03	0,03	0,49	803,60	2,80	0,00	0,00
Mais	10	10,00	1,25	0,92	0,38	0,06	0,09	0,17	7,51	6,60	0,25	0,20	35,30	147,50	3,50	28,70	0,24	1,50	25,60	0,04	0,02	0,15	6,20	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	150	109,50	130,35	0,60	0,15	0,00	0,00	0,00	16,05	0,00	16,05	2,55	64,50	270,00	0,00	198,00	0,30	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	382,6	296,7	24,7	16,7	2,8	9,8	2,1	86,6	55,2	25,8	11,7	574,8	2.403,2	111,6	1.055,1	4,6	98,7	331,5	0,3	0,2	4,9	1.013,3	19,8	2,7	32,5
TOTALE KCAL		98,6	150,2	25,5	88,5	18,7	346,3	220,9	96,8																
Totale % kcal			17,2	26,1	4,4	15,4	3,3	60,3	38,4	16,8															

	Parte edibile																								
	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo	
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
	Parte edibile																								
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
TOTALE	2.002,5	290,0	23,7	20,2	3,7	10,9	2,0	89,3	63,0	20,0	8,2	606,2	2.535,0	197,3	947,0	3,2	128,1	320,1	0,3	0,3	5,3	502,5	24,9	2,9	75,3
TOTALE Kcal			94,7	181,9	33,2	98,0	17,9	357,3	251,9	75,1															
Totale % kcal			16	30	5	16	3	59	42	12															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

2^ settimana INVERNALE

LUNEDI'

Riso al burro e parmigiano	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coleston
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	50	50,00	5,15	3,70	0,15	0,05	0,07	0,09	40,65	36,80	0,15	0,25	168,50	705,50	4,50	75,00	1,45	30,00	100,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Burro	5	5,00	0,71	0,04	4,17	2,44	1,19	0,14	0,06	0,00	0,06	0,00	37,90	158,55	0,35	0,75	0,00	1,25	0,80	0,00	0,00	0,00	46,50	0,00	0,12	12,50
Parmigiano	5	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55
Sale	q.b.																									

Filetti di pesce al pomodoro	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coleston
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Merluzzo o nasello	60	45,60	48,90	10,20	0,18	0,04	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	42,60	177,60	46,20	192,00	0,42	15,00	116,40	0,03	0,05	1,32	0,00	0,00	0,00	30,00
Farina tipo 00	10	10,00	9,47	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,09	2,10	8,60	0,90	23,00	0,02	0,90	2,40	0,00	0,00	0,08	40,00	1,80	0,00	0,00
Pomodori, pelati	30	30,00	28,41	0,36	0,15	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,90	0,27	6,30	25,80	2,70	69,00	0,06	2,70	7,20	0,00	0,00	0,24	120,00	5,40	0,00	0,00
Olio vegetale	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sale	q.b.																									

Spinaci filanti	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Spinaci	70	58,10	63,07	2,38	0,49	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	2,03	1,33	21,70	90,30	70,00	371,00	2,03	54,60	43,40	0,05	0,26	0,28	339,50	37,80	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	5	5,00	2,94	0,94	0,98	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	12,65	52,90	10,00	7,25	0,02	17,50	17,50	0,00	0,01	0,02	10,95	0,00	0,02	2,30
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coleston
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coleston
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coleston
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		276,0	23,3	11,8	4,0	4,7	0,6	83,6	60,4	17,1	5,3	514,3	2.150,3	164,7	901,5	4,6	191,5	346,8	0,3	0,3	2,3	577,0	51,0	1,1	49,4
TOTALE KCAL			93,3	106,6	36,2	41,9	5,8	334,3	241,8	64,0															
Totale % kcal			18,1	20,7	7,0	8,1	1,1	65,0	47,0	12,4															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

2^ settimana INVERNALE

MARTEDI'

Tortellini al pomodoro	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coles
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Tortellini, freschi	80	80,00	22,56	9,76	5,68	0,00	0,00	0,00	39,92	35,36	1,04	0,00	240,00	#####	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Frittata con patate	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coles
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Uova di gallina, intero	40	34,80	30,84	4,96	3,48	1,27	1,03	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	51,20	214,00	54,80	53,20	0,60	19,20	84,00	0,04	0,12	0,04	90,00	0,00	0,00	148,40
Patate	20	16,60	15,70	0,42	0,20	0,00	0,00	0,00	3,58	3,18	0,08	0,32	17,00	70,80	1,40	114,00	0,12	2,00	10,80	0,02	0,01	0,50	0,60	3,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									

Zucchine gratinate	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coles
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Zucchine	80	70,40	74,88	1,04	0,08	0,00	0,00	0,00	1,12	0,08	1,04	0,96	8,80	37,60	17,60	211,20	0,40	16,80	52,00	0,06	0,10	0,56	4,80	8,80	0,00	0,00
Pangrattato	5	5,00	0,34	0,51	0,11	0,00	0,00	0,00	3,89	3,31	0,25	0,00	17,55	73,45	20,00	9,50	0,11	5,50	6,50	0,03	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coles
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coles
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Coles
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		310,2	22,6	23,2	3,7	10,1	1,4	89,9	65,6	17,8	5,2	636,8	2.662,9	131,2	668,0	2,0	109,1	219,9	0,2	0,3	2,0	329,0	26,6	2,7	152,0
TOTALE KCAL			90,4	208	33,7	91,2	12,9	359,8	262,3	66,9															
Totale % kcal			14,2	32,7	5,3	14,3	2,0	56,5	41,2	10,5															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

2^ settimana INVERNALE

MERCOLEDI'

Pasta al pesto	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilico per pesto	25	25,00	23,08	0,78	0,20	0,00	0,00	0,00	1,28	0,00	1,28	0,00	9,75	40,50	2,25	75,00	1,38	62,50	9,25	0,02	0,08	0,28	164,50	6,50	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Pinoli per pesto	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Fusi di pollo al forno	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pollo, fuso	100	67,00	74,90	18,40	5,70	1,60	1,61	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	523,00	87,00	288,00	0,70	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
Sale	q.b.																									
Rosmarino	q.b.																									

Patate croccanti al forno	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Patate	100	83,00	78,50	2,10	1,00	0,00	0,00	0,00	17,90	15,90	0,40	1,60	85,00	354,00	7,00	570,00	0,60	10,00	54,00	0,10	0,04	2,50	3,00	15,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00
Rosmarino	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
TOTALE	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE KCAL		299,0	32,0	21,0	4,2	10,8	2,9	98,3	73,5	17,4	6,3	686,8	2.871,3	122,3	1.191,5	4,0	149,5	210,1	0,2	0,2	4,4	186,7	27,5	2,7	97,6
Totale % kcal			127,9	188,9	37,7	97,2	25,7	393,3	294,2	65,2															
			18,6	27,5	5,5	14,1	3,7	57,3	42,8	9,5															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

2^ settimana INVERNALE

GIOVEDI'

Pasta al ragù vegetale	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	5	4,75	4,58	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00	0,38	0,16	1,75	7,35	4,75	11,00	0,04	2,20	1,85	0,00	0,00	0,04	57,40	0,20	0,00	0,00
Sedano	5	4,00	4,42	0,12	0,01	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,08	1,00	4,20	7,00	14,00	0,03	1,55	2,25	0,00	0,01	0,01	10,35	1,60	0,00	0,00
Zucchine	15	13,20	14,04	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,21	0,18	1,65	7,05	3,30	39,60	0,08	3,15	9,75	0,01	0,02	0,11	0,90	1,65	0,00	0,00
Bieta	15	12,30	13,40	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,42	0,18	2,55	10,65	1,50	29,40	0,15	10,05	4,35	0,00	0,03	0,27	39,45	3,60	0,00	0,00
Lattuga	10	8,00	9,43	0,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,22	0,15	1,90	8,00	0,90	24,00	0,08	4,50	3,10	0,01	0,02	0,07	22,90	0,60	0,00	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Prezzemolo	qb																									
Sale	q.b.																									

Asiago	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Caciottina vaccina	30	30,00	13,80	6,33	7,62	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,90	0,00	97,20	407,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	21,30

Carote julienne	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Carote	80	76,00	73,28	0,88	0,16	0,00	0,00	0,00	6,08	0,00	6,08	2,48	28,00	117,60	76,00	176,00	0,56	35,20	29,60	0,03	0,03	0,56	918,40	3,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Limone (succo)	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Yogurt o Budino	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Yogurt da latte, intero, alla frutta	125	125,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75

Pane	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		151,2	18,2	17,4	1,4	3,4	0,7	74,6	57,6	11,2	5,9	477,6	1.998,8	119,5	394,1	2,0	119,6	197,7	0,1	0,2	2,7	1.065,8	10,9	1,0	33,7
TOTALE KCAL			72,7	156,2	12,9	30,2	6,1	298,6	230,6	42,0															
Totale % kcal			15,2	32,7	2,7	6,3	1,3	62,5	48,3	8,8															

Dott.ssa Angela Iapello
Biologa Nutrizionista



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

2^ settimana INVERNALE

VENERDI'

Pasta e piselli	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	20	20,00	2,16	2,18	0,28	0,04	0,03	0,14	15,82	13,60	0,84	0,54	70,60	295,20	0,80	38,40	0,28	4,40	37,80	0,02	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli	25	7,75	19,85	1,38	0,15	0,00	0,00	0,00	1,63	0,58	1,00	1,58	13,00	54,25	0,25	48,25	0,43	11,25	24,25	0,05	0,02	0,65	16,00	8,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00

Bocconcini di carne alla cacciatora	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bovino adulto	50	50,00	36,45	10,15	2,85	0,90	0,93	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	66,50	277,00	26,50	143,50	0,75	7,50	89,00	0,05	0,08	2,35	0,00	0,00	0,00	32,50
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Aglio	q.b.																									
Rosmarino	q.b.																									
Sale	qb																									

Fagiolini all'olio	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Fagiolini	80	76,00	72,40	1,68	0,08	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	1,92	2,32	14,40	60,00	1,60	224,00	0,72	28,00	38,40	0,06	0,12	0,64	32,80	4,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
sale	q.b.																									
Limone	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Ed	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
TOTALE	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE KCAL		254,1	19,4	15,6	2,7	9,7	1,7	59,5	37,8	17,9	7,9	442,0	1.847,8	33,4	627,0	2,8	65,5	217,5	0,2	0,3	4,6	99,2	19,2	2,7	32,5
Totale % kcal			77,6	141	24,1	87,4	15,1	238,0	151,3	67,1															
			17,5	31,8	5,5	19,8	3,4	53,8	34,2	15,2															



**Menù Refezione Scolastica
Comune di Maniana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia**

TOTALE
TOTALE KCAL
Totale % kcal

Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	258,1	23,1	17,8	3,2	7,7	1,5	81,2	59,0	16,3	6,1	551,5	2.306,2	114,2	756,4	3,1	127,0	238,4	0,2	0,3	3,2	451,5	27,0	2,0	73,0
TOTALE KCAL		92,4	160,2	28,9	69,6	13,1	324,8	236,0	61,0															
Totale % kcal		17	29	5	13	2	59	43	11															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

3^ settimana INVERNALE
LUNEDI'

Pasta ai carciofi	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carciofi	25	8,50	22,83	0,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,63	0,13	0,48	1,38	5,50	23,00	33,25	94,00	0,25	21,50	16,75	0,02	0,03	0,13	4,50	3,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q. b.																									

Croccanti di pollo agli spinaci	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Merluzzo 50%	50	37,50	40,00	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	4,20	1,55	20,50	85,50	1,50	300,00	0,75	7,00	31,50	0,07	0,01	0,65	2,50	2,50	0,00	0,00
Farina tipo 00	10	10,00	9,47	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,09	2,10	8,60	0,90	23,00	0,02	0,90	2,40	0,00	0,00	0,08	40,00	1,80	0,00	0,00
Pangrattato	3	3,00	0,20	0,30	0,06	0,00	0,00	0,00	2,33	1,99	0,15	0,00	10,53	44,07	12,00	5,70	0,06	3,30	3,90	0,02	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Fiocchi di patate	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Spinaci	15	12,45	13,52	0,51	0,11	0,00	0,00	0,00	0,44	0,35	0,06	0,29	4,65	19,35	15,00	79,50	0,44	11,70	9,30	0,01	0,06	0,06	72,75	8,10	0,00	0,00
Olio vegetale	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sale	q. b.																									

Insalata di finocchi	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Finocchi crudi	70	41,30	65,24	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,70	1,54	6,30	25,20	2,80	275,80	0,28	31,50	27,30	0,01	0,03	0,35	1,40	8,40	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Limone (succo)	q. b.																									
Sale	q. b.																									

Frutta	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		273,8	13,6	10,7	2,0	6,3	1,0	87,7	60,1	21,6	9,5	480,7	2.009,0	91,5	1.036,5	3,1	144,9	238,0	0,2	0,2	3,0	139,0	29,8	1,8	3,6
TOTALE KCAL			54,4	96,0	18,1	56,4	8,8	351,0	240,4	80,9															
Totale % kcal			11,3	20,0	3,8	11,7	1,8	73,0	50,0	16,8															

Dott.ssa Angela Iapello
Biologa Nutrizionista



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

3^ settimana INVERNALE

MARTEDI'

Pasta alla amatriciana	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Pancetta tesa	20	20,00	9,06	4,18	5,62	1,92	2,52	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	67,40	281,60	203,20	29,80	0,08	2,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Spezzatino di carne bovina ala tegame	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bovino adulto	50	50,00	36,45	10,15	2,85	0,90	0,93	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	66,50	277,00	26,50	143,50	0,75	7,50	89,00	0,05	0,08	2,35	0,00	0,00	0,00	32,50
sale	qb																									
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00	0,00
Aglio	q.b.																									
Rosmarino	q.b.																									
Sale	qb																									

Insalata mista	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Lattuga	20	16,00	18,86	0,36	0,08	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,44	0,30	3,80	16,00	1,80	48,00	0,16	9,00	6,20	0,01	0,04	0,14	45,80	1,20	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
finocchi	20	11,80	18,64	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,44	1,80	7,20	0,80	78,80	0,08	9,00	7,80	0,00	0,01	0,10	0,40	2,40	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Sale	q.b.																									
aceto	q.b.																									

Frutta	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		268,9	26,5	21,9	5,3	11,9	2,7	82,8	57,6	19,4	6,5	614,8	2.569,5	286,9	711,4	2,6	111,1	270,0	0,2	0,3	4,7	463,1	19,1	2,5	52,1
TOTALE KCAL			105,9	197	47,4	107,1	24,4	331,3	230,6	72,7															
Totale % kcal			17,2	32,1	7,7	17,4	4,0	53,9	37,5	11,8															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

3^ settimana INVERNALE

MERCOLEDÌ

Pasta e lenticchie	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	20	20,00	2,16	2,18	0,28	0,04	0,03	0,14	15,82	13,60	0,84	0,54	70,60	295,20	0,80	38,40	0,28	4,40	37,80	0,02	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lenticchie secche	25	25,00	2,80	5,68	0,25	0,04	0,04	0,12	12,78	11,20	0,45	3,45	72,75	304,75	2,00	245,00	2,00	14,25	94,00	0,12	0,05	0,50	2,50	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Patate	4	3,32	3,14	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,72	0,64	0,02	0,06	3,40	14,16	0,28	22,80	0,02	0,40	2,16	0,00	0,00	0,10	0,12	0,60	0,00	0,00
Pomodori, pelati	6	6,00	5,68	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,18	0,05	1,26	5,16	0,54	13,80	0,01	0,54	1,44	0,00	0,00	0,05	24,00	1,08	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00

Mortadella	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Mortadella	40	40,00	20,92	5,88	11,24	3,70	5,12	1,58	0,60	0,00	0,60	0,00	126,80	531,20	202,40	52,00	0,56	3,60	72,00	0,08	0,10	1,44	0,00	0,00	0,00	28,00

Patate e fagiolini	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Patate	40	33,20	31,40	0,84	0,40	0,00	0,00	0,00	7,16	6,36	0,16	0,64	34,00	141,60	2,80	228,00	0,24	4,00	21,60	0,04	0,02	1,00	1,20	6,00	0,00	0,00
Fagiolini	40	38,00	36,20	0,84	0,04	0,00	0,00	0,00	0,96	0,00	0,96	1,16	7,20	30,00	0,80	112,00	0,36	14,00	19,20	0,03	0,06	0,32	16,40	2,40	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
sale	q.b.																									
aceto	q.b.																									

Yogurt o Budino	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Yogurt da latte, intero, alla frutta	125	125,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75

Pane	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		124,8	19,2	24,0	4,9	11,0	2,4	65,6	55,4	4,6	7,4	506,8	2.120,3	219,4	737,6	3,9	50,8	278,1	0,3	0,3	4,4	101,4	11,7	1,8	36,8
TOTALE KCAL			76,7	215,6	44,4	99,3	21,9	262,4	221,7	17,2															
Totale % kcal			15,1	42,5	8,8	19,6	4,3	51,8	43,8	3,4															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

3ª settimana INVERNALE

GIOVEDÌ

Risotto al pomodoro	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	50	50,00	5,15	3,70	0,15	0,05	0,07	0,09	40,65	36,80	0,15	0,25	168,50	705,50	4,50	75,00	1,45	30,00	100,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q. b.																									

Filetto di platessa alla mugnaia	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Merluzzo o nasello	50	38,00	40,75	8,50	0,15	0,03	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	35,50	148,00	38,50	160,00	0,35	12,50	97,00	0,03	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	25,00
Farina tipo 00	10	10,00	1,42	1,10	0,07	0,01	0,01	0,04	7,73	6,87	0,17	0,22	34,00	142,30	0,30	12,60	0,07	1,70	7,60	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
Aglio	q. b.																									
Rosmarino	q. b.																									
Sale	qb																									

Piselli al tegame	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Piselli surg.	60	18,60	47,64	3,30	0,36	0,00	0,00	0,00	3,90	1,38	2,40	3,78	31,20	130,20	0,60	115,80	1,02	27,00	58,20	0,12	0,05	1,56	38,40	19,2	0,00	0,00
Cipolla	5	4,15	4,61	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,29	0,05	1,30	5,50	0,50	7,00	0,02	1,25	1,75	0,00	0,00	0,03	0,15	0,25	0,00	0,00
sedano	5	4,00	4,42	0,12	0,01	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01	1,10	0,08	1,00	4,20	7,00	14,00	0,03	1,55	2,25	0,00	0,01	0,01	10,35	1,60	0,00	0,00
Sale	qb																									
carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00

Frutta	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	125	91,25	108,63	0,50	0,13	0,00	0,00	0,00	13,38	0,00	13,38	2,13	53,75	225,00	0,00	165,00	0,25	6,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	0,00	0,00

Pane	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		280,4	FALSO	13,3	1,8	8,9	1,1	95,5	68,7	21,0	8,8	564,1	2.359,5	74,0	685,4	3,7	98,3	309,0	0,4	0,1	3,7	442,8	35,3	2,7	25,0
TOTALE KCAL			0,0	119,3	16,4	79,8	9,8	382,2	274,8	78,6															
Totale % kcal			0,0	21,2	2,9	14,1	1,7	67,7	48,7	13,9															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

3ª settimana INVERNALE

VENERDI'

Pasta al burro e parmigiano	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Burro	5	5,00	0,71	0,04	4,17	2,44	1,19	0,14	0,06	0,00	0,06	0,00	37,90	158,55	0,35	0,75	0,00	1,25	0,80	0,00	0,00	0,00	46,50	0,00	0,12	12,50
Parmigiano	5	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55
Sale	q.b.																									

Uova strapazzate	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Uova di gallina, intero	40	30,40	32,60	6,80	0,12	0,02	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	28,40	118,40	30,80	128,00	0,28	10,00	77,60	0,02	0,03	0,88	0,00	0,00	0,00	20,00
Latte di vacca UHT, intero	5	5,00	0,60	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	0,00	0,00	3,84	0,13	0,00	16,35	68,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sale	q.b.																									
Burro	4	4,00	0,56	0,03	3,34	1,95	0,95	0,11	0,04	0,00	0,04	0,00	30,32	126,84	0,28	0,60	0,00	1,00	0,64	0,00	0,00	0,00	37,20	0,00	0,10	10,00

Mix di verdure	Gramma	Parte Edi	Acqua	Protein	Lipidi	Saturi	Monoin	Polins.	Carboid	Comple	Semplici	Fibra to	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflav	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Fagiolini	20	19,00	18,10	0,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,48	0,58	3,60	15,00	0,40	56,00	0,18	7,00	9,60	0,01	0,03	0,16	8,20	1,20	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Patate	20	16,60	15,70	0,42	0,20	0,00	0,00	0,00	3,58	3,18	0,08	0,32	17,00	70,80	1,40	114,00	0,12	2,00	10,80	0,02	0,01	0,50	0,60	3,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammat	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		209,4	19,0	14,3	6,0	5,6	1,0	89,2	60,8	17,9	10,0	523,4	2.188,0	100,6	671,2	2,0	110,6	260,4	0,1	0,2	3,3	342,2	11,0	1,1	47,1
TOTALE KCAL			76,0	128	54,2	50,4	8,8	356,7	243,3	67,0															
Totale % kcal			14,5	24,5	10,4	9,6	1,7	68,2	46,5	12,8															

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colesterc
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		231,4	15,7	16,8	4,0	8,7	1,6	84,2	60,5	16,9	8,4	537,9	2.249,3	154,5	768,4	3,1	103,1	271,1	0,2	0,2	3,8	297,7	21,4	2,0	32,9
TOTALE KCAL			62,6	151	36,1	78,6	14,8	336,7	242,2	63,3															
Totale % kcal			12	28	7	15	3	63	45	12															

Dott.ssa Angela Iapello
Biologa Nutrizionista



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

4^ settimana INVERNALE

LUNEDI'

Passato di verdure con riso	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	40	40,00	4,32	4,36	0,56	0,09	0,06	0,28	31,64	27,20	1,68	1,08	141,20	590,40	1,60	76,80	0,56	8,80	75,60	0,04	0,08	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Patate	10	8,30	7,85	0,21	0,10	0,00	0,00	0,00	1,79	1,59	0,04	0,16	8,50	35,40	0,70	57,00	0,06	1,00	5,40	0,01	0,00	0,25	0,30	1,50	0,00	0,00
Zucchine	20	17,60	18,72	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	0,24	2,20	9,40	4,40	52,80	0,10	4,20	13,00	0,02	0,02	0,14	1,20	2,20	0,00	0,00
Bieta	20	16,40	17,86	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	0,56	0,24	3,40	14,20	2,00	39,20	0,20	13,40	5,80	0,01	0,04	0,36	52,60	4,80	0,00	0,00
Lattuga	10	8,00	9,43	0,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,22	0,15	1,90	8,00	0,90	24,00	0,08	4,50	3,10	0,01	0,02	0,07	22,90	0,60	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	10	10,00	9,47	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,09	2,10	8,60	0,90	23,00	0,02	0,90	2,40	0,00	0,00	0,08	40,00	1,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Frittata	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Uova di gallina, intero	40	34,80	30,84	4,96	3,48	1,27	1,03	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	51,20	214,00	54,80	53,20	0,60	19,20	84,00	0,04	0,12	0,04	90,00	0,00	0,00	148,40
Latte di vacca UHT, intero	5	5,00	4,38	0,17	0,18	0,11	0,06	0,01	0,24	0,00	0,24	0,00	3,15	13,25	0,00	7,50	0,01	6,00	4,75	0,00	0,00	0,00	2,50	0,05	0,00	0,55
Sale	q.b.																									

Insalata mista	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Lattuga	20	16,00	18,86	0,36	0,08	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,44	0,30	3,80	16,00	1,80	48,00	0,16	9,00	6,20	0,01	0,04	0,14	45,80	1,20	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
finocchi	20	11,80	18,64	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,44	1,80	7,20	0,80	78,80	0,08	9,00	7,80	0,00	0,01	0,10	0,40	2,40	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Sale	q.b.																									
aceto	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		301,3	16,9	14,0	3,4	7,3	1,4	78,6	52,4	20,9	7,4	489,7	2.048,3	135,9	727,6	2,8	153,8	278,4	0,2	0,4	2,9	741,1	23,6	1,8	152,6
TOTALE KCAL			67,8	126,2	30,2	66,1	12,8	314,5	209,7	78,4															
Totale % kcal			13,8	25,8	6,2	13,5	2,6	64,2	42,8	16,0															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Maniana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

4^ settimana INVERNALE

MARTEDI'

Pasta alla marinara	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Sale	q.b.																									
Aglio	q.b.																									
Prezzemolo	q.b.																									

Formaggio	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Crescenza	30	30,00	16,05	5,55	7,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	376,50	0,00	0,00	0,09	170,10	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Bieta al limone	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Bieta	80	65,60	71,44	1,04	0,08	0,00	0,00	0,00	2,24	0,00	2,24	0,96	13,60	56,80	8,00	156,80	0,80	53,60	23,20	0,02	0,15	1,44	210,40	19,2	0,00	0,00
Limone	q.b.																									
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00	
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		246,7	16,4	17,8	1,4	6,6	1,0	82,6	57,6	19,1	6,0	536,6	2.243,9	13,6	503,2	2,2	249,9	264,7	0,1	0,3	3,4	373,6	32,4	2,0	0,0
TOTALE KCAL			65,8	160	12,7	59,8	9,2	330,4	230,6	71,8															
Totale % kcal			12,3	29,8	2,4	11,1	1,7	61,6	43,0	13,4															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

4^ settimana INVERNALE
MERCOLEDI"

Chicche di patate al pomodoro	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Patate	40	33,20	31,40	0,84	0,40	0,00	0,00	0,00	7,16	6,36	0,16	0,64	34,00	141,60	2,80	228,00	0,24	4,00	21,60	0,04	0,02	1,00	1,20	6,00	0,00	0,00
Farina tipo 00	30	30,00	4,26	3,30	0,21	0,03	0,03	0,11	23,19	20,61	0,51	0,66	102,00	426,90	0,90	37,80	0,21	5,10	22,80	0,03	0,01	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Sale	q.b.																									

metto un menuzzo panato al forno	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Plattessa	60	45,60	48,90	10,20	0,18	0,04	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	42,60	177,60	46,20	192,00	0,42	15,00	116,40	0,03	0,05	1,32	0,00	0,00	0,0	30,00
Pangrattato	5	5,00	0,34	0,51	0,11	0,00	0,00	0,00	3,89	3,31	0,25	0,00	17,55	73,45	20,00	9,50	0,11	5,50	6,50	0,03	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
Uova di gallina, intero	5	4,35	3,86	0,62	0,44	0,16	0,13	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	26,75	6,85	6,65	0,08	2,40	10,50	0,00	0,02	0,01	11,25	0,00	0,00	18,55
Sale	q.b.																									
Limone (succo)	q.b.																									

Carote e mais	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Carote	50	47,50	45,80	0,55	0,10	0,00	0,00	0,00	3,80	0,00	3,80	1,55	17,50	73,50	47,50	110,00	0,35	22,00	18,50	0,02	0,02	0,35	574,00	2,00	0,00	0,00
Mais	20	20,00	2,50	1,84	0,76	0,12	0,17	0,33	15,02	13,20	0,50	0,40	70,60	295,00	7,00	57,40	0,48	3,00	51,20	0,07	0,04	0,30	12,40	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		302,9	23,8	10,8	2,1	5,8	1,1	94,5	67,1	20,6	7,2	547,9	2.290,5	168,7	921,4	2,6	122,6	314,1	0,2	0,2	4,1	830,6	22,8	1,6	52,2
TOTALE KCAL			95,1	97,3	18,9	52,5	10,3	378,0	268,5	77,4															
Totale % kcal			17,4	17,8	3,4	9,6	1,9	69,0	49,0	14,1															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

4^ settimana INVERNALE

GIOVEDÌ

Zuppa di orzo con pasta	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	40	40,00	4,32	4,36	0,56	0,09	0,06	0,28	31,64	27,20	1,68	1,08	141,20	590,40	1,60	76,80	0,56	8,80	75,60	0,04	0,08	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Patate	10	8,30	7,85	0,21	0,10	0,00	0,00	0,00	1,79	1,59	0,04	0,16	8,50	35,40	0,70	57,00	0,06	1,00	5,40	0,01	0,00	0,25	0,30	1,50	0,00	0,00
Zucchine	20	17,60	18,72	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	0,24	2,20	9,40	4,40	52,80	0,10	4,20	13,00	0,02	0,02	0,14	1,20	2,20	0,00	0,00
Bieta	10	8,20	8,93	0,13	0,01	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	0,12	1,70	7,10	1,00	19,60	0,10	6,70	2,90	0,00	0,02	0,18	26,30	2,40	0,00	0,00
Lattuga	10	8,00	9,43	0,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,22	0,15	1,90	8,00	0,90	24,00	0,08	4,50	3,10	0,01	0,02	0,07	22,90	0,60	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	10	10,00	9,47	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,09	2,10	8,60	0,90	23,00	0,02	0,90	2,40	0,00	0,00	0,08	40,00	1,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									
Orzo perlato	10	10,00	1,22	1,04	0,14	0,03	0,01	0,08	7,05	6,41	0,00	0,92	31,90	133,30	0,30	12,00	0,07	1,40	18,90	0,01	0,01	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00

Petto di pollo panato	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pollo, petto	50	49,00	37,45	11,65	0,40	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	210,00	16,50	185,00	0,20	2,00	105,00	0,05	0,10	4,15	0,00	0,00	0,00	30,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Pan grattato	5	5,00	0,34	0,51	0,11	0,00	0,00	0,00	3,89	3,31	0,25	0,00	17,55	73,45	20,00	9,50	0,11	5,50	6,50	0,03	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
Sale	q.b.																									
limone succo	q.b.																									

Insalata di finocchi e carote	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Finocchi crudi	60	35,40	55,92	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,60	1,32	5,40	21,60	2,40	236,40	0,24	27,00	23,40	0,01	0,02	0,30	1,20	7,20	0,00	0,00
carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		314,6	25,0	14,9	2,7	9,3	1,4	89,0	62,2	20,6	8,7	568,9	2.379,6	116,7	963,4	2,5	139,8	326,5	0,2	0,3	7,3	578,7	24,8	2,7	33,6
TOTALE KCAL			100,0	134,2	24,5	83,5	12,6	356,1	248,6	77,3															
Totale % kcal			17,6	23,6	4,3	14,7	2,2	62,6	43,7	13,6															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

4^ settimana INVERNALE

VENERDI'

Risotto allo zafferano	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	50	50,00	5,15	3,70	0,15	0,05	0,07	0,09	40,65	36,80	0,15	0,25	168,50	705,50	4,50	75,00	1,45	30,00	100,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									
Zafferano	qb																									

Polpette di bovino al pomodoro	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bovino adulto	60	60,00	43,74	12,18	3,42	1,08	1,11	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	79,80	332,40	31,80	172,20	0,90	9,00	106,80	0,06	0,09	2,82	0,00	0,00	0,00	39,00
Patate	30	24,90	23,55	0,63	0,30	0,00	0,00	0,00	5,37	4,77	0,12	0,48	25,50	106,20	2,10	171,00	0,18	3,00	16,20	0,03	0,01	0,75	0,90	4,50	0,00	0,00
Uova di gallina, intero	5	4,35	3,86	0,62	0,44	0,16	0,13	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	26,75	6,85	6,65	0,08	2,40	10,50	0,00	0,02	0,01	11,25	0,00	0,00	18,55
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Sale	q.b.																									

Patate al forno	Grammatura	Parte Edibi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Patate	130	107,90	102,05	2,73	1,30	0,00	0,00	0,00	23,27	20,67	0,52	2,08	110,50	460,20	9,10	741,00	0,78	13,00	70,20	0,13	0,05	3,25	3,90	19,50	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	6	6,00	0,00	0,00	5,99	0,87	4,38	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	53,94	225,72	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	0,00	1,34	0,00
Rosmarino	q. b.																									
Sale	q. b.																									

Yogurt o Budino	Grammatura	Parte Edibi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Yogurt da latte, intero, alla frutta	125	125,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75

Pane	Grammatura	Parte Edi	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	25	25,00	7,25	2,15	0,10	0,00	0,00	0,00	16,73	14,78	0,48	0,80	72,25	302,25	0,00	0,00	0,20	3,50	15,75	0,01	0,01	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		228,4	23,9	20,5	3,5	9,0	1,7	87,4	77,0	2,7	4,0	577,8	2.413,1	82,4	1.267,5	3,7	111,9	357,6	0,4	0,2	7,4	194,7	31,4	2,3	69,9
TOTALE KCAL			95,5	185	31,3	80,6	15,3	349,8	308,1	10,1															
Totale % kcal			16,5	32,0	5,4	13,9	2,6	60,5	53,3	1,7															

		Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
		Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidr	Comple	Semplici	Fibra tot	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colestero
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE			278,8	21,2	15,6	2,6	7,6	1,3	86,4	63,3	16,8	6,7	544,2	2.275,1	103,4	876,6	2,8	155,6	308,3	0,2	0,3	5,0	543,8	27,0	2,1	61,7
TOTALE KCAL				84,8	140,5	23,5	68,5	12,0	345,7	253,1	63,0															
Totale % kcal				16	26	4	13	2	64	47	12															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

5^ settimana INVERNALE

LUNEDÌ

Risotto alla parmigiana	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	50	50,00	5,15	3,70	0,15	0,05	0,07	0,09	40,65	36,80	0,15	0,25	168,50	705,50	4,50	75,00	1,45	30,00	100,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Latte di vacca UHT, intero	10	10,00	8,76	0,33	0,36	0,21	0,11	0,01	0,47	0,00	0,47	0,00	6,30	26,50	0,00	15,00	0,02	12,00	9,50	0,00	0,00	0,00	5,00	0,10	0,01	1,10
Burro	5	5,00	0,71	0,04	4,17	2,44	1,19	0,14	0,06	0,00	0,06	0,00	37,90	158,55	0,35	0,75	0,00	1,25	0,80	0,00	0,00	0,00	46,50	0,00	0,12	12,50
Parmigiano	5	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55
Sale	q.b.																									

Polpette di pesce panato al forno	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Merluzzo 50%	50	37,50	40,00	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	4,20	1,55	20,50	85,50	1,50	300,00	0,75	7,00	31,50	0,07	0,01	0,65	2,50	2,50	0,0	0,00
Farina tipo 00	3	3,00	2,84	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,09	0,03	0,63	2,58	0,27	6,90	0,01	0,27	0,72	0,00	0,00	0,02	12,00	0,54	0,0	0,00
Uova di gallina, intero	3	2,61	2,31	0,37	0,26	0,10	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	3,84	16,05	4,11	3,99	0,05	1,44	6,30	0,00	0,01	0,00	6,75	0,00	0,0	11,13
Patate	10	8,30	7,85	0,21	0,10	0,00	0,00	0,00	1,79	1,59	0,04	0,16	8,50	35,40	0,70	57,00	0,06	1,00	5,40	0,01	0,00	0,25	0,30	1,50	0,0	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,1	0,00
Sale	q.b.																									

Insalata di patate e carote	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Patate	40	33,20	31,40	0,84	0,40	0,00	0,00	0,00	7,16	6,36	0,16	0,64	34,00	141,60	2,80	228,00	0,24	4,00	21,60	0,04	0,02	1,00	1,20	6,00	0,00	0,00
Carote	40	38,00	36,64	0,44	0,08	0,00	0,00	0,00	3,04	0,00	3,04	1,24	14,00	58,80	38,00	88,00	0,28	17,60	14,80	0,02	0,02	0,28	459,20	1,60	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									
limone	q.b.																									

Yogurt o Budino	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Yogurt da latte, intero, alla frutta	125	125,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		148,8	11,5	19,9	5,0	8,4	1,0	84,2	68,4	9,0	5,1	510,0	2.133,6	82,2	779,7	3,2	138,1	249,7	0,3	0,1	2,6	555,3	12,2	2,2	38,0
TOTALE KCAL			46,1	179,0	45,2	76,0	8,9	336,9	273,6	33,6															
Totale % kcal			9,0	35,1	8,9	14,9	1,8	66,0	53,6	6,6															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

5^ settimana INVERNALE

MARTEDI'

Crema di ceci con pasta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	20	20,00	2,16	2,18	0,28	0,04	0,03	0,14	15,82	13,60	0,84	0,54	70,60	295,20	0,80	38,40	0,28	4,40	37,80	0,02	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceci secchi	25	25,00	2,58	5,23	1,58	0,20	0,44	0,87	11,73	9,83	0,93	3,40	79,00	330,75	1,50	220,25	1,60	35,50	103,75	0,08	0,03	0,63	2,50	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Patate	4	3,32	3,14	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,72	0,64	0,02	0,06	3,40	14,16	0,28	22,80	0,02	0,40	2,16	0,00	0,00	0,10	0,12	0,60	0,00	0,00
Pomodori, pelati	6	6,00	5,68	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,18	0,05	1,26	5,16	0,54	13,80	0,01	0,54	1,44	0,00	0,00	0,05	24,00	1,08	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00

Bocconcini di suino agli aromi	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Maiale	60	44,40	41,76	12,78	4,80	1,78	2,12	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	94,20	394,80	33,60	174,00	0,48	4,80	96,00	0,48	0,42	1,80	0,00	0,00	0,00	37,20
Olio di oliva extra vergine	4	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
rosmarino	q.b.																									
salvia	q.b.																									
sale	q.b.																									

Fagiolini all'olio	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Fagiolini	80	76,00	72,40	1,68	0,08	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	1,92	2,32	14,40	60,00	1,60	224,00	0,72	28,00	38,40	0,06	0,12	0,64	32,80	4,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Limone	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		254,5	26,1	18,1	3,6	10,6	2,8	70,6	47,7	18,1	9,9	532,2	2.227,1	48,1	877,3	3,8	89,2	309,4	0,7	0,6	4,2	117,7	14,1	2,5	37,2
TOTALE KCAL			104,5	163	32,6	95,6	25,3	282,4	190,8	67,9															
TOTALE % kcal			19,6	30,6	6,1	18,0	4,7	53,1	35,9	12,8															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

5^ settimana INVERNALE

MERCOLEDI'

Pasta al pomodoro	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Straccetti di bovino	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bovino adulto	50	50,00	36,45	10,15	2,85	0,90	0,93	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	66,50	277,00	26,50	143,50	0,75	7,50	89,00	0,05	0,08	2,35	0,00	0,00	0,00	32,50
Pomodori, pelati	20	20,00	18,94	0,24	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,60	0,18	4,20	17,20	1,80	46,00	0,04	1,80	4,80	0,00	0,00	0,16	80,00	3,60	0,00	0,00
sale	qb																									
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00

Patate all'olio	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Patate	100	83,00	78,50	2,10	1,00	0,00	0,00	0,00	17,90	15,90	0,40	1,60	85,00	354,00	7,00	570,00	0,60	10,00	54,00	0,10	0,04	2,50	3,00	15,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00
Sale	qb																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		305,1	23,9	18,3	3,5	10,1	1,9	99,5	73,5	18,5	7,0	634,4	2.650,0	74,7	1.135,6	2,8	95,9	308,9	0,2	0,2	7,0	316,6	33,4	2,7	36,1
TOTALE KCAL		95,4	164,4	31,4	91,0	17,2	397,9	294,2	69,5																
Totale % kcal			15,0	25,9	4,9	14,3	2,7	62,7	46,4	11,0															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

5^ settimana INVERNALE

GIOVEDI'

Pasta tricolore	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Oriano	q.b.																									
Basilico	q.b.																									
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Mozzarella di vacca	10	10,00	5,88	1,87	1,95	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,07	0,00	25,30	105,80	20,00	14,50	0,04	35,00	35,00	0,00	0,03	0,04	21,90	0,00	0,04	4,60
Parmigiano	5	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55
Sale	q.b.																									

Frittata	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Uova di gallina, intero	40	34,80	30,84	4,96	3,48	1,27	1,03	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	51,20	214,00	54,80	53,20	0,60	19,20	84,00	0,04	0,12	0,04	90,00	0,00	0,00	148,40
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Sale	q.b.																									

Insalata di finocchi	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Finocchi crudi	80	47,20	74,56	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,80	1,76	7,20	28,80	3,20	315,20	0,32	36,00	31,20	0,02	0,03	0,40	1,60	9,60	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	20	20,00	5,80	1,72	0,08	0,00	0,00	0,00	13,38	11,82	0,38	0,64	57,80	241,80	0,00	0,00	0,16	2,80	12,60	0,01	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		266,2	17,6	19,9	4,0	10,3	1,8	67,8	45,8	17,4	6,2	505,2	2.111,2	113,6	734,4	2,2	171,6	300,8	0,1	0,3	2,3	296,5	22,8	2,8	157,6
TOTALE KCAL			70,4	179	36,4	92,8	16,1	271,4	183,3	65,2															
Totale % kcal			13,9	35,5	7,2	18,4	3,2	53,7	36,3	12,9															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

5^ settimana INVERNALE

VENERDI'

Pizza Margherita	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Mozzarella di vacca	20	20,00	11,76	3,74	3,90	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,14	0,00	50,60	211,60	40,00	29,00	0,08	70,00	70,00	0,01	0,05	0,08	43,80	0,00	0,08	9,20
Pomodori, pelati	20	20,00	18,94	0,24	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,60	0,18	4,20	17,20	1,80	46,00	0,04	1,80	4,80	0,00	0,00	0,16	80,00	3,60	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00	
Farina tipo 00	30	30,00	4,26	3,30	0,21	0,03	0,03	0,11	23,19	20,61	0,51	0,66	102,00	426,90	0,90	37,80	0,21	5,10	22,80	0,03	0,01	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Acqua	q.b.																									

Prosciutto cotto	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Prosciutto cotto	45	45,00	27,99	8,91	6,62	2,30	2,72	1,10	0,41	0,00	0,41	0,00	96,75	404,55	291,6	102,15	0,32	2,70	112,50	0,18	0,07	1,44	0,00	0,00	0,00	27,90

Spinaci burro e parmigiano	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Spinaci	80	66,40	72,08	2,72	0,56	0,00	0,00	0,00	2,32	1,84	0,32	1,52	24,80	103,20	80,00	424,00	2,32	62,40	49,60	0,06	0,30	0,32	388,00	43,20	0,00	0,00
Burro	3	3,00	0,42	0,02	2,50	1,46	0,71	0,08	0,03	0,00	0,03	0,00	22,74	95,13	0,21	0,45	0,00	0,75	0,48	0,00	0,00	0,00	27,90	0,00	0,07	7,50
Parmigiano	5	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	150	109,50	130,35	0,60	0,15	0,00	0,00	0,00	16,05	0,00	16,05	2,55	64,50	270,00	0,00	198,00	0,30	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	0,0	278,9	24,6	18,6	5,2	6,1	1,6	69,5	46,1	18,8	6,2	527,5	2.206,0	444,5	842,5	3,6	213,8	319,3	0,3	0,5	2,7	559,4	54,3	0,9	49,2
TOTALE KCAL			98,6	167	46,4	54,8	14,1	278,0	184,4	70,6															
Totale % kcal			18,7	31,7	8,8	10,4	2,7	52,7	34,9	13,4															

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		250,7	20,8	19,0	4,3	9,1	1,8	78,3	56,3	16,4	6,9	541,9	2.265,6	152,6	873,9	3,1	141,7	297,6	0,3	0,3	3,8	369,1	27,4	2,2	63,6
TOTALE KCAL			83,0	171	38,4	82,0	16,3	313,3	225,2	61,4															
Totale % kcal			15	31	7	15	3	58	42	11															

Dott.ssa Angela Iapello
Biologa Nutrizionista



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

6^ settimana INVERNALE

LUNEDI'

Ravioli al pomodoro	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Ravioli	80	80,00	22,56	9,76	5,68	0,00	0,00	0,00	39,92	35,36	1,04	0,00	240,00	1.003,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Scaloppina di bovino al limone	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bovino adulto	50	50,00	36,45	10,15	2,85	0,90	0,93	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	66,50	277,00	26,50	143,50	0,75	7,50	89,00	0,05	0,08	2,35	0,00	0,00	0,00	32,50
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Farina tipo 00	5	5,00	0,71	0,55	0,04	0,01	0,00	0,02	3,87	3,44	0,09	0,11	17,00	71,15	0,15	6,30	0,04	0,85	3,80	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Sale	q.b.																									
limone succo	q.b.																									

Fagiolini all'olio	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Fagiolini	80	76,00	72,40	1,68	0,08	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	1,92	2,32	14,40	60,00	1,60	224,00	0,72	28,00	38,40	0,06	0,12	0,64	32,80	4,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
sale	q.b.																									
Limone	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		298,0	28,1	22,3	3,4	10,0	1,6	87,1	62,4	18,5	6,3	640,1	2.675,2	65,7	653,9	2,3	101,9	197,8	0,1	0,2	3,8	266,4	19,6	2,7	36,1
TOTALE KCAL				112,2	200,3	30,4	90,3	14,3	348,5	249,7	69,3														
Totale % kcal			17,5	31,3	4,8	14,1	2,2	54,4	39,0	10,8															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

6ª settimana INVERNALE

MARTEDI'

Risotto con crema di carciofi	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	40	40,00	4,12	2,96	0,12	0,04	0,05	0,07	32,52	29,44	0,12	0,20	134,80	564,40	3,60	60,00	1,16	24,00	80,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Carciofi	20	6,80	18,26	0,54	0,04	0,00	0,00	0,00	0,50	0,10	0,38	1,10	4,40	18,40	26,60	75,20	0,20	17,20	13,40	0,01	0,02	0,10	3,60	2,40		
Sale	q.b.																									

Fusi di pollo al forno	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pollo, fuso	100	67,00	74,90	18,40	5,70	1,60	1,61	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	523,00	87,00	288,00	0,70	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
Sale	q.b.																									
Rosmarino	q.b.																									
Vino da pasto bianco	q.b.																									

Spinaci all'olio	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Spinaci	80	66,40	72,08	2,72	0,56	0,00	0,00	0,00	2,32	1,84	0,32	1,52	24,80	103,20	80,00	424,00	2,32	62,40	49,60	0,06	0,30	0,32	388,00	43,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00
Limone (succo)	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Yogurt o Budino	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Yogurt da latte, intero, alla frutta	125	125,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75

Pane	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
TOTALE	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE KCAL		182,2	29,4	23,2	4,1	10,8	2,6	62,1	55,0	1,6	4,1	528,0	2.208,8	221,2	851,3	4,8	163,6	195,3	0,2	0,3	0,8	410,8	45,6	2,7	106,4
Totale % kcal			117,6	209	37,1	96,9	23,3	248,4	220,1	5,9															
			22,3	39,5	7,0	18,4	4,4	47,0	41,7	1,1															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

6ª settimana INVERNALE
MERCOLEDÌ

Crema di lenticchie con pasta	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	20	20,00	2,16	2,18	0,28	0,04	0,03	0,14	15,82	13,60	0,84	0,54	70,60	295,20	0,80	38,40	0,28	4,40	37,80	0,02	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Lenticchie secche	25	25,00	2,80	5,68	0,25	0,04	0,04	0,12	12,78	11,20	0,45	3,45	72,75	304,75	2,00	245,00	2,00	14,25	94,00	0,12	0,05	0,50	2,50	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Patate	4	3,32	3,14	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,72	0,64	0,02	0,06	3,40	14,16	0,28	22,80	0,02	0,40	2,16	0,00	0,00	0,10	0,12	0,60	0,00	0,00
Pomodori, pelati	6	6,00	5,68	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,18	0,05	1,26	5,16	0,54	13,80	0,01	0,54	1,44	0,00	0,00	0,05	24,00	1,08	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00

Frittata con patate	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Uova di gallina, intero	40	34,80	30,84	4,96	3,48	1,27	1,03	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	51,20	214,00	54,80	53,20	0,60	19,20	84,00	0,04	0,12	0,04	90,00	0,00	0,00	148,40
Patate	20	16,60	15,70	0,42	0,20	0,00	0,00	0,00	3,58	3,18	0,08	0,32	17,00	70,80	1,40	114,00	0,12	2,00	10,80	0,02	0,01	0,50	0,60	3,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Parmigiano	4	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55
sale	q. b.																									

Patate al forno	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Patate	100	83,00	78,50	2,10	1,00	0,00	0,00	0,00	17,90	15,90	0,40	1,60	85,00	354,00	7,00	570,00	0,60	10,00	54,00	0,10	0,04	2,50	3,00	15,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00	0,00
Rosmarino	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingrandienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		267,1	21,3	20,0	4,2	11,0	1,8	91,2	68,2	16,2	9,6	607,9	2.541,3	106,6	1.246,3	4,3	124,3	348,0	0,3	0,3	4,7	197,9	27,3	2,9	153,0
TOTALE KCAL			85,0	179,7	37,4	99,3	16,0	364,8	272,6	60,7															
Totale % kcal			14,0	29,6	6,2	16,3	2,6	60,0	44,8	10,0															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

6ª settimana INVERNALE
GIOVEDÌ

Gnocchetti sardi al pesto	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilico per pesto	25	25,00	23,08	0,78	0,20	0,00	0,00	0,00	1,28	0,00	1,28	0,00	9,75	40,50	2,25	75,00	1,38	62,50	9,25	0,02	0,08	0,28	164,50	6,50	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Pinoli per pesto	q. b.																									
Sale	q. b.																									

Formaggio	Grammatura	Parte Edib.	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat.	Complessi	Semplici	Fibra total.	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret. eq.	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Crescenza	30	30,00	17,49	4,83	6,99	0,00	0,00	0,00	0,57	0,00	0,57	0,00	84,30	353,10	105,00	33,00	0,03	167,10	85,50	0,00	0,00	0,00	40,50	0,00	0,14	15,90
Carote al burro	Grammatura	Parte Edib.	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat.	Complessi	Semplici	Fibra total.	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret. eq.	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Carote	70	66,50	64,12	0,77	0,14	0,00	0,00	0,00	5,32	0,00	5,32	2,17	24,50	102,90	66,50	154,00	0,49	30,80	25,90	0,03	0,03	0,49	803,60	2,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Sale	q. b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		227,2	17,1	17,4	2,0	6,3	1,0	86,3	57,6	22,9	6,8	549,7	2.299,8	199,8	520,5	3,2	329,4	267,5	0,1	0,2	2,4	1.026,4	15,3	2,0	19,5
TOTALE KCAL			68,3	157	18,1	56,4	8,8	345,3	230,6	85,7															
Totale % kcal		12,4	28,5	3,3	10,3	1,6	62,8	41,9	15,6																



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

6ª settimana INVERNALE
VENERDI'

Pasta al tonno	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori, pelati	20	20,00	18,94	0,24	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,60	0,18	4,20	17,20	1,80	46,00	0,04	1,80	4,80	0,00	0,00	0,16	80,00	3,60	0,00	0,00
Tonno, sott'olio, sgocciolato	25	25,00	15,58	6,30	2,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	200,50	79,00	75,25	0,43	1,75	51,25	0,01	0,03	2,60	3,50	0,00	0,00	16,25
Prezzemolo	qb																									
Sale	qb																									
Aglio	qb																									
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	

Filetti di pesce al pomodoro	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Merluzzo o nasello	60	45,60	48,90	10,20	0,18	0,04	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	42,60	177,60	46,20	192,00	0,42	15,00	116,40	0,03	0,05	1,32	0,00	0,00	0,00	30,00
Farina tipo 00	10	10,00	9,47	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,09	2,10	8,60	0,90	23,00	0,02	0,90	2,40	0,00	0,00	0,08	40,00	1,80	0,00	0,00
Pomodori, pelati	30	30,00	28,41	0,36	0,15	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,90	0,27	6,30	25,80	2,70	69,00	0,06	2,70	7,20	0,00	0,00	0,24	120,00	5,40	0,00	0,00
Olio vegetale	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sale	q.b.																									

Piselli al tegame	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Piselli surg.	60	18,60	47,64	3,30	0,36	0,00	0,00	0,00	3,90	1,38	2,40	3,78	31,20	130,20	0,60	115,80	1,02	27,00	58,20	0,12	0,05	1,56	38,40	19,2	0,00	0,00
Cipolla	5	4,15	4,61	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,29	0,05	1,30	5,50	0,50	7,00	0,02	1,25	1,75	0,00	0,00	0,03	0,15	0,25	0,00	0,00
sedano	5	4,00	4,42	0,12	0,01	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01	1,10	0,08	1,00	4,20	7,00	14,00	0,03	1,55	2,25	0,00	0,01	0,01	10,35	1,60	0,00	0,00
Sale	qb																									
carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00

Frutta	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edib	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		317,6	30,3	12,4	1,3	6,0	1,0	86,8	59,0	22,8	9,7	559,3	2.337,6	159,7	840,5	3,4	83,4	371,4	0,2	0,3	7,8	524,9	38,7	1,8	46,3
TOTALE KCAL		121,1	112	11,7	53,6	9,2	347,1	236,1	85,5																
Totale % kcal			21,7	19,9	2,1	9,6	1,6	62,1	42,2	15,3															

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		258,4	25,2	19,0	3,0	8,8	1,6	82,7	60,5	16,4	7,3	577,0	2.412,5	150,6	822,5	3,6	160,5	276,0	0,2	0,3	3,9	485,3	29,3	2,4	72,3
TOTALE KCAL			100,9	171	26,9	79,3	14,3	330,8	241,8	61,4															
Totale % kcal			17	30	5	14	2	57	42	11															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

7^ settimana INVERNALE																										
LUNEDI'																										
Pasta al pomodoro	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									
Bocconcini di tacchino al timo	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Tacchino, fesa	40	40,00	29,56	9,60	0,48	0,15	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	42,80	178,80	20,80	152,80	0,32	3,20	80,00	0,04	0,08	2,68	0,00	0,00	0,00	20,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
sale	q.b.																									
timo	q.b.																									
Spinaci filanti	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Spinaci	70	58,10	63,07	2,38	0,49	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	2,03	1,33	21,70	90,30	70,00	371,00	2,03	54,60	43,40	0,05	0,26	0,28	339,50	37,80	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	5	5,00	2,94	0,94	0,98	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	12,65	52,90	10,00	7,25	0,02	17,50	17,50	0,00	0,01	0,02	10,95	0,00	0,02	2,30
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									
Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00
Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE			211,5	16,8	10,2	1,3	6,0	0,7	41,7	23,6	15,7	4,7	316,3	1.322,6	100,8	689,5	2,9	86,9	166,1	0,1	0,4	3,4	353,3	43,8	1,8	22,3
TOTALE KCAL				67,3	92,0	11,8	53,6	6,6	166,7	94,6	58,7															
Totale % kcal				21,3	29,1	3,7	17,0	2,1	52,7	29,9	18,6															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

7ªsettimana INVERNALE

MARTEDI'

Crema di verdure con pasta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Patate	10	8,30	7,85	0,21	0,10	0,00	0,00	0,00	1,79	1,59	0,04	0,16	8,50	35,40	0,70	57,00	0,06	1,00	5,40	0,01	0,00	0,25	0,30	1,50	0,00	0,00
Zucchine	20	17,60	18,72	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	0,24	2,20	9,40	4,40	52,80	0,10	4,20	13,00	0,02	0,02	0,14	1,20	2,20	0,00	0,00
Bieta	20	16,40	17,86	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	0,56	0,24	3,40	14,20	2,00	39,20	0,20	13,40	5,80	0,01	0,04	0,36	52,60	4,80	0,00	0,00
Lattuga	10	8,00	9,43	0,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,22	0,15	1,90	8,00	0,90	24,00	0,08	4,50	3,10	0,01	0,02	0,07	22,90	0,60	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	10	10,00	9,47	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,09	2,10	8,60	0,90	23,00	0,02	0,90	2,40	0,00	0,00	0,08	40,00	1,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Fettina di bovino panata	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bovino adulto	50	50,00	36,45	10,15	2,85	0,90	0,93	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	66,50	277,00	26,50	143,50	0,75	7,50	89,00	0,05	0,08	2,35	0,00	0,00	0,00	32,50
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Pangrattato	4	4,00	0,27	0,40	0,08	0,00	0,00	0,00	3,11	2,65	0,20	0,00	14,04	58,76	16,00	7,60	0,08	4,40	5,20	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Uova di gallina, intero	5	4,35	3,86	0,62	0,44	0,16	0,13	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	26,75	6,85	6,65	0,08	2,40	10,50	0,00	0,02	0,01	11,25	0,00	0,00	18,55
Sale	q. b.																									
limone succo	q. b.																									

Insalata di finocchi	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Finocchi crudi	70	41,30	65,24	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,70	1,54	6,30	25,20	2,80	275,80	0,28	31,50	27,30	0,01	0,03	0,35	1,40	8,40	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Limone (succo)	q. b.																									
Sale	q. b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		317,2	24,1	17,7	3,6	10,2	2,0	88,0	61,9	19,8	7,8	587,2	2.454,3	112,1	948,8	3,1	149,8	319,1	0,2	0,3	5,5	386,9	27,6	2,7	54,7
TOTALE KCal		96,4	160	32,8	92,2	17,8	351,8	247,5	74,4																
Totale % kcal		16,4	27,2	5,6	15,7	3,0	59,9	42,1	12,7																



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

7ª settimana INVERNALE

MERCOLEDÌ

Tagliatelle all'uovo con pomodoro	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta all'uovo	50	50,00	6,25	6,50	1,20	0,00	0,00	0,00	38,95	34,50	1,00	1,60	183,00	765,00	8,50	82,00	1,05	11,00	99,50	0,07	0,10	0,00	17,50	0,00	0,00	47,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Crocchette di merluzzo al forno	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Merluzzo o nasello, surgelato	60	43,50	38,55	6,20	4,35	1,59	1,29	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	64,00	267,50	68,50	66,50	0,75	24,00	105,00	0,05	0,15	0,05	112,50	0,00	0,00	185,50
Olio di oliva extra vergine	4	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
Prezzemolo	q.b.																									
sale	q.b.																									
Patate	30	24,90	23,55	0,63	0,30	0,00	0,00	0,00	5,37	4,77	0,12	0,48	25,50	106,20	2,10	171,00	0,18	3,00	16,20	0,03	0,01	0,75	0,90	4,50	0,00	0,00

Mix di verdure	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Fagiolini	20	19,00	18,10	0,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,48	0,58	3,60	15,00	0,40	56,00	0,18	7,00	9,60	0,01	0,03	0,16	8,20	1,20	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Patate	20	16,60	15,70	0,42	0,20	0,00	0,00	0,00	3,58	3,18	0,08	0,32	17,00	70,80	1,40	114,00	0,12	2,00	10,80	0,02	0,01	0,50	0,60	3,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		286,3	20,3	18,7	3,9	9,7	1,5	91,3	66,1	18,6	7,5	593,3	2.480,1	137,3	813,6	3,2	121,4	315,1	0,2	0,3	2,4	602,5	24,3	2,5	236,1
TOTALE KCAL		81,2	168,5	35,3	87,0	13,4	365,3	264,4	69,9																
Totale % kcal			13,7	28,4	5,9	14,7	2,3	61,6	44,6	11,8															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

7ªsettimana INVERNALE

GIOVEDÌ

Pasta e piselli	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	20	20,00	2,16	2,18	0,28	0,04	0,03	0,14	15,82	13,60	0,84	0,54	70,60	295,20	0,80	38,40	0,28	4,40	37,80	0,02	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli	25	7,75	19,85	1,38	0,15	0,00	0,00	0,00	1,63	0,58	1,00	1,58	13,00	54,25	0,25	48,25	0,43	11,25	24,25	0,05	0,02	0,65	16,00	8,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									

Frittata con il prosciutto	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Uova di gallina, intero	40	34,80	30,84	4,96	3,48	1,27	1,03	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	51,20	214,00	54,80	53,20	0,60	19,20	84,00	0,04	0,12	0,04	90,00	0,00	0,00	148,40
Prosciutto cotto	15	15,00	9,33	2,97	2,21	0,77	0,91	0,37	0,14	0,00	0,14	0,00	32,25	134,85	97,20	34,05	0,11	0,90	37,50	0,06	0,02	0,48	0,00	0,00	0,00	9,30
Latte di vacca UHT, intero	5	5,00	4,38	0,17	0,18	0,11	0,06	0,01	0,24	0,00	0,24	0,00	3,15	13,25	0,00	7,50	0,01	6,00	4,75	0,00	0,00	0,00	2,50	0,05	0,00	0,55
Sale	q.b.																									
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00

Insalata mista	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Lattuga	20	16,00	18,86	0,36	0,08	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,44	0,30	3,80	16,00	1,80	48,00	0,16	9,00	6,20	0,01	0,04	0,14	45,80	1,20	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
finocchi	20	11,80	18,64	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,44	1,80	7,20	0,80	78,80	0,08	9,00	7,80	0,00	0,01	0,10	0,40	2,40	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									
aceto	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

		Parte Edibil	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrat	Complessi	Semplici	Fibra total	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE			245,6	16,5	19,7	4,1	11,5	2,0	60,1	37,8	18,5	7,0	469,3	1.963,1	178,9	525,0	2,4	82,9	237,8	0,2	0,3	2,5	435,0	18,8	2,9	158,3
TOTALE KCAL				65,9	177	36,6	103,6	17,9	240,4	151,3	69,4															
Totale % kcal				14,0	37,8	7,8	22,1	3,8	51,2	32,2	14,8															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

7*settimana INVERNALE

VENERDI'

Risotto alla zucca	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	50	50,00	5,15	3,70	0,15	0,05	0,07	0,09	40,65	36,80	0,15	0,25	168,50	705,50	4,50	75,00	1,45	30,00	100,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Zucca	20	17,60	18,72	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,26	0,24	2,20	9,40	4,40	52,80	0,10	4,20	13,00	0,02	0,02	0,14	1,20	2,20	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Mozzarella	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Mozzarella di vacca	40	40,00	23,52	7,48	7,80	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	0,00	101,20	423,20	80,00	58,00	0,16	140,00	140,00	0,01	0,11	0,16	87,60	0,00	0,16	18,40

Patate al forno	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Patate	100	83,00	78,50	2,10	1,00	0,00	0,00	0,00	17,90	15,90	0,40	1,60	85,00	354,00	7,00	570,00	0,60	10,00	54,00	0,10	0,04	2,50	3,00	15,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00
Rosmarino	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Yogurt o Budino	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Yogurt da latte, intero, alla frutta	125	125,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		146,1	18,4	22,8	2,1	7,0	0,8	86,4	76,4	2,4	3,5	571,3	2.389,3	124,1	774,3	2,7	238,9	362,2	0,3	0,2	3,3	156,0	17,6	2,2	30,8
TOTALE KCAL			73,6	205	18,8	62,8	7,2	345,6	305,4	8,9															
Totale % kcal			12,9	35,8	3,3	11,0	1,3	60,5	53,5	1,6															

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		241,3	19,2	17,8	3,0	8,9	1,4	73,5	53,2	15,0	6,1	507,5	2.121,9	130,6	750,2	2,9	136,0	280,1	0,2	0,3	3,4	386,7	26,4	2,4	100,4
TOTALE KCAL			76,9	160	27,0	79,8	12,6	294,0	212,6	56,3															
Totale % kcal			15	32	5	16	2	58	42	11															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

8^ settimana INVERNALE

LUNEDI'

Sformato di patate	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Patate	50	41,50	39,25	1,05	0,50	0,00	0,00	0,00	8,95	7,95	0,20	0,80	42,50	177,00	3,50	285,00	0,30	5,00	27,00	0,05	0,02	1,25	1,50	7,50	0,00	0,00
Latte di vacca UHT, intero	10	10,00	8,76	0,33	0,36	0,21	0,11	0,01	0,47	0,00	0,47	0,00	6,30	26,50	0,00	15,00	0,02	12,00	9,50	0,00	0,00	0,00	5,00	0,10	0,01	1,10
Pangrattato	3	3,00	0,20	0,30	0,06	0,00	0,00	0,00	2,33	1,99	0,15	0,00	10,53	44,07	12,00	5,70	0,06	3,30	3,90	0,02	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Mozzarella di vacca	10	10,00	5,88	1,87	1,95	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,07	0,00	25,30	105,80	20,00	14,50	0,04	35,00	35,00	0,00	0,03	0,04	21,90	0,00	0,04	4,60
Burro	3	3,00	0,42	0,02	2,50	1,46	0,71	0,08	0,03	0,00	0,03	0,00	22,74	95,13	0,21	0,45	0,00	0,75	0,48	0,00	0,00	0,00	27,90	0,00	0,07	7,50
Parmigiano	5	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55
Sale	q.b.																									

Formaggio	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Caciottina fresca	40	40,00	21,92	6,92	8,52	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	105,20	439,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,80	0,00	0,09	0,00

Carote flangè	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Carote	80	76,00	73,28	0,88	0,16	0,00	0,00	0,00	6,08	0,00	6,08	2,48	28,00	117,60	76,00	176,00	0,56	35,20	29,60	0,03	0,03	0,56	918,40	3,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
TOTALE	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE KCAL		211,1	11,7	13,0	0,6	2,9	0,3	45,9	23,6	19,9	5,8	336,4	1.407,3	76,0	334,4	1,1	46,8	54,8	0,0	0,0	1,0	1.000,6	9,2	1,0	0,0
Totale % kcal			46,9	116,6	5,2	26,3	2,7	183,5	94,6	74,6															
			13,9	34,7	1,5	7,8	0,8	54,6	28,1	22,2															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

8ªsettimana INVERNALE
MARTEDÌ

Pasta al pomodoro	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Cuori di merluzzo al pomodoro	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Merluzzo o nasello, surgelato	80	43,50	38,55	6,20	4,35	1,59	1,29	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	64,00	267,50	68,50	66,50	0,75	24,00	105,00	0,05	0,15	0,05	112,50	0,00	0,00	185,50
Olio di oliva extra vergine	4	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
Prezzemolo	q.b.																									
sale	q.b.																									
Pomodori, pelati	30	30,00	28,41	0,36	0,15	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,90	0,27	6,30	25,80	2,70	69,00	0,06	2,70	7,20	0,00	0,00	0,24	120,00	5,40	0,00	0,00

Fagiolini all'olio	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Fagiolini	100	95,00	90,50	2,10	0,10	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	2,40	2,90	18,00	75,00	2,00	280,00	0,90	35,00	48,00	0,07	0,15	0,80	41,00	6,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		328,7	20,0	18,9	4,2	10,5	1,9	84,3	57,6	20,8	8,4	567,0	2.370,1	112,6	791,6	3,2	138,3	321,3	0,2	0,4	3,1	507,1	26,2	2,7	189,1
TOTALE KCAL			80,1	170	37,5	94,3	17,2	337,1	230,6	78,1															
Totale % kcal			14,1	30,0	6,6	16,6	3,0	59,5	40,7	13,8															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

8ª settimana INVERNALE
MERCOLEDÌ

Risotto allo zafferano	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	50	50,00	5,15	3,70	0,15	0,05	0,07	0,09	40,65	36,80	0,15	0,25	168,50	705,50	4,50	75,00	1,45	30,00	100,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									
Zafferano	qb																									

Bocconcini di suino al rosmarino	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Tacchino	60	58,80	44,94	13,98	0,48	0,15	0,11	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	252,00	19,80	222,00	0,24	2,40	126,00	0,06	0,12	4,98	0,00	0,00	0,00	36,00
Farina tipo 00	5	5,00	0,71	0,55	0,04	0,01	0,00	0,02	3,87	3,44	0,09	0,11	17,00	71,15	0,15	6,30	0,04	0,85	3,80	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Rosmarino	q.b.																									
Sale	q.b.																									
limone succo	q.b.																									

Spinaci all'agro	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Spinaci	80	66,40	72,08	2,72	0,56	0,00	0,00	0,00	2,32	1,84	0,32	1,52	24,80	103,20	80,00	424,00	2,32	62,40	49,60	0,06	0,30	0,32	388,00	43,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
sale	q.b.																									
Limone	q.b.																									

Yogurt o Budino	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Yogurt da latte, intero, alla frutta	125	125,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		139,4	25,8	18,0	2,7	9,3	1,2	73,8	65,7	1,5	3,2	510,3	2.136,1	128,9	737,0	4,4	148,6	333,1	0,3	0,4	5,8	407,4	43,4	2,7	48,4
TOTALE KCAL			103,1	162,0	24,1	83,6	10,6	295,3	262,9	5,8															
Totale % kcal			20,2	31,7	4,7	16,4	2,1	57,9	51,5	1,1															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

8ª settimana INVERNALE
GIOVEDÌ

Crema di fagioli con pasta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	20	20,00	2,16	2,18	0,28	0,04	0,03	0,14	15,82	13,60	0,84	0,54	70,60	295,20	0,80	38,40	0,28	4,40	37,80	0,02	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Fagioli	25	25,00	2,63	5,90	0,50	0,10	0,04	0,24	12,70	10,75	0,88	4,38	75,75	316,75	1,00	361,25	2,00	33,75	112,50	0,10	0,03	0,58	0,75	0,75	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Patate	4	3,32	3,14	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,72	0,64	0,02	0,06	3,40	14,16	0,28	22,80	0,02	0,40	2,16	0,00	0,00	0,10	0,12	0,60	0,00	0,00
Pomodori, pelati	6	6,00	5,68	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,18	0,05	1,26	5,16	0,54	13,80	0,01	0,54	1,44	0,00	0,00	0,05	24,00	1,08	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00

Bocconcini di bovino alla cacciatore	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bovino adulto	60	60,00	43,74	12,18	3,42	1,08	1,11	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	79,80	332,40	31,80	172,20	0,90	9,00	106,80	0,06	0,09	2,82	0,00	0,00	0,00	39,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Carote	q.b.																									
Cipolla	q.b.																									
Rosmarino	q.b.																									
Aglio	q.b.																									
Sale iodato	q.b.																									

Piselli al tegame	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Piselli surg.	60	18,60	47,64	3,30	0,36	0,00	0,00	0,00	3,90	1,38	2,40	3,78	31,20	130,20	0,60	115,80	1,02	27,00	58,20	0,12	0,05	1,56	38,40	19,2	0,00	0,00
Cipolla	5	4,15	4,61	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,29	0,05	1,30	5,50	0,50	7,00	0,02	1,25	1,75	0,00	0,00	0,03	0,15	0,25	0,00	0,00
sedano	5	4,00	4,42	0,12	0,01	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01	1,10	0,08	1,00	4,20	7,00	14,00	0,03	1,55	2,25	0,00	0,01	0,01	10,35	1,60	0,00	0,00
Sale	qb																									
carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	5	5,00	0,00	0,00	5,00	0,72	3,65	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	44,95	188,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,12	0,00

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		259,1	28,2	18,0	3,1	10,7	2,1	75,5	50,0	21,4	13,1	558,6	2.335,3	71,3	973,3	5,1	102,3	360,2	0,3	0,2	6,2	362,4	31,9	2,9	39,0
TOTALE KCAL			112,8	162	27,9	96,0	19,1	301,9	200,1	80,4															
Totale % kcal			20,2	29,0	5,0	17,2	3,4	54,0	35,8	14,4															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

8ªsettimana INVERNALE
VENERDI'

Pasta alla amatriciana	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Pancetta tesa	20	20,00	9,06	4,18	5,62	1,92	2,52	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	67,40	281,60	203,20	29,80	0,08	2,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	40	40,00	37,88	0,48	0,20	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,36	8,40	34,40	3,60	92,00	0,08	3,60	9,60	0,00	0,00	0,32	160,00	7,20	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Frittata al latte	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Uova di gallina, intero	40	34,80	30,84	4,96	3,48	1,27	1,03	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	51,20	214,00	54,80	53,20	0,60	19,20	84,00	0,04	0,12	0,04	90,00	0,00	0,00	148,40
Sale	q.b.																									
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
Latte di vacca UHT, intero	10	10,00	8,76	0,33	0,36	0,21	0,11	0,01	0,47	0,00	0,47	0,00	6,30	26,50	0,00	15,00	0,02	12,00	9,50	0,00	0,00	0,00	5,00	0,10	0,01	1,10
Parmigiano	5	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55

Insalata mista	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Lattuga	20	16,00	18,86	0,36	0,08	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,44	0,30	3,80	16,00	1,80	48,00	0,16	9,00	6,20	0,01	0,04	0,14	45,80	1,20	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
finocchi	20	11,80	18,64	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,44	1,80	7,20	0,80	78,80	0,08	9,00	7,80	0,00	0,01	0,10	0,40	2,40	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Sale	q.b.																									
aceto	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		214,0	13,0	13,8	4,2	7,0	1,1	42,2	23,6	16,2	4,7	335,1	1.401,8	130,4	406,6	1,6	173,9	201,1	0,1	0,2	0,8	406,9	10,5	1,6	157,7
TOTALE KCAL			52,2	124	37,4	63,4	10,0	168,9	94,6	60,9															
Totale % kcal			15,6	37,0	11,2	18,9	3,0	50,4	28,2	18,2															

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		230,5	19,8	16,3	2,9	8,1	1,3	64,3	44,1	16,0	7,0	461,5	1.930,1	103,8	648,6	3,1	122,0	254,1	0,2	0,3	3,4	536,9	24,3	2,2	86,8
TOTALE KCAL			79,0	147	26,5	72,7	11,9	257,3	176,5	59,9															
Totale % kcal			17	32	6	16	3	56	38	13															

Dott.ssa Angela Iapello
Biologa Nutrizionista



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

9ª settimana INVERNALE

LUNEDI'

Pasta al burro e parmigiano	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Burro	5	5,00	0,71	0,04	4,17	2,44	1,19	0,14	0,06	0,00	0,06	0,00	37,90	158,55	0,35	0,75	0,00	1,25	0,80	0,00	0,00	0,00	46,50	0,00	0,12	12,50
Parmigiano	5	5,00	1,52	1,68	1,41	0,93	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	80,95	30,00	5,10	0,04	57,95	33,90	0,00	0,02	0,00	18,65	0,00	0,03	4,55
Sale	q.b.																									

Fusi di pollo al forno	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pollo, fuso	100	67,00	74,90	18,40	5,70	1,60	1,61	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	523,00	87,00	288,00	0,70	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,00
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
Sale	q.b.																									
Rosmarino	q.b.																									

Insalata verde	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Iattuga	50	40,00	47,15	0,90	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	1,10	0,75	9,50	40,00	4,50	120,00	0,40	22,50	15,50	0,03	0,09	0,35	114,50	3,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	3	3,00	0,00	0,00	3,00	0,43	2,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	26,97	112,86	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,67	0,00
sale	q.b.																									
aceto	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

		Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE			245,6	30,4	18,4	5,9	7,7	2,6	80,3	57,6	16,9	5,4	589,4	2.465,8	123,9	668,3	2,4	112,3	169,9	0,1	0,2	2,0	181,8	9,0	1,5	111,1
TOTALE KCAL			121,5	166,0	53,5	69,2	23,0	321,2	230,6	63,2																
Totale % kcal				20,6	28,2	9,1	11,7	3,9	54,5	39,1	10,7															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

9ªsettimana INVERNALE

MARTEDÌ

Risotto con crema di piselli	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	50	50,00	5,15	3,70	0,15	0,05	0,07	0,09	40,65	36,80	0,15	0,25	168,50	705,50	4,50	75,00	1,45	30,00	100,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Piselli	20	6,20	15,88	1,10	0,12	0,00	0,00	0,00	1,30	0,46	0,80	1,26	10,40	43,40	0,20	38,60	0,34	9,00	19,40	0,04	0,02	0,52	12,80	6,40	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									
Uova strapazzate	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Uova di gallina, intero	40	30,40	32,60	6,80	0,12	0,02	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	28,40	118,40	30,80	128,00	0,28	10,00	77,60	0,02	0,03	0,88	0,00	0,00	0,00	20,00
Latte di vacca UHT, intero	5	5,00	0,60	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	0,00	0,00	3,84	0,13	0,00	16,35	68,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sale	q.b.																									
Burro	4	4,00	0,56	0,03	3,34	1,95	0,95	0,11	0,04	0,00	0,04	0,00	30,32	126,84	0,28	0,60	0,00	1,00	0,64	0,00	0,00	0,00	37,20	0,00	0,10	10,00
Carote all'olio	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Carote	80	76,00	73,28	0,88	0,16	0,00	0,00	0,00	6,08	0,00	6,08	2,48	28,00	117,60	76,00	176,00	0,56	35,20	29,60	0,03	0,03	0,56	918,40	3,20	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00
Sale	q.b.																									
Yogurt o Budino	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Yogurt da latte, intero, alla frutta	125	125,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75
Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
TOTALE		%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE KCAL			148,2	17,4	16,7	3,9	7,2	0,9	79,7	60,9	8,4	9,3	471,2	1.971,3	156,3	505,0	3,0	139,9	282,4	0,3	0,1	2,4	1.032,2	10,0	1,9	42,4
Totale % kcal				69,6	150	35,3	65,1	7,9	318,8	243,6	31,4															
				14,8	31,8	7,5	13,8	1,7	67,7	51,7	6,7															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

9^settimana INVERNALE

MERCOLEDI'

Crema di ceci con pasta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pasta di semola	20	20,00	2,16	2,18	0,28	0,04	0,03	0,14	15,82	13,60	0,84	0,54	70,60	295,20	0,80	38,40	0,28	4,40	37,80	0,02	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceci secchi	25	25,00	2,58	5,23	1,58	0,20	0,44	0,87	11,73	9,83	0,93	3,40	79,00	330,75	1,50	220,25	1,60	35,50	103,75	0,08	0,03	0,63	2,50	0,00	0,00	0,00
Carote	4	3,80	3,66	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,12	1,40	5,88	3,80	8,80	0,03	1,76	1,48	0,00	0,00	0,03	45,92	0,16	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Patate	4	3,32	3,14	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,72	0,64	0,02	0,06	3,40	14,16	0,28	22,80	0,02	0,40	2,16	0,00	0,00	0,10	0,12	0,60	0,00	0,00
Pomodori, pelati	6	6,00	5,68	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,18	0,05	1,26	5,16	0,54	13,80	0,01	0,54	1,44	0,00	0,00	0,05	24,00	1,08	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	

Filetto di nasello gratinato al limone	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavi	Niacina	Vit A ret	Vit C	Vit E	Colester
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Merluzzo o nasello	70	53,20	57,05	11,90	0,21	0,04	0,05	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	49,70	207,20	53,90	224,00	0,49	17,50	135,80	0,04	0,06	1,54	0,00	0,00	0,00	35,00
Pangrattato	4	4,00	0,27	0,40	0,08	0,00	0,00	0,00	3,11	2,65	0,20	0,00	14,04	58,76	16,00	7,60	0,08	4,40	5,20	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Prezzemolo	q.b.																									
Sale	q.b.																									
Limone	q.b.																									

Bieta al limone	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bieta	100	82,00	89,30	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00	2,80	0,00	2,80	1,20	17,00	71,00	10,00	196,00	1,00	67,00	29,00	0,03	0,19	1,80	263,00	24,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Limone	q.b.																									
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Comple	Semplici	Fibra tota	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE		286,9	25,3	14,6	2,0	9,3	2,0	74,6	50,3	19,2	8,8	513,3	2.146,9	92,8	906,9	4,1	145,3	345,0	0,2	0,3	5,1	348,3	33,3	2,7	35,0
TOTALE KCAL				101,0	131,5	18,2	83,5	17,9	298,3	201,4	72,0														
Totale % kcal				19,7	25,6	3,5	16,3	3,5	58,1	39,2	14,0														



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

9ªsettimana INVERNALE

GIOVEDÌ

Crema di verdure con riso	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Secondaria	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Riso	40	40,00	4,32	4,36	0,56	0,09	0,06	0,28	31,64	27,20	1,68	1,08	141,20	590,40	1,60	76,80	0,56	8,80	75,60	0,04	0,08	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Patate	10	8,30	7,85	0,21	0,10	0,00	0,00	0,00	1,79	1,59	0,04	0,16	8,50	35,40	0,70	57,00	0,06	1,00	5,40	0,01	0,00	0,25	0,30	1,50	0,00	0,00
Zucchine	20	17,60	18,72	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	0,24	2,20	9,40	4,40	52,80	0,10	4,20	13,00	0,02	0,02	0,14	1,20	2,20	0,00	0,00
Bieta	20	16,40	17,86	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	0,56	0,24	3,40	14,20	2,00	39,20	0,20	13,40	5,80	0,01	0,04	0,36	52,60	4,80	0,00	0,00
Lattuga	10	8,00	9,43	0,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,22	0,15	1,90	8,00	0,90	24,00	0,08	4,50	3,10	0,01	0,02	0,07	22,90	0,60	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	10	10,00	9,47	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,09	2,10	8,60	0,90	23,00	0,02	0,90	2,40	0,00	0,00	0,08	40,00	1,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Hamburger di carne	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Bovino adulto	50	50,00	36,45	10,15	2,85	0,90	0,93	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	66,50	277,00	26,50	143,50	0,75	7,50	89,00	0,05	0,08	2,35	0,00	0,00	0,00	32,50
Rosmarino	q.b.																									
Sale iodato	q.b.																									

Insalata mista	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colesterol
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Lattuga	20	16,00	18,86	0,36	0,08	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,44	0,30	3,80	16,00	1,80	48,00	0,16	9,00	6,20	0,01	0,04	0,14	45,80	1,20	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
finocchi	20	11,80	18,64	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,44	1,80	7,20	0,80	78,80	0,08	9,00	7,80	0,00	0,01	0,10	0,40	2,40	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Sale	q.b.																									
aceto	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

		Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
		%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE			302,6	22,0	13,2	2,9	7,2	1,5	78,4	52,4	20,7	7,4	501,8	2.098,1	107,6	810,4	2,9	136,1	278,6	0,2	0,3	5,2	648,6	23,6	1,8	36,1
TOTALE KCAL				87,9	119	26,0	64,6	13,9	313,6	209,7	77,6															
Totale % kcal				17,5	23,7	5,2	12,9	2,8	62,5	41,8	15,5															



Menù Refezione Scolastica
Comune di Manziana
Menù Invernale Scuola dell'Infanzia

9^settimana INVERNALE

VENERDI'

Pasta al ragu vegetale	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	
Pasta di semola	50	50,00	5,40	5,45	0,70	0,11	0,08	0,35	39,55	34,00	2,10	1,35	176,50	738,00	2,00	96,00	0,70	11,00	94,50	0,05	0,10	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Zucca	20	17,60	18,72	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	0,24	2,20	9,40	4,40	52,80	0,10	4,20	13,00	0,02	0,02	0,14	1,20	2,20	0,00	0,00
Bieta	20	16,40	17,86	0,26	0,02	0,00	0,00	0,00	0,56	0,00	0,56	0,24	3,40	14,20	2,00	39,20	0,20	13,40	5,80	0,01	0,04	0,36	52,60	4,80	0,00	0,00
Lattuga	10	8,00	9,43	0,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,22	0,15	1,90	8,00	0,90	24,00	0,08	4,50	3,10	0,01	0,02	0,07	22,90	0,60	0,00	0,00
Carote	20	19,00	18,32	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	1,52	0,62	7,00	29,40	19,00	44,00	0,14	8,80	7,40	0,01	0,01	0,14	229,60	0,80	0,00	0,00
Cipolla	4	3,32	3,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	0,04	1,04	4,40	0,40	5,60	0,02	1,00	1,40	0,00	0,00	0,02	0,12	0,20	0,00	0,00
Sedano	4	3,20	3,53	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,06	0,80	3,36	5,60	11,20	0,02	1,24	1,80	0,00	0,01	0,01	8,28	1,28	0,00	0,00
Pomodori, pelati	10	10,00	9,47	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,09	2,10	8,60	0,90	23,00	0,02	0,90	2,40	0,00	0,00	0,08	40,00	1,80	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	
Parmigiano	4	4,00	1,22	1,34	1,12	0,74	0,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	15,48	64,76	24,00	4,08	0,03	46,36	27,12	0,00	0,01	0,00	14,92	0,00	0,03	3,64
Sale	q.b.																									

Formaggio spalmabile	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Stracchino	30	30,00	16,05	5,55	7,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	376,50	0,00	0,00	0,09	170,10	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Patate croccanti al forno	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Patate	100	83,00	78,50	2,10	1,00	0,00	0,00	0,00	17,90	15,90	0,40	1,60	85,00	354,00	7,00	570,00	0,60	10,00	54,00	0,10	0,04	2,50	3,00	15,00	0,00	0,00
Olio di oliva extra vergine	4	4,00	0,00	0,00	4,00	0,58	2,92	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,96	150,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	0,90	0,00	0,00
Sale	q.b.																									

Frutta	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Frutta fresca	120	87,60	104,28	0,48	0,12	0,00	0,00	0,00	12,84	0,00	12,84	2,04	51,60	216,00	0,00	158,40	0,24	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00

Pane	Grammatura	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
Ingredienti	Infanzia	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
Pane di tipo 00	40	40,00	11,60	3,44	0,16	0,00	0,00	0,00	26,76	23,64	0,76	1,28	115,60	483,60	0,00	0,00	0,32	5,60	25,20	0,02	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
TOTALE	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE KCAL		903,2	19,5	18,8	2,0	6,3	1,0	100,3	73,5	19,3	7,7	624,5	2.611,2	66,2	1.028,3	2,6	283,1	347,9	0,2	0,3	5,0	375,5	32,7	1,8	75,9
Totale % kcal			78,1	169	18,1	56,4	8,8	401,0	294,2	72,4															
			12,5	27,1	2,9	9,0	1,4	64,2	47,1	11,6															

	Parte Edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidra	Complex	Semplici	Fibra tota	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavin	Niacina	Vit A ret e	Vit C	Vit E	Colestero
TOTALE	%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE KCAL		377,3	22,0	16,4	3,5	7,5	1,5	82,2	59,3	15,5	8,0	528,6	2.210,8	117,2	737,3	3,0	159,4	284,4	0,2	0,2	3,7	603,1	19,8	1,9	57,1
Totale % kcal			88,0	148	31,1	67,3	13,2	328,6	237,2	58,0															
			17	28	6	13	3	62	45	11															

Menù Refezione Scolastica
Comune di MANZIANA
MENU' INVERNALE -Scuola Infanzia- MEDIA 9 SETTIMANE

I SETTIMANA	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	23,67	20,21	3,69	10,89	1,98	89,32	62,97	20,01	8,21	606,22	2535,04	197,27	946,97	3,22	128,14	320,09	0,25	0,33	5,33	502,49	24,90	2,86	75,27
TOTALE KCAL	94,68	181,92	33,25	98,01	17,86	357,29	251,89	75,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale % kcal	15,62	30,01	5,48	16,17	2,95	58,94	41,55	12,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

II SETTIMANA	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	23,10	17,80	3,21	7,73	1,46	81,19	59,00	16,27	6,10	551,49	2306,21	114,18	756,40	3,07	127,03	238,40	0,19	0,27	3,21	451,53	27,03	2,04	73,04
TOTALE KCAL	92,39	160,17	28,92	69,57	13,12	324,78	236,00	61,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale % kcal	16,75	29,04	5,24	12,61	2,38	58,89	42,79	11,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

III SETTIMANA	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	15,65	16,81	4,01	8,73	1,64	84,18	60,54	16,88	8,44	537,95	2249,28	154,47	768,41	3,08	103,12	271,10	0,23	0,23	3,81	297,69	21,38	1,99	32,92
TOTALE KCAL	62,61	151,26	36,11	78,59	14,76	336,71	242,15	63,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale % kcal	11,64	28,12	6,71	14,61	2,74	62,59	45,01	11,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

IV SETTIMANA	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	21,21	15,61	2,61	7,61	1,34	86,43	63,27	16,80	6,65	544,16	2275,08	103,44	876,62	2,77	155,58	308,25	0,22	0,27	5,03	543,76	27,01	2,08	61,67
TOTALE KCAL	84,83	140,47	23,51	68,48	12,03	345,73	253,08	63,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale % kcal	15,59	25,81	4,32	12,59	2,21	63,53	46,51	11,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

V SETTIMANA	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	20,75	18,95	4,26	9,11	1,81	78,32	56,31	16,36	6,89	541,87	2265,59	152,63	873,89	3,13	141,71	297,63	0,32	0,34	3,76	369,10	27,38	2,19	63,61
TOTALE KCAL	83,00	170,59	38,37	82,03	16,33	313,30	225,23	61,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale % kcal	15,32	31,48	7,08	15,14	3,01	57,82	41,57	11,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

VI SETTIMANA	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	25,22	19,05	2,99	8,81	1,59	82,70	60,46	16,38	7,32	576,98	2412,54	150,58	822,48	3,60	160,50	275,98	0,21	0,27	3,90	485,27	29,30	2,42	72,25
TOTALE KCAL	100,86	171,43	26,94	79,31	14,31	330,82	241,82	61,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale % kcal	17,48	29,71	4,67	13,75	2,48	57,34	41,91	10,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

VII SETTIMANA	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	19,23	17,83	3,01	8,87	1,40	73,49	53,16	15,00	6,09	507,49	2121,87	130,62	750,23	2,88	135,98	280,06	0,21	0,30	3,40	386,75	26,42	2,43	100,43
TOTALE KCAL	76,90	160,44	27,05	79,85	12,59	293,97	212,63	56,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale % kcal	15,15	31,61	5,33	15,73	2,48	57,93	41,90	11,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

VIII SETTIMANA	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	19,75	16,32	2,94	8,08	1,32	64,34	44,13	15,99	7,04	461,47	1930,10	103,83	648,56	3,09	121,97	254,10	0,19	0,27	3,39	536,86	24,25	2,19	86,84
TOTALE KCAL	79,01	146,89	26,45	72,70	11,92	257,34	176,52	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale % kcal	17,12	31,83	5,73	15,75	2,58	55,77	38,25	12,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

IX SETTIMANA	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kJ	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg
TOTALE	21,99	16,40	3,45	7,48	1,47	82,16	59,29	15,46	7,97	528,58	2210,78	117,19	737,30	3,02	159,45	284,39	0,21	0,23	3,69	603,11	19,75	1,94	57,15
TOTALE KCAL	87,95	147,63	31,05	67,31	13,24	328,63	237,17	57,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totale % kcal	16,64	27,93	5,87	12,73	2,51	62,17	44,87	10,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Riepilogo delle 9 settimane																							
	Proteine	Lipidi	Saturi	Monoins.	Polins.	Carboidrati	Complessi	Semplici	Fibra totale	Energia	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit A ret eq	Vit C	Vit E	Colesterolo
MEDIE GRAMMI 9 SETT.	19,06	15,90	3,02	7,73	1,40	72,21	51,91	14,92	6,47	485,62	2030,65	122,42	718,09	2,79	123,35	253,00	0,20	0,25	3,55	417,66	22,74	2,02	62,32
MEDIE KCAL 9 SETT.	76,22	143,08	27,16	69,58	12,62	288,86	207,65	55,94															
totale % kcal	14,13	26,56	5,04	12,91	2,33	53,50	38,44	10,38															