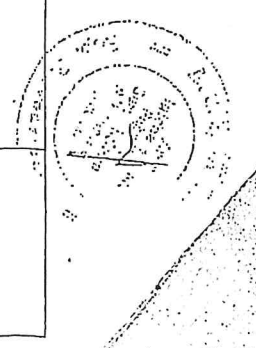


COMUNE DI SICULIANA					
Scuola materna 3-5 anni menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana invernale pranzo	Pasta al ragù di pomodoro mela	Petto di pollo panato Arrosti Patate al forno banana	Pasta con lenticchie Pane Arance	Pesce spada ai ferri Insalata Pane Mela	Pasta al forno pera
2° settimana invernale pranzo	Pasta con salsa di tonno mela	Bocconcini di tacchino con verdure Pane arance	Riso al pomodoro e Prosciutto Pane pera	Involtoni di prosciutto e Mozzarella Carote lesse Pane Mela	TORTELLINI AL POMODORO Mandarini
3° settimana pranzo	VITELLO AI FERRI PATATE LESSE PANE MELA	PASTA CON PASSATO DI LENTICCHIE PANE BANANA	PIZZA ARANCE	COSCE DI POLLO DISSOCCATE AL FORNO CON PATATE PANE PERA	POLPETTONE INSALATA PANE MELA
4° settimana pranzo	FRITTATA PANE BANANA	PASTICCIO DI LASAGNE MANDARINI	PETTO DI POLLO PANATO INSALATA PANE PERA	BRODO DI POLLO CON PASTINA MELA	VITELLO PANATO ALLA PALERMITANA SPINACI STUFATI IN PADELLA PANE ARANCE



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

LUNEDI 1

Energia: 565,90KCal - Lipidi: 21,72g - Proteine: 21,64g - Carboidrati: >75 gr

Pranzo

PASTA AL RAGU' DI POMODORO
FRUTTA

Pasta di semola	60 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	100 gr	
Cipolle	15 gr	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
Vitello, carne magra	30 gr	
Parmigiano	20 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Mela	200 gr	(Circa 212,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

MARTEDI 1

Energia: 593,52KCal - Lipidi: 17,48g - Proteine: 31.60g - Carboidrati: 82.19g

Pranzo

PETTO DI POLLO PANATO ARROSTO

PATATE ALFORNO

PANE

FRUTTA

Pollo, petto	100 gr	
Pane grattugiato	10 gr	
Origano, secco macinato	2 gr	
Patate	60 gr	(Circa 72,3gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	60 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

MERCOLEDI 1

Energia: 671,90Kcal - Lipidi: 16,59g - Proteine: 21,68g - Carboidrati: 115,90g

Pranzo

PASTA CON LENTICCHIE

PANE

FRUTTA

Pasta di semola

50 gr

Lenticchie, secche

40 gr

Cipolle

15 gr

(Circa 18,1gr. con lo scarto)

Carote

20 gr

(Circa 21,1gr. con lo scarto)

Pane comune, pezzatura da 250g

60 gr

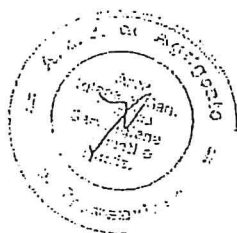
Olio di oliva extravergine

15 gr

(Circa 187,5gr. con lo scarto)

Arance

150 gr



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

GIOVEDÌ 1

Energia: 509,00Kcal - Lipidi: 20,08g - Proteine: 22,88g - Carboidrati: 62,70g

Pranzo

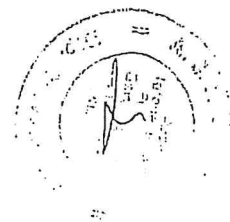
PESCE SPADA AI FERRI

IN SALATA

PANE

FRUTTA

Pesce spada	100 gr	(Circa 102,0gr. con lo scarto)
Lattuga	40 gr	(Circa 50,0gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	60 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Mela	200 gr	(Circa 212,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

VENERDI 1

Energia: 664,10KCal - Lipidi: 27,77g - Proteine: 26,45g - Carboidrati: 551,9g

Pranzo

PASTA ALFORNO

FRUTTA

Pasta di semola	60 gr	
Cipolle	15 gr	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	100 gr	
Parmigiano	15 gr	
Vitello, carne magra	40 gr	
Mozzarella	10 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Burro	5 gr	
Farina di avena	10 gr	
Latte di vacca, parzialmente scremato	30 gr	
Pera	200 gr	(Circa 219,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

LUNEDI 2

Energia: 536,60Kcal - Lipidi: 23,38g - Proteine: 17,96g - Carboidrati: 67,64g

Pranzo

PASTA CON SALSA DI TONNO

FRUTTA

Pasta di semola	60 gr
Tonno sott'olio, sgocciolato	40 gr
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	80 gr
Olio di oliva extravergine	15 gr
Arance	200 gr

(Circa 250,0gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

MARTEDI 2

Energia: 505,10KCal - Lipidi: 20,35g - Proteine: 28,54g - Carboidrati: 54,9g

Pranzo

BOCCONCINI DI TACCHINO CON VERDURE

PANE

FRUTTA

Tacchino, petto	100 gr	
Carote	30 gr	(Circa 31,6gr. con lo scarto)
Cipolle	30 gr	(Circa 35,1gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	60 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

MERCOLEDI 2

Energia: 565,85KCal - Lipidi: 25,17g - Proteine: 17,48g - Carboidrati: 971,55g

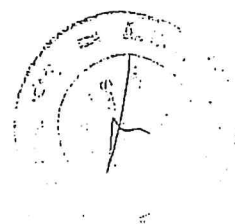
Pranzo

RISO AL POMODORO E PROSCIUTTO

PANE

FRUTTA

Riso, tipo parboiled	60 gr	
Cipolle	15 gr	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
Carote	15 gr	(Circa 15,8gr. con lo scarto)
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	100 gr	
Parmigiano	15 gr	
Prosciutto cotto	30 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Pera	200 gr	(Circa 219,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

GIOVEDI 2

Energia: 608,60Kcal - Lipidi: 28,04g - Proteine: 22,24g - Carboidrati: 70,7g

Pranzo

INVOLTINI DI PROSCIUTTO E MOZZARELLA

CAROTE LESSE

PANE

MELA

Prosciutto cotto	40 gr	
Mozzarella	40 gr	
Carote	100 gr	(Circa 105,3gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	60 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Mela	200 gr	(Circa 212,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal.

VENERDI 2

Energia: 549,35KCal - Lipidi: 21,70g - Proteine: 12,73g - Carboidrati: 80,00g

Pranzo

TORTELLINI AL POMODORO

FRUTTA

Tortellini, freschi	80 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	80 gr	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
Cipolle	15 gr	(Circa 5,3gr. con lo scarto)
Carote	5 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Mandarini	200 gr	(Circa 250,0gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

LUNEDI 3

Energia: 551,00Kcal - Lipidi: 17,52g - Proteine: 23,92g - Carboidrati: 78,90g

Pranzo

VITELLO AI FERRI

PATATE LESSE

PANE

FRUTTA

Vitello, carne magra

80 gr

Patate

100 gr

(Circa 120,5gr. con lo scarto)

Pane comune, pezzatura da 250g

60 gr

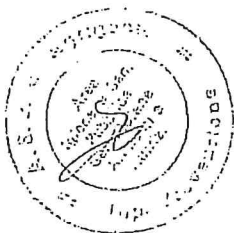
Olio di oliva extravergine

15 gr

Mela

200 gr

(Circa 212,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

VI

MARTEDI 3

Energia: 641,15Kcal - Lipidi: 16,67g - Proteine: 20,01g - Carboidrati: 109,33g

Pranzo

PASTA CON PASSATO DI LENTICCHIE

PANE

FRUTTA

Pasta di semola	30 gr	
Carote	5 gr	(Circa 5,3gr. con lo scarto)
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Lenticchie, secche	40 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	60 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

MERCOLEDI 3

Energia: 609,50Kcal - Lipidi: 23,80g - Proteine: 9,80g - Carboidrati: 94,90g

Pranzo

PIZZA

FRUTTA

Pizza con pomodoro e mozzarella

150 gr

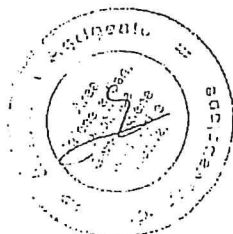
Olio di oliva extravergine

15 gr

Arance

200 gr

(Circa 250,0gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

GIOVEDI 3

Energia: 605,40Kcal - Lipidi: 25,59g - Proteine: 28,32g - Carboidrati: 69,15g

Pranzo

COSCE DI POLLO DISOSSATE ALFORNO CON PATATE

PANE

FRUTTA

Pollo, coscia	100 gr	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Patate	60 gr	(Circa 72,3gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	60 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Pera	200 gr	(Circa 219,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siciliana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

VENERDI 3

Energia: 687,53Kcal - Lipidi: 22,79g - Proteine: 33,85g - Carboidrati: >92,10g

Pranzo

POLPETTONE

INSALATA

PANE

FRUTTA

Vitello, carne magra
Pane grattugiato
Parmigiano
Uovo di gallina, intero
Menta, fresca
Pane comune, pezzatura da 250g
Olio di oliva extravergine
Mela

80 gr
40 gr
15 gr
15 gr
1 gr
60 gr
15 gr
200 gr

(Circa 16,9gr. con lo scarto)

(Circa 212,8gr. con lo scarto)

Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

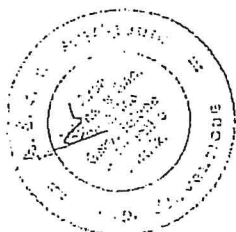
VENERDI 3

Energia: 687,53KCal - Lipidi: 22,79g - Proteine: 33,85g - Carboidrati: >92,10g

Pranzo

POLPETTONE
INSALATA
PANE
FRUTTA

Vitello, carne magra	80 gr	
Pane grattugiato	40 gr	
Parmigiano	15 gr	
Uovo di gallina, intero	15 gr	(Circa 16,9gr. con lo scarto)
Menta, fresca	1 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	60 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Mela	200 gr	(Circa 212,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

LUNEDI 4

Energia: 583,00Kcal - Lipidi: 28,46g - Proteine: 22,04g - Carboidrati: 63,99g

Pranzo

FRITTATA

PANE

FRUTTA

Uovo di gallina, intero	60 gr	(Circa 67,4gr. con lo scarto)
Caciocavallo	20 gr	
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	60 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

MARTEDI 4

Energia: 589,70Kcal - Lipidi: 20,42g - Proteina: 20,76g - Carboidrati 286,5g

Pranzo

PASTICCIO DI LASAGNE

FRUTTA

Pasta all'uovo, secca	60 gr	
Vitello, carne magra	30 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	100 gr	
Cipolle	15 gr	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Mandarini	200 gr	(Circa 250,0gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

MERCOLEDI 7

Energia: 519,26KCal - Lipidi: 16,91g - Proteine: 25,19g - Carboidrati: 70,57g

Pranzo

PETTO DI POLLO PANATO

INSALATA

PANE

FRUTTA

Pollo, petto	80 gr	
Pane grattugiato	10 gr	
Origano, secco macinato	1 gr	
Lattuga	30 gr	(Circa 37,5gr. con lo scarto)
Pomodori da insalata	30 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	60 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Mela	200 gr	(Circa 212,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

GIOVEDI 4

Energia: 578,90Kcal - Lipidi: 24,85g - Proteine: 26,40g - Carboidrati: 85,5g

Pranzo

BRODO DI POLLO CON PASTINA

FRUTTA

Pasta di semola	50 gr	
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Pollo, coscia	80 gr	(Circa 100,0gr. con lo scarto)
Parmigiano	15 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	
Mela	200 gr	(Circa 212,8gr. con lo scarto)



Scuola materna Siculiana menu invernale 620 Kcal 40% di 1550 Kcal

VENERDI 4

Energia: 618,60KCal - Lipidi: 25,67g - Proteine: 36,32g - Carboidrati: 64,20g

Pranzo

VITELLO PANATO ALLA PALERMITANA

SPINACI STUFATI IN PADELLA

PANE

FRUTTA

Vitello, carne magra

80 gr

(Circa 33,7gr. con lo scarto)

Uovo di gallina, intero

30 gr

(Circa 120,5gr. con lo scarto)

Spinaci

100 gr

Parmigiano

20 gr

Pane comune, pezzatura da 250g

60 gr

Olio di oliva extravergine

15 gr

(Circa 212,8gr. con lo scarto)

Mela

200 gr

