

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

LUNEDI 1

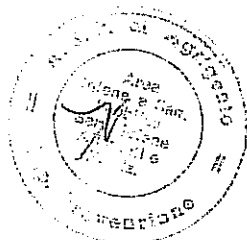
Energia: 565,90Kcal - Lipidi: 21,72g - Proteine: 21,64g - Carboidrati: >75 57g

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: 82,18g

Pranzo

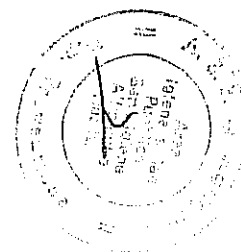
PETTO DI POLLO PANATO ARROSTO

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

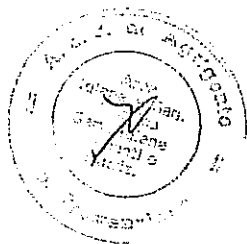
Pranzo

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	
Olivo 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

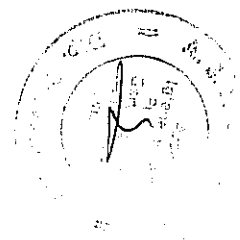
GIOVEDI 1

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

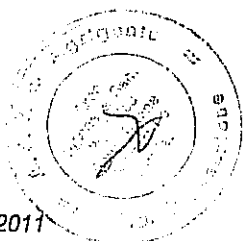
Energia: 664,10KCal - Lipidi: 27,77g - Proteine: 26,45g - Carboidrati: 481,91g

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 36,1gr. 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: 585,85KCal - Lipidi: 25,17g - Proteine: 17,48g - Carboidrati: 87,15g

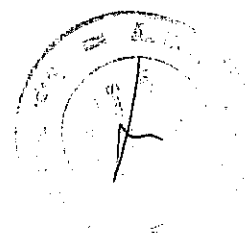
Pranzo

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: 70,32g

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

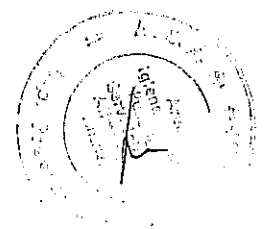
Energia: 549,35KCal - Lipidi: 21,70g - Proteine: 12,73g - Carboidrati: 80,93g

Pranzo

TORTELLINI AL POMODORO

FRUTTA

Tortellini, freschi	80 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	80 gr	
Cipolle	15 gr	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
Carote	5 gr	(Circa 5,3gr. con lo scarto)
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: 78,00g

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

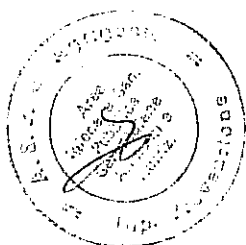
Olio di oliva extravergine

15 gr

Mela

200 gr

(Circa 212,8gr. con lo scarto)



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

MARTEDI 3

Energia: 641,15KCal - Lipidi: 16,67g - Proteine: 20,01g - Carboidrati: 109,10g

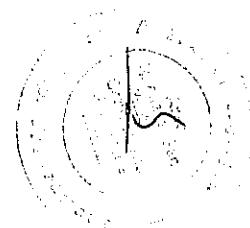
Pranzo

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

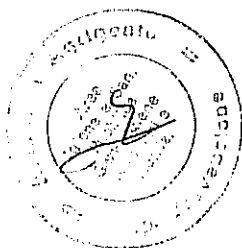
Olio di oliva extravergine

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

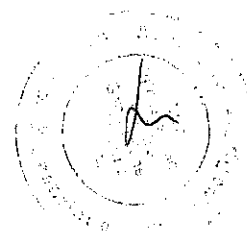
Pranzo

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	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

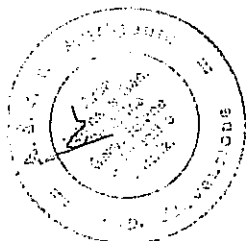
VENERDI 3

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: 63,09g

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

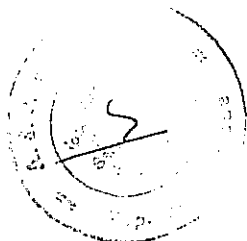
Energia: 589,70KCal - Lipidi: 20,42g - Proteine: 20,76g - Carboidrati: 286,05g

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 4

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

Pranzo

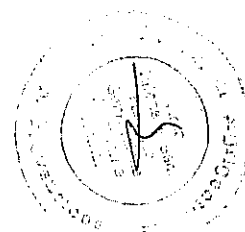
PETTO DI POLLO PANATO

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: 66,54g

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	
Uovo di gallina, intero	30 gr	(Circa 33,7gr. con lo scarto)
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Parmigiano	20 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

Medie		% Apporto energetico	LARN
Energia (Kcal)	588,70		
Energia (KJ)	2.463,06		
Proteine Totali (g)	23,49	15,96%	
Proteine Animali (g)	14,59		
Proteine Vegetali (g)	8,89		
Lipidi Totali (g)	22,25	34,01%	
Lipidi Animali (g)	5,67	8,67%	
Lipidi Vegetali (g)	16,58	25,34%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	5,37	8,22%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	13,53	20,69%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,54	3,89%	
Rapp. Polins./Sat.	0,47		
Colesterolo (mg)	81,44		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	77,96	49,66%	
Amido (g)	> 52,53	33,46%	
Glucidi Solubili (g)	> 25,43	16,20%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	7,41		
Calcio (mg)	204,25		
Fosforo (mg)	344,02		
Potassio (mg)	> 893,56		
Sodio (mg)	> 527,81		
Ferro (mg)	3,55		
Zinco (mg)	> 2,83		
Tiamina (mg)	> 0,25		
Riboflavina (mg)	> 0,31		
Niacina (mg)	> 5,62		
Retinolo equivalenti (µg)	> 261,62		
Retinolo (µg)	> 38,19		
Vitamina C (mg)	> 46,81		
Vitamina B6 (mg)	> 0,72		
Acido Linoleico (g)	2,13		
Acido Linolenico (g)	> 0,33		
Acido Oleico (g)	13,16		
Vitamina E (mg)	> 5,03		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	> 0,08		
Vitamina D (µg)	> 1,10		
β-carotene equivalente (µg)	> 1.341,18		
Acido Folico (µg)	> 82,74		
Acqua (g)	283,86		

