

PIANO ALIMENTARE

SCUOLE BENEVENTO
MENU' PRIMAVERA/ ESTATE 2024/25

Elaborato da

Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo: Via A. de Gasperi, 11
95030 Tremestieri Etneo (CT)

SCUOLA DELL'INFANZIA

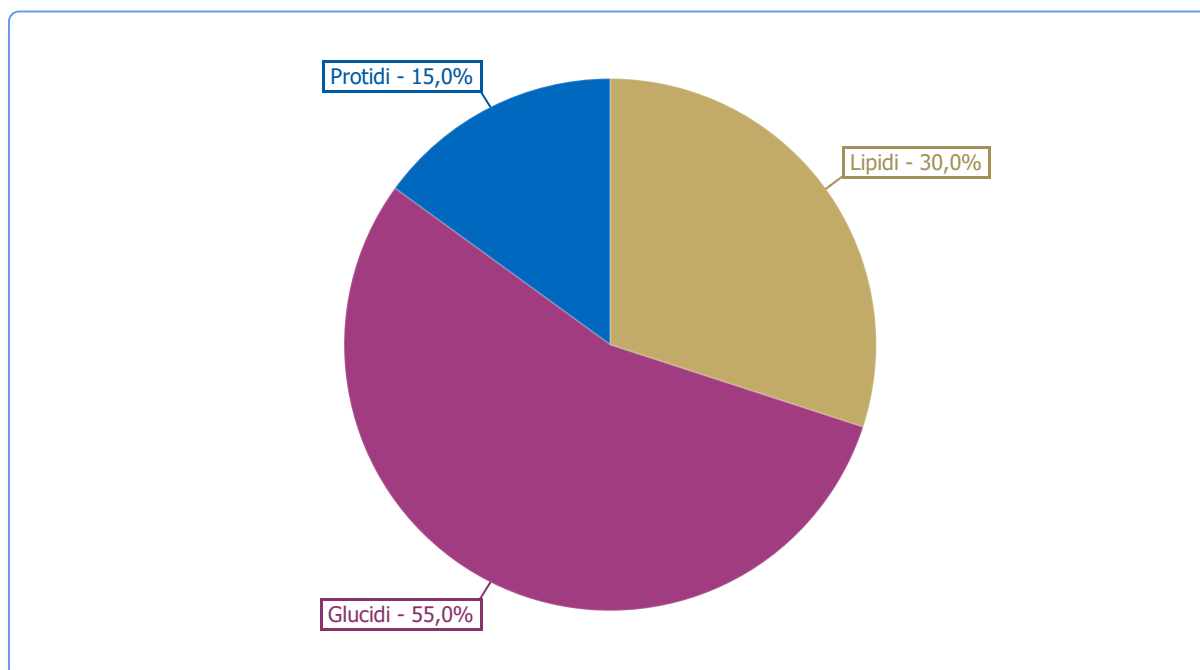
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA DELL'INFANZIA

Elaborazione del: 23/08/2024 ES (Energy Supplies): kcal 550

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	21	83	15,0
Glucidi	76	303	55,0
Lipidi	18	165	30,0
Totale kcal		550	100,0

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

fuselli di pollo al forno

- Coscia di pollo	g	45
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fagiolino all'olio

- Fagiolini	g	120
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (16%)	Glucidi g 71 (55%)	Lipidi g 17 (29%)	kcal 522	
Proteine animali (g):	8,42	Proteine vegetali (g):	12,64	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	15,62	Zuccheri complessi (g):	27,25	Fibra (g): 11,53	
ACGS (g):	2,93	ACGPI (g):	2,58	Colesterolo (mg): 32,85	
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 79,09	
Ferro (mg):	4,35	Iodio (µg):	7,23		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con i piselli

- Pasta di semola	g	40
- Piselli freschi	g	20

CAPRESE

- Mozzarella	g	40
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (15%)	Glucidi g 70 (54%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 516	
Proteine animali (g):	7,48	Proteine vegetali (g):	11,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	15,32	Zuccheri complessi (g):	27,70	Fibra (g):	9,59
ACGS (g):	6,25	ACGPI (g):	1,71	Colesterolo (mg):	18,40
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	179,90
Ferro (mg):	2,89	Iodio (µg):	7,29		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

- Riso	g	40
- Zafferano	g	2
- Brodo vegetale	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	4

BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE

- Manzo magro	g	45
- Carote	g	5
- Sedano	g	5
- Cipolle	g	5
- Patate	g	35
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
-----------------------------	--------------

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (14%)	Glucidi g 83 (58%)	Lipidi g 17 (28%)	kcal 571	
Proteine animali (g):	9,61	Proteine vegetali (g):	10,58	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	11,94	Zuccheri complessi (g):	34,56	Fibra (g):	7,99
ACGS (g):	2,96	ACGPI (g):	2,38	Colesterolo (mg):	28,24
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	59,92
Ferro (mg):	3,79	Iodio (µg):	5,28		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

- Pasta di semola	g	40
- Pomodori	g	30
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

frittata al formaggio

- Uovo di gallina	g	60
- Parmigiano grattugiato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

insalata verde

- Lattuga	g	50
-----------	---	----

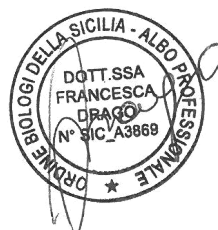
frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (16%)	Glucidi g 69 (53%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 526	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	10,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	14,85	Zuccheri complessi (g):	27,24	Fibra (g):	8,81
ACGS (g):	5,24	ACGPI (g):	2,27	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	3,7	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	202,60
Ferro (mg):	3,90	Iodio (µg):	20,06		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA ALLA NORMA

- Pasta di semola	g	50
- Salsa di pomodoro	g	30
- Ricotta di pecora	g	5
- Melanzane	g	15

POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE

- Pesce spada	g	40
- Carote	g	105
- Cipolle	g	5
- Pomodori	g	15
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (15%)	Glucidi g 85 (59%)	Lipidi g 17 (26%)	kcal 574	
Proteine animali (g):	8,40	Proteine vegetali (g):	12,64	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	22,41	Zuccheri complessi (g):	34,05	Fibra (g):	12,04
ACGS (g):	2,94	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg):	28,50
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	91,75
Ferro (mg):	3,62	Iodio (µg):	19,11		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con le zucchine

- Pasta di semola	g	40
- Zucchine	g	40

Bastoncini di pesce

g 50

Purè di patate

- Patate	g	40
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	20
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Burro di vacca	g	5

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (14%)	Glucidi g 83 (59%)	Lipidi g 17 (27%)	kcal 559	
Proteine animali (g):	5,99	Proteine vegetali (g):	12,92	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	14,64	Zuccheri complessi (g):	39,78	Fibra (g):	8,66
ACGS (g):	5,80	ACGPI (g):	2,60	Colesterolo (mg):	32,45
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	144,50
Ferro (mg):	3,05	Iodio (µg):	56,99		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta con lenticchie

- Pasta di semola	g	30
- Lenticchie secche	g	20
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO

- Uovo di gallina	g	60
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4

insalata verde

- Lattuga	g	50
-----------	---	----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (16%)	Glucidi g 72 (52%)	Lipidi g 19 (32%)	kcal 549	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	14,31	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	14,61	Zuccheri complessi (g):	29,40	Fibra (g): 11,24	
ACGS (g):	3,98	ACGPI (g):	2,54	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 94,70	
Ferro (mg):	5,20	Iodio (µg):	18,38		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA

- Riso	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Pangrattato	g	5
- Mozzarella	g	15
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	10
- Burro di vacca	g	5
- Farina di frumento Tipo "00"	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fesa di tacchino al forno

- Fesa di tacchino arrosto	g	45
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Erbe aromatiche	g	2

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

CAROTE AL VAPORE

- Carote	g	100
----------	---	-----

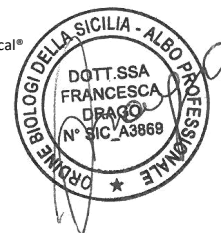
frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (15%)	Glucidi g 87 (58%)	Lipidi g 18 (27%)	kcal 598	
Proteine animali (g):	11,77	Proteine vegetali (g):	10,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	19,51	Zuccheri complessi (g):	32,74	Fibra (g):	10,65
ACGS (g):	5,99	ACGPI (g):	1,72	Colesterolo (mg):	48,00
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	162,99
Ferro (mg):	4,17	Iodio (µg):	9,43		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA

- Maiale magro	g	45
- Pangrattato	g	7
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Parmigiano grattugiato	g	4

CAROTE JULIENNE

- Carote	g	50
----------	---	----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (16%)	Glucidi g 77 (55%)	Lipidi g 18 (29%)	kcal 556	
Proteine animali (g):	10,32	Proteine vegetali (g):	11,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	16,44	Zuccheri complessi (g):	27,24	Fibra (g):	9,64
ACGS (g):	3,70	ACGPI (g):	2,52	Colesterolo (mg):	32,44
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	108,56
Ferro (mg):	3,43	Iodio (µg):	5,69		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

gnocchetti alla sorrentina

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Mozzarella	g	10
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

formaggio spalmabile

- Formaggio cremoso	g	40
---------------------	---	----

BIETE BRASATE

- Bieta	g	120
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (12%)	Glucidi g 73 (50%)	Lipidi g 24 (38%)	kcal 578	
Proteine animali (g):	5,31	Proteine vegetali (g):	11,63	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	13,66	Zuccheri complessi (g):	27,24	Fibra (g):	9,37
ACGS (g):	10,50	ACGPI (g):	1,98	Colesterolo (mg):	40,60
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	193,00
Ferro (mg):	3,67	Iodio (µg):	15,07		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

riso all'ortolana

- Riso	g	40
- Zucchine	g	30
- Carote	g	10
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

polpette di vitello al forno

- Vitello magro	g	30
- Uovo di gallina	g	7
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

CAROTE AL VAPORE

- Carote	g	80
----------	---	----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 19 (14%)	Glucidi g 84 (59%)	Lipidi g 17 (27%)	kcal 562	
Proteine animali (g):	8,75	Proteine vegetali (g):	10,66	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	18,68	Zuccheri complessi (g):	29,34	Fibra (g):	10,54
ACGS (g):	3,60	ACGPI (g):	1,82	Colesterolo (mg):	51,82
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	162,45
Ferro (mg):	4,51	Iodio (µg):	10,16		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

cuore di merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	60
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

ZUCCHINE AL GRATIN

- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	4
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (17%)	Glucidi g 85 (59%)	Lipidi g 16 (24%)	kcal 585	
Proteine animali (g):	11,63	Proteine vegetali (g):	13,44	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	14,04	Zuccheri complessi (g):	27,35	Fibra (g):	9,93
ACGS (g):	3,02	ACGPI (g):	2,03	Colesterolo (mg):	33,64
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	139,35
Ferro (mg):	3,92	Iodio (µg):	94,69		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con i piselli

- Pasta di semola	g	40
- Piselli freschi	g	20

Fior di latte

g 40

INSALATA DI POMODORI

- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (15%)	Glucidi g 70 (54%)	Lipidi g 18 (31%)	kcal 522	
Proteine animali (g):	8,24	Proteine vegetali (g):	11,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	15,32	Zuccheri complessi (g):	27,70	Fibra (g):	9,59
ACGS (g):	6,72	ACGPI (g):	1,70	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	179,90
Ferro (mg):	2,89	Iodio (µg):	5,09		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

straccetti di tacchino con piselli

- Fesa di tacchino arrosto	g	45
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (16%)	Glucidi g 73 (53%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 549	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	12,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	14,74	Zuccheri complessi (g):	28,40	Fibra (g):	11,20
ACGS (g):	2,88	ACGPI (g):	2,22	Colesterolo (mg):	27,90
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	61,39
Ferro (mg):	3,95	Iodio (µg):	2,82		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con le zucchine

- Pasta di semola	g	40
- Zucchine	g	40

hamburger vegetale

- Patate	g	80
- Carote	g	40
- Zucchine	g	40
- Uovo di gallina	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (12%)	Glucidi g 85 (61%)	Lipidi g 17 (27%)	kcal 556	
Proteine animali (g):	3,54	Proteine vegetali (g):	12,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	16,96	Zuccheri complessi (g):	39,32	Fibra (g):	10,98
ACGS (g):	3,61	ACGPI (g):	2,04	Colesterolo (mg):	60,20
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	133,45
Ferro (mg):	3,64	Iodio (µg):	11,56		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

riso pomodoro e melanzane

- Riso	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30
- Melanzane	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fesa di tacchino al forno con piselli

- Fesa di tacchino arrosto	g	45
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	75
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (15%)	Glucidi g 76 (55%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 558	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	12,92	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	14,68	Zuccheri complessi (g):	31,03	Fibra (g):	12,52
ACGS (g):	2,87	ACGPI (g):	2,07	Colesterolo (mg):	27,90
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	83,44
Ferro (mg):	4,61	Iodio (µg):	3,32		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pizza Margherita al taglio	g	150
----------------------------	---	-----

Prosciutto cotto	g	20
------------------	---	----

carote all'olio

- Carote	g	50
----------	---	----

- Olio extra vergine di oliva	g	4
-------------------------------	---	---

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 14 (9%)	Glucidi g 98 (67%)	Lipidi g 16 (24%)	kcal 588	
Proteine animali (g):	7,26	Proteine vegetali (g):	6,44	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	38,09	Zuccheri complessi (g):	54,60	Fibra (g):	10,40
ACGS (g):	4,63	ACGPI (g):	1,78	Colesterolo (mg):	28,90
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	68,80
Ferro (mg):	1,99	Iodio (µg):	6,43		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA E FAGIOLI

- Pasta di semola	g	30
- Fagioli secchi	g	20
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Frittata con zucchine

- Uovo di gallina		n° 1
- Zucchine	g	50

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (16%)	Glucidi g 70 (52%)	Lipidi g 19 (32%)	kcal 541	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	13,91	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	14,31	Zuccheri complessi (g):	28,61	Fibra (g): 11,70	
ACGS (g):	4,02	ACGPI (g):	2,56	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 92,60	
Ferro (mg):	5,03	Iodio (µg):	18,74		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

tortellini ricotta e spinaci al pomodoro

- Tortellini freschi	g	60
- Salsa di pomodoro	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

formaggio spalmabile

- Formaggio cremoso	g	40
---------------------	---	----

fagiolino all'olio

- Fagiolini	g	120
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 19 (13%)	Glucidi g 71 (47%)	Lipidi g 26 (40%)	kcal 596	
Proteine animali (g):	10,76	Proteine vegetali (g):	8,41	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	15,57	Zuccheri complessi (g):	26,52	Fibra (g):	11,57
ACGS (g):	11,39	ACGPI (g):	1,98	Colesterolo (mg):	142,20
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	197,60
Ferro (mg):	3,78	Iodio (µg):	16,72		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pesto

- Pasta di semola	g	40
- Pesto alla genovese	g	10

Bastoncini di pesce

g 50

spinaci al limone

- Spinaci	g	120
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Succo di limone	g	2

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (14%)	Glucidi g 79 (57%)	Lipidi g 17 (29%)	kcal 551	
Proteine animali (g):	3,58	Proteine vegetali (g):	15,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	13,65	Zuccheri complessi (g):	36,50	Fibra (g):	9,94
ACGS (g):	2,84	ACGPI (g):	2,85	Colesterolo (mg):	16,10
ACGMI/ACGPI:	2,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	192,02
Ferro (mg):	6,19	Iodio (µg):	53,48		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso con i piselli

- Riso	g	40
- Piselli freschi	g	20

Frittata con patate

- Uovo di gallina	n°	1
- Patate	g	50

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 18 (13%)	Glucidi g 78 (56%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 550	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	10,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	12,01	Zuccheri complessi (g):	37,26	Fibra (g):	8,81
ACGS (g):	4,00	ACGPI (g):	2,29	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	76,70
Ferro (mg):	3,94	Iodio (µg):	18,50		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

- Pasta di semola	g	40
- Pomodori	g	30
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

COTOLETTA DI POLLO ALLA PALERMITANA

- Petto di pollo	g	45
- Pangrattato	g	7
- Uovo di gallina	g	7
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

ZUCCHINE AL GRATIN

- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	4
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

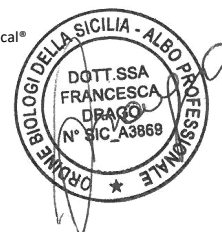
frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 28 (18%)	Glucidi g 87 (56%)	Lipidi g 18 (26%)	kcal 619	
Proteine animali (g):	14,37	Proteine vegetali (g):	13,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	14,90	Zuccheri complessi (g):	27,34	Fibra (g):	10,06
ACGS (g):	4,20	ACGPI (g):	2,07	Colesterolo (mg):	61,16
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	188,57
Ferro (mg):	3,83	Iodio (µg):	10,26		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta olio e parmigiano

- Pasta di semola	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4

polpette di vitello al forno

- Vitello magro	g	30
- Uovo di gallina	g	7
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Mais in scatola

g 30

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (15%)	Glucidi g 81 (55%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 587	
Proteine animali (g):	10,09	Proteine vegetali (g):	11,79	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	14,03	Zuccheri complessi (g):	31,39	Fibra (g): 8,54	
ACGS (g):	4,52	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg): 55,46	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 154,86	
Ferro (mg):	3,71	Iodio (µg):	7,21		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale con il pomodoro

- Pasta integrale	g	40
- Salsa di pomodoro	g	30

cuore di merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	60
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

CAROTE JULIENNE

- Carote	g	50
----------	---	----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	80
--------	---	----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (16%)	Glucidi g 72 (53%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 542	
Proteine animali (g):	10,29	Proteine vegetali (g):	12,01	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	16,46	Zuccheri complessi (g):	0,01	Fibra (g):	11,25
ACGS (g):	2,75	ACGPI (g):	2,25	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	84,73
Ferro (mg):	4,43	Iodio (µg):	97,68		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

insalata di riso

- Riso	g	30
- Tonno sott'olio	g	10
- Mozzarella	g	10
- Mais in scatola	g	10
- Prosciutto cotto	g	7
- Carote	g	10
- Piselli freschi	g	10

CAPRESE

- Mozzarella	g	40
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Crostatina alla marmellata

g 40

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (16%)	Glucidi g 80 (53%)	Lipidi g 21 (31%)	kcal 603	
Proteine animali (g):	13,86	Proteine vegetali (g):	10,08	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	3,68	Zuccheri complessi (g):	23,59	Fibra (g):	7,60
ACGS (g):	7,91	ACGPI (g):	3,41	Colesterolo (mg):	54,64
ACGMI/ACGPI:	2,6	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	242,60
Ferro (mg):	3,41	Iodio (µg):	9,57		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

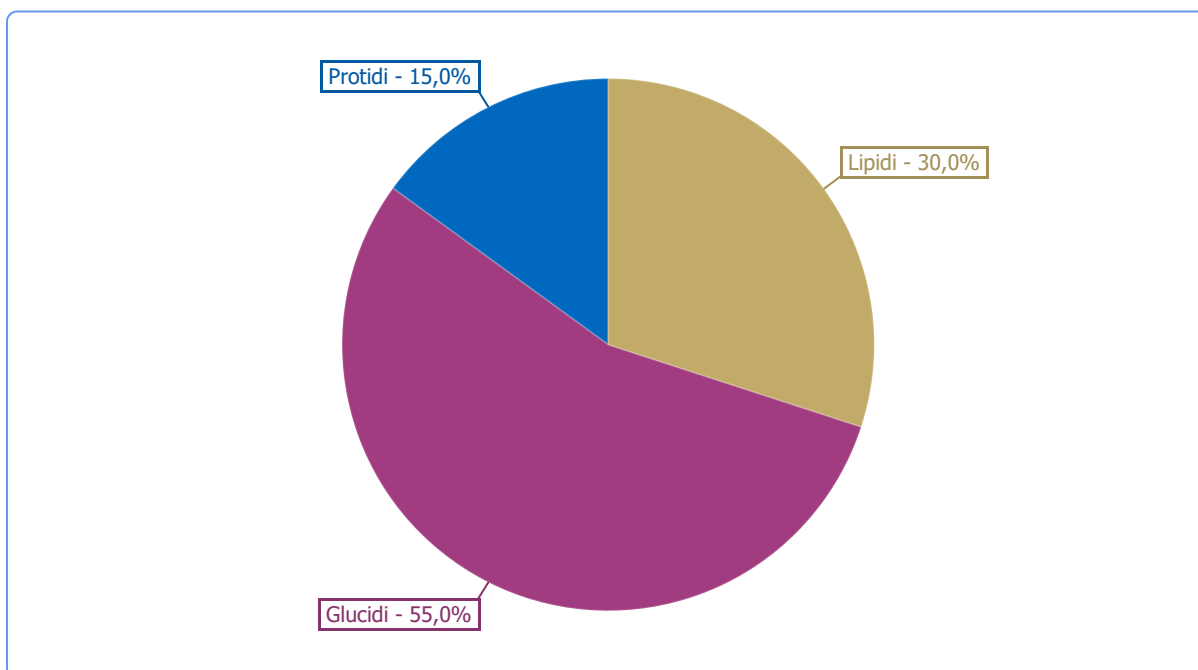
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA PRIMARIA

Elaborazione del: 23/08/2024 ES (Energy Supplies): kcal 700

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	26	105	15,0
Glucidi	96	385	55,0
Lipidi	23	210	30,0
Totale kcal		700	100,0



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

fuselli di pollo al forno

- Coscia di pollo	g	60
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fagiolino all'olio

- Fagiolini	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (16%)	Glucidi g 91 (54%)	Lipidi g 22 (30%)	kcal 672	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	15,63	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	19,92	Zuccheri complessi (g):	40,87	Fibra (g): 13,43	
ACGS (g):	3,84	ACGPI (g):	3,31	Colesterolo (mg): 43,80	
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 97,49	
Ferro (mg):	5,23	Iodio (µg):	9,34		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con i piselli

- Pasta di semola	g	60
- Piselli freschi	g	30

CAPRESE

- Mozzarella	g	60
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (15%)	Glucidi g 90 (55%)	Lipidi g 22 (30%)	kcal 658	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	14,09	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	19,44	Zuccheri complessi (g):	41,55	Fibra (g):	11,16
ACGS (g):	8,68	ACGPI (g):	2,01	Colesterolo (mg):	27,60
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	260,20
Ferro (mg):	3,48	Iodio (µg):	10,06		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

- Riso	g	60
- Zafferano	g	2
- Brodo vegetale	g	185
- Olio extra vergine di oliva	g	4

BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE

- Manzo magro	g	60
- Carote	g	5
- Sedano	g	5
- Cipolle	g	5
- Patate	g	55
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

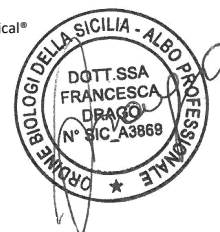
frutta fresca

- Mele g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (14%)	Glucidi g 107 (58%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 734	
Proteine animali (g):	12,81	Proteine vegetali (g):	12,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	14,79	Zuccheri complessi (g):	52,21	Fibra (g):	8,91
ACGS (g):	3,82	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg):	37,65
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	75,47
Ferro (mg):	4,62	Iodio (µg):	7,06		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	40
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

frittata al formaggio

- Uovo di gallina	g	60
- Parmigiano grattugiato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

insalata verde

- Lattuga	g	50
-----------	---	----

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (14%)	Glucidi g 88 (51%)	Lipidi g 26 (35%)	kcal 686	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	13,14	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	18,75	Zuccheri complessi (g):	40,86	Fibra (g):	9,90
ACGS (g):	6,45	ACGPI (g):	3,03	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	209,40
Ferro (mg):	4,29	Iodio (µg):	21,02		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA ALLA NORMA

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	35
- Ricotta di pecora	g	5
- Melanzane	g	20

POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE

- Pesce spada	g	60
- Carote	g	150
- Cipolle	g	5
- Pomodori	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (15%)	Glucidi g 100 (57%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 701	
Proteine animali (g):	12,36	Proteine vegetali (g):	14,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	29,28	Zuccheri complessi (g):	40,86	Fibra (g):	14,36
ACGS (g):	3,78	ACGPI (g):	2,98	Colesterolo (mg):	41,70
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	117,60
Ferro (mg):	4,34	Iodio (µg):	27,39		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con le zucchine

- Pasta di semola	g	60
- Zucchine	g	60

Bastoncini di pesce

g 75

Purè di patate

- Patate	g	50
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	25
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Burro di vacca	g	5

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (13%)	Glucidi g 108 (58%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 743	
Proteine animali (g):	7,95	Proteine vegetali (g):	16,58	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	18,91	Zuccheri complessi (g):	58,17	Fibra (g):	9,99
ACGS (g):	7,15	ACGPI (g):	3,72	Colesterolo (mg):	39,80
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	173,00
Ferro (mg):	3,74	Iodio (µg):	83,90		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta con lenticchie

- Pasta di semola	g	40
- Lenticchie secche	g	30
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO

- Uovo di gallina	g	60
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4

insalata verde

- Lattuga	g	50
-----------	---	----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (15%)	Glucidi g 88 (53%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 664	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	17,73	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	17,95	Zuccheri complessi (g):	40,69	Fibra (g): 13,29	
ACGS (g):	4,60	ACGPI (g):	2,96	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 104,00	
Ferro (mg):	6,21	Iodio (µg):	18,95		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA

- Riso	g	50
- Salsa di pomodoro	g	35
- Pangrattato	g	5
- Mozzarella	g	15
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	10
- Burro di vacca	g	5
- Farina di frumento Tipo "00"	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fesa di tacchino al forno

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Erbe aromatiche	g	2

Pane di grano duro g 50

CAROTE AL VAPORE

- Carote	g	100
----------	---	-----

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (15%)	Glucidi g 99 (56%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 705	
Proteine animali (g):	14,63	Proteine vegetali (g):	11,78	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	23,79	Zuccheri complessi (g):	40,07	Fibra (g):	11,79
ACGS (g):	6,64	ACGPI (g):	2,10	Colesterolo (mg):	57,30
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	179,64
Ferro (mg):	4,75	Iodio (µg):	10,79		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA

- Maiale magro	g	60
- Pangrattato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Parmigiano grattugiato	g	4

CAROTE JULIENNE

- Carote	g	50
----------	---	----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (15%)	Glucidi g 98 (56%)	Lipidi g 23 (29%)	kcal 710	
Proteine animali (g):	13,32	Proteine vegetali (g):	13,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	20,02	Zuccheri complessi (g):	40,86	Fibra (g):	10,77
ACGS (g):	4,63	ACGPI (g):	3,22	Colesterolo (mg):	42,04
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	119,86
Ferro (mg):	4,06	Iodio (µg):	6,75		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

gnocchetti alla sorrentina

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	45
- Mozzarella	g	20
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

formaggio spalmabile

- Formaggio cremoso	g	50
---------------------	---	----

BIETE BRASATE

- Bieta	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 93 (51%)	Lipidi g 30 (37%)	kcal 730	
Proteine animali (g):	8,04	Proteine vegetali (g):	14,44	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	17,55	Zuccheri complessi (g):	40,86	Fibra (g):	10,80
ACGS (g):	13,70	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg):	54,20
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	266,25
Ferro (mg):	4,39	Iodio (µg):	19,74		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

riso all'ortolana

- Riso	g	60
- Zucchine	g	45
- Carote	g	15
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

polpette di vitello al forno

- Vitello magro	g	40
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

CAROTE AL VAPORE

- Carote	g	100
----------	---	-----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 25 (13%)	Glucidi g 110 (61%)	Lipidi g 22 (26%)	kcal 732	
Proteine animali (g):	11,20	Proteine vegetali (g):	13,32	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	25,08	Zuccheri complessi (g):	44,00	Fibra (g):	12,84
ACGS (g):	4,45	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg):	70,05
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	203,54
Ferro (mg):	5,72	Iodio (µg):	14,06		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

cuore di merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

ZUCCHINE AL GRATIN

- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	4
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 31 (17%)	Glucidi g 105 (58%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 726	
Proteine animali (g):	15,06	Proteine vegetali (g):	16,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	17,88	Zuccheri complessi (g):	40,99	Fibra (g):	11,20
ACGS (g):	3,67	ACGPI (g):	2,54	Colesterolo (mg):	43,64
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	155,75
Ferro (mg):	4,53	Iodio (µg):	125,82		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con i piselli

- Pasta di semola	g	60
- Piselli freschi	g	30

Fior di latte

g 60

INSALATA DI POMODORI

- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (16%)	Glucidi g 90 (54%)	Lipidi g 22 (30%)	kcal 667	
Proteine animali (g):	12,36	Proteine vegetali (g):	14,09	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	19,44	Zuccheri complessi (g):	41,55	Fibra (g):	11,16
ACGS (g):	9,39	ACGPI (g):	2,00	Colesterolo (mg):	54,00
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	260,20
Ferro (mg):	3,48	Iodio (µg):	6,76		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

straccetti di tacchino con piselli

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	65
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (17%)	Glucidi g 93 (56%)	Lipidi g 20 (27%)	kcal 660	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	16,05	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	18,92	Zuccheri complessi (g):	42,36	Fibra (g):	13,18
ACGS (g):	3,00	ACGPI (g):	2,43	Colesterolo (mg):	37,20
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	76,64
Ferro (mg):	4,74	Iodio (µg):	3,74		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con le zucchine

- Pasta di semola	g	60
- Zucchine	g	60

hamburger vegetale

- Patate	g	120
- Carote	g	60
- Zucchine	g	60
- Uovo di gallina	g	20
- Parmigiano grattugiato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 112 (60%)	Lipidi g 23 (28%)	kcal 747	
Proteine animali (g):	5,83	Proteine vegetali (g):	16,57	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	22,70	Zuccheri complessi (g):	58,98	Fibra (g): 13,62	
ACGS (g):	5,40	ACGPI (g):	2,67	Colesterolo (mg): 83,30	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 220,80	
Ferro (mg):	4,68	Iodio (µg):	16,70		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

riso pomodoro e melanzane

- Riso	g	60
- Salsa di pomodoro	g	45
- Melanzane	g	30
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fesa di tacchino al forno con piselli

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 96 (55%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 699	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	14,96	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	17,93	Zuccheri complessi (g):	45,80	Fibra (g):	13,78
ACGS (g):	3,54	ACGPI (g):	2,48	Colesterolo (mg):	37,20
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	100,04
Ferro (mg):	5,38	Iodio (µg):	4,26		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pizza Margherita al taglio g 150

Prosciutto cotto g 40

carote all'olio

- Carote g 50

- Olio extra vergine di oliva g 4

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 18 (10%)	Glucidi g 103 (60%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 685	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	6,72	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,7	
Zuccheri semplici (g):	42,53	Zuccheri complessi (g):	54,60	Fibra (g): 11,42	
ACGS (g):	6,23	ACGPI (g):	2,60	Colesterolo (mg): 41,30	
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 80,20	
Ferro (mg):	2,34	Iodio (µg):	8,59		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA E FAGIOLI

- Pasta di semola	g	40
- Fagioli secchi	g	25
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Frittata con zucchine

- Uovo di gallina	n°	1
- Zucchine	g	50

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (15%)	Glucidi g 83 (51%)	Lipidi g 25 (34%)	kcal 649	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	16,18	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	17,63	Zuccheri complessi (g):	37,45	Fibra (g): 13,24	
ACGS (g):	4,78	ACGPI (g):	3,06	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 102,35	
Ferro (mg):	5,67	Iodio (µg):	19,41		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

tortellini ricotta e spinaci al pomodoro

- Tortellini freschi	g	80
- Salsa di pomodoro	g	65
- Olio extra vergine di oliva	g	4

formaggio spalmabile

- Formaggio cremoso	g	50
---------------------	---	----

fagiolino all'olio

- Fagiolini	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (13%)	Glucidi g 85 (48%)	Lipidi g 31 (39%)	kcal 711	
Proteine animali (g):	14,06	Proteine vegetali (g):	9,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	19,53	Zuccheri complessi (g):	35,36	Fibra (g):	13,36
ACGS (g):	14,08	ACGPI (g):	2,24	Colesterolo (mg):	186,60
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	251,85
Ferro (mg):	4,45	Iodio (µg):	20,90		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta con il pesto

- Pasta di semola	g	60
- Pesto alla genovese	g	15

Bastoncini di pesce

g 75

spinaci al limone

- Spinaci	g	150
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Succo di limone	g	3

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (15%)	Glucidi g 102 (58%)	Lipidi g 22 (27%)	kcal 707	
Proteine animali (g):	5,36	Proteine vegetali (g):	19,44	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	17,62	Zuccheri complessi (g):	54,06	Fibra (g):	11,50
ACGS (g):	3,56	ACGPI (g):	3,70	Colesterolo (mg):	24,15
ACGMI/ACGPI:	2,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	254,33
Ferro (mg):	7,64	Iodio (µg):	79,54		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Riso con i piselli

- Riso	g	60
- Piselli freschi	g	30

Frittata con patate

- Uovo di gallina	n°	1
- Patate	g	50

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (12%)	Glucidi g 97 (61%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 637	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	12,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	15,20	Zuccheri complessi (g):	52,14	Fibra (g):	9,99
ACGS (g):	4,03	ACGPI (g):	2,34	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	91,00
Ferro (mg):	4,54	Iodio (µg):	19,39		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

- Pasta di semola	g	60
- Pomodori	g	40
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

COTOLETTA DI POLLO ALLA PALERMITANA

- Petto di pollo	g	60
- Pangrattato	g	10
- Uovo di gallina	g	10
- Parmigiano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

ZUCCHINE AL GRATIN

- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	4
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro	g	50
--------------------	---	----

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 35 (19%)	Glucidi g 108 (58%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 739	
Proteine animali (g):	18,24	Proteine vegetali (g):	16,48	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	19,06	Zuccheri complessi (g):	40,98	Fibra (g):	11,49
ACGS (g):	4,41	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg):	81,29
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	204,91
Ferro (mg):	4,49	Iodio (µg):	12,81		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

pasta olio e parmigiano

- Pasta di semola	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4

polpette di vitello al forno

- Vitello magro	g	40
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Mais in scatola

g 50

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

Pane di grano duro

g 50

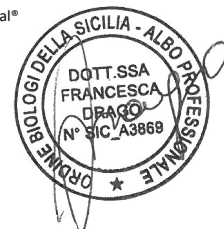
frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 108 (59%)	Lipidi g 21 (26%)	kcal 727	
Proteine animali (g):	12,54	Proteine vegetali (g):	15,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	18,47	Zuccheri complessi (g):	47,77	Fibra (g):	9,93
ACGS (g):	4,82	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg):	73,69
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	169,80
Ferro (mg):	4,53	Iodio (µg):	9,66		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

Pasta integrale con il pomodoro

- Pasta integrale	g	60
- Salsa di pomodoro	g	40

cuore di merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

CAROTE JULIENNE

- Carote	g	50
----------	---	----

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 29 (18%)	Glucidi g 88 (55%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 637	
Proteine animali (g):	13,72	Proteine vegetali (g):	14,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	20,00	Zuccheri complessi (g):	0,01	Fibra (g):	13,02
ACGS (g):	2,82	ACGPI (g):	2,45	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	100,55
Ferro (mg):	5,43	Iodio (µg):	130,16		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

insalata di riso

- Riso	g	40
- Tonno sott'olio	g	15
- Mozzarella	g	15
- Mais in scatola	g	15
- Prosciutto cotto	g	10
- Carote	g	15
- Piselli freschi	g	15

CAPRESE

- Mozzarella	g	60
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro g 50

Crostata alla marmellata g 40

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 32 (17%)	Glucidi g 90 (50%)	Lipidi g 27 (33%)	kcal 727	
Proteine animali (g):	20,39	Proteine vegetali (g):	11,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	4,70	Zuccheri complessi (g):	31,72	Fibra (g):	8,21
ACGS (g):	11,24	ACGPI (g):	4,10	Colesterolo (mg):	71,25
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	339,48
Ferro (mg):	3,94	Iodio (µg):	13,73		

Powered by Progeo Medical®



ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'SCUOLA DELL'INFANZIA'

q2: quantità del gruppo 'SCUOLA PRIMARIA'

Alimento	Ingredienti	q1	q2
Bastoncini di pesce (Pranzo)		50	75
BIETE BRASATE (Pranzo)	Bieta	120	150
	Olio extra vergine di oliva	4	4
BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE (Pranzo)	Manzo magro	45	60
	Carote	5	5
	Sedano	5	5
	Cipolle	5	5
	Patate	35	55
	Olio extra vergine di oliva	5	5
CAPRESE (Pranzo)	Mozzarella	40	60
	Pomodori	50	50
	Olio extra vergine di oliva	4	4
CAROTE AL VAPORE (Pranzo)	Carote	80 - 100	120
carote all'olio (Pranzo)	Carote	100	120
	Olio extra vergine di oliva	4	4
CAROTE JULIENNE (Pranzo)	Carote	50	50
COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA (Pranzo)	Maiale magro	45	60
	Pangrattato	7	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Parmigiano grattugiato	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"



Alimento	Ingredienti	q1	q2
COTOLETTA DI POLLO ALLA PALERMITANA (Pranzo)	Petto di pollo	45	60
	Pangrattato	7	10
	Uovo di gallina	7	10
	Parmigiano	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Crostata alla marmellata (Pranzo)		40	40
cuore di merluzzo panato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	60	80
	Pangrattato	5	5
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
fagiolino all'olio (Pranzo)	Fagiolini	120	150
	Olio extra vergine di oliva	4	4
fesa di tacchino al forno (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	45	60
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Erbe aromatiche	2	2
fesa di tacchino al forno con piselli (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	45	60
	Erbe aromatiche	2	2
	Piselli freschi	75	80
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Fior di latte (Pranzo)		40	60
formaggio spalmabile (Pranzo)	Formaggio cremoso	40	50
frittata al formaggio (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Parmigiano grattugiato	10	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: [Siristora Food & Global Service S.r.l.](#)

Powered by Progeo Medical®



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
Frittata con patate (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Patate	50	50
Frittata con zucchine (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Zucchine	50	50
frutta fresca (Pranzo)	Mele	80	100
fuselli di pollo al forno (Pranzo)	Coscia di pollo	45	60
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
gnocchetti alla sorrentina (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Salsa di pomodoro	30	45
	Mozzarella	10	20
	Basilico	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
hamburger vegetale (Pranzo)	Patate	80	120
	Carote	40	60
	Zucchine	40	60
	Uovo di gallina	15	20
	Parmigiano grattugiato	5	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4
INSALATA DI POMODORI (Pranzo)	Pomodori	50	50
	Olio extra vergine di oliva	4	4



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
insalata di riso (Pranzo)	Riso	30	40
	Tonno sott'olio	10	15
	Mozzarella	10	15
	Mais in scatola	10	15
	Prosciutto cotto	7	10
	Carote	10	15
	Piselli freschi	10	15
insalata verde (Pranzo)	Lattuga	50	50
Mais in scatola (Pranzo)		30	50
Olio extra vergine di oliva (Pranzo)		4 - 12	4 - 12
Pane di grano duro (Pranzo)		50	50
PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Pomodori	30	40
	Basilico	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
PASTA ALLA NORMA (Pranzo)	Pasta di semola	50	60
	Salsa di pomodoro	30	35
	Ricotta di pecora	5	5
	Melanzane	15	20
Pasta con i piselli (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Piselli freschi	20	30
Pasta con il pesto (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Pesto alla genovese	10	15

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: [Siristora Food & Global Service S.r.l.](#)

Powered by Progeo Medical®



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
Pasta con il pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Salsa di pomodoro	30	40
Pasta con le zucchine (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Zucchine	40	60
pasta con lenticchie (Pranzo)	Pasta di semola	30	40
	Lenticchie secche	20	30
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Sedano	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
PASTA E FAGIOLI (Pranzo)	Pasta di semola	30	40
	Fagioli secchi	20	25
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Sedano	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Pasta integrale con il pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	40	60
	Salsa di pomodoro	30	40
pasta olio e parmigiano (Pranzo)	Pasta di semola	40	60
	Olio extra vergine di oliva	5	5
	Parmigiano grattugiato	4	4
Pizza Margherita al taglio (Pranzo)		150	150



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE (Pranzo)	Pesce spada	40	60
	Carote	105	150
	Cipolle	5	5
	Pomodori	15	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4
polpette di vitello al forno (Pranzo)	Vitello magro	30	40
	Uovo di gallina	7	10
	Pangrattato	10	15
	Parmigiano grattugiato	5	5
	Erbe aromatiche	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Prosciutto cotto (Pranzo)		20	40
Purè di patate (Pranzo)	Patate	40	50
	Latte parzialmente scremato di vacca	20	25
	Parmigiano grattugiato	5	5
	Burro di vacca	5	5
riso all'ortolana (Pranzo)	Riso	40	60
	Zucchine	30	45
	Carote	10	15
	Cipolle	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Riso con i piselli (Pranzo)	Riso	40	60
	Piselli freschi	20	30

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: [Siristora Food & Global Service S.r.l.](#)

Powered by Progeo Medical®



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
riso pomodoro e melanzane (Pranzo)	Riso	40	60
	Salsa di pomodoro	30	45
	Melanzane	20	30
	Olio extra vergine di oliva	4	4
RISOTTO ALLO ZAFFERANO (Pranzo)	Riso	40	60
	Zafferano	2	2
	Brodo vegetale	150	185
	Olio extra vergine di oliva	4	4
SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA (Pranzo)	Riso	40	50
	Salsa di pomodoro	30	35
	Pangrattato	5	5
	Mozzarella	15	15
	Latte parzialmente scremato di vacca	10	10
	Burro di vacca	5	5
	Farina di frumento Tipo "00"	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
spinaci al limone (Pranzo)	Spinaci	120	150
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Succo di limone	2	3
straccetti di tacchino con piselli (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	45	60
	Erbe aromatiche	2	2
	Piselli freschi	50	65
	Olio extra vergine di oliva	4	4
tortellini ricotta e spinaci al pomodoro (Pranzo)	Tortellini freschi	60	80
	Salsa di pomodoro	50	65
	Olio extra vergine di oliva	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Salsa di pomodoro	20	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4
ZUCCHINE AL GRATIN (Pranzo)	Zucchine	100	120
	Pangrattato	15	15
	Parmigiano grattugiato	4	4
	Olio extra vergine di oliva	4	4



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: [Siristora Food & Global Service S.r.l.](#)

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

NOTE:

- 1 CUCCHIAINO DI OLIO CORRISPONDE A 4 GR.

- LA TIPOLOGIA DI PESCE UTILIZZATO PER LA PREPARAZIONE DEI BASTONCINI E' IL MERLUZZO

