



MENU PRIMAVERILE

ANNO SCOLASTICO 2020/2021- Scuola dell'infanzia di Sale Marasino

in vigore dal 19 aprile 2021 (lunedì 3^a settimana) a fine anno scolastico

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1a Settimana	Pasta al pesto Asiago Insalata mista Pane Frutta fresca	Pasta al pom./origano Tortino con verdure Carote crude Pane Frutta fresca	Risotto con piselli Tacchino agli aromi Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca	Pasta all'olio Petto di pollo al forno Insalata verde Pane Frutta fresca	Passato di verdura con pasta Merluzzo alla livornese Patate al vapore Pane Frutta fresca
2a Settimana	Pizza margherita Prosciutto cotto s.p. Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca	Crema di legumi con pasta Tonno Insalata verde Pane Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Frittata al forno Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Pasta con zucchine Petto di pollo alla salvia Pomodori Pane Frutta fresca	Pasta alla bolognese Mozzarella Carote crude Pane Frutta fresca
3a Settimana	Pasta all'olio Uovo sodo Insalata mista Pane Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Merluzzo gratinato al forno Carote crude Pane Frutta fresca	Risotto allo zafferano Primosale Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di verdura Tacchino olio e prezzemolo Insalata verde Pane Frutta fresca	Pastina in brodo vegetale Cotoletta di pollo al forno Patate al forno Pane Frutta fresca
4a Settimana	Risotto alla paesana Mozzarella caprese *** Pane Frutta fresca	Pasta alla ligure Plattessa al forno Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Pizza margherita Prosciutto cotto s.p. Insalata verde Pane Frutta fresca	Passato di verdura con orzo Fusi di pollo al forno Patate al vapore Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Frittata al forno Carote crude Pane Frutta fresca

Note: i contorni specificati in menù potrebbero subire variazioni.

Il pane utilizzato è a ridotto contenuto di sale.

Viene utilizzato solamente sale iodato.

La frutta nell'arco della settimana verrà alternata, almeno 3 tipologie, in base alla stagionalità: banana, mela, pera, kiwi, fragole, pesche.

PRODOTTI BIOLOGICI: pasta secca, gnocchi gelo, riso, pangrattato, farina tipo 00, uova, burro, asiago, ricotta, mozzarella, verdure gelo per minestrone, verdure gelo, carote, patate, radicchio rosso e verde, insalata, fagiolini, pomodori, zucchine, piselli, finocchi, zucca, ceci secchi, lenticchie secche, fagioli secchi, banane, mele, pere, kiwi, fragole, pesche, albicocche, limoni, olio extra vergine di oliva, aceto di mele, pesto, polpa di pomodoro, preparato per brodo vegetale.

PRODOTTI DOP: taleggio, parmigiano reggiano, crescenza, fontina.

PRODOTTI A FILIERA CORTA: taleggio, parmigiano reggiano, carna suina.

Non vengono utilizzati prodotti prefritti e preimballati all'origine.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti a menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sesamo, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini, (allegato II del Reg. UE 1169/2011), come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contamination sito /processo."

In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente Società.

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

MENU' ESTIVO 2020/2021 INFANZIA DI SALE MARASINO

1° SETTIMANA

	KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
Lunedì	598,4	23,2	16%	87,3	55%	19,8	30%
Martedì	546,8	17,3	13%	93,4	64%	14,4	24%
Mercoledì	602,4	27,9	19%	96,2	60%	14,5	22%
Giovedì	525,4	26,9	20%	75	54%	15,3	26%
Venerdì	557,1	25,7	18%	86	58%	14,6	24%

MEDIA SETTIMANALE

566,02	24,2	17%	87,58	58%	15,72	25%
--------	------	-----	-------	-----	-------	-----

2° SETTIMANA

	KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
Lunedì	588,2	21	14%	88,6	56%	19,1	29%
Martedì	550,1	29,8	22%	73,1	50%	17,5	29%
Mercoledì	633,4	25,8	16%	92,9	55%	20,2	29%
Giovedì	553,4	27,4	20%	81,7	55%	15,3	25%
Venerdì	607	25,4	17%	90,7	56%	18,6	28%

MEDIA SETTIMANALE

586,42	25,88	18%	85,4	54%	18,14	28%
--------	-------	-----	------	-----	-------	-----

3° SETTIMANA

	KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
Lunedì	503,1	18	14%	77,9	58%	15,5	28%
Martedì	577,4	26,8	19%	89,9	58%	14,9	23%
Mercoledì	619,6	19,6	13%	98,2	59%	19,2	28%
Giovedì	545,7	28,4	21%	77,6	53%	15,7	26%
Venerdì	548,6	23,5	17%	82,6	58%	16,2	24%

MEDIA SETTIMANALE

558,88	23,26	17%	85,24	57%	16,3	26%
--------	-------	-----	-------	-----	------	-----

4° SETTIMANA

	KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
Lunedì	594	19,3	13%	98,7	62%	16,3	25%
Martedì	581	28,9	20%	87,7	57%	15,4	24%
Mercoledì	561,7	19,7	14%	82,7	55%	19,2	31%
Giovedì	575,5	23,9	17%	90,6	59%	15,6	24%
Venerdì	603,5	21,4	14%	91,3	57%	19,5	29%

MEDIA SETTIMANALE

583,14	22,64	15%	90,2	58%	17,2	27%
--------	-------	-----	------	-----	------	-----

Razione : LUNEDI 1^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA AL PESTO MAT.**

- pasta di semola
- olio di oliva
- pinoli [pinus pinea]
- aglio [allium sativum], fresco
- basilico [ocimum basilicum], fresco
- prezzemolo [petroselinum sativum], fresco
- parmigiano
- sale da cucina

ASIAGO**RADICCHIO ROSSO [CICHORIUM INTYBUS]****RADICCHIO VERDE [CICHORIUM INTYBUS]****OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE****ACETO****SALE da cucina****PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g****MELA [PYRUS MALUS]**

Porzione	Quantità in g
1 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
1,0 Grammi	1,0 g
1,0 Grammi	1,0 g
25 Grammi	25,0 g
10 Grammi	10,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,0 g
30 Grammi	30,0 g
25 Grammi	25,0 g
25 Grammi	25,0 g
5 Grammi	5,0 g
1 Gocce	0,0 g
1 Pizzichi	0,0 g
40 Grammi	40,0 g
100 Grammi	100,0 g

Razione : MARTEDI 1^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA AL POMODORO/ORIGANO MAT.**

- pasta di semola, cruda
- pomodori, pelati, in scatola
- olio di oliva
- carote, crude
- cipolle, crude
- sedano, crudo
- parmigiano
- sale da cucina
- origano

TORTINO DI VERDURE MAT.

- patate, crude
- uovo di gallina, intero
- carote, crude
- parmigiano
- sale da cucina
- zucchine
- pangrattato

CAROTE, CRUDE**OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)**

Porzione	Quantità in g
1 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
20 Grammi	20,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
1,0 Pizzichi	3,3 g
1 Porzione	
20 Grammi	20,0 g
12 Grammi	12,0 g
20 Grammi	20,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
20 Grammi	20,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
100 Grammi	100,0 g
5 Grammi	5,0 g
1 Gocce	0,0 g
1 Pizzichi	0,3 g
40 Grammi	40,0 g
100 Grammi	100,0 g

Razione : MERCOLEDI 1^ SETTIMANA

Pranzo

RISOTTO CON PISELLI MAT.

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano
- piselli surgelati

+ 32g di
vegetale

FESA DI TACCHINO AGLI AROMI MAT.

- tacchino, fesa, cruda
- olio di oliva
- sale da cucina
- rosmarino
- salvia

FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI

OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE

ACETO

SALE DA CUCINA

PANE DI TIPO 00

BANANE

Porzione

Quantità in g

1,0	Porzione	
60	Grammi	60,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
5	Grammi	5,0 g
30	Grammi	30,0 g
1,0	Porzione	
60	Grammi	60,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
100,0	Grammi	100,0 g
5	Grammi	5,0 g
1	Gocce	0,0 g
1	Pizzichi	0,3 g
40,0	Grammi	40,0 g
75,0	Grammi	75,0 g

Razione : GIOVEDI 1^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA ALL' OLIO MAT.**

- pasta di semola, cruda
- olio di oliva
- parmigiano
- sale da cucina

PETTO DI POLLO AL FORNO MAT.

- pollo, petto, crudo
- olio di oliva
- sale da cucina

RADICCHIO VERDE**OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****PESCHE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
1,0 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
3,0 Grammi	3,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
50,0 Grammi	50,0 g
5 Grammi	5,0 g
1 Gocce	0,0 g
1 Pizzichi	0,3 g
40,0 Grammi	40,0 g
100,0 Grammi	100,0 g

Razione : VENERDI 1^ SETTIMANA**Pranzo****PASSATO DI VERDURA CON PASTA MAT.**

	Porzione	Quantità in g
- patate, crude	1,0 Porzione	
- carote, crude	50 Grammi	50,0 g
- sedano, crudo	30 Grammi	30,0 g
- cipolle, crude	5 Grammi	5,0 g
- olio di oliva	5 Grammi	5,0 g
- parmigiano	3,0 Grammi	3,0 g
- sale da cucina	5 Grammi	5,0 g
- pasta di semola, cruda	1,0 Pizzichi	0,3 g
MERLUZZO, SURGELATO	25 Grammi	25,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	80,0 Grammi	80,0 g
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	2,0 Grammi	2,0 g
PREZZEMOLO	10,0 Grammi	10,0 g
OLIVE NERE	1,0 Pizzichi	0,1 g
SALE DA CUCINA	2,0 Grammi	2,0 g
PATATE, CRUDE	1,0 Pizzichi	0,3 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	130,0 Grammi	130,0 g
ACETO	5 Grammi	5,0 g
SALE DA CUCINA	1 Gocce	0,0 g
PANE DI TIPO 00	1 Pizzichi	0,3 g
PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)	40,0 Grammi	40,0 g
	100,0 Grammi	100,0 g

Razione : LUNEDI 2^ SETTIMANA**Pranzo****PIZZA MARGHERITA MAT**

- farina di frumento, tipo 00
- lievito di birra, compresso
- pomodori, pelati, in scatola con liquido
- mozzarella
- olio di oliva
- origano [origanum vulgare], fresco
- sale da cucina

PROSCIUTTO COTTO**FAGIOLINI [PHASEOLUS VULGARIS]****OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE****ACETO****SALE da cucina****PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g****PRUGNE [PRUNUS DOMESTICA]**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
2,3 Grammi	2,3 g
20 Grammi	20,0 g
20 Grammi	20,0 g
7 Grammi	7,0 g
1,0 Grammi	1,0 g
1,0 Pizzichi	0,0 g
20,0 Grammi	20,0 g
100,0 Grammi	100,0 g
5 Grammi	5,0 g
1 Gocce	0,0 g
1 Pizzichi	0,0 g
40 Grammi	40,0 g
100,0 Grammi	100,0 g

Razione : MARTEDI 2^ SETTIMANA**Pranzo****CREMA DI LEGUMI CON PASTA MAT.**

- pasta di semola, cruda
- fagioli borlotti secchi, crudi
- ceci secchi, crudi
- lenticchie secche, crude
- patate, crude
- sedano, crudo
- carote, crude
- olio di oliva
- parmigiano
- cipolle, crude
- sale da cucina

TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)**RADICCHIO VERDE****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****MELE GOLDEN****Porzione****Quantità in g**

1	Porzione	
25	Grammi	25,0 g
7	Grammi	7,0 g
7	Grammi	7,0 g
7	Grammi	7,0 g
50	Grammi	50,0 g
10	Grammi	10,0 g
10	Grammi	10,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
5	Grammi	5,0 g
2,0	Grammi	2,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
60	Grammi	60,0 g
50	Grammi	50,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Gocce	0,0 g
1	Pizzichi	0,3 g
40	Grammi	40,0 g
100	Grammi	100,0 g

Razione : MERCOLEDI 2^ SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
RISOTTO ALLA PARMIGIANA MAT	1,0 Porzione	
- riso [oryza sativa], brillato	60 Grammi	60,0 g
- farina di frumento, tipo 00	3,0 Grammi	3,0 g
- burro	3,0 Grammi	3,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,0 g
- parmigiano	20 Grammi	20,0 g
FRITTATA MAT.	1,0 Porzione	
- uovo di gallina, intero	50 Grammi	50,0 g
- parmigiano	4,0 Grammi	4,0 g
- pane grattugiato	4,0 Grammi	4,0 g
- olio di oliva extravergine	2,0 Grammi	2,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,0 g
ZUCCHINE TRIFOLETE MAT.	1,0 Porzione	
- zucchine [cucurbita pepo]	100 Grammi	100,0 g
- olio di oliva extravergine	3,0 Grammi	3,0 g
- parmigiano	3,0 Grammi	3,0 g
- cipolle [allium cepa]	2,0 Grammi	2,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,0 g
PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g	40 Grammi	40,0 g
PESCA [PRUNUS PERSICA]	100,0 Grammi	100,0 g

+ Brodo vegetale

Razione : ~~6000~~ 2^a SETTIMANA

Pranzo

PASTA AL POMODORO E ZUCCHINE MAT.

- pasta di semola, cruda
- pomodori, pelati, in scatola
- olio di oliva
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- parmigiano
- sale da cucina
- zucchine

PETTO DI POLLO AL FORNO MAT.

- pollo, petto, crudo
- olio di oliva
- sale da cucina

SALVIA

POMODORI, DA INSALATA

OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE

ACETO

SALE DA CUCINA

PANE DI TIPO 00

PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
20 Grammi	20,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
30 Grammi	30,0 g
1,0 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
3,0 Grammi	3,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
1,0 Pizzichi	0,0 g
100,0 Grammi	100,0 g
5 Grammi	5,0 g
1 Gocce	0,0 g
1 Pizzichi	0,3 g
40 Grammi	40,0 g
100,0 Grammi	100,0 g

Razione : VENERDI 2^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA AL RAGU' MAT.**

- pasta di semola, cruda
- pomodori, pelati, in scatola
- bovino adulto, scamone
- olio di oliva
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- parmigiano
- sale da cucina

MOZZARELLA DI VACCA**CAROTE, CRUDE****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****BANANE**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
20 Grammi	20,0 g
20 Grammi	20,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
3,0 Grammi	3,0 g
3,0 Grammi	3,0 g
3,0 Grammi	3,0 g
3,0 Grammi	3,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
40,0 Grammi	40,0 g
100,0 Grammi	100,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Gocce	0,0 g
1 Pizzichi	0,3 g
40 Grammi	40,0 g
75,0 Grammi	75,0 g

Razione : LUNEDI 3^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA ALL' OLIO MAT.**

- pasta di semola, cruda
- olio di oliva
- parmigiano
- sale da cucina

UOVO SODO MAT.

- uovo di gallina, intero

RADICCHIO VERDE**RADICCHIO ROSSO****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)**

Porzione	Quantità in g
1 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
1 Porzione	
50 Grammi	50,0 g
25 Grammi	25,0 g
25 Grammi	25,0 g
5 Grammi	5,0 g
1 Gocce	0,0 g
1 Pizzichi	0,3 g
40 Grammi	40,0 g
100 Grammi	100,0 g

Razione : MARTEDI 3^ SETTIMANA**Pranzo****GNOCCHI AL POMODORO MAT.**

- patate novelle, crude
- farina di frumento tipo 00
- pomodori, pelati, in scatola
- olio di oliva
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- parmigiano
- sale da cucina

MERLUZZO, SURGELATO**PANGRATTATO****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****SALE DA CUCINA****CAROTE, CRUDE****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****BANANE****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
110	Grammi	110,0 g
30	Grammi	30,0 g
20	Grammi	20,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
80,0	Grammi	80,0 g
9,0	Grammi	9,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
80,0	Grammi	80,0 g
5	Grammi	5,0 g
1	Gocce	0,0 g
1	Pizzichi	0,3 g
40	Grammi	40,0 g
75,0	Grammi	75,0 g

Razione : MERCOLEDI 3^ SETTIMANA**Pranzo****RISOTTO ALLO ZAFFERANO MAT.**

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano
- zafferano
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- olio di oliva

+ BRODO
VEGETALE

PRIMOSALE

FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE
ACETO
SALE DA CUCINA
PANE DI TIPO 00
MELE GOLDEN

Porzione**Quantità in g**

1,0	Porzione	
60	Grammi	60,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
40,0	Grammi	40,0 g
100,0	Grammi	100,0 g
5	Grammi	5,0 g
1	Gocce	0,0 g
1	Pizzichi	0,3 g
40,0	Grammi	40,0 g
100,0	Grammi	100,0 g

Razione : GIOVEDI 3^A SETTIMANA**Pranzo****PASTA AL RAGU' DI VERDURE MAT.**

- pasta di semola, cruda
- pomodori, pelati, in scatola
- olio di oliva
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- patate, crude
- piselli surgelati
- parmigiano
- sale da cucina
- porri
- zucca gialla

FESA DI TACCHINO OLIO E PREZZEMOLO MAT.

- tacchino, fesa, cruda
- olio di oliva
- sale da cucina
- prezzemolo

RADICCHIO VERDE**OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****PESCHE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
60	Grammi	60,0 g
20	Grammi	20,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
3,0	Grammi	3,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Porzione	
60	Grammi	60,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
1,0	Pizzichi	0,1 g
50,0	Grammi	50,0 g
5	Grammi	5,0 g
1	Gocce	0,0 g
1	Pizzichi	0,3 g
40,0	Grammi	40,0 g
100,0	Grammi	100,0 g

Razione : VENERDI 3^A SETTIMANA**Pranzo****PASTINA IN BRODO VEGETALE MAT.**

- pasta di semola, cruda
- parmigiano
- sale da cucina
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- olio di oliva extra vergine

COTOLETTA DI POLLO AL FORNO MAT.

- pollo, petto, crudo
- uovo di gallina, intero
- pangrattato
- sale da cucina
- olio di oliva
- farina di frumento tipo 00

PATATE, CRUDE**OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ROSMARINO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****ALBICOCCHIE, FRESCHE****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
25	Grammi	25,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Porzione	
50	Grammi	50,0 g
6	Grammi	6,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
2,0	Grammi	2,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
130,0	Grammi	130,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
1	Pizzichi	0,3 g
40,0	Grammi	40,0 g
100,0	Grammi	100,0 g

Razione : LUNEDI 4^A SETTIMANA

Pranzo

RISOTTO ALLA PAESANA MAT.

- riso [*oryza sativa*], brillato
- farina di frumento, tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano
- carote [*daucus carota*]
- piselli surgelati
- patate [*solanum tuberosum*]

MOZZARELLA CAPRESE MAT.

- mozzarella
- pomodori da insalata [*solanum lycopersicum*]
- origano, secco macinato
- sale da cucina
- olio di oliva extravergine

PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g

MELA [*PYRUS MALUS*]

Porzione	Quantità in g
----------	---------------

1,0	Porzione	
60	Grammi	60,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
5	Grammi	5,0 g
7	Pizzichi	0,0 g
7	Grammi	7,0 g
7	Grammi	7,0 g
1,0	Porzione	
40	Grammi	40,0 g
80	Grammi	80,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
5	Grammi	5,0 g
40	Grammi	40,0 g
100,0	Grammi	100,0 g

Razione : MARTEDI 4^ SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
PASTA ALLA LIGURE MAT.	1,0 Porzione	
- pasta di semola, cruda	60 Grammi	60,0 g
- pomodori, pelati, in scatola	20 Grammi	20,0 g
- olio di oliva extra vergine	4,0 Grammi	4,0 g
- basilico	5 Grammi	5,0 g
- aglio	1,0 Grammi	1,0 g
- prezzemolo	5 Grammi	5,0 g
- pinoli	1,0 Grammi	1,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- grana	5 Grammi	5,0 g
- sedano, crudo	3,0 Grammi	3,0 g
- carote, crude	3,0 Grammi	3,0 g
- cipolle, crude	3,0 Grammi	3,0 g
SOGLIOLA, SURGELATA	80,0 Grammi	80,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3,0 Grammi	3,0 g
ROSMARINO	1,0 Pizzichi	0,0 g
SALVIA	1,0 Pizzichi	0,0 g
SALE DA CUCINA	1,0 Pizzichi	0,3 g
ZUCCHINE TRIFOLATE MAT.	1,0 Porzione	
- zucchini	100 Grammi	100,0 g
- olio di oliva	3,0 Grammi	3,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- cipolle, crude	2,0 Grammi	2,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	40,0 Grammi	40,0 g
PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)	100,0 Grammi	100,0 g

Razione : MERCOLEDI 4^ SETTIMANA**Pranzo****PIZZA MARGHERITA MAT**

- farina di frumento, tipo 00
- lievito di birra, compresso
- pomodori, pelati, in scatola con liquido
- mozzarella
- olio di oliva
- origano [origanum vulgare], fresco
- sale da cucina

PROSCIUTTO COTTO**RADICCHIO VERDE [CICHORIUM INTYBUS]****OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE****ACETO****SALE da cucina****PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g****ALBICOCHE (PRUNUS ARMENIACA)**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
2,3 Grammi	2,3 g
20 Grammi	20,0 g
20 Grammi	20,0 g
7 Grammi	7,0 g
1,0 Grammi	1,0 g
1,0 Pizzichi	0,0 g
20,0 Grammi	20,0 g
50,0 Grammi	50,0 g
5 Grammi	5,0 g
1 Gocce	0,0 g
1 Pizzichi	0,0 g
40 Grammi	40,0 g
100,0 Grammi	100,0 g

Razione : GIOVEDI 4^A SETTIMANA**Pranzo****PASSATO DI VERDURA CON ORZO MAT.**

- patate, crude
- carote, crude
- sedano, crudo
- cipolle, crude
- olio di oliva
- parmigiano
- sale da cucina
- orzo perlato
- cavolfiore, crudo
- zucchine
- spinaci, surgelati

COSCE DI POLLO AL FORNO MAT.

- pollo, sovracoscio, crudo, senza pelle
- sale da cucina
- salvia
- rosmarino

PATATE, CRUDE**OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****PRUGNE, FRESCHE****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
50	Grammi	50,0 g
30	Grammi	30,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
25	Grammi	25,0 g
10	Grammi	10,0 g
10	Grammi	10,0 g
10	Grammi	10,0 g
1,0	Porzione	
60	Grammi	60,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
130,0	Grammi	130,0 g
5,0	Grammi	5,0 g
1,0	Gocce	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
40,0	Grammi	40,0 g
100,0	Grammi	100,0 g

Razione : VENERDI 4^ SETTIMANA

Pranzo

PASTA AL POMODORO MAT

- pasta di semola
- pomodori, pelati, in scatola con liquido
- olio di oliva extravergine
- sedano [apium graveolens]
- carote [daucus carota]
- cipolle [allium cepa]
- parmigiano
- sale da cucina

FRITTATA MAT.

- uovo di gallina, intero
- parmigiano
- pane grattugiato
- olio di oliva extravergine
- sale da cucina

CAROTE [DAUCUS CAROTA]

ACETO

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE

SALE da cucina

PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g

PESCA [PRUNUS PERSICA]

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
20 Grammi	20,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,0 g
1,0 Porzione	
50 Grammi	50,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
2,0 Grammi	2,0 g
1,0 Pizzichi	0,0 g
80,0 Grammi	80,0 g
1,0 Gocce	0,0 g
5,0 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,0 g
40 Grammi	40,0 g
100,0 Grammi	100,0 g



MENU PRIMAVERILE

ANNO SCOLASTICO 2020/2021- Scuola primaria di Sale Marasino

in vigore dal 19 aprile 2021 (lunedì 3^a settimana) a fine anno scolastico-pasto velcolato

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 ^a Settimana	Pasta al pesto Asiago Insalata mista Pane Frutta fresca		Risotto con piselli Tacchino agli aromi Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca		Passato di verdura con pasta Merluzzo alla livornese Patate al vapore Pane Frutta fresca
2 ^a Settimana	Pizza margherita Prosciutto cotto s.p. Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca		Risotto alla parmigiana Frittata al forno Zucchine trifolate Pane Frutta fresca		Pasta alla bolognese Mozzarella Carote crude Pane Frutta fresca
3 ^a Settimana	Pasta all'olio Uovo sodo Insalata mista Pane Frutta fresca		Risotto allo zafferano Primosale Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca		Pastina in brodo vegetale Cotoletta di pollo al forno Patate al forno Pane Frutta fresca
4 ^a Settimana	Risotto alla paesana Mozzarella caprese *** Pane Frutta fresca		Pizza margherita Prosciutto cotto s.p. Insalata verde Pane Frutta fresca		Pasta al pomodoro Frittata al forno Carote crude Pane Frutta fresca

Note: I contorni specificati in menù potrebbero subire variazioni.

Il pane utilizzato è a ridotto contenuto di sale.

Viene utilizzato solamente sale iodato.

La frutta nell'arco della settimana verrà alternata, almeno 3 tipologie, in base alla stagionalità: banana, mela, pera, kiwi, fragole, pesche.
PRODOTTI BIOLOGICI: pasta secca, gnocchi gelo, riso, pangrattato, farina tipo 00, uova, burro, asiago, ricotta, mozzarella, verdure gelo per minestrone, verdure gelo, carote, patate, radicchio rosso e verde, insalata, fagiolini, pomodori, zucchine, piselli, finocchi, zucca, ceci secchi, lenticchie secche, fagioli secchi, banane, mele, pere, kiwi, fragole, pesche, albicocche, limoni, olio extra vergine di oliva, aceto di mele, pesto, polpa di pomodoro, preparato per brodo vegetale.

PRODOTTI DOP: taleggio, parmigiano reggiano, crescenza, fontina.

PRODOTTI A FILIERA CORTA: taleggio, parmigiano reggiano, carne suina.

Non vengono utilizzati prodotti prefritti e preimballati all'origine.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti a menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini,

(allegato II del Reg. UE 1169/2011). come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contaminazioni sito /processo."

In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente Società.

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

MENU' ESTIVO 2020/2021 SC. PRIMARIA DI SALEMARASINO E MONTE ISOLA

1° SETTIMANA

KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
775,5	31	16%	116,8	56%	24,4	28%
789,6	35,8	18%	129,1	61%	18,1	21%
695,2	32,3	19%	108,8	59%	17,6	23%

MEDIA SETTIMANALE

753,43	33,0333	17%	118,233	58%	20,03	25%
--------	---------	-----	---------	-----	-------	-----

2° SETTIMANA

KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
749,6	26,1	14%	109,3	55%	26,1	31%
847,3	33,2	16%	122,3	54%	28,4	30%
828	36,2	17%	126,1	57%	23,7	26%

MEDIA SETTIMANALE

808,3	31,8333	16%	119,233	55%	26,07	29%
-------	---------	-----	---------	-----	-------	-----

3° SETTIMANA

KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
707,5	25,7	15%	114,9	61%	19,3	25%
789,1	28,2	14%	127,9	61%	21,9	25%
697,6	29,7	17%	110,3	59%	18,4	24%

MEDIA SETTIMANALE

731,4	27,8667	16%	117,7	60%	19,87	24%
-------	---------	-----	-------	-----	-------	-----

4° SETTIMANA

KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
774,5	25,1	13%	126,7	61%	22,1	26%
727	26,3	14%	101	52%	27	33%
783,6	27,7	14%	125,4	60%	22,8	26%

MEDIA SETTIMANALE

761,7	26,3667	14%	117,7	58%	23,97	28%
-------	---------	-----	-------	-----	-------	-----

Razione : LUNEDI 1^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA AL PESTO ELEM.**

- pasta di semola, cruda
- olio di oliva
- pinoli
- aglio
- basilico
- prezzemolo
- parmigiano
- sale da cucina

ASIAGO**RADICCHIO VERDE****RADICCHIO ROSSO****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****MELE GOLDEN****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
80	Grammi	80,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Grammi	1,0 g
1,0	Grammi	1,0 g
35	Grammi	35,0 g
15	Grammi	15,0 g
10	Grammi	10,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
40,0	Grammi	40,0 g
30,0	Grammi	30,0 g
30,0	Grammi	30,0 g
5,0	Grammi	5,0 g
1,0	Gocce	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
50,0	Grammi	50,0 g
150,0	Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 1^ SETTIMANA**Pranzo****RISOTTO CON PISELLI ELEM.**

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano
- piselli surgelati

FESA DI TACCHINO AGLI AROMI ELEM.

- tacchino, fesa, cruda
- olio di oliva
- sale da cucina
- rosmarino
- salvia

FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI**OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
80	Grammi	80,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
10	Grammi	10,0 g
40	Grammi	40,0 g
1,0	Porzione	
70	Grammi	70,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
130,0	Grammi	130,0 g
5,0	Grammi	5,0 g
1,0	Gocce	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
50,0	Grammi	50,0 g
150,0	Grammi	150,0 g

Razione : VENERDI 1^A SETTIMANA**Pranzo****PASSATO DI VERDURA CON PASTA ELEM.**

	Porzione	Quantità in g
- patate, crude	1,0 Porzione 60 Grammi	60,0 g
- carote, crude	40 Grammi	40,0 g
- sedano, crudo	10 Grammi	10,0 g
- cipolle, crude	10 Grammi	10,0 g
- olio di oliva	4,0 Grammi	4,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- pasta di semola, cruda	30 Grammi	30,0 g
MERLUZZO, SURGELATO	100,0 Grammi	100,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	3,0 Grammi	3,0 g
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	12,0 Grammi	12,0 g
PREZZEMOLO	1,0 Pizzichi	0,1 g
OLIVE NERE	3,0 Grammi	3,0 g
SALE DA CUCINA	1,0 Pizzichi	0,3 g
PATATE, CRUDE	150,0 Grammi	150,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5,0 Grammi	5,0 g
ACETO	1,0 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1,0 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	50,0 Grammi	50,0 g
BANANE	100,0 Grammi	100,0 g

Razione : LUNEDI 2^ SETTIMANA**Pranzo****PIZZA MARGHERITA ELEM.**

- farina di frumento tipo 00
- lievito di birra (compresso)
- pomodori, pelati, in scatola
- mozzarella di vacca
- olio di oliva
- origano
- sale da cucina

PROSCIUTTO COTTO**FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****MELE GOLDEN**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
70 Grammi	70,0 g
2,7 Grammi	2,7 g
30 Grammi	30,0 g
30 Grammi	30,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	3,3 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
25,0 Grammi	25,0 g
130,0 Grammi	130,0 g
5,0 Grammi	5,0 g
1,0 Gocce	0,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
50,0 Grammi	50,0 g
150,0 Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 2^ SETTIMANA**Pranzo*****RISOTTO ALLA PARMIGIANA ELEM.***

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano

FRITTATA ELEM.

- uovo di gallina, intero
- parmigiano
- pangrattato
- olio di oliva
- sale da cucina

ZUCCHINE TRIFOLATE ELEM.

- zucchine
- olio di oliva
- parmigiano
- cipolle, crude
- sale da cucina

PANE DI TIPO 00**ARANCE**

Porzione	Quantità in g	
1,0 Porzione		
80 Grammi	80,0	g
4,0 Grammi	4,0	g
4,0 Grammi	4,0	g
1,0 Pizzichi	0,3	g
25 Grammi	25,0	g
1,0 Porzione		
75 Grammi	75,0	g
5 Grammi	5,0	g
5 Grammi	5,0	g
3,0 Grammi	3,0	g
1,0 Pizzichi	0,3	g
1,0 Porzione		
130 Grammi	130,0	g
5 Grammi	5,0	g
6 Grammi	6,0	g
3,0 Grammi	3,0	g
1,0 Pizzichi	0,3	g
50,0 Grammi	50,0	g
150,0 Grammi	150,0	g

Razione : VENERDI 2^A SETTIMANA**Pranzo****PASTA AL RAGU' ELEM.**

- pasta di semola, cruda
- pomodori, pelati, in scatola
- bovino adulto, scamone
- olio di oliva
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- parmigiano
- sale da cucina

MOZZARELLA DI VACCA**CAROTE, CRUDE****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****KIWI**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
80 Grammi	80,0 g
30 Grammi	30,0 g
30 Grammi	30,0 g
5 Grammi	5,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
60,0 Grammi	60,0 g
130,0 Grammi	130,0 g
5,0 Grammi	5,0 g
1,0 Gocce	0,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
50,0 Grammi	50,0 g
150,0 Grammi	150,0 g

Razione : LUNEDI 3^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA ALL' OLIO ELEM.**

- pasta di semola, cruda
- olio di oliva
- parmigiano
- sale da cucina

UOVO SODO ELEM.

- uovo di gallina, intero

RADICCHIO ROSSO**RADICCHIO VERDE****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****MELE GOLDEN**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
80 Grammi	80,0 g
5 Grammi	5,0 g
10 Grammi	10,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
1,0 Porzione	
75 Grammi	75,0 g
30,0 Grammi	30,0 g
30,0 Grammi	30,0 g
5,0 Grammi	5,0 g
1,0 Gocce	0,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
50,0 Grammi	50,0 g
150,0 Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 3^SETTIMANA**Pranzo****RISOTTO ALLO ZAFFERANO ELEM.**

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano
- carote, crude
- sedano, crudo
- zafferano
- cipolle, crude

PRIMO SALE

FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI
 OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE

ACETO

SALE DA CUCINA

PANE DI TIPO 00

PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)

Porzione	Quantità in g
1 Porzione	
80 Grammi	80,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
10 Grammi	10,0 g
5 Grammi	5,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,0 g
5 Grammi	5,0 g
60 Grammi	60,0 g
130 Grammi	130,0 g
5 Grammi	5,0 g
1 Gocce	0,0 g
1 Pizzichi	0,3 g
50 Grammi	50,0 g
150 Grammi	150,0 g

Razione : VENERDI 3^SETTIMANA**Pranzo****PASTINA IN BRODO VEGETALE ELEM.**

- pasta di semola, cruda
- parmigiano
- sale da cucina
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- olio di oliva extra vergine

COTOLETTA DI POLLO AL FORNO ELEM.

- pollo, petto, crudo
- uovo di gallina, intero
- pangrattato
- sale da cucina
- olio di oliva
- farina di frumento tipo 00

PATATE, CRUDE**OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ROSMARINO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****BANANE****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
30	Grammi	30,0 g
7	Grammi	7,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
8	Grammi	8,0 g
8	Grammi	8,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Porzione	
60	Grammi	60,0 g
7	Grammi	7,0 g
10	Grammi	10,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
3,0	Grammi	3,0 g
5	Grammi	5,0 g
150,0	Grammi	150,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
1	Pizzichi	0,3 g
50	Grammi	50,0 g
100,0	Grammi	100,0 g

Razione : LUNEDI 4^ SETTIMANA**Pranzo*****RISOTTO ALLA PAESANA ELEM.***

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano
- carote, crude
- piselli surgelati
- patate, crude

MOZZARELLA CAPRESE ELEM.

- mozzarella di vacca
- pomodori, da insalata
- origano
- sale da cucina
- olio di oliva

PANE DI TIPO 00**MELE GOLDEN**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
80 Grammi	80,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
4,0 Grammi	4,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
10 Grammi	10,0 g
8 Grammi	8,0 g
8 Grammi	8,0 g
8 Grammi	8,0 g
1,0 Porzione	
50 Grammi	50,0 g
80 Grammi	80,0 g
1,0 Pizzichi	3,3 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
5 Grammi	5,0 g
50,0 Grammi	50,0 g
150,0 Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 4^A SETTIMANA**Pranzo****PIZZA MARGHERITA ELEM.**

- farina di frumento tipo 00
- lievito di birra (compresso)
- pomodori, pelati, in scatola
- mozzarella di vacca
- olio di oliva
- origano
- sale da cucina

PROSCIUTTO COTTO**RADICCHIO VERDE****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****KIWI**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
70 Grammi	70,0 g
2,7 Grammi	2,7 g
30 Grammi	30,0 g
30 Grammi	30,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	3,3 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
25,0 Grammi	25,0 g
60,0 Grammi	60,0 g
5,0 Grammi	5,0 g
1,0 Gocce	0,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
50,0 Grammi	50,0 g
150,0 Grammi	150,0 g

Razione : VENERDI 4^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA AL POMODORO ELEM.**

- pasta di semola, cruda
- pomodori, pelati, in scatola
- olio di oliva
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- parmigiano
- sale da cucina

FRITTATA ELEM.

- uovo di gallina, intero
- parmigiano
- pangrattato
- olio di oliva
- sale da cucina

CAROTE, CRUDE**OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****ARANCE****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
80	Grammi	80,0 g
30	Grammi	30,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
1,0	Porzione	
75	Grammi	75,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
130,0	Grammi	130,0 g
5,0	Grammi	5,0 g
1,0	Gocce	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
50,0	Grammi	50,0 g
150,0	Grammi	150,0 g



MENU PRIMAVERILE

ANNO SCOLASTICO 2020/2021- Scuola secondaria di Sale Marasino

In vigore dal 19 aprile 2021 (lunedì 3ª settimana) a fine anno scolastico-pasto velcolato

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1ª Settimana	Pasta al pesto Asiago Insalata mista Pane Frutta fresca		Risotto con piselli Tacchino agli aromi Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca		
2ª Settimana	Pizza margherita Prosciutto cotto s.p. Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca		Risotto alla parmigiana Frittata al forno Zucchine trifolate Pane Frutta fresca		
3ª Settimana	Pasta all'olio Uovo sodo Insalata mista Pane Frutta fresca		Risotto allo zafferano Primosale Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca		
4ª Settimana	Risotto alla paesana Mozzarella caprese *** Pane Frutta fresca		Pizza margherita Prosciutto cotto s.p. Insalata verde Pane Frutta fresca		

Note: i contorni specificati in menù potrebbero subire variazioni.

Il pane utilizzato è a ridotto contenuto di sale.

Viene utilizzato solamente sale iodato.

La frutta nell'arco della settimana verrà alternata, almeno 3 tipologie, in base alla stagionalità: banana, mela, pera, kiwi, fragole, pesche.

PRODOTTI BIOLOGICI: pasta secca, gnocchi gelo, riso, pangrattato, farina tipo 00, uova, burro, asiago, ricotta, mozzarella, verdure gelo per minestrone, verdure gelo, carote, patate, radicchio rosso e verde, insalata, fagiolini, pomodori, zucchine, piselli, finocchi, zucca, ceci secchi, lenticchie secche, fagioli secchi, banane, mele, pere, kiwi, fragole, pesche, albicocche, limoni, olio extra vergine di oliva, aceto di mele, pesto, polpa di pomodoro, preparato per brodo vegetale.

PRODOTTI DOP: taleggio, parmigiano reggiano, crescenza, fontina.

PRODOTTI A FILIERA CORTA: taleggio, parmigiano reggiano, carne suina.

Non vengono utilizzati prodotti prefritti e preimballati all'origine.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti a menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini, (allegato II del Reg. UE 1169/2011), come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contamination sito /processo."

In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente Società.

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

MENU' ESTIVO 2020/2021 SECONDARIA DI SALE MARASINO E MONTE ISOLA

1° SETTIMANA

	KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
Lunedì	958,8	38	16%	144,9	57%	30,2	28%
Martedì							
Mercoledì	999,1	39	16%	160	60%	27,2	25%
Giovedì							
Venerdì							

MEDIA SETTIMANALE

978,95	38,5	17%	152,45	58%	28,7	25%
--------	------	-----	--------	-----	------	-----

2° SETTIMANA

	KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
Lunedì	928,2	30,4	13%	137,4	56%	32,5	32%
Martedì							
Mercoledì	1068,3	42,2	16%	152	53%	36,7	31%
Giovedì							
Venerdì							

MEDIA SETTIMANALE

998,25	36,3	14%	144,7	56%	34,6	30%
--------	------	-----	-------	-----	------	-----

3° SETTIMANA

	KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
Lunedì	882,1	32,1	15%	142,5	61%	24,4	25%
Martedì							
Mercoledì	994	36,5	15%	160,7	61%	27,4	25%
Giovedì							
Venerdì							

MEDIA SETTIMANALE

938,05	34,3	17%	151,6	59%	25,9	24%
--------	------	-----	-------	-----	------	-----

4° SETTIMANA

	KCAL.	PROTEINE	%	GLUCIDI	%	LIPIDI	%
Lunedì	948,6	31	13%	152,1	60%	28,3	27%
Martedì							
Mercoledì	945,5	29,8	13%	141,5	56%	33	31%
Giovedì							
Venerdì							

MEDIA SETTIMANALE

947,05	30,4	16%	146,8	58%	30,65	26%
--------	------	-----	-------	-----	-------	-----

Razione : LUNEDI 1^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA AL PESTO MED.**

- pasta di semola, cruda
- olio di oliva
- pinoli
- aglio
- basilico
- prezzemolo
- parmigiano
- sale da cucina

ASIAGO**RADICCHIO VERDE****RADICCHIO ROSSO****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****MELE GOLDEN****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
90	Grammi	90,0 g
7	Grammi	7,0 g
1,0	Grammi	1,0 g
1,0	Grammi	1,0 g
45	Grammi	45,0 g
20	Grammi	20,0 g
10	Grammi	10,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
50,0	Grammi	50,0 g
35,0	Grammi	35,0 g
35,0	Grammi	35,0 g
6,0	Grammi	6,0 g
1,0	Gocce	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
80,0	Grammi	80,0 g
150,0	Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 1^ SETTIMANA**Pranzo****RISOTTO CON PISELLI MED.**

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano
- piselli surgelati

ASIAGO**FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
90	Grammi	90,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
10	Grammi	10,0 g
50	Grammi	50,0 g
50,0	Grammi	50,0 g
150,0	Grammi	150,0 g
6,0	Grammi	6,0 g
1,0	Gocce	0,0 g
1	Pizzichi	0,3 g
80,0	Grammi	80,0 g
150,0	Grammi	150,0 g

Razione : LUNEDI 2^ SETTIMANA**Pranzo****PIZZA MARGHERITA MED.**

- farina di frumento tipo 00
- lievito di birra (compresso)
- pomodori, pelati, in scatola
- mozzarella di vacca
- olio di oliva
- origano
- sale da cucina

PROSCIUTTO COTTO**FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****PRUGNE, FRESCHE**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
80 Grammi	80,0 g
3,0 Grammi	3,0 g
50 Grammi	50,0 g
30 Grammi	30,0 g
10 Grammi	10,0 g
1,0 Pizzichi	3,3 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
25,0 Grammi	25,0 g
150,0 Grammi	150,0 g
6,0 Grammi	6,0 g
1,0 Gocce	0,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
80,0 Grammi	80,0 g
150,0 Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 2^ SETTIMANA**Pranzo****RISOTTO ALLA PARMIGIANA MED.**

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano

FRITTATA MED.

- uovo di gallina, intero
- parmigiano
- pangrattato
- olio di oliva
- sale da cucina

ZUCCHINE TRIFOLATE MED.

- zucchine
- olio di oliva
- parmigiano
- cipolle, crude
- sale da cucina

PANE DI TIPO '00**ARANCE****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
90	Grammi	90,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
30	Grammi	30,0 g
1,0	Porzione	
100	Grammi	100,0 g
6	Grammi	6,0 g
6	Grammi	6,0 g
4,0	Grammi	4,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
1,0	Porzione	
150	Grammi	150,0 g
7	Grammi	7,0 g
8	Grammi	8,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
80,0	Grammi	80,0 g
150,0	Grammi	150,0 g

Razione : LUNEDI 3^ SETTIMANA**Pranzo****PASTA ALL'OLIO MED.**

- pasta di semola, cruda
- olio di oliva
- parmigiano
- sale da cucina

UOVO SODO MED.

- uovo di gallina, intero

RADICCHIO ROSSO**RADICCHIO VERDE****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****MELE GOLDEN**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
90 Grammi	90,0 g
7 Grammi	7,0 g
10 Grammi	10,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
1,0 Porzione	
100 Grammi	100,0 g
35,0 Grammi	35,0 g
35,0 Grammi	35,0 g
6,0 Grammi	6,0 g
1,0 Gocce	0,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
80,0 Grammi	80,0 g
150,0 Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 3^ SETTIMANA

Pranzo

RISOTTO ALLO ZAFFERANO MED.

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sedano, crudo
- carote, crude
- cipolle, crude
- sale da cucina
- parmigiano
- zafferano

PRIMOSALE

FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI

OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE

ACETO

SALE DA CUCINA

PANE DI TIPO 00

BANANE

Porzione

Quantità in g

1,0	Porzione	
90	Grammi	90,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
5	Grammi	5,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
10	Grammi	10,0 g
1,0	Pizzichi	0,0 g
80,0	Grammi	80,0 g
150,0	Grammi	150,0 g
6,0	Grammi	6,0 g
1,0	Gocce	0,0 g
1	Pizzichi	0,3 g
80,0	Grammi	80,0 g
100,0	Grammi	100,0 g

Razione : LUNEDI 4^ SETTIMANA**Pranzo*****RISOTTO ALLA PAESANA MED.***

- riso brillato, crudo
- farina di frumento tipo 00
- burro
- sale da cucina
- parmigiano
- carote, crude
- piselli surgelati
- patate, crude

MOZZARELLA CAPRESE MED.

- mozzarella di vacca
- pomodori, da insalata
- origano
- sale da cucina
- olio di oliva

PANE DI TIPO 00**ARANCE**

Porzione	Quantità in g
1,0 Porzione	
90 Grammi	90,0 g
5 Grammi	5,0 g
5 Grammi	5,0 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
10 Grammi	10,0 g
10 Grammi	10,0 g
10 Grammi	10,0 g
10 Grammi	10,0 g
1,0 Porzione	
60 Grammi	60,0 g
90 Grammi	90,0 g
1,0 Pizzichi	3,3 g
1,0 Pizzichi	0,3 g
8 Grammi	8,0 g
80,0 Grammi	80,0 g
150,0 Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 4^A SETTIMANA**Pranzo****PIZZA MARGHERITA MED.**

- farina di frumento tipo 00
- lievito di birra (compresso)
- pomodori, pelati, in scatola
- mozzarella di vacca
- olio di oliva
- origano
- sale da cucina

PROSCIUTTO COTTO**RADICCHIO VERDE****OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE****ACETO****SALE DA CUCINA****PANE DI TIPO 00****MANDARINI****Porzione****Quantità in g**

1,0	Porzione	
80	Grammi	80,0 g
3,0	Grammi	3,0 g
50	Grammi	50,0 g
30	Grammi	30,0 g
10	Grammi	10,0 g
1,0	Pizzichi	3,3 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
25,0	Grammi	25,0 g
70,0	Grammi	70,0 g
6,0	Grammi	6,0 g
1,0	Gocce	0,0 g
1,0	Pizzichi	0,3 g
80,0	Grammi	80,0 g
150,0	Grammi	150,0 g