

# Scuola Materna



735 Kcal 35% di 2100

MARTEDI 2

Energia: 835,60Kcal - Lipidi: 30,13g - Proteine: 21,06g - Carboidrati: 113,58g

Pranzo

PASTA CON ZUCCHINE  
RICOTTA  
INSALATA DI POMODORI  
PANE  
FRUTTA DI STAGIONE

Pasta di semola	70 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Zucchine	100 gr	(Circa 113,6gr. con lo scarto)
Noce moscata	0 gr	
Ricotta di pecora	80 gr	
Pomodori da insalata	90 gr	
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Pane comune. pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

735 Kcal 35% di 2100

MERCOLEDI 2

Energia: 766,00Kcal - Lipidi: 21,76g - Proteine: 37,13g - Carboidrati: 105,23g

Pranzo

*RISOTTO CON PISELLI E PROSCIUTTO*

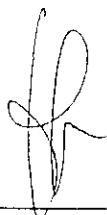
*MERLUZZO OLIO E LIMONE*

*INSALATA DI LATTUGA*

*PANE*

*FRUTTA DI STAGIONE*

Riso, tipo parboiled	70 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Burro	5 gr	
Piselli surgelati	20 gr	
Prosciutto cotto, magro	20 gr	
Merluzzo	120 gr	(Circa 157,9gr. con lo scarto)
Lattuga	40 gr	(Circa 50,0gr. con lo scarto)
Carote	50 gr	(Circa 52,6gr. con lo scarto)
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



735 Kcal 35% di 2100

GIOVEDI 2

Energia: 751.09KCal - Lipidi: 23.46g - Proteine: 32.83g - Carboidrati: > 105.69g

Pranzo

*PASTA CON CAVOLFIORRE AL FORNO*

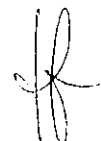
*ARISTA DI MAIALE AL FORNO*

*INSALATA DI CETRIOLI*

*PANE*

*FRUTTA DI STAGIONE*

Pasta di semola	70 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr con lo scarto)
Cavolfiore	30 gr	(Circa 45,5gr con lo scarto)
Uva sultanina/uvetta, uva secca	3 gr	
Parmigiano	5 gr	
Suino, carne magra	80 gr	
Cetrioli	90 gr	(Circa 116,9gr con lo scarto)
Kiwi	150 gr	(Circa 172.4gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



735 Kcal 35% di 2100

VENERDI 2

Energia 752,10Kcal - Lipidi 36,35g - Proteine 25,72g - Carboidrati 481,40g

Pranzo

*MINISTRONE DI VERDURE CON PASTINA*

*STRACCHINO*

*INSALATA DI POMODORO*

*PANE*

*FRUTTA DI STAGIONE*

Pasta di semola	35 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr con lo scarto)
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr con lo scarto)
Patate	20 gr	(Circa 24,1gr con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr con lo scarto)
Bieta	20 gr	(Circa 24,4gr con lo scarto)
Stracchino	80 gr	
Pomodori da insalata	90 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



735 Kcal 35% di 2100

LUNEDI 3

Energia: 769,10Kcal - Lipid: 21,22g - Proteine: 31,82g - Carboidrati: 114,21g

Pranzo

*RISOTTO AI FUNGHI:*

*FILETTI DI PLATESSA IN GUAZZETTO CON PISELLI*

*PANE*

*FRUTTA DI STAGIONE*

Riso, tipo parboiled	70 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr con lo scarto)
Burro	5 gr	
Funghi prataioli, coltivati	30 gr	(Circa 35,3gr con lo scarto)
Merluzzo	100 gr	(Circa 131,6gr con lo scarto)
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	50 gr	
Piselli, freschi	60 gr	(Circa 127,7gr con lo scarto)
Mela	150 gr	(Circa 150,6gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

735 Kcal 35% di 2100

MARTEDI 3

Energia: 698,40KCal - Lipidi: 19,48g - Proteine: 35,56g - Carboidrati: 101,37g

Pranzo

*PASTA E LENTICCHIE*

*TONNO IN INSALATA*

*PANE*

*FRUTTA DI STAGIONE*

Pasta di semola	35 gr	
Lenticchie, secche	35 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr con lo scarto)
Sedano	5 gr	(Circa 6,3gr con lo scarto)
Carote	5 gr	(Circa 5,3gr con lo scarto)
Tonno in salamoia, sgocciolato	50 gr	
Pomodori da insalata	20 gr	
Mais dolce in scatola	40 gr	(Circa 48,8gr con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Pesca	150 gr	(Circa 164,8gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	





735 Kcal 35% di 2100

MERCOLEDI 3

Energia: 758,20KCal - Lipidi 25,15g - Proteine 33,31g - Carboidrati: >104,17g

Pranzo

PASTA OLIO E PARMIGIANO

PROSCIUTTO CRUDO

FAGIOLINI ALL'OLIO

PANE

FRUTTA D. STAGIONE

Pasta di semola	70 gr
Parmigiano	10 gr
Prosciutto crudo, magro	60 gr
Fagiolini	90 gr
Arance	150 gr
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr
Olio di oliva extravergine	15 gr

(Circa 94,7gr con lo scarto)

(Circa 167,5gr con lo scarto)

735 Kcal 35% di 2100

GIOVEDI 3

Energia: 685,90Kcal - Lipidi: 22,89g - Proteine: 29,27g - Carboidrati: 96,85g

Pranzo

*MINISTRONE DI VERDURE CON PASTINA*

*COSCE DI POLLO AGLI AROMI*

*INSALATA DI CETRIOLI*

*PANE*

*FRUTTA DI STAGIONE*

Pasta di semola	35 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr con lo scarto)
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr con lo scarto)
Patate	20 gr	(Circa 24,1gr con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr con lo scarto)
Bietta	20 gr	(Circa 24,4gr con lo scarto)
Pollo, coscia	100 gr	(Circa 125,0gr con lo scarto)
Cetrioli	90 gr	(Circa 116,9gr con lo scarto)
Mandarini	150 gr	(Circa 187,5gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



735 Kcal 35% di 2100

VENERDI 3

Energia: 789.30Kcal - Lipidi: 25.21g - Proteine: 31.42g - Carboidrati: 109.00g

Pranzo

PASTA AI PESTO

PETTO DI TACCHINO AI FERRI

INSALATA DI FINOCCHI

PANE

FRUTTA DI STAGIONE

Pasta di semola	70 gr	
Pinoli	5 gr	(Circa 11.2gr con lo scarto)
Basilico, fresco	50 gr	
Aglio, fresco	5 gr	(Circa 6.7gr con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Tacchino, petto	80 gr	
Finocchio	90 gr	(Circa 152.5gr con lo scarto)
Pera	150 gr	(Circa 164.8gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	

735 Kcal 35% di 2100

LUNEDI 4

Energia: 755,10KCal - Lipidi: 26,99g - Proteine: 19,33g - Carboidrati: 109,85g

Pranzo

*RISOTTO ALLA ZUCCA*

*UOVA SODE*

*CAROTE ALL'OLIO*

*PANE*

*FRUTTA DI STAGIONE*

Riso, tipo parboiled	70 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr con lo scarto)
Burro	5 gr	
Zucca gialla	50 gr	(Circa 61,7gr con lo scarto)
Uovo di gallina, intero	60 gr	(Circa 67,4gr con lo scarto)
Carote	100 gr	(Circa 105,3gr con lo scarto)
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



735 Kcal 35% di 2100

MARTEDI 4

Energia: 740.40KCal - Lipidi: 21.85g - Proteine: 33.09g - Carboidrati: 1103.51g

Pranzo

PASTA CON RAGU' IN BIANCO  
SPINACI OLIO E PARMIGIANO  
PANE  
FRUTTA DI STAGIONE

Pasta di semola	70 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12 gr con lo scarto)
Carote	10 gr	(Circa 10,5gr con lo scarto)
Sedano	10 gr	(Circa 12,5gr con lo scarto)
Pomodori maturi	40 gr	
Vitello, carne magra	30 gr	
Suino, carne magra	30 gr	
Spinaci	90 gr	(Circa 105.4gr con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Kiwi	150 gr	(Circa 172.4gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



735 Kcal 35% di 2100

MERCOLEDI 4

Energia: 717,60Kcal - Lipidi: 21,53g - Proteine: 34,25g - Carboidrati: 102,81g

Pranzo

*MINISTRONE DI VERDURE CON PASTINA*

*PESCE SPADA GRATINATO*

*INSALATA DI LATTUGA*

*PANE*

*FRUTTA DI STAGIONE*

Pasta di semola	35 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Patate	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Bieta	20 gr	(Circa 24,4gr. con lo scarto)
Pesce spada	120 gr	(Circa 122,4gr. con lo scarto)
Pane grattugiato	10 gr	
Lattuga	90 gr	(Circa 112,5gr. con lo scarto)
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



735 Kcal 35% di 2100


VENERDI 4

Energia: 694,55KCal - Lipidi: 17,03g - Proteine: 31,64g - Carboidrati: 110,18g

Pranzo

*PASTA AL POMODORO  
PETTO DI POLLO PANATO AI FERRI  
ZUCCA GIALLA AL FORNO  
PANE  
FRUTTA DI STAGIONE*

Pasta di semola	70 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,0gr. con lo scarto)
Carote	5 gr	(Circa 5,3gr. con lo scarto)
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	60 gr	
Pollo, petto	80 gr	
Zucca gialla	90 gr	(Circa 111,1gr. con lo scarto)
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



735 Kcal 35% di 2100

GIOVEDÌ 4

Energia: 821,10KCal - Lipidi: 33,43g - Proteine: 28,08g - Carboidrati: 102,30g

Pranzo

*RISOTTO AGLI SPINACI*

*ASIAGO*

*INSALATA DI FINOCCHIO*

*PANE*

*FRUTTA DI STAGIONE*

Riso, tipo parboiled	70 gr	
Cipolle	5 gr	(Circa 6,6gr con lo scarto)
Burro	5 gr	
Spinaci	50 gr	(Circa 60,2gr con lo scarto)
Asiago	50 gr	
Finocchio	90 gr	(Circa 152,5gr con lo scarto)
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	
Olio di oliva extravergine	15 gr	



## TABELLE DIETETICHE

Le presenti tabelle dietetiche sono state elaborate per gli alunni delle scuole materna, elementare e media del Comune di Campobello di Licata.

I menù sono stati elaborati secondo i dettami dei LARN e le indicazioni delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana redatte dall'INRAN

Ogni pasto fornisce all'incirca il 35% dell'introito calorico e di nutrienti giornaliero previsto per ogni bambino.

NB:

1. I pesi degli alimenti indicati sono da considerarsi a crudo e privi degli scarti
2. L'olio di oliva dovrà essere solo extravergine di olive ed in nessun caso potrà essere sostituito con altro grasso
3. La frutta e la verdura potranno eventualmente essere sostituite con altra frutta o verdura di stagione equivalenti per peso e per qualità nutritive
4. Si consiglia di non utilizzare fra i metodi di cottura la frittura
5. Si sconsiglia l'uso di dadi da brodo e di salse già pronte, nonché l'eccessivo uso di sale da cucina

Si fa inoltre presente che a scuola viene consumato solo uno dei pasti della giornata alimentare di ogni bambino, pertanto, ai fini di una corretta ed equilibrata alimentazione il resto dei pasti da lui consumati dovrebbero tenere conto di cosa è stato servito a scuola così da potere garantire la massima variabilità di nutrienti.

