



MENU PRIMAVERILE

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

in vigore dal 19 aprile 2021 (lunedì 3ª 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 selvina 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 Platessa 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, radichio 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 preimpanati 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	%
<i>Lunedì</i>	598,4	23,2	16%	87,3	55%	19,8	30%
<i>Martedì</i>	546,8	17,3	13%	93,4	64%	14,4	24%
<i>Mercoledì</i>	602,4	27,9	19%	96,2	60%	14,5	22%
<i>Giovedì</i>	525,4	26,9	20%	75	54%	15,3	26%
<i>Venerdì</i>	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	%
<i>Lunedì</i>	588,2	21	14%	88,6	56%	19,1	29%
<i>Martedì</i>	550,1	29,8	22%	73,1	50%	17,5	29%
<i>Mercoledì</i>	633,4	25,8	16%	92,9	55%	20,2	29%
<i>Giovedì</i>	553,4	27,4	20%	81,7	55%	15,3	25%
<i>Venerdì</i>	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	%
<i>Lunedì</i>	503,1	18	14%	77,9	58%	15,5	28%
<i>Martedì</i>	577,4	26,8	19%	89,9	58%	14,9	23%
<i>Mercoledì</i>	619,6	19,6	13%	98,2	59%	19,2	28%
<i>Giovedì</i>	545,7	28,4	21%	77,6	53%	15,7	26%
<i>Venerdì</i>	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	%
<i>Lunedì</i>	594	19,3	13%	98,7	62%	16,3	25%
<i>Martedì</i>	581	28,9	20%	87,7	57%	15,4	24%
<i>Mercoledì</i>	561,7	19,7	14%	82,7	55%	19,2	31%
<i>Giovedì</i>	575,5	23,9	17%	90,6	59%	15,6	24%
<i>Venerdì</i>	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

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PASTA AL POMODORO/ORIGANO MAT.</i>	1 Porzione	
- pasta di semola, cruda	60 Grammi	60,0 g
- pomodori, pelati, in scatola	20 Grammi	20,0 g
- olio di oliva	4,0 Grammi	4,0 g
- carote, crude	4,0 Grammi	4,0 g
- cipolle, crude	4,0 Grammi	4,0 g
- sedano, crudo	4,0 Grammi	4,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- origano	1,0 Pizzichi	3,3 g
<i>TORTINO DI VERDURE MAT.</i>	1 Porzione	
- patate, crude	20 Grammi	20,0 g
- uovo di gallina, intero	12 Grammi	12,0 g
- carote, crude	20 Grammi	20,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- zucchine	20 Grammi	20,0 g
- pangrattato	4,0 Grammi	4,0 g
CAROTE, CRUDE	100 Grammi	100,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5 Grammi	5,0 g
ACETO	1 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	40 Grammi	40,0 g
PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)	100 Grammi	100,0 g

Razione : MERCOLEDI 1^A SETTIMANA

Pranzo

RISOTTO CON PISELLI MAT.

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

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

+ BZADO
VEGETALE

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

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PASSATO DI VERDURA CON PASTA MAT.</i>	1,0 Porzione	
- patate, crude	50 Grammi	50,0 g
- carote, crude	30 Grammi	30,0 g
- sedano, crudo	5 Grammi	5,0 g
- cipolle, crude	5 Grammi	5,0 g
- olio di oliva	3,0 Grammi	3,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- pasta di semola, cruda	25 Grammi	25,0 g
MERLUZZO, SURGELATO	80,0 Grammi	80,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	2,0 Grammi	2,0 g
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA	10,0 Grammi	10,0 g
PREZZEMOLO	1,0 Pizzichi	0,1 g
OLIVE NERE	2,0 Grammi	2,0 g
SALE DA CUCINA	1,0 Pizzichi	0,3 g
PATATE, CRUDE	130,0 Grammi	130,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5 Grammi	5,0 g
ACETO	1 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1 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 : 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.**

	Porzione	Quantità in g
	1 Porzione	
- pasta di semola, cruda	25 Grammi	25,0 g
- fagioli borlotti secchi, crudi	7 Grammi	7,0 g
- ceci secchi, crudi	7 Grammi	7,0 g
- lenticchie secche, crude	7 Grammi	7,0 g
- patate, crude	50 Grammi	50,0 g
- sedano, crudo	10 Grammi	10,0 g
- carote, crude	10 Grammi	10,0 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
TONNO, SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)	60 Grammi	60,0 g
RADICCHIO VERDE	50 Grammi	50,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5 Grammi	5,0 g
ACETO	1,0 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	40 Grammi	40,0 g
MELE GOLDEN	100 Grammi	100,0 g

Razione : MERCOLEDI 2^A SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>RISOTTO ALLA PARMIGIANA MAT</i>		
- riso [oryza sativa], brillato	1,0 Porzione 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
<i>+ BRODO VEGETALE</i>		
<i>FRITTATA MAT.</i>		
- uovo di gallina, intero	1,0 Porzione 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
<i>ZUCCHINE TRIFOLETE MAT.</i>		
- zucchine [cucurbita pepo]	1,0 Porzione 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

Razione : ~~6000~~ 2^A SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PASTA AL POMODORO E ZUCCHINE MAT.</i>	1,0 Porzione	
- pasta di semola, cruda	60 Grammi	60,0 g
- pomodori, pelati, in scatola	20 Grammi	20,0 g
- olio di oliva	4,0 Grammi	4,0 g
- sedano, crudo	4,0 Grammi	4,0 g
- carote, crude	4,0 Grammi	4,0 g
- cipolle, crude	4,0 Grammi	4,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- zucchini	30 Grammi	30,0 g
<i>PETTO DI POLLO AL FORNO MAT.</i>	1,0 Porzione	
- pollo, petto, crudo	60 Grammi	60,0 g
- olio di oliva	3,0 Grammi	3,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
SALVIA	1,0 Pizzichi	0,0 g
POMODORI, DA INSALATA	100,0 Grammi	100,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5 Grammi	5,0 g
ACETO	1 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	40 Grammi	40,0 g
PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)	100,0 Grammi	100,0 g

Razione : VENERDI 2^ SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
PASTA AL RAGU' MAT.	1,0 Porzione	
- pasta di semola, cruda	60 Grammi	60,0 g
- pomodori, pelati, in scatola	20 Grammi	20,0 g
- bovino adulto, scamone	20 Grammi	20,0 g
- olio di oliva	4,0 Grammi	4,0 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
- parmigiano	3,0 Grammi	3,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
MOZZARELLA DI VACCA	40,0 Grammi	40,0 g
CAROTE, CRUDE	100,0 Grammi	100,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5 Grammi	5,0 g
ACETO	1,0 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	40 Grammi	40,0 g
BANANE	75,0 Grammi	75,0 g

Razione : LUNEDI 3^A 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^A 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

PRIMOSALE

FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI

OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE

ACETO

SALE DA CUCINA

PANE DI TIPO 00

MELE GOLDEN

+ BRADO
VEGETALE

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

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PASTA AL RAGU' DI VERDURE MAT.</i>	1,0 Porzione	
- pasta di semola, cruda	60 Grammi	60,0 g
- pomodori, pelati, in scatola	20 Grammi	20,0 g
- olio di oliva	4,0 Grammi	4,0 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
- patate, crude	5 Grammi	5,0 g
- piselli surgelati	5 Grammi	5,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- porri	3,0 Grammi	3,0 g
- zucca gialla	5 Grammi	5,0 g
<i>FESA DI TACCHINO OLIO E PREZZEMOLO MAT.</i>	1,0 Porzione	
- tacchino, fesa, cruda	60 Grammi	60,0 g
- olio di oliva	3,0 Grammi	3,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- prezzemolo	1,0 Pizzichi	0,1 g
RADICCHIO VERDE	50,0 Grammi	50,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5 Grammi	5,0 g
ACETO	1 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	40,0 Grammi	40,0 g
PESCHE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)	100,0 Grammi	100,0 g

Razione : VENERDI 3^A SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PASTINA IN BRODO VEGETALE MAT.</i>	1,0 Porzione	
- pasta di semola, cruda	25 Grammi	25,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- sedano, crudo	5 Grammi	5,0 g
- carote, crude	5 Grammi	5,0 g
- cipolle, crude	3,0 Grammi	3,0 g
- olio di oliva extra vergine	5 Grammi	5,0 g
<i>COTOLETTA DI POLLO AL FORNO MAT.</i>	1,0 Porzione	
- pollo, petto, crudo	50 Grammi	50,0 g
- uovo di gallina, intero	6 Grammi	6,0 g
- pangrattato	4,0 Grammi	4,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- olio di oliva	2,0 Grammi	2,0 g
- farina di frumento tipo 00	4,0 Grammi	4,0 g
PATATE, CRUDE	130,0 Grammi	130,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5 Grammi	5,0 g
ROSMARINO	1,0 Pizzichi	0,0 g
SALE DA CUCINA	1 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	40,0 Grammi	40,0 g
ALBICOCCHIE, FRESCHE	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	
- zucchine	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

	Porzione	Quantità in g
	1,0 Porzione	
- farina di frumento, tipo 00	60 Grammi	60,0 g
- lievito di birra, compresso	2,3 Grammi	2,3 g
- pomodori, pelati, in scatola con liquido	20 Grammi	20,0 g
- mozzarella	20 Grammi	20,0 g
- olio di oliva	7 Grammi	7,0 g
- origano [origanum vulgare], fresco	1,0 Grammi	1,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,0 g
PROSCIUTTO COTTO	20,0 Grammi	20,0 g
RADICCHIO VERDE [CICHORIUM INTYBUS]	50,0 Grammi	50,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5 Grammi	5,0 g
ACETO	1 Gocce	0,0 g
SALE da cucina	1 Pizzichi	0,0 g
PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g	40 Grammi	40,0 g
ALBICOCHE (PRUNUS ARMENIACA)	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

	Porzione	Quantità in g
	1,0 Porzione	
- pasta di semola	60 Grammi	60,0 g
- pomodori, pelati, in scatola con liquido	20 Grammi	20,0 g
- olio di oliva extravergine	4,0 Grammi	4,0 g
- sedano [<i>apium graveolens</i>]	4,0 Grammi	4,0 g
- carote [<i>daucus carota</i>]	4,0 Grammi	4,0 g
- cipolle [<i>allium cepa</i>]	4,0 Grammi	4,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,0 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
CAROTE [DAUCUS CAROTA]	80,0 Grammi	80,0 g
ACETO	1,0 Gocce	0,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5,0 Grammi	5,0 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



MENU PRIMAVERILE

ANNO SCOLASTICO 2020/2021- Scuola primaria di Sale Marasino

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

	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		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		Risotto alla parmigiana Frittata al forno Zucchine trifolate Pane Frutta fresca		Pasta alla bolognese Mozzarella Carote crude 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		Pastina in brodo vegetale Cotoletta di pollo al forno Patate al forno Pane Frutta fresca
4ª Settimana	Risotto alla paesana Mozzarella crespese *** 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 sulina.

Non vengono utilizzati prodotti prefritti e preimpanati 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 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	%
<i>Lunedì</i>	775,5	31	16%	116,8	56%	24,4	28%
<i>Martedì</i>							
<i>Mercoledì</i>	789,6	35,8	18%	129,1	61%	18,1	21%
<i>Giovedì</i>							
<i>Venerdì</i>	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	%
<i>Lunedì</i>	749,6	26,1	14%	109,3	55%	26,1	31%
<i>Martedì</i>							
<i>Mercoledì</i>	847,3	33,2	16%	122,3	54%	28,4	30%
<i>Giovedì</i>							
<i>Venerdì</i>	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	%
<i>Lunedì</i>	707,5	25,7	15%	114,9	61%	19,3	25%
<i>Martedì</i>							
<i>Mercoledì</i>	789,1	28,2	14%	127,9	61%	21,9	25%
<i>Giovedì</i>							
<i>Venerdì</i>	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	%
<i>Lunedì</i>	774,5	25,1	13%	126,7	61%	22,1	26%
<i>Martedì</i>							
<i>Mercoledì</i>	727	26,3	14%	101	52%	27	33%
<i>Giovedì</i>							
<i>Venerdì</i>	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

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PASTA AL PESTO ELEM.</i>		
- pasta di semola, cruda	1,0 Porzione	
- olio di oliva	80 Grammi	80,0 g
- pinoli	5 Grammi	5,0 g
- aglio	1,0 Grammi	1,0 g
- basilico	1,0 Grammi	1,0 g
- prezzemolo	35 Grammi	35,0 g
- parmigiano	15 Grammi	15,0 g
- sale da cucina	10 Grammi	10,0 g
ASIAGO	1,0 Pizzichi	0,3 g
RADICCHIO VERDE	40,0 Grammi	40,0 g
RADICCHIO ROSSO	30,0 Grammi	30,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	30,0 Grammi	30,0 g
ACETO	5,0 Grammi	5,0 g
SALE DA CUCINA	1,0 Gocce	0,0 g
PANE DI TIPO 00	1,0 Pizzichi	0,3 g
MELE GOLDEN	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
	1,0 Porzione	
- patate, crude	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

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PIZZA MARGHERITA ELEM.</i>	1,0 Porzione	
- farina di frumento tipo 00	70 Grammi	70,0 g
- lievito di birra (compresso)	2,7 Grammi	2,7 g
- pomodori, pelati, in scatola	30 Grammi	30,0 g
- mozzarella di vacca	30 Grammi	30,0 g
- olio di oliva	5 Grammi	5,0 g
- origano	1,0 Pizzichi	3,3 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
PROSCIUTTO COTTO	25,0 Grammi	25,0 g
FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI	130,0 Grammi	130,0 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
MELE GOLDEN	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.**

	Porzione	Quantità in g
	1,0 Porzione	
- pasta di semola, cruda	80 Grammi	80,0 g
- pomodori, pelati, in scatola	30 Grammi	30,0 g
- bovino adulto, scamone	30 Grammi	30,0 g
- olio di oliva	5 Grammi	5,0 g
- sedano, crudo	4,0 Grammi	4,0 g
- carote, crude	4,0 Grammi	4,0 g
- cipolle, crude	4,0 Grammi	4,0 g
- parmigiano	4,0 Grammi	4,0 g
- sale da cucina	4,0 Grammi	4,0 g
MOZZARELLA DI VACCA	1,0 Pizzichi	0,3 g
CAROTE, CRUDE	60,0 Grammi	60,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	130,0 Grammi	130,0 g
ACETO	5,0 Grammi	5,0 g
SALE DA CUCINA	1,0 Gocce	0,0 g
PANE DI TIPO 00	1,0 Pizzichi	0,3 g
KIWI	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

PRIMOSALE

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

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PASTINA IN BRODO VEGETALE ELEM.</i>	1,0 Porzione	
- pasta di semola, cruda	30 Grammi	30,0 g
- parmigiano	7 Grammi	7,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- sedano, crudo	8 Grammi	8,0 g
- carote, crude	8 Grammi	8,0 g
- cipolle, crude	5 Grammi	5,0 g
- olio di oliva extra vergine	5 Grammi	5,0 g
<i>COTOLETTA DI POLLO AL FORNO ELEM.</i>	1,0 Porzione	
- pollo, petto, crudo	60 Grammi	60,0 g
- uovo di gallina, intero	7 Grammi	7,0 g
- pangrattato	10 Grammi	10,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- olio di oliva	3,0 Grammi	3,0 g
- farina di frumento tipo 00	5 Grammi	5,0 g
PATATE, CRUDE	150,0 Grammi	150,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	5 Grammi	5,0 g
ROSMARINO	1,0 Pizzichi	0,0 g
SALE DA CUCINA	1 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	50 Grammi	50,0 g
BANANE	100,0 Grammi	100,0 g

Razione : LUNEDI 4^ SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>RISOTTO ALLA PAESANA ELEM.</i>	1,0 Porzione	
- riso brillato, crudo	80 Grammi	80,0 g
- farina di frumento tipo 00	4,0 Grammi	4,0 g
- burro	4,0 Grammi	4,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- parmigiano	10 Grammi	10,0 g
- carote, crude	8 Grammi	8,0 g
- piselli surgelati	8 Grammi	8,0 g
- patate, crude	8 Grammi	8,0 g
<i>MOZZARELLA CAPRESE ELEM.</i>	1,0 Porzione	
- mozzarella di vacca	50 Grammi	50,0 g
- pomodori, da insalata	80 Grammi	80,0 g
- origano	1,0 Pizzichi	3,3 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- olio di oliva	5 Grammi	5,0 g
PANE DI TIPO 00	50,0 Grammi	50,0 g
MELE GOLDEN	150,0 Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 4^A SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PIZZA MARGHERITA ELEM.</i>	1,0 Porzione	
- farina di frumento tipo 00	70 Grammi	70,0 g
- lievito di birra (compresso)	2,7 Grammi	2,7 g
- pomodori, pelati, in scatola	30 Grammi	30,0 g
- mozzarella di vacca	30 Grammi	30,0 g
- olio di oliva	5 Grammi	5,0 g
- origano	1,0 Pizzichi	3,3 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
PROSCIUTTO COTTO	25,0 Grammi	25,0 g
RADICCHIO VERDE	60,0 Grammi	60,0 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
KIWI	150,0 Grammi	150,0 g

Razione : VENERDI 4^ SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PASTA AL POMODORO ELEM.</i>	1,0 Porzione	
- pasta di semola, cruda	80 Grammi	80,0 g
- pomodori, pelati, in scatola	30 Grammi	30,0 g
- olio di oliva	5 Grammi	5,0 g
- sedano, crudo	5 Grammi	5,0 g
- carote, crude	5 Grammi	5,0 g
- cipolle, crude	5 Grammi	5,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
<i>FRITTATA ELEM.</i>	1,0 Porzione	
- uovo di gallina, intero	75 Grammi	75,0 g
- parmigiano	5 Grammi	5,0 g
- pangrattato	5 Grammi	5,0 g
- olio di oliva	3,0 Grammi	3,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
CAROTE, CRUDE	130,0 Grammi	130,0 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
ARANCE	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,

fagiolini 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 preimpanati 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, amidio colorato e soffiati, molluschi e lupini,

(allegato II del Reg. UE 1169/2011), come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross-contaminazione 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	%
<i>Lunedì</i>	958,8	38	16%	144,9	57%	30,2	28%
<i>Martedì</i>							
<i>Mercoledì</i>	999,1	39	16%	160	60%	27,2	25%
<i>Giovedì</i>							
<i>Venerdì</i>							

MEDIA SETTIMANALE

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

2° SETTIMANA

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

MEDIA SETTIMANALE

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

3° SETTIMANA

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

MEDIA SETTIMANALE

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

4° SETTIMANA

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

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

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>RISOTTO CON PISELLI MED.</i>		
- riso brillato, crudo	1,0 Porzione 90 Grammi	90,0 g
- farina di frumento tipo 00	5 Grammi	5,0 g
- burro	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
- parmigiano	10 Grammi	10,0 g
- piselli surgelati	50 Grammi	50,0 g
ASIAGO	50,0 Grammi	50,0 g
FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI	150,0 Grammi	150,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	6,0 Grammi	6,0 g
ACETO	1,0 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	80,0 Grammi	80,0 g
PERE, FRESCHE (SENZA BUCCIA)	150,0 Grammi	150,0 g

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

	Porzione	Quantità in g
	1,0 Porzione	
- farina di frumento tipo 00	80 Grammi	80,0 g
- lievito di birra (compresso)	3,0 Grammi	3,0 g
- pomodori, pelati, in scatola	50 Grammi	50,0 g
- mozzarella di vacca	30 Grammi	30,0 g
- olio di oliva	10 Grammi	10,0 g
- origano	1,0 Pizzichi	3,3 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
PROSCIUTTO COTTO	25,0 Grammi	25,0 g
FAGIOLINI, SURGELATI, COTTI	150,0 Grammi	150,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	6,0 Grammi	6,0 g
ACETO	1,0 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1,0 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	80,0 Grammi	80,0 g
PRUGNE, FRESCHE	150,0 Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 2^A SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>RISOTTO ALLA PARMIGIANA MED.</i>		
- riso brillato, crudo	1,0 Porzione	
- farina di frumento tipo 00	90 Grammi	90,0 g
- burro	5 Grammi	5,0 g
- sale da cucina	5 Grammi	5,0 g
- parmigiano	1,0 Pizzichi	0,3 g
<i>FRITTATA MED.</i>	30 Grammi	30,0 g
- uovo di gallina, intero	1,0 Porzione	
- parmigiano	100 Grammi	100,0 g
- pangrattato	6 Grammi	6,0 g
- olio di oliva	6 Grammi	6,0 g
- sale da cucina	4,0 Grammi	4,0 g
<i>ZUCCHINE TRIFOLATE MED.</i>	1,0 Pizzichi	0,3 g
- zucchine	1,0 Porzione	
- olio di oliva	150 Grammi	150,0 g
- parmigiano	7 Grammi	7,0 g
- cipolle, crude	8 Grammi	8,0 g
- sale da cucina	3,0 Grammi	3,0 g
PANE DI TIPO 00	1,0 Pizzichi	0,3 g
ARANCE	80,0 Grammi	80,0 g
	150,0 Grammi	150,0 g

Razione : LUNEDI 3^A SETTIMANA

	Porzione	Quantità in g
Pranzo		
<i>PASTA ALL'OLIO MED.</i>	1,0 Porzione	
- pasta di semola, cruda	90 Grammi	90,0 g
- olio di oliva	7 Grammi	7,0 g
- parmigiano	10 Grammi	10,0 g
- sale da cucina	1,0 Pizzichi	0,3 g
<i>UOVO SODO MED.</i>	1,0 Porzione	
- uovo di gallina, intero	100 Grammi	100,0 g
RADICCHIO ROSSO	35,0 Grammi	35,0 g
RADICCHIO VERDE	35,0 Grammi	35,0 g
OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE	6,0 Grammi	6,0 g
ACETO	1,0 Gocce	0,0 g
SALE DA CUCINA	1,0 Pizzichi	0,3 g
PANE DI TIPO 00	80,0 Grammi	80,0 g
MELE GOLDEN	150,0 Grammi	150,0 g

Razione : MERCOLEDI 3^A 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