

MENU' SCOLASTICO AUTUNNO- INVERNO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1a settimana	Pasta al pomodoro Frittata al parmigiano Carote lessate Panino Frutta	Minestrone di verdure con pasta Pollo /patate al forno Panino frutta	Pasta e lenticchie Hamburger in umido Purea di patate Panino Frutta	Pasta al pomodoro Bocconcino Spinaci Panino Frutta	Riso e fagioli Sogliola/ platessa in umido Insalata mista Panino Frutta
2a settimana	Pastina in brodo vegetale bastoncini di pesce Purea di patate Panino Frutta	Pasta con lenticchie Prosciutto cotto Carote lessate Panino Frutta	Risotto al pomodoro tacchino al forno con pisellini Panino Frutta	Minestra di pasta e patate Frittata parmigiano e spinaci Panino Frutta	Pasta al pomodoro Polpette di manzo magro Bietoline all'agro Panino Frutta
3a settimana	passato di verdure con pasta Hamburger in umido Patate purea Panino Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio fresco (fior di latte /crescenza) Spinaci Panino Frutta	Riso e fagioli Frittata al parmigiano Insalata Panino Frutta	Pasta e zucchine Tocchetti di tacchino al forno Carote lessate Panino Frutta	Riso al pomodoro Sogliola/platessa in umido Fagiolini o bietoline frutta fresca Panino
4a settimana	Risotto con spinaci Formaggio fresco (fior di latte /crescenza) Carote all'insalata Panino Frutta	Pasta al pomodoro Tacchino al forno Insalata Panino Frutta	Pasta e lenticchie Frittata con spinaci Panino Frutta	Riso al pomodoro Pollo in umido con pisellini Panino Frutta	Pasta e fagioli bastoncini di pesce Purea di patate Panino frutta

Glucidi 60%	Lipidi 25 - 30%	Protidi 10 - 15%
50% glucidi complessi 10% glucidi semplici	20% grassi di orig. vegetale 10% grassi di orig. animale	7 - 10% di orig. Vegetale 3 - 5% protidi di orig. animale

MEDIA Kcal	620
MEDIA Proteine (g)	23,4
MEDIA Lipidi (g)	22,4
MEDIA Glucidi (g)	86,3