

**REFEZIONE SCOLASTICA
COMUNE DI VOLLA**

***PROGRAMMA
NUTRIZIONALE***

**Scuole Materne
Scuole Elementari
Scuole Medie
Asili Nido**

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

INDICE PIANO NUTRIZIONALE

- PREFERAZIONE
- MENU' PER ALUNNI DELLE SCUOLE MATERNE CON RELATIVA ANALISI NUTRIZIONALE DELLE GIORNATE ALIMENTARI E DELLE SINGOLE RICETTE
- MENU' PER ALUNNI DELLE SCUOLE ELEMENTARI CON RELATIVA ANALISI NUTRIZIONALE DELLE GIORNATE ALIMENTARI E DELLE SINGOLE RICETTE
- MENU' PER ALUNNI DELLE SCUOLE MEDIE CON RELATIVA ANALISI NUTRIZIONALE DELLE GIORNATE ALIMENTARI E DELLE SINGOLE RICETTE
- MENU' PER GLI ASILI NIDO

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

PREFAZIONE PIANO NUTRIZIONALE

La refezione scolastica è un momento importante nella vita dell'alunno dal momento che è da considerare un fattore aggregante e socializzante in grado di favorire l'educazione ai principi di una sana e corretta alimentazione e la rimozione di abitudini alimentari errate.

Pertanto, l'apporto nutrizionale dei pasti erogati assume un'importanza fondamentale per il soddisfacimento dei fabbisogni dei vari nutrienti, in maniera tale da prevenire qualsiasi tipo di deficit, assicurare una corretta crescita ed un ottimale stato di salute del piccolo utente.

Il Programma Dietetico proposto per il servizio di refezione scolastica del Comune di Volla, si sviluppa su 25 giornate alimentari. Ciò garantisce variabilità ed un miglior equilibrio nell'apporto nutrizionale delle pietanze.

I Menù predisposti si attengono in maniera rigorosa, sia sotto l'aspetto qualitativo che quantitativo, ai principi di una sana e corretta alimentazione secondo i livelli di assunzione raccomandata di energia e nutrienti (L.A.R.N. ultima edizione), nonché a quanto previsto dal C.S.A.

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

PREFAZIONE PIANO NUTRIZIONALE

Dall'analisi nutrizionale effettuata, con relativo sviluppo bromatologico del menù previsto, si evince il seguente apporto medio pro/die di nutrienti:

SCUOLE MATERNE:

PROTEINE	gr.	24	(14%)
LIPIDI	gr.	20	(27 %)
CARBOIDRATI	gr.	105	(59%)
KCAL.		670	

SCUOLE ELEMENTARI

PROTEINE	gr.	30	(15%)
LIPIDI	gr.	23	(27%)
CARBOIDRATI	gr.	120	(58%)
KCAL.		777	

SCUOLE MEDIE

PROTEINE	gr.	35	(15%)
LIPIDI	gr.	28	(29 %)
CARBOIDRATI	gr.	133	(56%)
KCAL.		890	

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Menù Scuole materne-elementari-medie

1	<i>Lunedì</i>	2	<i>Martedì</i>	3	<i>Mercoledì</i>	4	<i>Giovedì</i>	5	<i>Venerdì</i>
Risotto con spinaci Mozzarella Patate al forno		Pasta al pomodoro Salsiccia di maiale al forno		Pasta con zucchine Tacchino arrosto confezionato Carote all'agro		Pasta alla bolognese Polpette in umido		Pasta con lenticchie Frittata con patate	
6	<i>Lunedì</i>	7	<i>Martedì</i>	8	<i>Mercoledì</i>	9	<i>Giovedì</i>	10	<i>Venerdì</i>
Riso al pomodoro Formaggio spalmabile Piselli		Minestrone con riso Hamburger di bovino al forno		Gateau di patate Prosciutto cotto Fagiolini all'olio		Pasta con piselli Cotoletta di pollo Patate al forno		Pasta al pomodoro Bastoncini di pesce	
11	<i>Lunedì</i>	12	<i>Martedì</i>	13	<i>Mercoledì</i>	14	<i>Giovedì</i>	15	<i>Venerdì</i>
Pasta alla bolognese Tacchino arrosto confezionato Purea di patate		Pasta con patate Frittata con spinaci		Pasta al pomodoro Polpette in umido		Risotto con spinaci Mozzarella Carote all'olio		Pasta con fagioli Cotoletta di mare	
16	<i>Lunedì</i>	17	<i>Martedì</i>	18	<i>Mercoledì</i>	19	<i>Giovedì</i>	20	<i>Venerdì</i>
Pasta al pomodoro Formaggini Fagiolini all'olio		Pasta con ceci Bastoncini di pesce		Pasta alla bolognese Spezzatino di prosciutto di maiale con piselli		Minestrone con riso Salsiccia di pollo e tacchino		Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Patate al forno	
21	<i>Lunedì</i>	22	<i>Martedì</i>	23	<i>Mercoledì</i>	24	<i>Giovedì</i>	25	<i>Venerdì</i>
Riso al pomodoro Frittata con patate		Pasta con fagioli Mozzarella Purea di patate		Pasta al forno Cotoletta di tacchino		Pasta al pomodoro Arista di maiale al forno con piselli		Minestrone con pasta Bastoncini di pesce	

Tutti i giorni è previsto:

panino

frutta fresca di stagione (oppure succo di frutta o crostatina non più di due volte a settimana)

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

lunedì

I settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Risotto con spinaci	211	5.8	6.1	35.5	180.6	414	194	2	124	0	0	1	502	24	170
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	101	7.5	7.8	0.3	80.0	58	200	0	140	0	0	0	88	0	40
	Contorno															
contorno	Patate al forno	103	2.2	3.0	17.9	127.0	571	10	1	55	0	0	3	4	15	92
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	654	20	17	111	806	1271	429	4	376	0	0	5	594	159	

percentuale proteine

12.43

percentuale lipidi

23.84

percentuale glucidi

63.73

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

martedì

I settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	260	8.0	6.7	44.8	139.8	257	42	1	142	0	0	2	57	11	187
	Secondo piatto															
secondo piatto	Salsiccia al forno	227	9.2	21.0	0.4	780.0	120	12	2	104	0	0	2	2	0	44
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	696	22	28	95	1338	663	68	3	277	0	0	6	59	18	

percentuale proteine

12.72

percentuale lipidi

36.29

percentuale glucidi

50.99

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

mercoledì

I settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con zucchine	228	6.8	6.8	37.3	144.0	360	32	1	160	0	0	2	8	11	206
	Secondo piatto															
secondo piatto	Tacchino arrosto confezionato	40	6.7	1.3	0.3	217.8	76	2	0	84	0	0	1	0	0	30
	Contorno															
contorno	Carote all'agro	80	1.1	5.2	7.6	295.0	220	44	1	37	0	0	1	1150	4	92
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
dessert	Crostatina con marmellata	153	2.2	3.7	29.5	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
	TOTALI	644	21	17	108	1075	744	85	3	312	0	0	5	1158	15	

percentuale proteine

13.05

percentuale lipidi

24.03

percentuale glucidi

62.92

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

giovedì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pennette alla bolognese	285	12.0	7.6	45.0	155.7	299	45	1	181	0	0	3	156	8	198
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette in umido	176	13.4	10.2	8.2	256.7	306	56	1	152	0	0	3	64	9	98
	Contorno															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
TOTALI		670	30	18	103	830	890	115	3	364	0	0	7	220	24	

percentuale proteine

18.10

percentuale lipidi

24.39

percentuale glucidi

57.51

“Refezione Scolastica Comune di Volla”

Menù per alunni delle Scuole Materne

venerdì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con lenticchie	268	12.4	6.8	42.0	124.4	450	29	4	207	0	0	2	6	0	163
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con patate	178	10.0	12.0	7.8	235.0	314	91	1	182	0	0	1	157	6	106
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
TOTALI		654	27	19	99	777	1050	135	6	421	0	0	4	163	14	

percentuale proteine

16.69

percentuale lipidi

26.42

percentuale glucidi

56.89

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

lunedì

II settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Riso al sugo	236	5.2	6.1	42.8	142.8	238	59	2	130	0	0	1	65	13	174
	Secondo piatto															
piatto freddo	Formaggio spalmabile	194	13.2	15.7	0.0	0.0	0	314	0	250	0	0	0	161	0	52
	Contorno															
contorno	Piselli	103	4.3	5.2	10.2	103.2	120	16	2	72	0	0	2	56	0	73
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	Frutta															
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	741	28	27	102	664	644	404	4	483	1	0	4	283	20	

percentuale proteine

14.92

percentuale lipidi

33.21

percentuale glucidi

51.87

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

martedì

II settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Minestrone con riso	308	7.0	8.4	54.4	183.5	283	56	3	166	0	0	1	503	9	186
	Secondo piatto															
secondo piatto	Hamburger di bovino al forno	130	12.3	9.0	0.0	144.6	198	2	1	120	0	0	3	2	0	54
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	646	24	18	104	746	767	73	5	318	0	0	6	505	17	

percentuale proteine

14.98

percentuale lipidi

24.77

percentuale glucidi

60.26

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

mercoledì

II settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Gateau di patate	340	14.7	8.0	56.0	497.6	198	220	1	258	0	0	1	122	1	170
	Secondo piatto															
piatto freddo	Prosciutto cotto senza polifosfati	53	6.3	3.0	0.3	217.8	76	2	0	84	0	0	1	0	0	30
	Contorno															
contorno	Fagiolini all'olio	64	2.2	5.1	2.4	122.0	281	35	1	49	0	0	1	43	6	85
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	696	28	16	116	1255	784	282	3	449	0	1	4	164	127	

percentuale proteine

16.14

percentuale lipidi

21.29

percentuale glucidi

62.57

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

giovedì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con piselli	179	6.0	5.6	27.9	185.7	133	17	1	102	0	0	2	36	0	117
	Secondo piatto															
piatto freddo	Cotoletta di pollo	162	12.8	7.8	10.9	53.9	224	32	0	118	0	0	0	0	1	60
	Contorno															
contorno	Patate al forno	103	2.2	3.0	17.9	127.0	571	10	1	55	0	0	3	4	15	92
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	652	26	17	106	785	1214	73	3	306	0	0	6	40	23	

percentuale proteine

15.86

percentuale lipidi

23.05

percentuale glucidi

61.09

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

venerdì

II settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	260	8.0	6.7	44.8	139.8	257	42	1	142	0	0	2	57	11	187
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	160	6.7	11.1	9.0	166.2	193	28	0	102	0	0	0	2	1	56
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	659	20	18	111	724	678	94	3	301	0	0	4	59	131	

percentuale proteine

11.88

percentuale lipidi

24.82

percentuale glucidi

63.30

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

lunedì

III settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pennette alla bolognese	285	12.0	7.6	45.0	155.7	299	45	1	181	0	0	3	156	8	198
	Secondo piatto															
secondo piatto	Tacchino arrosto confezionato	40	6.7	1.3	0.3	217.8	76	2	0	84	0	0	1	0	0	30
	Contorno															
contorno	Purea di patate	159	3.2	8.2	19.5	142.6	617	48	1	85	0	0	3	92	15	128
	pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	Frutta															
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	693	27	17	114	934	1278	110	3	381	0	0	8	249	30	

percentuale proteine

15.44

percentuale lipidi

22.69

percentuale glucidi

61.87

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

martedì

III settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con patate	209	5.4	4.4	39.4	128.2	628	17	1	111	0	0	3	4	15	162
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con spinaci	152	10.2	11.6	1.8	255.0	227	155	1	178	0	0	0	355	10	98
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
dessert	Crostatina con marmellata	153	2.2	3.7	29.5	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
	TOTALI	658	22	20	104	801	942	178	3	320	0	0	5	360	25	

percentuale proteine

13.43

percentuale lipidi

27.24

percentuale glucidi

59.32

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

mercoledì

III settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	260	8.0	6.7	44.8	139.8	257	42	1	142	0	0	2	57	11	187
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette in umido	176	13.4	10.2	8.2	256.7	306	56	1	152	0	0	3	64	9	98
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	645	26	17	103	815	848	112	3	325	0	0	7	121	27	

percentuale proteine

16.33

percentuale lipidi

24.04

percentuale glucidi

59.63

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

giovedì

III settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Risotto con spinaci	211	5.8	6.1	35.5	180.6	414	194	2	124	0	0	1	502	24	170
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	101	7.5	7.8	0.3	80.0	58	200	0	140	0	0	0	88	0	40
	Contorno															
Contorni	Carote all'olio	80	1.2	5.2	7.6	215.0	221	44	1	38	0	0	1	1150	4	92
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	631	19	20	101	894	921	463	4	359	0	0	3	1740	148	

percentuale proteine

12.24

percentuale lipidi

27.84

percentuale glucidi

59.92

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

venerdì

III settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e fagioli	233	8.0	8.8	32.6	327.0	221	28	2	128	0	0	1	3	0	147
	Secondo piatto															
secondo piatto	Cotoletta di mare	179	7.7	12.1	14.3	53.9	224	32	1	118	0	0	0	2	1	121
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	620	21	21	96	799	731	75	3	277	0	0	3	5	8	

percentuale proteine

13.26

percentuale lipidi

30.73

percentuale glucidi

58.31

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

lunedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	260	8.0	6.7	44.8	139.8	257	42	1	142	0	0	2	57	11	187
	Secondo piatto															
piatto freddo	Formaggini	173	6.3	15.1	3.4	560.0	60	241	0	364	0	0	0	207	0	56
	Contorno															
contorno	Fagiolini all'olio	64	2.2	5.1	2.4	122.0	281	35	1	49	0	0	1	43	6	85
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	Frutta															
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	706	21	27	100	1240	884	332	3	586	0	0	4	307	24	

percentuale proteine

12.10

percentuale lipidi

34.73

percentuale glucidi

53.17

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

martedì

IV settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e ceci	253	10.6	7.6	37.9	123.3	366	56	3	202	0	0	2	5	0	151
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	160	6.7	11.1	9.0	166.2	193	28	0	102	0	0	0	2	1	56
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	652	22	19	104	708	787	109	4	361	0	0	3	7	121	

percentuale proteine

13.60

percentuale lipidi

26.36

percentuale glucidi

60.05

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

mercoledì

IV settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pennette alla bolognese	285	12.0	7.6	45.0	155.7	299	45	1	181	0	0	3	156	8	198
	Secondo piatto															
secondo piatto	Spezzatino di prosciutto di maiale con piselli	191	14.9	11.1	8.4	243.5	274	18	2	168	0	0	3	63	5	119
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	685	32	19	103	817	858	78	4	381	0	0	8	219	20	

percentuale proteine

18.59

percentuale lipidi

25.05

percentuale glucidi

56.36

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

giovedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Minestrone con riso	308	7.0	8.4	54.4	183.5	283	56	3	166	0	0	1	503	9	186
	Secondo piatto															
secondo piatto	Salsiccia di pollo e tacchino	144	11.1	11.1	0.0	2033.9	188	4	0	120	0	0	4	2	0	52
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	660	23	20	104	2635	757	75	4	318	0	0	7	505	17	

percentuale proteine

13.93

percentuale lipidi

27.11

percentuale glucidi

58.96

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

venerdì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	260	8.0	6.7	44.8	139.8	257	42	1	142	0	0	2	57	11	187
	Secondo piatto															
piatto freddo	Prosciutto cotto senza polifosfati	53	6.3	3.0	0.3	217.8	76	2	0	84	0	0	1	0	0	30
	Contorno															
contorno	Patate al forno	103	2.2	3.0	17.9	127.0	571	10	1	55	0	0	3	4	15	92
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
TOTALI		625	21	13	113	903	1190	68	3	312	0	0	7	61	33	

percentuale proteine

13.68

percentuale lipidi

18.82

percentuale glucidi

67.50

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

lunedì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Riso al pomodoro	254	6.3	8.0	41.9	252.4	164	105	2	152	0	0	0	99	6	154
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con patate	178	10.0	12.0	7.8	235.0	314	91	1	182	0	0	1	157	6	106
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	670	21	20	107	905	706	221	4	392	0	0	3	255	132	

percentuale proteine

12.66

percentuale lipidi

27.42

percentuale glucidi

59.91

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

martedì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e fagioli	233	8.0	8.8	32.6	327.0	221	28	2	128	0	0	1	3	0	147
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	101	7.5	7.8	0.3	80.0	58	200	0	140	0	0	0	88	0	40
	Contorno															
contorno	Purea di patate	159	3.2	8.2	19.5	142.6	617	48	1	85	0	0	3	92	15	128
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	702	24	25	102	968	1183	291	3	384	0	0	5	183	23	

percentuale proteine

13.41

percentuale lipidi

32.14

percentuale glucidi

54.44

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

mercoledì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta al forno	322	14.7	10.9	44.1	173.3	279	117	1	231	0	0	3	70	5	200
	Secondo piatto															
secondo piatto	Cotoletta di tacchino	184	11.0	11.7	9.4	46.2	192	28	0	101	0	0	0	2	1	56
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	714	31	23	103	638	757	159	3	363	0	0	4	71	14	

percentuale proteine

17.14

percentuale lipidi

28.84

percentuale glucidi

54.02

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

giovedì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	260	8.0	6.7	44.8	139.8	257	42	1	142	0	0	2	57	11	187
	Secondo piatto															
secondo piatto	Arista al forno	132	12.4	9.2	0.0	243.8	132	4	1	90	0	0	2	2	0	51
	Contorno															
contorno	Piselli	103	4.3	5.2	10.2	103.2	120	16	2	72	0	0	2	56	0	73
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	704	30	21	105	905	795	76	4	336	1	0	8	116	18	

percentuale proteine

16.84

percentuale lipidi

27.47

percentuale glucidi

55.71

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Materne

venerdì

V settimana

Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale	
Primo piatto																
piatto unico	Minestrone con pasta	308	9.2	9.2	50.5	183.7	374	40	2	168	0	0	3	527	14	204
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	160	6.7	11.1	9.0	166.2	193	28	0	102	0	0	0	2	1	56
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
TOTALI		677	21	21	109	768	854	82	3	302	0	0	4	529	23	

percentuale proteine

12.27

percentuale lipidi

27.36

percentuale glucidi

60.37

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

501 Arista al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Lonza suino fresca.....	60
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	12,42
Lipidi g.	9,20
Glucidi g.	0,03
Sodio mg.	163,80
Potassio mg.	132,00
Calcio mg.	4,20
Ferro mg.	0,79
Fosforo mg.	90,00
Tiamina mg.	0,15
Riboflavina mg.	0,18
Niacina mg.	2,40
Vitamina A mg.	2,40
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 132

507 Bastoncini di pesce

Ingrediente	Peso netto g.
Bastoncini di merluzzo surgelati.....	60
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	6,68
Lipidi g.	11,07
Glucidi g.	9,00
Sodio mg.	166,20
Potassio mg.	193,26
Calcio mg.	27,60
Ferro mg.	0,43
Fosforo mg.	101,55
Tiamina mg.	0,05
Riboflavina mg.	0,04
Niacina mg.	0,21
Vitamina A mg.	1,84
Vitamina C mg.	0,60

Kcalorie 160

1392 Carote all'agro

Ingrediente	Peso netto g.
Carote da cuocere fresche.....	100
Sale marino.....	0,5
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	1,10
Lipidi g.	5,20
Glucidi g.	7,60
Sodio mg.	295,00
Potassio mg.	220,00
Calcio mg.	44,00
Ferro mg.	0,71
Fosforo mg.	37,00
Tiamina mg.	0,04
Riboflavina mg.	0,04
Niacina mg.	0,70
Vitamina A mg.	1149,80
Vitamina C mg.	4,00

Kcalorie 80

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

1384 Carote all'olio

Ingrediente	Peso netto g.
Carote da cuocere fresche.....	100
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	1,18
Lipidi g.	5,21
Glucidi g.	7,60
Sodio mg.	215,00
Potassio mg.	221,26
Calcio mg.	44,00
Ferro mg.	0,71
Fosforo mg.	37,75
Tiamina mg.	0,04
Riboflavina mg.	0,04
Niacina mg.	0,73
Vitamina A mg.	1149,84
Vitamina C mg.	4,00

Kcalorie 80

1396 Cotoletta di mare

Ingrediente	Peso netto g.
Cotoletta di platessa surgelata.....	70
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	7,70
Lipidi g.	12,07
Glucidi g.	10,50
Sodio mg.	53,90
Potassio mg.	224,00
Calcio mg.	32,20
Ferro mg.	0,50
Fosforo mg.	117,60
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,05
Niacina mg.	0,21
Vitamina A mg.	1,80
Vitamina C mg.	0,70

Kcalorie 179

3102 Cotoletta di pollo

Ingrediente	Peso netto g.
Cotoletta di petto di pollo surg.....	70
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	12,81
Lipidi g.	7,77
Glucidi g.	10,92
Sodio mg.	53,90
Potassio mg.	224,00
Calcio mg.	32,20
Ferro mg.	0,49
Fosforo mg.	117,60
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,05
Niacina mg.	0,21
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	0,70

Kcalorie 162

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

1398 Cotoletta di tacchino

Ingrediente	Peso netto g.
Cotoletta di petto di tacchino surg.	60
Olio extravergine di oliva	5
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	10,98
Lipidi g.	11,66
Glucidi g.	9,36
Sodio mg.	46,20
Potassio mg.	192,00
Calcio mg.	27,60
Ferro mg.	0,43
Fosforo mg.	100,80
Tiamina mg.	0,05
Riboflavina mg.	0,04
Niacina mg.	0,18
Vitamina A mg.	1,80
Vitamina C mg.	0,60

Kcalorie 184

3110 Crostatina con marmellata

Ingrediente	Peso netto g.
Crostatina con marmellata	45
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	2,21
Lipidi g.	3,69
Glucidi g.	29,48
Sodio mg.	0,00
Potassio mg.	0,00
Calcio mg.	0,00
Ferro mg.	0,00
Fosforo mg.	0,00
Tiamina mg.	0,00
Riboflavina mg.	0,00
Niacina mg.	0,00
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 153

1215 Fagiolini all'olio

Ingrediente	Peso netto g.
Fagiolini surgelati	100
Olio extravergine di oliva	5
Sale marino	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	2,18
Lipidi g.	5,11
Glucidi g.	2,40
Sodio mg.	122,00
Potassio mg.	281,26
Calcio mg.	35,00
Ferro mg.	0,91
Fosforo mg.	48,75
Tiamina mg.	0,07
Riboflavina mg.	0,15
Niacina mg.	0,83
Vitamina A mg.	42,84
Vitamina C mg.	6,00

Kcalorie 64

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

1394 Formaggini

Ingrediente	Peso netto g.
Formaggino.....	56
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	6,27
Lipidi	g.	15,06
Glucidi	g.	3,36
Sodio	mg.	560,00
Potassio	mg.	60,48
Calcio	mg.	240,80
Ferro	mg.	0,17
Fosforo	mg.	364,00
Tiamina	mg.	0,01
Riboflavina	mg.	0,17
Niacina	mg.	0,06
Vitamina A	mg.	207,20
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 173

3109 Formaggio spalmabile

Ingrediente	Peso netto g.
Formaggio molle da tavola.....	44
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	11,18
Lipidi	g.	13,29
Glucidi	g.	0,00
Sodio	mg.	0,00
Potassio	mg.	0,00
Calcio	mg.	265,76
Ferro	mg.	0,00
Fosforo	mg.	211,20
Tiamina	mg.	0,03
Riboflavina	mg.	0,13
Niacina	mg.	0,13
Vitamina A	mg.	136,40
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 164

1037 Frittata con patate

Ingrediente	Peso netto g.
Uova.....	60
Patate fresche.....	40
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
Parmigiano Reggiano.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	10,03
Lipidi	g.	12,03
Glucidi	g.	7,76
Sodio	mg.	235,00
Potassio	mg.	314,16
Calcio	mg.	90,75
Ferro	mg.	1,19
Fosforo	mg.	182,25
Tiamina	mg.	0,10
Riboflavina	mg.	0,22
Niacina	mg.	1,09
Vitamina A	mg.	156,69
Vitamina C	mg.	6,00

Kcalorie 178

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

679 Frittata con spinaci

Ingrediente	Peso netto g.
Uova.....	60
Spinaci surgelati.....	40
Parmigiano Reggiano.....	5
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	10,24
Lipidi g.	11,62
Glucidi g.	1,80
Sodio mg.	255,00
Potassio mg.	226,50
Calcio mg.	154,75
Ferro mg.	1,35
Fosforo mg.	177,50
Tiamina mg.	0,09
Riboflavina mg.	0,26
Niacina mg.	0,26
Vitamina A mg.	355,45
Vitamina C mg.	9,60

Kcalorie 152

2028 Frutta di stagione

Ingrediente	Peso netto g.
Mele golden fresche.....	150
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	0,60
Lipidi g.	0,15
Glucidi g.	16,05
Sodio mg.	0,00
Potassio mg.	198,00
Calcio mg.	7,50
Ferro mg.	0,30
Fosforo mg.	0,00
Tiamina mg.	0,00
Riboflavina mg.	0,00
Niacina mg.	0,00
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	7,50

Kcalorie 64

345 Gateau di patate

Ingrediente	Peso netto g.
Fecola di patate.....	50
Mozzarella di mucca.....	15
Prosciutto cotto magro.....	20
Parmigiano Reggiano.....	5
Uovo pastorizzato.....	20
Sale marino.....	0,5
Pan grattato.....	10
Latte UHT parzialmente scremato.....	50
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	14,71
Lipidi g.	7,96
Glucidi g.	55,99
Sodio mg.	497,60
Potassio mg.	198,25
Calcio mg.	219,95
Ferro mg.	1,04
Fosforo mg.	258,40
Tiamina mg.	0,20
Riboflavina mg.	0,26
Niacina mg.	0,93
Vitamina A mg.	121,50
Vitamina C mg.	0,50

Kcalorie 340

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

13884 Hamburger di bovino al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Carne di bovino tritata.....	60
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	6
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	12,30
Lipidi g.	8,99
Glucidi g.	0,00
Sodio mg.	144,60
Potassio mg.	198,00
Calcio mg.	2,40
Ferro mg.	1,15
Fosforo mg.	120,00
Tiamina mg.	0,05
Riboflavina mg.	0,11
Niacina mg.	2,82
Vitamina A mg.	2,16
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 130

362 Minestrone con pasta

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	50
Vegetali misti di stagione.....	100
.....	
Olio extravergine di oliva.....	8
Sale marino.....	0,3
Pomodori pelati (in scatola).....	30
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	9,19
Lipidi g.	9,16
Glucidi g.	50,45
Sodio mg.	183,70
Potassio mg.	374,26
Calcio mg.	39,70
Ferro mg.	2,18
Fosforo mg.	168,45
Tiamina mg.	0,18
Riboflavina mg.	0,17
Niacina mg.	2,72
Vitamina A mg.	526,92
Vitamina C mg.	14,40

Kcalorie 308

30 Minestrone con riso

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled.....	50
Vegetali misti di stagione.....	100
Pomodori pelati (in scatola).....	q.b.
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	8
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	7,00
Lipidi g.	8,44
Glucidi g.	54,35
Sodio mg.	183,50
Potassio mg.	283,00
Calcio mg.	56,00
Ferro mg.	2,87
Fosforo mg.	166,00
Tiamina mg.	0,30
Riboflavina mg.	0,07
Niacina mg.	1,20
Vitamina A mg.	502,88
Vitamina C mg.	9,00

Kcalorie 308

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

989 Mozzarella

Ingrediente	Peso netto g.
Mozzarella di mucca.....	40
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	7,48
Lipidi	g.	7,80
Glucidi	g.	0,28
Sodio	mg.	80,00
Potassio	mg.	58,00
Calcio	mg.	200,00
Ferro	mg.	0,16
Fosforo	mg.	140,00
Tiamina	mg.	0,01
Riboflavina	mg.	0,11
Niacina	mg.	0,16
Vitamina A	mg.	87,60
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 101

2060 Pane

Ingrediente	Peso netto g.
Pane tipo 00.....	50
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	4,30
Lipidi	g.	0,20
Glucidi	g.	33,45
Sodio	mg.	418,00
Potassio	mg.	88,00
Calcio	mg.	7,00
Ferro	mg.	0,40
Fosforo	mg.	31,50
Tiamina	mg.	0,02
Riboflavina	mg.	0,04
Niacina	mg.	1,55
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 144

1038 Pasta al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	60
Pomodori pelati (in scatola).....	30
Carne di bovino tritata.....	20
Mozzarella di mucca.....	20
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	14,74
Lipidi	g.	10,89
Glucidi	g.	44,06
Sodio	mg.	173,30
Potassio	mg.	279,20
Calcio	mg.	116,70
Ferro	mg.	1,37
Fosforo	mg.	230,60
Tiamina	mg.	0,08
Riboflavina	mg.	0,21
Niacina	mg.	2,76
Vitamina A	mg.	69,60
Vitamina C	mg.	5,40

Kcalorie 322

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

43 Pasta al pomodoro

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	60
Pomodori pelati (in scatola).....	60
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
Parmigiano Reggiano.....	2
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	8,01
Lipidi g.	6,71
Glucidi g.	44,82
Sodio mg.	139,80
Potassio mg.	256,50
Calcio mg.	41,78
Ferro mg.	0,99
Fosforo mg.	142,11
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,13
Niacina mg.	2,01
Vitamina A mg.	57,30
Vitamina C mg.	10,80

Kcalorie 260

241 Pasta con lenticchie

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	30
Lenticchie secche.....	40
Olio extravergine di oliva.....	6
Aromi.....	q.b.
Pomodori pelati (in scatola).....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	12,35
Lipidi g.	6,81
Glucidi g.	41,95
Sodio mg.	124,40
Potassio mg.	449,60
Calcio mg.	29,40
Ferro mg.	3,63
Fosforo mg.	207,10
Tiamina mg.	0,22
Riboflavina mg.	0,14
Niacina mg.	1,55
Vitamina A mg.	6,16
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 268

191 Pasta con patate

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	30
Patate fresche.....	100
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	3
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	5,37
Lipidi g.	4,42
Glucidi g.	39,41
Sodio mg.	128,20
Potassio mg.	627,60
Calcio mg.	16,60
Ferro mg.	1,03
Fosforo mg.	110,70
Tiamina mg.	0,13
Riboflavina mg.	0,10
Niacina mg.	3,25
Vitamina A mg.	4,08
Vitamina C mg.	15,00

Kcalorie 209

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

214 Pasta con piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	30
Piselli surgelati.....	50
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	5,97
Lipidi g.	5,57
Glucidi g.	27,91
Sodio mg.	185,70
Potassio mg.	132,60
Calcio mg.	16,60
Ferro mg.	1,43
Fosforo mg.	101,70
Tiamina mg.	0,21
Riboflavina mg.	0,11
Niacina mg.	1,75
Vitamina A mg.	35,80
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 179

370 Pasta con zucchine

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	50
Zucchine fresche.....	100
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	6
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	6,75
Lipidi g.	6,79
Glucidi g.	37,25
Sodio mg.	144,00
Potassio mg.	360,00
Calcio mg.	32,00
Ferro mg.	1,21
Fosforo mg.	159,50
Tiamina mg.	0,13
Riboflavina mg.	0,22
Niacina mg.	1,95
Vitamina A mg.	8,16
Vitamina C mg.	11,00

Kcalorie 228

273 Pasta e ceci

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	30
Ceci secchi.....	35
Olio extravergine di oliva.....	5
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	10,59
Lipidi g.	7,62
Glucidi g.	37,93
Sodio mg.	123,30
Potassio mg.	365,95
Calcio mg.	56,30
Ferro mg.	2,67
Fosforo mg.	201,95
Tiamina mg.	0,14
Riboflavina mg.	0,10
Niacina mg.	1,63
Vitamina A mg.	5,30
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 253

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

372 Pasta e fagioli

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	30
Fagioli borlotti in scatola.....	70
Olio extravergine di oliva.....	8
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	7,96
Lipidi g.	8,76
Glucidi g.	32,64
Sodio mg.	327,00
Potassio mg.	221,40
Calcio mg.	28,30
Ferro mg.	1,98
Fosforo mg.	128,10
Tiamina mg.	0,03
Riboflavina mg.	0,06
Niacina mg.	0,75
Vitamina A mg.	2,88
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 233

1236 Patate al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Patate.....	100
Olio extravergine di oliva.....	2
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	2,18
Lipidi g.	3,01
Glucidi g.	17,90
Sodio mg.	127,00
Potassio mg.	571,26
Calcio mg.	10,00
Ferro mg.	0,61
Fosforo mg.	54,75
Tiamina mg.	0,10
Riboflavina mg.	0,04
Niacina mg.	2,53
Vitamina A mg.	3,76
Vitamina C mg.	15,00

Kcalorie 103

3105 Pennette alla bolognese

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	60
Pomodori pelati (in scatola).....	40
Carote da cuocere fresche.....	10
Carne di bovino fresca.....	20
Parmigiano Reggiano.....	2
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	11,98
Lipidi g.	7,63
Glucidi g.	44,98
Sodio mg.	155,70
Potassio mg.	298,50
Calcio mg.	45,18
Ferro mg.	1,40
Fosforo mg.	181,01
Tiamina mg.	0,08
Riboflavina mg.	0,17
Niacina mg.	2,86
Vitamina A mg.	156,10
Vitamina C mg.	7,60

Kcalorie 285

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

3103 Piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Piselli surgelati.....	80
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	4,32
Lipidi g.	5,24
Glucidi g.	10,24
Sodio mg.	103,20
Potassio mg.	120,00
Calcio mg.	16,00
Ferro mg.	1,61
Fosforo mg.	72,00
Tiamina mg.	0,29
Riboflavina mg.	0,08
Niacina mg.	1,60
Vitamina A mg.	56,20
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 103

917 Polpette in umido

Ingrediente	Peso netto g.
Carne di bovino tritata.....	50
Pomodori pelati (in scatola).....	50
Pane tipo 00.....	10
Aromi.....	q.b.
Uova.....	3
Olio extravergine di oliva.....	6
Parmigiano Reggiano.....	4
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	13,42
Lipidi g.	10,17
Glucidi g.	8,22
Sodio mg.	256,71
Potassio mg.	305,67
Calcio mg.	55,70
Ferro mg.	1,22
Fosforo mg.	151,72
Tiamina mg.	0,05
Riboflavina mg.	0,13
Niacina mg.	3,07
Vitamina A mg.	63,83
Vitamina C mg.	9,00

Kcalorie 176

984 Prosciutto cotto senza polifosfati

Ingrediente	Peso netto g.
Prosciutto cotto senza polifosf.....	30
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	6,30
Lipidi g.	3,00
Glucidi g.	0,30
Sodio mg.	217,80
Potassio mg.	76,20
Calcio mg.	2,10
Ferro mg.	0,27
Fosforo mg.	84,00
Tiamina mg.	0,16
Riboflavina mg.	0,08
Niacina mg.	0,93
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 53

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

1246 Purea di patate

Ingrediente	Peso netto g.
Patate fresche.....	100
Latte UHT parzialmente scremato.....	30
Sale marino.....	0,3
Burro.....	8
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	3,20
Lipidi g.	8,17
Glucidi g.	19,52
Sodio mg.	142,56
Potassio mg.	617,46
Calcio mg.	48,00
Ferro mg.	0,66
Fosforo mg.	84,53
Tiamina mg.	0,11
Riboflavina mg.	0,09
Niacina mg.	2,55
Vitamina A mg.	92,44
Vitamina C mg.	15,30

Kcalorie 159

371 Riso al sugo

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled.....	50
Pomodori pelati (in scatola).....	70
Olio extravergine di oliva.....	5
Parmigiano Reggiano.....	2
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	5,21
Lipidi g.	6,06
Glucidi g.	42,75
Sodio mg.	142,80
Potassio mg.	238,04
Calcio mg.	59,48
Ferro mg.	1,61
Fosforo mg.	130,36
Tiamina mg.	0,17
Riboflavina mg.	0,01
Niacina mg.	0,56
Vitamina A mg.	65,26
Vitamina C mg.	12,60

Kcalorie 236

210 Risotto con spinaci

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled.....	40
Spinaci surgelati.....	100
Olio extravergine di oliva.....	6
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	5,76
Lipidi g.	6,11
Glucidi g.	35,52
Sodio mg.	180,60
Potassio mg.	414,00
Calcio mg.	194,00
Ferro mg.	2,17
Fosforo mg.	124,00
Tiamina mg.	0,23
Riboflavina mg.	0,16
Niacina mg.	0,50
Vitamina A mg.	502,16
Vitamina C mg.	24,00

Kcalorie 211

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

3200 Salsiccia al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Salsiccia di suino fresca.....	60
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	9,24
Lipidi g.	21,02
Glucidi g.	0,36
Sodio mg.	780,00
Potassio mg.	120,00
Calcio mg.	12,00
Ferro mg.	1,69
Fosforo mg.	103,80
Tiamina mg.	0,20
Riboflavina mg.	0,02
Niacina mg.	2,40
Vitamina A mg.	1,80
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 227

1397 Salsiccia di pollo e tacchino

Ingrediente	Peso netto g.
Pollo fresco.....	30
Tacchino.....	30
Sale marino.....	5
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	11,10
Lipidi g.	11,10
Glucidi g.	0,00
Sodio mg.	2033,90
Potassio mg.	188,10
Calcio mg.	4,21
Ferro mg.	0,47
Fosforo mg.	120,00
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,11
Niacina mg.	3,75
Vitamina A mg.	1,95
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 144

1395 Spezzatino di prosciutto di maiale con piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Spalla di maiale fresca.....	60
Pomodori pelati (in scatola).....	25
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
Aromi.....	q.b.
Piselli.....	60
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	14,94
Lipidi g.	11,08
Glucidi g.	8,43
Sodio mg.	243,45
Potassio mg.	273,50
Calcio mg.	18,45
Ferro mg.	1,98
Fosforo mg.	168,00
Tiamina mg.	0,37
Riboflavina mg.	0,27
Niacina mg.	3,20
Vitamina A mg.	63,32
Vitamina C mg.	4,50

Kcalorie 191

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole materne

1046 Succo di frutta in brick

Ingrediente	Peso netto g.
Succo di frutta.....	200
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	0,60
Lipidi	g.	0,20
Glucidi	g.	24,00
Sodio	mg.	0,00
Potassio	mg.	140,00
Calcio	mg.	18,00
Ferro	mg.	0,80
Fosforo	mg.	26,00
Tiamina	mg.	0,00
Riboflavina	mg.	0,02
Niacina	mg.	0,00
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	120,00

Kcalorie 94

1393 Tacchino arrosto confezionato

Ingrediente	Peso netto g.
Tacchino arrosto.....	30
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	6,66
Lipidi	g.	1,32
Glucidi	g.	0,30
Sodio	mg.	217,80
Potassio	mg.	76,20
Calcio	mg.	2,10
Ferro	mg.	0,27
Fosforo	mg.	84,00
Tiamina	mg.	0,16
Riboflavina	mg.	0,08
Niacina	mg.	0,93
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 40

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

lunedì

I settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Risotto con spinaci	245	6.5	6.1	43.7	181.5	429	200	2	144	0	0	1	502	24	194
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	202	15.0	15.6	0.6	160.0	116	400	0	280	0	0	0	175	0	80
	Contorno															
contorno	Patate al forno	112	2.2	4.0	17.9	127.0	571	10	1	55	0	0	3	4	15	93
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	798	29	26	120	887	1344	635	5	536	0	0	5	681	159	

percentuale proteine

14.31

percentuale lipidi

29.50

percentuale glucidi

56.19

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

martedì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	320	9.6	6.5	59.5	129.5	316	24	1	169	0	0	3	58	13	238
	Secondo piatto															
secondo piatto	Salsiccia al forno	291	12.3	26.7	0.5	1000.0	160	16	2	138	0	0	3	2	0	57
	Contorno															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
TOTALI		819	27	33	109	1548	762	54	4	339	0	0	7	60	20	

percentuale proteine

13.11

percentuale lipidi

36.79

percentuale glucidi

50.10

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

mercoledì

I settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con zucchine	302	8.9	8.1	51.6	144.8	398	36	1	197	0	0	2	9	11	253
	Secondo piatto															
secondo piatto	Tacchino arrosto confezionato	79	13.3	2.6	0.6	435.6	152	4	1	168	0	0	2	0	0	60
	Contorno															
contorno	Carote all'agro	97	1.7	5.3	11.4	262.5	330	66	1	56	0	0	1	1724	6	155
	pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	dessert															
dessert	Crostatina con marmellata	153	2.2	3.7	29.5	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
	TOTALI	775	30	20	127	1261	969	114	3	452	1	1	7	1732	17	

percentuale proteine

15.69

percentuale lipidi

23.10

percentuale glucidi

61.21

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

giovedì

I settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pennette alla bolognese	351	14.3	10.7	52.8	175.9	367	84	2	225	0	0	3	184	11	240
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette in umido	229	19.2	12.1	11.5	322.3	391	72	2	216	0	0	4	83	9	127
	Contorno															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	788	38	23	114	916	1044	171	4	473	0	0	9	267	28	

percentuale proteine

19.46

percentuale lipidi

26.42

percentuale glucidi

54.12

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

venerdì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta e lenticchie	380	16.8	9.2	61.4	126.0	586	40	5	283	0	0	2	8	0	233
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con patate	185	8.6	12.7	9.6	285.7	367	34	1	154	0	0	1	139	8	112
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	773	30	22	120	830	1239	88	7	468	0	0	5	147	15	

percentuale proteine

15.68

percentuale lipidi

25.92

percentuale glucidi

58.40

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

lunedì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Riso al pomodoro	347	6.8	7.6	67.1	133.5	281	54	2	177	0	0	1	59	13	245
	Secondo piatto															
piatto freddo	Formaggio spalmabile	194	13.2	15.7	0.0	0.0	0	314	0	250	0	0	0	161	0	52
	Contorno															
contorno	Piselli	103	4.3	5.2	10.2	223.2	120	16	2	72	0	0	2	56	0	73
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	Frutta															
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	852	29	29	127	775	687	399	5	530	1	0	4	276	20	

percentuale proteine

13.70

percentuale lipidi

30.48

percentuale glucidi

55.82

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

martedì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Minestrone con riso	342	7.7	8.5	62.5	184.4	298	62	3	186	0	0	1	503	9	210
	Secondo piatto															
secondo piatto	Hamburger di bovino al forno	143	14.4	9.5	0.0	148.7	231	3	1	140	0	0	3	2	0	62
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
TOTALI		693	27	18	112	751	815	79	5	358	0	0	6	505	17	

percentuale proteine

15.58

percentuale lipidi

23.80

percentuale glucidi

60.62

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

mercoledì II settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Gateau di patate	327	15.9	13.7	37.3	502.8	932	176	2	280	0	0	4	157	21	207
	Secondo piatto															
piatto freddo	Prosciutto cotto	107	12.6	6.0	0.6	435.6	152	4	1	168	0	0	2	0	0	60
	Contorno															
contorno	Fagiolini all'olio	73	3.2	5.2	3.6	123.0	421	53	1	73	0	0	1	63	9	125
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	745	37	25	99	1479	1733	258	5	579	1	1	9	220	150	

percentuale proteine

19.68

percentuale lipidi

30.49

percentuale glucidi

49.83

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

giovedì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con piselli	383	12.5	9.3	66.3	213.5	259	32	3	214	0	0	3	50	0	252
	Secondo piatto															
piatto freddo	Cotoletta di pollo	185	14.6	8.9	12.5	61.6	256	37	1	134	0	0	0	0	1	68
	Contorno															
contorno	Patate al forno	112	2.2	4.0	17.9	127.0	571	10	1	55	0	0	3	4	15	93
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	Frutta															
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	888	34	23	146	820	1372	93	4	435	1	0	8	55	23	

percentuale proteine

15.41

percentuale lipidi

22.86

percentuale glucidi

61.73

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

venerdì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	320	9.6	6.5	59.5	129.5	316	24	1	169	0	0	3	58	13	238
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	189	8.3	12.6	11.3	177.8	241	35	1	127	0	0	0	2	1	69
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	747	23	19	128	725	785	83	3	353	0	0	4	60	133	

percentuale proteine 12.24 percentuale lipidi 23.44 percentuale glucidi 64.32

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

lunedì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pennette alla bolognese	351	14.3	10.7	52.8	175.9	367	84	2	225	0	0	3	184	11	240
	Secondo piatto															
secondo piatto	Tacchino arrosto confezionato	79	13.3	2.6	0.6	435.6	152	4	1	168	0	0	2	0	0	60
	Contorno															
contorno	Purea di patate	159	3.2	8.2	19.5	142.6	617	48	1	85	0	0	3	92	15	128
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
TOTALI		799	36	22	122	1172	1423	151	4	509	1	0	9	276	34	

percentuale proteine

17.90

percentuale lipidi

24.64

percentuale glucidi

57.46

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

martedì

III settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con patate	351	8.9	8.9	62.7	130.1	742	24	2	173	0	0	4	6	17	244
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con spinaci	150	10.0	11.6	1.5	249.3	191	138	1	173	0	0	0	305	7	91
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
dessert	Crostatina con marmellata	153	2.2	3.7	29.5	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
	TOTALI	798	25	24	127	797	1021	169	3	377	0	0	6	311	24	

percentuale proteine

12.69

percentuale lipidi

27.57

percentuale glucidi

59.75

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

mercoledì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	320	9.6	6.5	59.5	129.5	316	24	1	169	0	0	3	58	13	238
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette in umido	229	19.2	12.1	11.5	322.3	391	72	2	216	0	0	4	83	9	127
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
TOTALI		757	34	19	120	870	993	111	4	417	0	0	8	141	29	

percentuale proteine

17.81

percentuale lipidi

22.49

percentuale glucidi

59.71

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

giovedì

III settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Risotto con spinaci	245	6.5	6.1	43.7	181.5	429	200	2	144	0	0	1	502	24	194
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	202	15.0	15.6	0.6	160.0	116	400	0	280	0	0	0	175	0	80
	Contorno															
Contorni	Carote all'olio	97	1.7	5.3	11.4	262.5	331	66	1	56	0	0	1	1724	6	155
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	783	28	27	113	1022	1104	691	5	538	0	0	3	2401	150	

percentuale proteine

14.34

percentuale lipidi

31.54

percentuale glucidi

54.12

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

venerdì

III settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e fagioli	319	13.5	6.5	54.9	123.2	687	52	4	280	0	0	2	2	0	204
	Secondo piatto															
secondo piatto	Cotoletta di mare	198	8.8	13.1	12.0	61.6	256	37	1	134	0	0	0	2	1	73
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	725	27	20	116	603	1229	103	6	446	0	0	4	4	8	

percentuale proteine

15.03

percentuale lipidi

24.73

percentuale glucidi

60.24

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

lunedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	320	9.6	6.5	59.5	129.5	316	24	1	169	0	0	3	58	13	238
	Secondo piatto															
piatto freddo	Formaggini	201	12.3	14.5	5.5	840.0	126	361	0	559	0	0	0	202	0	84
	Contorno															
contorno	Fagiolini all'olio	64	2.2	5.1	2.4	122.0	281	35	1	49	0	0	1	43	6	85
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	Frutta															
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	793	29	26	117	1510	1009	435	3	808	0	1	5	302	26	

percentuale proteine

14.67

percentuale lipidi

30.06

percentuale glucidi

55.28

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

martedì

IV settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e ceci	334	13.8	8.2	54.6	124.4	448	68	3	261	0	0	2	6	0	208
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	189	8.3	12.6	11.3	177.8	241	35	1	127	0	0	0	2	1	69
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	761	27	21	123	720	918	127	5	445	0	0	4	8	121	

percentuale proteine

14.20

percentuale lipidi

25.06

percentuale glucidi

60.74

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

mercoledì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pennette alla bolognese	351	14.3	10.7	52.8	175.9	367	84	2	225	0	0	3	184	11	240
	Secondo piatto															
secondo piatto	Spezzatino di prosciutto di maiale con piselli	206	17.5	12.2	7.2	237.9	287	17	2	156	0	0	4	57	5	120
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	766	37	23	109	832	939	116	4	413	0	0	9	241	23	

percentuale proteine

19.16

percentuale lipidi

27.29

percentuale glucidi

53.55

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

giovedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Minestrone con riso	342	7.7	8.5	62.5	184.4	298	62	3	186	0	0	1	503	9	210
	Secondo piatto															
secondo piatto	Salsiccia di pollo e tacchino	147	14.8	9.8	0.0	165.2	251	6	1	160	0	0	5	3	0	70
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	697	27	19	112	768	835	82	4	378	0	0	8	506	17	

percentuale proteine

15.75

percentuale lipidi

24.01

percentuale glucidi

60.25

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

venerdì

IV settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	320	9.6	6.5	59.5	129.5	316	24	1	169	0	0	3	58	13	238
	Secondo piatto															
piatto freddo	Prosciutto cotto	107	12.6	6.0	0.6	435.6	152	4	1	168	0	0	2	0	0	60
	Contorno															
contorno	Patate al forno	112	2.2	4.0	17.9	127.0	571	10	1	55	0	0	3	4	15	93
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	747	29	17	127	1110	1326	53	3	423	1	0	9	62	35	

percentuale proteine

15.70

percentuale lipidi

20.29

percentuale glucidi

64.01

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

lunedì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Riso al pomodoro	347	6.8	7.6	67.1	133.5	281	54	2	177	0	0	1	59	13	245
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con patate	186	10.3	12.1	9.6	315.7	372	92	1	188	0	0	1	157	8	115
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	772	22	20	134	867	881	171	5	422	0	0	3	216	140	

percentuale proteine

11.37

percentuale lipidi

23.46

percentuale glucidi

65.16

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

martedì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e fagioli	319	13.5	6.5	54.9	123.2	687	52	4	280	0	0	2	2	0	204
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	202	15.0	15.6	0.6	160.0	116	400	0	280	0	0	0	175	0	80
	Contorno															
contorno	Purea di patate	159	3.2	8.2	19.5	142.6	617	48	1	85	0	0	3	92	15	128
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	889	37	31	125	844	1707	514	6	676	0	0	7	269	23	

percentuale proteine

16.47

percentuale lipidi

31.00

percentuale glucidi

52.53

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

mercoledì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta al forno	357	16.0	11.1	51.5	174.6	321	120	2	252	0	0	3	78	7	230
	Secondo piatto															
secondo piatto	Cotoletta di tacchino	198	8.8	13.1	12.0	61.6	256	37	1	134	0	0	0	2	1	73
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	763	30	25	113	654	863	171	3	418	0	0	5	79	16	

percentuale proteine

15.54

percentuale lipidi

28.90

percentuale glucidi

55.56

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

giovedì

V settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	320	9.6	6.5	59.5	129.5	316	24	1	169	0	0	3	58	13	238
	Secondo piatto															
secondo piatto	Arista al forno	147	14.5	9.9	0.0	251.1	154	5	1	105	0	0	3	3	0	58
	Contorno															
contorno	Piselli	103	4.3	5.2	10.2	223.2	120	16	2	72	0	0	2	56	0	73
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
TOTALI		778	33	22	119	1022	876	59	5	377	1	0	9	117	20	

percentuale proteine

17.14

percentuale lipidi

25.40

percentuale glucidi

57.47

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Elementare

venerdì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Minestrone con pasta	341	10.3	9.3	57.6	264.1	394	42	2	188	0	0	3	527	14	227
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	189	8.3	12.6	11.3	177.8	241	35	1	127	0	0	0	2	1	69
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	738	24	22	118	860	922	91	4	346	0	0	5	529	23	

percentuale proteine

12.76

percentuale lipidi

27.11

percentuale glucidi

60.13

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

501 Arista al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Lonza suino fresca.....	70
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	14,49
Lipidi g.	9,90
Glucidi g.	0,04
Sodio mg.	251,10
Potassio mg.	154,00
Calcio mg.	4,90
Ferro mg.	0,92
Fosforo mg.	105,00
Tiamina mg.	0,18
Riboflavina mg.	0,21
Niacina mg.	2,80
Vitamina A mg.	2,50
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 147

507 Bastoncini di pesce

Ingrediente	Peso netto g.
Bastoncini di merluzzo surgelati.....	75
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	8,33
Lipidi g.	12,58
Glucidi g.	11,25
Sodio mg.	177,75
Potassio mg.	241,26
Calcio mg.	34,50
Ferro mg.	0,54
Fosforo mg.	126,75
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,05
Niacina mg.	0,25
Vitamina A mg.	1,84
Vitamina C mg.	0,75

Kcalorie 189

1392 Carote all'agro

Ingrediente	Peso netto g.
Carote.....	150
Sale marino.....	0,3
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	1,65
Lipidi g.	5,30
Glucidi g.	11,40
Sodio mg.	262,50
Potassio mg.	330,00
Calcio mg.	66,00
Ferro mg.	1,06
Fosforo mg.	55,50
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,06
Niacina mg.	1,05
Vitamina A mg.	1723,80
Vitamina C mg.	6,00

Kcalorie 97

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

1384 Carote all'olio

Ingrediente	Peso netto g.
Carote.....	150
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	1,73
Lipidi g.	5,31
Glucidi g.	11,40
Sodio mg.	262,50
Potassio mg.	331,26
Calcio mg.	66,00
Ferro mg.	1,06
Fosforo mg.	56,25
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,06
Niacina mg.	1,08
Vitamina A mg.	1723,84
Vitamina C mg.	6,00

Kcalorie 97

1396 Cotoletta di mare

Ingrediente	Peso netto g.
Cotoletta di platessa surgelata.....	80
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	8,80
Lipidi g.	13,08
Glucidi g.	12,00
Sodio mg.	61,60
Potassio mg.	256,00
Calcio mg.	36,80
Ferro mg.	0,57
Fosforo mg.	134,40
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,06
Niacina mg.	0,24
Vitamina A mg.	1,80
Vitamina C mg.	0,80

Kcalorie 198

3102 Cotoletta di pollo

Ingrediente	Peso netto g.
Cotoletta di petto di pollo surg.....	80
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	14,64
Lipidi g.	8,88
Glucidi g.	12,48
Sodio mg.	61,60
Potassio mg.	256,00
Calcio mg.	36,80
Ferro mg.	0,56
Fosforo mg.	134,40
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,06
Niacina mg.	0,24
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	0,80

Kcalorie 185

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

1398 Cotoletta di tacchino

Ingrediente	Peso netto g.
Cotoletta di petto di tacchino surg.	80
Olio extravergine di oliva	5
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	8,80
Lipidi	g.	13,08
Glucidi	g.	12,00
Sodio	mg.	61,60
Potassio	mg.	256,00
Calcio	mg.	36,80
Ferro	mg.	0,57
Fosforo	mg.	134,40
Tiamina	mg.	0,06
Riboflavina	mg.	0,06
Niacina	mg.	0,24
Vitamina A	mg.	1,80
Vitamina C	mg.	0,80

Kcalorie 198

3110 Crostata con marmellata

Ingrediente	Peso netto g.
Crostata con marmellata	45
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	2,21
Lipidi	g.	3,69
Glucidi	g.	29,48
Sodio	mg.	0,00
Potassio	mg.	0,00
Calcio	mg.	0,00
Ferro	mg.	0,00
Fosforo	mg.	0,00
Tiamina	mg.	0,00
Riboflavina	mg.	0,00
Niacina	mg.	0,00
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 153

1215 Fagiolini all'olio

Ingrediente	Peso netto g.
Fagiolini surgelati	150
Olio extravergine di oliva	5
Sale marino	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	3,23
Lipidi	g.	5,16
Glucidi	g.	3,60
Sodio	mg.	123,00
Potassio	mg.	421,26
Calcio	mg.	52,50
Ferro	mg.	1,36
Fosforo	mg.	72,75
Tiamina	mg.	0,11
Riboflavina	mg.	0,23
Niacina	mg.	1,23
Vitamina A	mg.	63,34
Vitamina C	mg.	9,00

Kcalorie 73

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

1394 Formaggini

Ingrediente	Peso netto g.
Formaggini.....	84
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	12,35
Lipidi g.	14,53
Glucidi g.	5,46
Sodio mg.	840,00
Potassio mg.	126,00
Calcio mg.	361,20
Ferro mg.	0,25
Fosforo mg.	558,60
Tiamina mg.	0,02
Riboflavina mg.	0,17
Niacina mg.	0,08
Vitamina A mg.	201,60
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 201

3106 Formaggio spalmabile

Ingrediente	Peso netto g.
Formaggio molle da tavola.....	52
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	13,21
Lipidi g.	15,70
Glucidi g.	0,00
Sodio mg.	0,00
Potassio mg.	0,00
Calcio mg.	314,08
Ferro mg.	0,00
Fosforo mg.	249,60
Tiamina mg.	0,04
Riboflavina mg.	0,16
Niacina mg.	0,16
Vitamina A mg.	161,20
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 194

1037 Frittata con patate

Ingrediente	Peso netto g.
Uova.....	60
Patate fresche.....	50
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	8,62
Lipidi g.	12,74
Glucidi g.	9,55
Sodio mg.	285,70
Potassio mg.	366,90
Calcio mg.	33,80
Ferro mg.	1,22
Fosforo mg.	154,25
Tiamina mg.	0,10
Riboflavina mg.	0,20
Niacina mg.	1,35
Vitamina A mg.	139,09
Vitamina C mg.	7,51

Kcalorie 185

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

679 Frittata con spinaci

Ingrediente	Peso netto g.
Uova.....	60
Spinaci surgelati.....	30
Parmigiano Reggiano.....	5
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	9,96
Lipidi g.	11,62
Glucidi g.	1,50
Sodio mg.	249,30
Potassio mg.	191,10
Calcio mg.	137,75
Ferro mg.	1,25
Fosforo mg.	173,10
Tiamina mg.	0,08
Riboflavina mg.	0,25
Niacina mg.	0,21
Vitamina A mg.	305,45
Vitamina C mg.	7,20

Kcalorie 150

2028 Frutta di stagione

Ingrediente	Peso netto g.
Mele golden fresche.....	150
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	0,60
Lipidi g.	0,15
Glucidi g.	16,05
Sodio mg.	0,00
Potassio mg.	198,00
Calcio mg.	7,50
Ferro mg.	0,30
Fosforo mg.	0,00
Tiamina mg.	0,00
Riboflavina mg.	0,00
Niacina mg.	0,00
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	7,50

Kcalorie 64

345 Gateau di patate

Ingrediente	Peso netto g.
Patate.....	140
Mozzarella di mucca.....	15
Prosciutto cotto magro.....	20
Parmigiano Reggiano.....	5
Uova.....	20
Sale marino.....	0,5
Pan grattato.....	15
Burro.....	6
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	15,90
Lipidi g.	13,67
Glucidi g.	37,30
Sodio mg.	502,82
Potassio mg.	931,65
Calcio mg.	175,95
Ferro mg.	1,73
Fosforo mg.	280,46
Tiamina mg.	0,35
Riboflavina mg.	0,24
Niacina mg.	4,47
Vitamina A mg.	156,50
Vitamina C mg.	21,00

Kcalorie 327

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

13884 Hamburger di bovino al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Carne di bovino tritata	70
Aromi	q.b.
Olio extravergine di oliva	6
Sale marino	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	14,35
Lipidi g.	9,49
Glucidi g.	0,00
Sodio mg.	148,70
Potassio mg.	231,00
Calcio mg.	2,80
Ferro mg.	1,34
Fosforo mg.	140,00
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,13
Niacina mg.	3,29
Vitamina A mg.	2,16
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 143

362 Minestrone con pasta

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola	60
Vegetali misti di stagione	100
.....
Olio extravergine di oliva	8
Sale marino	0,5
Pomodori pelati (in scatola)	30
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	10,33
Lipidi g.	9,30
Glucidi g.	57,62
Sodio mg.	264,10
Potassio mg.	394,30
Calcio mg.	41,90
Ferro mg.	2,32
Fosforo mg.	187,85
Tiamina mg.	0,19
Riboflavina mg.	0,19
Niacina mg.	2,98
Vitamina A mg.	526,95
Vitamina C mg.	14,41

Kcalorie 341

30 Minestrone con riso

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled	60
Vegetali misti di stagione	100
Pomodori pelati (in scatola)	q.b.
Aromi	q.b.
Olio extravergine di oliva	8
Sale marino	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	7,74
Lipidi g.	8,47
Glucidi g.	62,48
Sodio mg.	184,40
Potassio mg.	298,00
Calcio mg.	62,00
Ferro mg.	3,16
Fosforo mg.	186,00
Tiamina mg.	0,33
Riboflavina mg.	0,07
Niacina mg.	1,20
Vitamina A mg.	502,88
Vitamina C mg.	9,00

Kcalorie 342

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

989 Mozzarella

Ingrediente	Peso netto g.
Mozzarella di mucca.....	80
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	14,96
Lipidi	g.	15,60
Glucidi	g.	0,56
Sodio	mg.	160,00
Potassio	mg.	116,00
Calcio	mg.	400,00
Ferro	mg.	0,32
Fosforo	mg.	280,00
Tiamina	mg.	0,02
Riboflavina	mg.	0,22
Niacina	mg.	0,32
Vitamina A	mg.	175,20
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 202

2060 Pane

Ingrediente	Peso netto g.
Pane tipo 00.....	50
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	4,30
Lipidi	g.	0,20
Glucidi	g.	33,45
Sodio	mg.	418,00
Potassio	mg.	88,00
Calcio	mg.	7,00
Ferro	mg.	0,40
Fosforo	mg.	31,50
Tiamina	mg.	0,02
Riboflavina	mg.	0,04
Niacina	mg.	1,55
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 144

1038 Pasta al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	70
Pomodori pelati (in scatola).....	40
Carne di bovino tritata.....	20
Mozzarella di mucca.....	20
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	15,95
Lipidi	g.	11,08
Glucidi	g.	51,53
Sodio	mg.	174,60
Potassio	mg.	321,40
Calcio	mg.	119,80
Ferro	mg.	1,53
Fosforo	mg.	251,90
Tiamina	mg.	0,09
Riboflavina	mg.	0,23
Niacina	mg.	3,09
Vitamina A	mg.	77,60
Vitamina C	mg.	7,20

Kcalorie 357

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

43 Pasta al pomodoro

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	80
Pomodori pelati (in scatola).....	70
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....
Olio extravergine di oliva.....	5
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	9,64
Lipidi g.	6,48
Glucidi g.	59,46
Sodio mg.	129,50
Potassio mg.	315,86
Calcio mg.	23,90
Ferro mg.	1,27
Fosforo mg.	168,75
Tiamina mg.	0,08
Riboflavina mg.	0,16
Niacina mg.	2,59
Vitamina A mg.	57,84
Vitamina C mg.	12,60

Kcalorie 320

191 Pasta con patate

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	60
Patate fresche.....	110
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	8,85
Lipidi g.	8,93
Glucidi g.	62,71
Sodio mg.	130,10
Potassio mg.	742,20
Calcio mg.	24,20
Ferro mg.	1,51
Fosforo mg.	172,80
Tiamina mg.	0,17
Riboflavina mg.	0,16
Niacina mg.	4,25
Vitamina A mg.	5,82
Vitamina C mg.	16,50

Kcalorie 351

214 Pasta con piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	80
Piselli surgelati.....	70
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	8
Sale marino.....	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	12,50
Lipidi g.	9,32
Glucidi g.	66,32
Sodio mg.	213,50
Potassio mg.	258,60
Calcio mg.	31,60
Ferro mg.	2,54
Fosforo mg.	214,20
Tiamina mg.	0,33
Riboflavina mg.	0,23
Niacina mg.	3,40
Vitamina A mg.	50,48
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 383

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

370 Pasta con zucchini

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	70
Zucchini fresche.....	100
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	8,93
Lipidi g.	8,07
Glucidi g.	51,59
Sodio mg.	144,80
Potassio mg.	398,40
Calcio mg.	36,40
Ferro mg.	1,49
Fosforo mg.	197,30
Tiamina mg.	0,15
Riboflavina mg.	0,26
Niacina mg.	2,45
Vitamina A mg.	8,52
Vitamina C mg.	11,00

Kcalorie 302

273 Pasta e ceci

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	50
Ceci secchi.....	40
Olio extravergine di oliva.....	5
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	13,81
Lipidi g.	8,22
Glucidi g.	54,61
Sodio mg.	124,40
Potassio mg.	448,40
Calcio mg.	67,80
Ferro mg.	3,27
Fosforo mg.	260,50
Tiamina mg.	0,17
Riboflavina mg.	0,14
Niacina mg.	2,25
Vitamina A mg.	5,80
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 334

372 Pasta e fagioli

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	50
Fagioli borlotti secchi.....	40
Olio extravergine di oliva.....	5
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	13,53
Lipidi g.	6,50
Glucidi g.	54,93
Sodio mg.	123,20
Potassio mg.	687,20
Calcio mg.	51,80
Ferro mg.	4,31
Fosforo mg.	280,10
Tiamina mg.	0,25
Riboflavina mg.	0,15
Niacina mg.	2,09
Vitamina A mg.	1,80
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 319

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

241 Pasta e lenticchie

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	50
Lenticchie secche.....	50
Olio extravergine di oliva.....	8
Aromi.....	q.b.
Pomodori pelati (in scatola).....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	16,80
Lipidi	g.	9,19
Glucidi	g.	61,40
Sodio	mg.	126,00
Potassio	mg.	586,00
Calcio	mg.	39,50
Ferro	mg.	4,72
Fosforo	mg.	282,50
Tiamina	mg.	0,29
Riboflavina	mg.	0,20
Niacina	mg.	2,25
Vitamina A	mg.	7,88
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 380

1236 Patate al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Patate fresche.....	100
Olio extravergine di oliva.....	3
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	2,18
Lipidi	g.	4,01
Glucidi	g.	17,90
Sodio	mg.	127,00
Potassio	mg.	571,26
Calcio	mg.	10,00
Ferro	mg.	0,61
Fosforo	mg.	54,75
Tiamina	mg.	0,10
Riboflavina	mg.	0,04
Niacina	mg.	2,53
Vitamina A	mg.	4,12
Vitamina C	mg.	15,00

Kcalorie 112

3105 Pennette alla bolognese

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	70
Pomodori pelati (in scatola).....	60
Carote da cuocere fresche.....	10
Carne di bovino fresca.....	20
Parmigiano Reggiano.....	5
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	14,31
Lipidi	g.	10,71
Glucidi	g.	52,75
Sodio	mg.	175,90
Potassio	mg.	366,76
Calcio	mg.	83,95
Ferro	mg.	1,60
Fosforo	mg.	225,05
Tiamina	mg.	0,09
Riboflavina	mg.	0,20
Niacina	mg.	3,27
Vitamina A	mg.	184,01
Vitamina C	mg.	11,20

Kcalorie 351

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

3103 Piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Piselli surgelati.....	80
Aromi.....	g.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	4,32
Lipidi g.	5,24
Glucidi g.	10,24
Sodio mg.	223,20
Potassio mg.	120,00
Calcio mg.	16,00
Ferro mg.	1,61
Fosforo mg.	72,00
Tiamina mg.	0,29
Riboflavina mg.	0,08
Niacina mg.	1,60
Vitamina A mg.	56,20
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 103

917 Polpette in umido

Ingrediente	Peso netto g.
Carne di bovino tritata.....	70
Pomodori pelati (in scatola).....	50
Pane tipo 00.....	15
Aromi.....	g.b.
Uovo pastorizzato.....	10
Olio extravergine di oliva.....	6
Parmigiano Reggiano.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	19,16
Lipidi g.	12,08
Glucidi g.	11,54
Sodio mg.	322,30
Potassio mg.	390,80
Calcio mg.	72,15
Ferro mg.	1,75
Fosforo mg.	216,35
Tiamina mg.	0,08
Riboflavina mg.	0,19
Niacina mg.	4,17
Vitamina A mg.	83,31
Vitamina C mg.	9,00

Kcalorie 229

984 Prosciutto cotto

Ingrediente	Peso netto g.
Prosciutto cotto senza polifosf.....	60
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	12,60
Lipidi g.	6,00
Glucidi g.	0,60
Sodio mg.	435,60
Potassio mg.	152,40
Calcio mg.	4,20
Ferro mg.	0,54
Fosforo mg.	168,00
Tiamina mg.	0,31
Riboflavina mg.	0,15
Niacina mg.	1,86
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 107

COMUNE DI VOLLA

Tabella dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

1246 Purea di patate

Ingrediente	Peso netto g.
Patate fresche.....	100
Latte UHT parzialmente scremato.....	30
Sale marino.....	0,3
Burro.....	8
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	3,20
Lipidi g.	8,17
Glucidi g.	19,52
Sodio mg.	142,56
Potassio mg.	617,46
Calcio mg.	48,00
Ferro mg.	0,66
Fosforo mg.	84,53
Tiamina mg.	0,11
Riboflavina mg.	0,09
Niacina mg.	2,55
Vitamina A mg.	92,44
Vitamina C mg.	15,30

Kcalorie 159

371 Riso al pomodoro

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled.....	80
Pomodori pelati (in scatola).....	70
Olio extravergine di oliva.....	7
.....	
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	6,76
Lipidi g.	7,58
Glucidi g.	67,14
Sodio mg.	133,50
Potassio mg.	281,00
Calcio mg.	54,30
Ferro mg.	2,47
Fosforo mg.	176,80
Tiamina mg.	0,27
Riboflavina mg.	0,00
Niacina mg.	0,56
Vitamina A mg.	58,52
Vitamina C mg.	12,60

Kcalorie 347

210 Risotto con spinaci

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled.....	50
Spinaci surgelati.....	100
Olio extravergine di oliva.....	6
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	6,50
Lipidi g.	6,14
Glucidi g.	43,65
Sodio mg.	181,50
Potassio mg.	429,00
Calcio mg.	200,00
Ferro mg.	2,46
Fosforo mg.	144,00
Tiamina mg.	0,26
Riboflavina mg.	0,16
Niacina mg.	0,50
Vitamina A mg.	502,16
Vitamina C mg.	24,00

Kcalorie 245

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

3200 Salsiccia al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Salsiccia di suino fresca.....	80
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	12,32
Lipidi g.	26,65
Glucidi g.	0,48
Sodio mg.	1000,00
Potassio mg.	160,00
Calcio mg.	16,00
Ferro mg.	2,25
Fosforo mg.	138,40
Tiamina mg.	0,27
Riboflavina mg.	0,02
Niacina mg.	3,20
Vitamina A mg.	1,81
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 291

1397 Salsiccia di pollo e tacchino

Ingrediente	Peso netto g.
Pollo fresco.....	40
Tacchino.....	40
Sale marino.....	0,3
Olio extravergine di oliva.....	8
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	14,80
Lipidi g.	9,77
Glucidi g.	0,00
Sodio mg.	165,20
Potassio mg.	250,80
Calcio mg.	5,60
Ferro mg.	0,62
Fosforo mg.	160,00
Tiamina mg.	0,08
Riboflavina mg.	0,14
Niacina mg.	5,00
Vitamina A mg.	2,89
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 147

1395 Spezzatino di prosciutto di maiale con

Ingrediente	Peso netto g.
Carne di suino fresca.....	70
Pomodori pelati (in scatola).....	25
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
Aromi.....	q.b.
Piselli.....	50
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	17,49
Lipidi g.	12,17
Glucidi g.	7,15
Sodio mg.	237,85
Potassio mg.	286,50
Calcio mg.	17,15
Ferro mg.	1,97
Fosforo mg.	156,00
Tiamina mg.	0,36
Riboflavina mg.	0,26
Niacina mg.	4,00
Vitamina A mg.	57,22
Vitamina C mg.	4,50

Kcalorie 206

COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette scuole elementari

1046 Succo di frutta in brick

Ingrediente	Peso netto g.
Succo di frutta.....	200
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	0,60
Lipidi	g.	0,20
Glucidi	g.	24,00
Sodio	mg.	0,00
Potassio	mg.	140,00
Calcio	mg.	18,00
Ferro	mg.	0,80
Fosforo	mg.	26,00
Tiamina	mg.	0,00
Riboflavina	mg.	0,02
Niacina	mg.	0,00
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	120,00

Kcalorie 94

1393 Tacchino arrosto confezionato

Ingrediente	Peso netto g.
Tacchino arrosto.....	60
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	13,32
Lipidi	g.	2,64
Glucidi	g.	0,60
Sodio	mg.	435,60
Potassio	mg.	152,40
Calcio	mg.	4,20
Ferro	mg.	0,54
Fosforo	mg.	168,00
Tiamina	mg.	0,31
Riboflavina	mg.	0,15
Niacina	mg.	1,86
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 79

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

lunedì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Risotto con spinaci	321	8.0	7.2	59.9	183.3	459	212	3	184	0	0	1	503	24	242
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	253	18.7	19.5	0.7	200.0	145	500	0	350	0	0	0	219	0	100
	Contorno															
contorno	Patate al forno	112	2.2	4.0	17.9	127.0	571	10	1	55	0	0	3	4	15	93
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	varie															
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	925	34	31	136	928	1403	747	5	646	0	1	5	726	159	

percentuale proteine

14.60

percentuale lipidi

30.28

percentuale glucidi

55.13

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

martedì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	370	10.7	8.6	66.6	129.9	335	26	1	188	0	0	3	59	13	263
	Secondo piatto															
secondo piatto	Salsiccia al forno	352	15.4	32.0	0.6	1220.0	200	20	3	173	0	0	4	2	0	70
	Contorno															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
TOTALI		952	31	41	122	1768	887	63	5	392	0	0	8	60	23	

percentuale proteine

13.12

percentuale lipidi

38.78

percentuale glucidi

48.10

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

mercoledì

I settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con zucchine	367	11.1	8.4	65.9	145.6	437	41	2	235	0	0	3	9	11	299
	Secondo piatto															
secondo piatto	Tacchino arrosto confezionato	106	17.8	3.5	0.8	580.8	203	6	1	224	0	0	2	0	0	80
	Contorno															
contorno	Carote all'agro	97	1.7	5.3	11.4	262.5	330	66	1	56	0	0	1	1724	6	155
	pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	dessert															
dessert	Crostatina con marmellata	153	2.2	3.7	29.5	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
	TOTALI	867	37	21	141	1407	1058	119	4	546	1	1	8	1732	17	

percentuale proteine

17.09

percentuale lipidi

21.87

percentuale glucidi

61.04

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

giovedì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pennette alla bolognese	416	16.5	11.0	67.1	176.7	405	88	2	263	0	0	4	184	11	286
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette in umido	288	26.4	14.0	14.9	383.3	505	76	2	290	0	0	6	95	9	161
	Contorno															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
TOTALI		934	48	25	137	978	1262	182	5	584	0	1	11	279	30	

percentuale proteine

20.54

percentuale lipidi

24.51

percentuale glucidi

54.95

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

venerdì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta e lenticchie	380	16.8	9.2	61.4	126.0	586	40	5	283	0	0	2	8	0	233
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con patate	255	13.8	17.3	11.7	341.2	477	54	2	244	0	0	2	230	9	162
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	865	36	27	128	885	1415	111	7	558	0	1	5	238	19	

percentuale proteine

16.51

percentuale lipidi

28.00

percentuale glucidi

55.50

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

lunedì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Riso al pomodoro	381	7.5	7.6	75.3	134.4	296	60	3	197	0	0	1	59	13	268
	Secondo piatto															
piatto freddo	Formaggio spalmabile	299	20.3	24.2	0.0	0.0	0	483	0	384	0	0	0	248	0	80
	Contorno															
contorno	Piselli	117	5.4	5.3	12.8	249.0	150	20	2	90	0	0	2	70	0	90
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	Frutta															
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	1026	38	37	143	801	798	581	6	702	1	0	4	376	23	

percentuale proteine

14.93

percentuale lipidi

32.85

percentuale glucidi

52.21

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

martedì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Minestrone con riso	375	8.5	8.5	70.6	185.3	313	68	3	206	0	0	1	503	9	233
	Secondo piatto															
secondo piatto	Hamburger di bovino al forno	199	20.5	13.0	0.0	161.0	330	4	2	200	0	0	5	3	0	88
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	804	34	22	125	764	995	89	6	438	0	0	7	506	19	

percentuale proteine

16.96

percentuale lipidi

24.51

percentuale glucidi

58.53

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

mercoledì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Gateau di patate	386	17.3	18.2	41.0	514.5	1054	204	2	309	0	0	5	205	24	234
	Secondo piatto															
piatto freddo	Prosciutto cotto	142	16.8	8.0	0.8	580.8	203	6	1	224	0	0	2	0	0	80
	Contorno															
contorno	Fagiolini all'olio	73	3.2	5.2	3.6	123.0	421	53	1	73	0	0	1	63	9	125
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	840	42	32	103	1636	1906	287	5	664	1	1	10	269	153	

percentuale proteine

20.10

percentuale lipidi

34.00

percentuale glucidi

45.89

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

giovedì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con piselli	390	13.0	9.4	67.6	226.4	274	34	3	223	0	0	4	57	0	260
	Secondo piatto															
piatto freddo	Cotoletta di pollo	232	18.3	11.1	15.6	77.0	320	46	1	168	0	0	0	0	1	85
	Contorno															
contorno	Patate al forno	112	2.2	4.0	17.9	127.0	571	10	1	55	0	0	3	4	15	93
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	Frutta															
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	963	39	25	156	848	1517	107	5	477	1	0	8	61	26	

percentuale proteine

16.04

percentuale lipidi

23.24

percentuale glucidi

60.73

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

venerdì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	370	10.7	8.6	66.6	129.9	335	26	1	188	0	0	3	59	13	263
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	226	10.0	15.1	13.5	189.3	289	41	1	152	0	0	0	2	1	83
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	835	26	24	138	737	852	93	3	397	0	0	5	61	134	

percentuale proteine

12.26

percentuale lipidi

25.98

percentuale glucidi

61.76

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

lunedì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pennette alla bolognese	416	16.5	11.0	67.1	176.7	405	88	2	263	0	0	4	184	11	286
	Secondo piatto															
secondo piatto	Tacchino arrosto confezionato	106	17.8	3.5	0.8	580.8	203	6	1	224	0	0	2	0	0	80
	Contorno															
contorno	Purea di patate	159	3.2	8.2	19.5	142.6	617	48	1	85	0	0	3	92	15	128
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
TOTALI		911	43	23	142	1318	1578	159	4	603	1	1	10	276	37	

percentuale proteine

18.68

percentuale lipidi

22.79

percentuale glucidi

58.53

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

martedì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta con patate	383	9.9	9.1	69.9	130.5	761	26	2	192	0	0	5	6	17	267
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con spinaci	225	15.5	17.1	2.5	315.5	315	191	2	266	0	0	0	496	12	147
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
dessert	Crostatina con marmellata	153	2.2	3.7	29.5	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
TOTALI		906	32	30	135	864	1165	224	4	489	0	1	6	502	29	

percentuale proteine

14.10

percentuale lipidi

29.87

percentuale glucidi

56.03

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

mercoledì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	370	10.7	8.6	66.6	129.9	335	26	1	188	0	0	3	59	13	263
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette in umido	288	26.4	14.0	14.9	383.3	505	76	2	290	0	0	6	95	9	161
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	888	42	23	136	931	1192	120	5	509	0	0	10	153	32	

percentuale proteine

19.01

percentuale lipidi

23.37

percentuale glucidi

57.62

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

giovedì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Risotto con spinaci	321	8.0	7.2	59.9	183.3	459	212	3	184	0	0	1	503	24	242
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	253	18.7	19.5	0.7	200.0	145	500	0	350	0	0	0	219	0	100
	Contorno															
Contorni	Carote all'olio	97	1.7	5.3	11.4	262.5	331	66	1	56	0	0	1	1724	6	155
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
TOTALI		910	33	32	129	1064	1163	803	6	648	0	1	4	2445	150	

percentuale proteine

14.63

percentuale lipidi

32.04

percentuale glucidi

53.33

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

venerdì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e fagioli	364	15.6	8.7	59.7	123.5	835	62	5	327	0	0	2	3	0	227
	Secondo piatto															
secondo piatto	Cotoletta di mare	236	11.0	15.1	15.0	77.0	320	46	1	168	0	0	0	2	1	90
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	830	32	24	130	619	1507	125	7	526	0	0	4	4	11	

percentuale proteine

15.25

percentuale lipidi

26.22

percentuale glucidi

58.52

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

lunedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	370	10.7	8.6	66.6	129.9	335	26	1	188	0	0	3	59	13	263
	Secondo piatto															
piatto freddo	Formaggini	201	12.3	14.5	5.5	840.0	126	361	0	559	0	0	0	202	0	84
	Contorno															
contorno	Fagiolini all'olio	64	2.2	5.1	2.4	122.0	281	35	1	49	0	0	1	43	6	85
	Pane															
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
	Frutta															
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	864	30	29	129	1510	1094	439	3	827	0	1	5	303	29	

percentuale proteine

14.05

percentuale lipidi

29.84

percentuale glucidi

56.12

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

martedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e ceci	384	15.9	10.8	59.3	125.0	537	82	4	302	0	0	3	8	0	232
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	226	10.0	15.1	13.5	189.3	289	41	1	152	0	0	0	2	1	83
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	849	31	26	130	732	1054	148	6	511	0	0	4	10	121	

percentuale proteine

14.51

percentuale lipidi

27.94

percentuale glucidi

57.56

“Refezione Scolastica Comune di Volla” Menù per alunni delle Scuole Medie

mercoledì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pennette alla bolognese	416	16.5	11.0	67.1	176.7	405	88	2	263	0	0	4	184	11	286
	Secondo piatto															
secondo piatto	Spezzatino di prosciutto di maiale con piselli	260	24.4	14.4	8.9	274.0	402	23	3	214	0	0	6	76	7	162
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	907	46	26	131	869	1159	128	5	508	1	1	11	260	28	

percentuale proteine

20.30

percentuale lipidi

25.58

percentuale glucidi

54.12

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

giovedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Minestrone con riso	375	8.5	8.5	70.6	185.3	313	68	3	206	0	0	1	503	9	233
	Secondo piatto															
secondo piatto	Salsiccia di pollo e tacchino	165	18.5	10.1	0.0	176.5	314	7	1	200	0	0	6	3	0	86
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	770	32	19	125	780	979	92	5	438	0	0	9	506	19	

percentuale proteine

16.66

percentuale lipidi

22.25

percentuale glucidi

61.09

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

venerdì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	370	10.7	8.6	66.6	129.9	335	26	1	188	0	0	3	59	13	263
	Secondo piatto															
piatto freddo	Prosciutto cotto	142	16.8	8.0	0.8	580.8	203	6	1	224	0	0	2	0	0	80
	Contorno															
contorno	Patate al forno	112	2.2	4.0	17.9	127.0	571	10	1	55	0	0	3	4	15	93
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
TOTALI		854	35	21	140	1256	1462	59	4	498	1	0	9	63	38	

percentuale proteine

16.30

percentuale lipidi

22.16

percentuale glucidi

61.55

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

lunedì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Riso al pomodoro	381	7.5	7.6	75.3	134.4	296	60	3	197	0	0	1	59	13	268
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con patate	255	13.8	17.3	11.7	341.2	477	54	2	244	0	0	2	230	9	162
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	874	26	25	144	894	1001	139	6	498	0	0	4	288	142	

percentuale proteine

11.98

percentuale lipidi

26.07

percentuale glucidi

61.95

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

martedì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e fagioli	364	15.6	8.7	59.7	123.5	835	62	5	327	0	0	2	3	0	227
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	253	18.7	19.5	0.7	200.0	145	500	0	350	0	0	0	219	0	100
	Contorno															
contorno	Purea di patate	159	3.2	8.2	19.5	142.6	617	48	1	85	0	0	3	92	15	128
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	1006	43	37	135	884	1949	627	7	793	0	1	7	314	25	

percentuale proteine

16.91

percentuale lipidi

32.87

percentuale glucidi

50.22

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

mercoledì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta al forno	416	17.0	14.2	58.7	175.0	341	122	2	271	0	0	3	79	7	256
	Secondo piatto															
secondo piatto	Cotoletta di tacchino	236	11.0	15.1	15.0	77.0	320	46	1	168	0	0	0	2	1	90
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	882	33	30	129	670	1013	185	3	470	0	0	5	80	18	

percentuale proteine

15.03

percentuale lipidi

30.31

percentuale glucidi

54.66

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

giovedì

V settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta al pomodoro	370	10.7	8.6	66.6	129.9	335	26	1	188	0	0	3	59	13	263
	Secondo piatto															
secondo piatto	Arista al forno	191	20.7	12.0	0.0	273.0	220	7	1	150	0	0	4	3	0	81
	Contorno															
contorno	Piselli	117	5.4	5.3	12.8	249.0	150	20	2	90	0	0	2	70	0	90
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
TOTALI		908	42	26	134	1070	1057	70	6	459	1	1	10	131	23	

percentuale proteine

18.47

percentuale lipidi

26.07

percentuale glucidi

55.47

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù per alunni delle Scuole Medie

venerdì

V settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Minestrone con pasta	374	11.4	9.4	64.8	264.5	414	44	2	207	0	0	3	527	14	250
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	226	10.0	15.1	13.5	189.3	289	41	1	152	0	0	0	2	1	83
pane	Pane	144	4.3	0.2	33.5	418.0	88	7	0	32	0	0	2	0	0	50
frutta	Frutta di stagione	85	0.8	0.2	21.4	0.0	264	10	0	0	0	0	0	0	10	200
	TOTALI	830	26	25	133	872	1055	103	4	390	0	0	5	529	25	

percentuale proteine

12.77

percentuale lipidi

27.05

percentuale glucidi

60.17

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

501 Arista al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Lonza suino fresca.....	100
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	20,70
Lipidi g.	12,00
Glucidi g.	0,04
Sodio mg.	273,00
Potassio mg.	220,00
Calcio mg.	7,00
Ferro mg.	1,31
Fosforo mg.	150,00
Tiamina mg.	0,25
Riboflavina mg.	0,30
Niacina mg.	4,00
Vitamina A mg.	2,80
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 191

507 Bastoncini di pesce

Ingrediente	Peso netto g.
Bastoncini di merluzzo surgelati.....	90
Olio extravergine di oliva.....	6
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	9,98
Lipidi g.	15,10
Glucidi g.	13,50
Sodio mg.	189,30
Potassio mg.	289,26
Calcio mg.	41,40
Ferro mg.	0,64
Fosforo mg.	151,95
Tiamina mg.	0,07
Riboflavina mg.	0,06
Niacina mg.	0,30
Vitamina A mg.	2,20
Vitamina C mg.	0,90

Kcalorie 226

1392 Carote all'agro

Ingrediente	Peso netto g.
Carote.....	150
Sale marino.....	0,3
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	1,65
Lipidi g.	5,30
Glucidi g.	11,40
Sodio mg.	262,50
Potassio mg.	330,00
Calcio mg.	66,00
Ferro mg.	1,06
Fosforo mg.	55,50
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,06
Niacina mg.	1,05
Vitamina A mg.	1723,80
Vitamina C mg.	6,00

Kcalorie 97

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

1384 **Carote all'olio**

Ingrediente	Peso netto g.
Carote.....	150
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	1,73
Lipidi g.	5,31
Glucidi g.	11,40
Sodio mg.	262,50
Potassio mg.	331,26
Calcio mg.	66,00
Ferro mg.	1,06
Fosforo mg.	56,25
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,06
Niacina mg.	1,08
Vitamina A mg.	1723,84
Vitamina C mg.	6,00

Kcalorie 97

1396 **Cotoletta di mare**

Ingrediente	Peso netto g.
Cotoletta di platessa surgelata.....	100
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	11,00
Lipidi g.	15,10
Glucidi g.	15,00
Sodio mg.	77,00
Potassio mg.	320,00
Calcio mg.	46,00
Ferro mg.	0,71
Fosforo mg.	168,00
Tiamina mg.	0,08
Riboflavina mg.	0,07
Niacina mg.	0,30
Vitamina A mg.	1,80
Vitamina C mg.	1,00

Kcalorie 236

3102 **Cotoletta di pollo**

Ingrediente	Peso netto g.
Cotoletta di petto di pollo surg.....	100
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	18,30
Lipidi g.	11,10
Glucidi g.	15,60
Sodio mg.	77,00
Potassio mg.	320,00
Calcio mg.	46,00
Ferro mg.	0,70
Fosforo mg.	168,00
Tiamina mg.	0,08
Riboflavina mg.	0,07
Niacina mg.	0,30
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	1,00

Kcalorie 232

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

1398 Cotoletta di tacchino

Ingrediente	Peso netto g.
Cotoletta di petto di tacchino surg.	100
Olio extravergine di oliva	5
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	11,00
Lipidi g.	15,10
Glucidi g.	15,00
Sodio mg.	77,00
Potassio mg.	320,00
Calcio mg.	46,00
Ferro mg.	0,71
Fosforo mg.	168,00
Tiamina mg.	0,08
Riboflavina mg.	0,07
Niacina mg.	0,30
Vitamina A mg.	1,80
Vitamina C mg.	1,00

Kcalorie 236

3110 Crostatina con marmellata

Ingrediente	Peso netto g.
Crostatina con marmellata	45
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	2,21
Lipidi g.	3,69
Glucidi g.	29,48
Sodio mg.	0,00
Potassio mg.	0,00
Calcio mg.	0,00
Ferro mg.	0,00
Fosforo mg.	0,00
Tiamina mg.	0,00
Riboflavina mg.	0,00
Niacina mg.	0,00
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 153

1215 Fagiolini all'olio

Ingrediente	Peso netto g.
Fagiolini surgelati	150
Olio extravergine di oliva	5
Sale marino	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	3,23
Lipidi g.	5,16
Glucidi g.	3,60
Sodio mg.	123,00
Potassio mg.	421,26
Calcio mg.	52,50
Ferro mg.	1,36
Fosforo mg.	72,75
Tiamina mg.	0,11
Riboflavina mg.	0,23
Niacina mg.	1,23
Vitamina A mg.	63,34
Vitamina C mg.	9,00

Kcalorie 73

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

1394 Formaggini

Ingrediente	Peso netto g.
Formaggini.....	84
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	12,35
Lipidi g.	14,53
Glucidi g.	5,46
Sodio mg.	840,00
Potassio mg.	126,00
Calcio mg.	361,20
Ferro mg.	0,25
Fosforo mg.	558,60
Tiamina mg.	0,02
Riboflavina mg.	0,17
Niacina mg.	0,08
Vitamina A mg.	201,60
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 201

3106 Formaggio spalmabile

Ingrediente	Peso netto g.
Formaggio molle da tavola.....	80
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	20,32
Lipidi g.	24,16
Glucidi g.	0,00
Sodio mg.	0,00
Potassio mg.	0,00
Calcio mg.	483,20
Ferro mg.	0,00
Fosforo mg.	384,00
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,24
Niacina mg.	0,24
Vitamina A mg.	248,00
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 299

1037 Frittata con patate

Ingrediente	Peso netto g.
Uova.....	100
Patate fresche.....	60
Olio extravergine di oliva.....	8
Sale marino.....	0,5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	13,79
Lipidi g.	17,31
Glucidi g.	11,74
Sodio mg.	341,20
Potassio mg.	477,10
Calcio mg.	54,00
Ferro mg.	1,88
Fosforo mg.	243,65
Tiamina mg.	0,15
Riboflavina mg.	0,32
Niacina mg.	1,64
Vitamina A mg.	229,75
Vitamina C mg.	9,01

Kcalorie 255

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

679 Frittata con spinaci

Ingrediente	Peso netto g.
Uova.....	100
Spinaci surgelati.....	50
Parmigiano Reggiano.....	5
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	15,48
Lipidi g.	17,10
Glucidi g.	2,50
Sodio mg.	315,50
Potassio mg.	315,10
Calcio mg.	190,95
Ferro mg.	2,05
Fosforo mg.	265,90
Tiamina mg.	0,14
Riboflavina mg.	0,40
Niacina mg.	0,35
Vitamina A mg.	496,17
Vitamina C mg.	12,00

Kcalorie 225

2029 Frutta di stagione

Ingrediente	Peso netto g.
Mele golden fresche.....	200
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	0,80
Lipidi g.	0,20
Glucidi g.	21,40
Sodio mg.	0,00
Potassio mg.	264,00
Calcio mg.	10,00
Ferro mg.	0,40
Fosforo mg.	0,00
Tiamina mg.	0,00
Riboflavina mg.	0,00
Niacina mg.	0,00
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	10,00

Kcalorie 85

345 Gateau di patate

Ingrediente	Peso netto g.
Patate.....	160
Mozzarella di mucca.....	20
Prosciutto cotto magro.....	20
Parmigiano Reggiano.....	5
Uova.....	20
Sale marino.....	0,5
Pangrattato.....	15
Burro.....	10
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	17,29
Lipidi g.	18,18
Glucidi g.	40,96
Sodio mg.	514,50
Potassio mg.	1053,50
Calcio mg.	203,95
Ferro mg.	1,87
Fosforo mg.	309,40
Tiamina mg.	0,37
Riboflavina mg.	0,26
Niacina mg.	4,99
Vitamina A mg.	205,25
Vitamina C mg.	24,00

Kcalorie 386

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

13884 Hamburger di bovino al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Carne di bovino tritata	100
Aromi	q.b.
Olio extravergine di oliva	8
Sale marino	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	20,50
Lipidi	g.	12,99
Glucidi	g.	0,00
Sodio	mg.	161,00
Potassio	mg.	330,00
Calcio	mg.	4,00
Ferro	mg.	1,92
Fosforo	mg.	200,00
Tiamina	mg.	0,09
Riboflavina	mg.	0,19
Niacina	mg.	4,70
Vitamina A	mg.	2,88
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 199

362 Minestrone con pasta

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola	70
Vegetali misti di stagione	100
.....
Olio extravergine di oliva	8
Sale marino	0,5
Pomodori pelati (in scatola)	30
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	11,42
Lipidi	g.	9,44
Glucidi	g.	64,79
Sodio	mg.	264,50
Potassio	mg.	413,50
Calcio	mg.	44,10
Ferro	mg.	2,46
Fosforo	mg.	206,75
Tiamina	mg.	0,20
Riboflavina	mg.	0,21
Niacina	mg.	3,23
Vitamina A	mg.	526,95
Vitamina C	mg.	14,41

Kcalorie 374

30 Minestrone con riso

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled	70
Vegetali misti di stagione	100
Pomodori pelati (in scatola)	q.b.
Aromi	q.b.
Olio extravergine di oliva	8
Sale marino	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	8,48
Lipidi	g.	8,50
Glucidi	g.	70,61
Sodio	mg.	185,30
Potassio	mg.	313,00
Calcio	mg.	68,00
Ferro	mg.	3,45
Fosforo	mg.	206,00
Tiamina	mg.	0,37
Riboflavina	mg.	0,07
Niacina	mg.	1,20
Vitamina A	mg.	502,88
Vitamina C	mg.	9,00

Kcalorie 375

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

989 Mozzarella

Ingrediente	Peso netto g.
Mozzarella di mucca.....	100
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	18,70
Lipidi	g.	19,50
Glucidi	g.	0,70
Sodio	mg.	200,00
Potassio	mg.	145,00
Calcio	mg.	500,00
Ferro	mg.	0,40
Fosforo	mg.	350,00
Tiamina	mg.	0,03
Riboflavina	mg.	0,27
Niacina	mg.	0,40
Vitamina A	mg.	219,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 253

2060 Pane

Ingrediente	Peso netto g.
Pane tipo 00.....	50
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	4,30
Lipidi	g.	0,20
Glucidi	g.	33,45
Sodio	mg.	418,00
Potassio	mg.	88,00
Calcio	mg.	7,00
Ferro	mg.	0,40
Fosforo	mg.	31,50
Tiamina	mg.	0,02
Riboflavina	mg.	0,04
Niacina	mg.	1,55
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 144

1038 Pasta al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	80
Pomodori pelati (in scatola).....	40
Carne di bovino tritata.....	20
Mozzarella di mucca.....	20
Olio extravergine di oliva.....	8
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	17,04
Lipidi	g.	14,21
Glucidi	g.	58,70
Sodio	mg.	175,00
Potassio	mg.	340,60
Calcio	mg.	122,00
Ferro	mg.	1,68
Fosforo	mg.	270,80
Tiamina	mg.	0,10
Riboflavina	mg.	0,25
Niacina	mg.	3,34
Vitamina A	mg.	78,68
Vitamina C	mg.	7,20

Kcalorie 416

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

43 Pasta al pomodoro

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	90
Pomodori pelati (in scatola).....	70
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....
Olio extravergine di oliva.....	7
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	10,73
Lipidi g.	8,62
Glucidi g.	66,63
Sodio mg.	129,90
Potassio mg.	335,06
Calcio mg.	26,10
Ferro mg.	1,42
Fosforo mg.	187,65
Tiamina mg.	0,09
Riboflavina mg.	0,18
Niacina mg.	2,84
Vitamina A mg.	58,56
Vitamina C mg.	12,60

Kcalorie 370

191 Pasta con patate

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	70
Patate fresche.....	110
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	9,94
Lipidi g.	9,07
Glucidi g.	69,88
Sodio mg.	130,50
Potassio mg.	761,40
Calcio mg.	26,40
Ferro mg.	1,65
Fosforo mg.	191,70
Tiamina mg.	0,18
Riboflavina mg.	0,18
Niacina mg.	4,50
Vitamina A mg.	5,82
Vitamina C mg.	16,50

Kcalorie 383

214 Pasta con piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	80
Piselli surgelati.....	80
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	8
Sale marino.....	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	13,04
Lipidi g.	9,35
Glucidi g.	67,60
Sodio mg.	226,40
Potassio mg.	273,60
Calcio mg.	33,60
Ferro mg.	2,74
Fosforo mg.	223,20
Tiamina mg.	0,37
Riboflavina mg.	0,24
Niacina mg.	3,60
Vitamina A mg.	57,28
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 390

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

370 Pasta con zucchini

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	90
Zucchini fresche.....	100
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	11,11
Lipidi g.	8,35
Glucidi g.	65,93
Sodio mg.	145,60
Potassio mg.	436,80
Calcio mg.	40,80
Ferro mg.	1,77
Fosforo mg.	235,10
Tiamina mg.	0,17
Riboflavina mg.	0,30
Niacina mg.	2,95
Vitamina A mg.	8,52
Vitamina C mg.	11,00

Kcalorie 367

273 Pasta e ceci

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	50
Ceci secchi.....	50
Olio extravergine di oliva.....	7
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	15,90
Lipidi g.	10,84
Glucidi g.	59,30
Sodio mg.	125,00
Potassio mg.	536,50
Calcio mg.	82,00
Ferro mg.	3,91
Fosforo mg.	302,00
Tiamina mg.	0,20
Riboflavina mg.	0,15
Niacina mg.	2,50
Vitamina A mg.	7,52
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 384

372 Pasta e fagioli

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	50
Fagioli borlotti secchi.....	50
Olio extravergine di oliva.....	7
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	15,55
Lipidi g.	8,69
Glucidi g.	59,70
Sodio mg.	123,50
Potassio mg.	835,00
Calcio mg.	62,00
Ferro mg.	5,21
Fosforo mg.	326,50
Tiamina mg.	0,30
Riboflavina mg.	0,16
Niacina mg.	2,30
Vitamina A mg.	2,52
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 364

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tablette dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

241 Pasta e lenticchie

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	50
Lenticchie secche.....	50
Olio extravergine di oliva.....	8
Aromi.....	q.b.
Pomodori pelati (in scatola).....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	16,80
Lipidi g.	9,19
Glucidi g.	61,40
Sodio mg.	126,00
Potassio mg.	586,00
Calcio mg.	39,50
Ferro mg.	4,72
Fosforo mg.	282,50
Tiamina mg.	0,29
Riboflavina mg.	0,20
Niacina mg.	2,25
Vitamina A mg.	7,88
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 380

1236 Patate al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Patate fresche.....	100
Olio extravergine di oliva.....	3
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	2,18
Lipidi g.	4,01
Glucidi g.	17,90
Sodio mg.	127,00
Potassio mg.	571,26
Calcio mg.	10,00
Ferro mg.	0,61
Fosforo mg.	54,75
Tiamina mg.	0,10
Riboflavina mg.	0,04
Niacina mg.	2,53
Vitamina A mg.	4,12
Vitamina C mg.	15,00

Kcalorie 112

3105 Pennette alla bolognese

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	90
Pomodori pelati (in scatola).....	60
Carote da cuocere fresche.....	10
Carne di bovino fresca.....	20
Parmigiano Reggiano.....	5
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	16,49
Lipidi g.	10,99
Glucidi g.	67,09
Sodio mg.	176,70
Potassio mg.	405,16
Calcio mg.	88,35
Ferro mg.	1,88
Fosforo mg.	262,85
Tiamina mg.	0,11
Riboflavina mg.	0,24
Niacina mg.	3,77
Vitamina A mg.	184,01
Vitamina C mg.	11,20

Kcalorie 416

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

3103 Piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Piselli surgelati.....	100
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	5,40
Lipidi	g.	5,30
Glucidi	g.	12,80
Sodio	mg.	249,00
Potassio	mg.	150,00
Calcio	mg.	20,00
Ferro	mg.	2,01
Fosforo	mg.	90,00
Tiamina	mg.	0,36
Riboflavina	mg.	0,10
Niacina	mg.	2,00
Vitamina A	mg.	69,80
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 117

917 Polpette in umido

Ingrediente	Peso netto g.
Carne di bovino tritata.....	100
Pomodori pelati (in scatola).....	50
Pane tipo 00.....	20
Aromi.....	q.b.
Uovo pastorizzato.....	15
Olio extravergine di oliva.....	6
Parmigiano Reggiano.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	26,36
Lipidi	g.	14,03
Glucidi	g.	14,88
Sodio	mg.	383,25
Potassio	mg.	505,25
Calcio	mg.	76,45
Ferro	mg.	2,43
Fosforo	mg.	290,00
Tiamina	mg.	0,11
Riboflavina	mg.	0,27
Niacina	mg.	5,74
Vitamina A	mg.	94,56
Vitamina C	mg.	9,00

Kcalorie 288

984 Prosciutto cotto

Ingrediente	Peso netto g.
Prosciutto cotto senza polifosf.....	80
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	16,80
Lipidi	g.	8,00
Glucidi	g.	0,80
Sodio	mg.	580,80
Potassio	mg.	203,20
Calcio	mg.	5,60
Ferro	mg.	0,72
Fosforo	mg.	224,00
Tiamina	mg.	0,42
Riboflavina	mg.	0,20
Niacina	mg.	2,48
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 142

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

1246 Purea di patate

Ingrediente	Peso netto g.
Patate fresche.....	100
Latte UHT parzialmente scremato.....	30
Sale marino.....	0,3
Burro.....	8
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	3,20
Lipidi	g.	8,17
Glucidi	g.	19,52
Sodio	mg.	142,56
Potassio	mg.	617,46
Calcio	mg.	48,00
Ferro	mg.	0,66
Fosforo	mg.	84,53
Tiamina	mg.	0,11
Riboflavina	mg.	0,09
Niacina	mg.	2,55
Vitamina A	mg.	92,44
Vitamina C	mg.	15,30

Kcalorie 159

371 Riso al pomodoro

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled.....	90
Pomodori pelati (in scatola).....	70
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
Aromi.....	q.b.
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	7,50
Lipidi	g.	7,61
Glucidi	g.	75,27
Sodio	mg.	134,40
Potassio	mg.	296,00
Calcio	mg.	60,30
Ferro	mg.	2,76
Fosforo	mg.	196,80
Tiamina	mg.	0,31
Riboflavina	mg.	0,00
Niacina	mg.	0,56
Vitamina A	mg.	58,52
Vitamina C	mg.	12,60

Kcalorie 381

210 Risotto con spinaci

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled.....	70
Spinaci surgelati.....	100
Olio extravergine di oliva.....	7
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	7,98
Lipidi	g.	7,20
Glucidi	g.	59,91
Sodio	mg.	183,30
Potassio	mg.	459,00
Calcio	mg.	212,00
Ferro	mg.	3,04
Fosforo	mg.	184,00
Tiamina	mg.	0,33
Riboflavina	mg.	0,16
Niacina	mg.	0,50
Vitamina A	mg.	502,52
Vitamina C	mg.	24,00

Kcalorie 321

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù scuole medie

3200 Salsiccia al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Salsiccia di suino fresca.....	100
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	15,40
Lipidi	g.	31,99
Glucidi	g.	0,60
Sodio	mg.	1220,00
Potassio	mg.	200,00
Calcio	mg.	20,00
Ferro	mg.	2,81
Fosforo	mg.	173,00
Tiamina	mg.	0,34
Riboflavina	mg.	0,03
Niacina	mg.	4,00
Vitamina A	mg.	1,81
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 352

1397 Salsiccia di pollo e tacchino

Ingrediente	Peso netto g.
Pollo fresco.....	50
Tacchino.....	50
Sale marino.....	0,3
Olio extravergine di oliva.....	8
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	18,50
Lipidi	g.	10,14
Glucidi	g.	0,00
Sodio	mg.	176,50
Potassio	mg.	313,50
Calcio	mg.	7,00
Ferro	mg.	0,77
Fosforo	mg.	200,00
Tiamina	mg.	0,10
Riboflavina	mg.	0,18
Niacina	mg.	6,25
Vitamina A	mg.	2,89
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 165

1395 Spezzatino di prosciutto di maiale con piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Carne di suino fresca.....	100
Pomodori pelati (in scatola).....	40
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
Aromi.....	q.b.
Piselli.....	60
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	24,42
Lipidi	g.	14,37
Glucidi	g.	8,88
Sodio	mg.	274,00
Potassio	mg.	402,00
Calcio	mg.	22,60
Ferro	mg.	2,59
Fosforo	mg.	213,60
Tiamina	mg.	0,47
Riboflavina	mg.	0,36
Niacina	mg.	5,52
Vitamina A	mg.	76,32
Vitamina C	mg.	7,20

Kcalorie 260

REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette **Menù scuole medie**

1046 **Succo di frutta in brick**

Ingrediente	Peso netto g.
Succo di frutta.....	200
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	0,60
Lipidi g.	0,20
Glucidi g.	24,00
Sodio mg.	0,00
Potassio mg.	140,00
Calcio mg.	18,00
Ferro mg.	0,80
Fosforo mg.	26,00
Tiamina mg.	0,00
Riboflavina mg.	0,02
Niacina mg.	0,00
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	120,00

Kcalorie 94

1393 **Tacchino arrosto confezionato**

Ingrediente	Peso netto g.
Tacchino arrosto.....	80
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	17,76
Lipidi g.	3,52
Glucidi g.	0,80
Sodio mg.	580,80
Potassio mg.	203,20
Calcio mg.	5,60
Ferro mg.	0,72
Fosforo mg.	224,00
Tiamina mg.	0,42
Riboflavina mg.	0,20
Niacina mg.	2,48
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 106

COMUNE DI VOLLA

REFEZIONE SCOLASTICA

Menù Asili Nido – 24/36 mesi

PREFAZIONE

La refezione scolastica è un momento importante nella vita dell'alunno dal momento che è da considerare un fattore aggregante e socializzante in grado di favorire l'educazione ai principi di una sana e corretta alimentazione e la rimozione di abitudini alimentari errate.

Pertanto, l'apporto nutrizionale dei pasti erogati assume un'importanza fondamentale per il soddisfacimento dei fabbisogni dei vari nutrienti, in maniera tale da prevenire qualsiasi tipo di deficit, assicurare una corretta crescita ed un ottimale stato di salute del piccolo utente.

Il Programma Dietetico proposto per il servizio di refezione scolastica degli Asili Nido del Comune di Volla si sviluppa su 25 giornate alimentari. Ciò garantisce variabilità ed un miglior equilibrio nell'apporto nutrizionale delle pietanze.

I Menù predisposti si attengono in maniera rigorosa, sia sotto l'aspetto qualitativo che quantitativo, ai principi di una sana e corretta alimentazione, secondo i livelli di assunzione raccomandata di energia e nutrienti (L.A.R.N. ultima edizione).

La ripartizione energetica nella giornata alimentare prevede che il pranzo copra circa il 40% delle necessità energetiche secondo il seguente schema:



COMUNE DI VOLLA
REFEZIONE SCOLASTICA

Menù Asili Nido – 24/36 mesi

PREFAZIONE

Dall'analisi nutrizionale effettuata, con relativo sviluppo bromatologico del menù proposto, si evince il seguente apporto medio pro/die di nutrienti:

PROTEINE	gr.	21
LIPIDI	gr.	17
CARBOIDRATI	gr.	85
KCAL.	556	

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

I settimana

lunedì

Primo piatto
Risotto con spinaci
Secondo piatto
Mozzarella
Contorno
Piselli
Pane
Frutta di stagione

martedì

Primo piatto
Pastina al pomodoro
Secondo piatto
Suprema di pollo al forno
Contorno
Patate al forno
Pane
Frutta di stagione

mercoledì

Primo piatto
Pastina con zucchine
Secondo piatto
Tacchino arrosto confezionato
Contorno
Carote all'olio
Pane
Succo di frutta in brick

giovedì

Primo piatto
Pastina al pomodoro
Secondo piatto
Polpette in umido
Pane
Frutta di stagione

venerdì

Primo piatto
Pastina con lenticchie
Secondo piatto
Frittata con patate
Pane
Frutta di stagione

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

Il settimana

lunedì

Primo piatto

Riso al sugo

Secondo piatto

Formaggini

Pane

Succo di frutta in brick

martedì

Primo piatto

Pastina con piselli

Secondo piatto

Polpette in umido

Pane

Frutta di stagione

mercoledì

Primo piatto

Pastina con patate

Secondo piatto

Prosciutto cotto senza polifosfati

Contorno

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

giovedì

Primo piatto

Minestrone con riso

Secondo piatto

Bocconcini di pollo

Contorno

Patate al forno

Pane

Frutta di stagione

venerdì

Primo piatto

Pastina al pomodoro

Secondo piatto

Bastoncini di pesce

Pane

Succo di frutta in brick

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

III settimana

lunedì

Primo piatto

Pastina con zucca

Secondo piatto

Tacchino arrosto confezionato

Contorno

Purea di patate

Pane

Frutta di stagione

martedì

Primo piatto

Pastina con patate

Secondo piatto

Frittata con spinaci

Pane

Succo di frutta in brick

mercoledì

Primo piatto

Pastina al pomodoro

Secondo piatto

Polpette in umido

Pane

Frutta di stagione

giovedì

Primo piatto

Risotto con spinaci

Secondo piatto

Mozzarella

Pane

Succo di frutta in brick

venerdì

Primo piatto

Pastina e fagioli

Secondo piatto

Filetto di platessa al gratin

Contorno

Carote al burro

Pane

Frutta di stagione

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

IV settimana

lunedì

Primo piatto

Pastina al pomodoro

Secondo piatto

Formaggini

Pane

Succo di frutta in brick

martedì

Primo piatto

Pasta e ceci

Secondo piatto

Bastoncini di pesce

Contorno

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

mercoledì

Primo piatto

Pasta alla bolognese

Secondo piatto

Spezzatino di prosciutto di maiale con piselli

Pane

Frutta di stagione

giovedì

Primo piatto

Minestrone con riso

Secondo piatto

Bocconcini di tacchino con patate

Pane

Frutta di stagione

venerdì

Primo piatto

Pastina al pomodoro

Secondo piatto

Prosciutto cotto senza polifosfati

Pane

Frutta di stagione

Crostatina con marmellata

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

V settimana

lunedì

Primo piatto

Riso al sugo

Secondo piatto

Frittata con patate

Pane

Frutta di stagione

martedì

Primo piatto

Pastina e fagioli

Secondo piatto

Mozzarella

Contorno

Purea di patate

Pane

Frutta di stagione

mercoledì

Primo piatto

Riso con zucca

Secondo piatto

Polpette di tacchino

Pane

Frutta di stagione

giovedì

Primo piatto

Minestrone con pastina

Secondo piatto

Arista al forno con piselli

Pane

Frutta di stagione

venerdì

Primo piatto

Pastina al pomodoro

Secondo piatto

Bastoncini di pesce

Pane

Succo di frutta in brick

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

lunedì

I settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Risotto con spinaci	213	6.3	6.5	34.3	187.8	278	184	2	140	0	0	0	320	14	146
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	101	7.5	7.8	0.3	80.0	58	200	0	140	0	0	0	88	0	40
	Contorno															
contorno	Piselli	103	4.3	5.2	10.2	103.2	120	16	2	72	0	0	2	56	0	73
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
	TOTALI	575	22	20	82	705	658	411	4	378	1	0	3	464	19	

percentuale proteine

15.28

percentuale lipidi

31.03

percentuale glucidi

53.69

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

martedì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina al pomodoro	207	6.8	7.3	30.5	157.0	221	72	1	125	0	0	2	68	11	144
	Secondo piatto															
secondo piatto	Suprema di pollo al forno	96	11.8	5.4	0.0	216.5	187	2	0	106	0	0	4	2	0	45
	Contorno															
contorno	Patate al forno	113	1.8	5.8	14.3	125.6	457	8	0	44	0	0	2	4	12	77
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		574	24	19	82	834	1068	93	2	300	0	0	9	75	28	

percentuale proteine

16.86

percentuale lipidi

29.41

percentuale glucidi

53.73

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

mercoledì

I settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina con zucchine	203	7.1	7.0	29.8	169.2	293	84	1	162	0	0	2	25	9	170
	Secondo piatto															
secondo piatto	Tacchino arrosto confezionato	40	6.7	1.3	0.3	217.8	76	2	0	84	0	0	1	0	0	30
	Contorno															
contorno	Carote all'olio	80	1.1	5.2	7.6	295.0	220	44	1	37	0	0	1	1150	4	105
	Pane															
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	532	19	14	88	1016	800	153	3	334	0	0	4	1175	133	

percentuale proteine

14.18

percentuale lipidi

23.52

percentuale glucidi

62.30

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

giovedì

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina al pomodoro	207	6.8	7.3	30.5	157.0	221	72	1	125	0	0	2	68	11	144
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette in umido	185	12.6	10.2	11.3	303.1	268	58	1	147	0	0	3	72	7	95
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
	TOTALI	550	23	18	79	795	691	141	2	297	0	0	5	140	23	

percentuale proteine

16.88

percentuale lipidi

29.09

percentuale glucidi

54.03

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

venerdi

I settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina con lenticchie	217	8.4	5.7	35.3	123.0	263	19	2	141	0	0	1	4	0	130
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con patate	173	9.0	11.3	9.5	222.0	358	87	1	167	0	0	1	134	8	105
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
	TOTALI	548	21	17	82	679	823	117	4	333	0	0	4	138	13	

percentuale proteine

15.47

percentuale lipidi

28.26

percentuale glucidi

56.27

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

lunedì

II settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Riso al sugo	212	5.4	6.8	34.3	159.0	203	87	1	128	0	0	0	68	11	146
	Secondo piatto															
piatto freddo	Formaggini	136	4.9	11.8	2.6	440.0	48	189	0	286	0	0	0	163	0	44
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	557	14	19	88	933	461	300	3	466	0	0	2	231	131	

percentuale proteine

10.28

percentuale lipidi

30.70

percentuale glucidi

59.02

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

martedì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina con piselli	211	7.1	5.7	35.1	186.1	152	19	2	121	0	0	2	36	0	140
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette in umido	185	12.6	10.2	11.3	303.1	268	58	1	147	0	0	3	72	7	95
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		554	23	16	84	824	622	88	3	293	0	0	6	107	12	

percentuale proteine

16.92

percentuale lipidi

26.33

percentuale glucidi

56.75

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

mercoledì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina con patate	253	7.5	7.7	41.2	156.5	481	74	1	147	0	0	3	23	11	165
	Secondo piatto															
piatto freddo	Prosciutto cotto senza polifosfati	53	6.3	3.0	0.3	217.8	76	2	0	84	0	0	1	0	0	30
	Contorno															
contorno	Fagiolini all'olio	64	2.2	5.1	2.4	122.0	281	35	1	49	0	0	1	43	6	85
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		529	20	16	81	831	1041	121	3	305	0	0	6	65	22	

percentuale proteine

15.00

percentuale lipidi

27.29

percentuale glucidi

57.72

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

giovedì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Minestrone con riso	220	4.9	5.3	40.7	159.0	185	40	2	120	0	0	1	302	5	135
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bocconcini di pollo	112	12.7	5.7	2.7	168.9	347	16	0	127	0	0	5	196	12	91
	Contorno															
contorno	Patate al forno	113	1.8	5.8	14.3	125.6	457	8	0	44	0	0	2	4	12	77
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
	TOTALI	603	23	17	95	788	1191	74	3	316	0	0	9	502	34	

percentuale proteine

15.40

percentuale lipidi

25.41

percentuale glucidi

59.20

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

venerdì

II settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina al pomodoro	207	6.8	7.3	30.5	157.0	221	72	1	125	0	0	2	68	11	144
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	115	6.6	6.1	9.0	46.2	192	28	0	101	0	0	0	0	1	51
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	532	17	14	90	538	624	123	2	277	0	0	3	68	131	

percentuale proteine

13.15

percentuale lipidi

23.19

percentuale glucidi

63.67

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

lunedì

III settimana

	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina con zucca	213	7.1	7.1	32.2	151.6	82	87	2	150	0	0	2	619	9	192
	Secondo piatto															
secondo piatto	Tacchino arrosto confezionato	40	6.7	1.3	0.3	217.8	76	2	0	84	0	0	1	0	0	30
	Contorno															
contorno	Purea di patate	114	3.8	6.6	10.5	168.9	337	100	0	91	0	0	1	82	8	85
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	64	0.6	0.2	16.1	0.0	198	8	0	0	0	0	0	0	8	150
	TOTALI	546	22	15	86	873	764	202	3	350	0	0	5	701	24	

percentuale proteine

15.86

percentuale lipidi

25.16

percentuale glucidi

58.98

“Refezione Scolastica Comune di Volla”

Menù Asili Nido - 24/36 mesi

martedì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina con patate	245	7.3	7.6	39.4	155.8	424	73	1	142	0	0	3	22	9	156
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con spinaci	139	9.0	10.8	1.7	241.3	213	150	1	157	0	0	0	333	10	88
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	594	20	19	92	732	848	246	3	350	0	0	4	355	139	

percentuale proteine

13.69

percentuale lipidi

28.29

percentuale glucidi

58.01

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

mercoledì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina al pomodoro	207	6.8	7.3	30.5	157.0	221	72	1	125	0	0	2	68	11	144
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette in umido	185	12.6	10.2	11.3	303.1	268	58	1	147	0	0	3	72	7	95
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
	TOTALI	550	23	18	79	795	691	141	2	297	0	0	5	140	23	

percentuale proteine

16.88

percentuale lipidi

29.09

percentuale glucidi

54.03

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

giovedì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Risotto con spinaci	213	6.3	6.5	34.3	187.8	278	184	2	140	0	0	0	320	14	146
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	101	7.5	7.8	0.3	80.0	58	200	0	140	0	0	0	88	0	40
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
	TOTALI	524	18	15	85	602	546	408	3	332	0	0	2	408	134	

percentuale proteine

13.63

percentuale lipidi

25.23

percentuale glucidi

61.14

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

venerdì

III settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pastina e fagioli	214	8.5	5.8	34.2	122.4	349	34	2	158	0	0	1	2	0	130
	Secondo piatto															
secondo piatto	Filetto di platessa al gratin	134	10.2	6.9	8.3	237.2	197	22	1	132	0	0	1	24	0	63
	Contorno															
contorno	Carote al burro	80	1.1	5.2	7.7	215.4	221	46	1	38	0	0	1	1204	4	106
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		587	24	18	88	909	970	112	4	353	0	0	4	1230	9	

percentuale proteine

16.13

percentuale lipidi

27.89

percentuale glucidi

55.98

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

lunedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina al pomodoro	207	6.8	7.3	30.5	157.0	221	72	1	125	0	0	2	68	11	144
	Secondo piatto															
piatto freddo	Formaggini	136	4.9	11.8	2.6	440.0	48	189	0	286	0	0	0	163	0	44
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
TOTALI		553	16	19	84	931	479	285	2	462	0	0	3	231	131	

percentuale proteine

11.43

percentuale lipidi

31.69

percentuale glucidi

56.88

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

martedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pasta e ceci	222	8.0	6.7	34.5	122.6	243	36	2	149	0	0	1	4	0	130
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	115	6.6	6.1	9.0	46.2	192	28	0	101	0	0	0	0	1	51
	Contorno															
contorno	Fagiolini all'olio	64	2.2	5.1	2.4	122.0	281	35	1	49	0	0	1	43	6	85
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		559	21	18	83	625	919	109	4	324	0	0	4	47	12	

percentuale proteine

14.76

percentuale lipidi

29.29

percentuale glucidi

55.95

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

mercoledì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pasta alla bolognese	205	7.3	6.4	31.6	145.4	281	21	1	116	0	0	2	222	11	162
	Secondo piatto															
secondo piatto	Spezzatino di prosciutto di maiale con piselli	184	13.9	10.8	8.4	236.2	258	18	2	135	0	0	3	64	5	114
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
	TOTALI	548	25	17	78	716	741	50	3	276	0	0	7	286	21	

percentuale proteine

18.27

percentuale lipidi

28.66

percentuale glucidi

53.06

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

giovedì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Minestrone con riso	220	4.9	5.3	40.7	159.0	185	40	2	120	0	0	1	302	5	135
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bocconcini di tacchino con patate	192	14.5	8.6	15.3	178.8	721	24	1	160	0	0	6	199	22	156
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		571	23	14	93	672	1108	74	4	305	0	0	8	501	33	

percentuale proteine

16.32

percentuale lipidi

22.27

percentuale glucidi

61.41

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

venerdì

IV settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina al pomodoro	207	6.8	7.3	30.5	157.0	221	72	1	125	0	0	2	68	11	144
	Secondo piatto															
piatto freddo	Prosciutto cotto senza polifosfati	53	6.3	3.0	0.3	217.8	76	2	0	84	0	0	1	0	0	30
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
dessert	Crostatina con marmellata	153	2.2	3.7	29.5	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
TOTALI		571	19	14	98	709	500	85	2	234	0	0	4	68	16	

percentuale proteine

13.43

percentuale lipidi

22.41

percentuale glucidi

64.16

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

lunedì

V settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Riso al sugo	212	5.4	6.8	34.3	159.0	203	87	1	128	0	0	0	68	11	146
	Secondo piatto															
secondo piatto	Frittata con patate	173	9.0	11.3	9.5	222.0	358	87	1	167	0	0	1	134	8	105
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		542	18	18	81	715	763	185	3	320	0	0	3	203	23	

percentuale proteine

13.42

percentuale lipidi

30.43

percentuale glucidi

56.15

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

martedì

V settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
piatto unico	Pastina e fagioli	214	8.5	5.8	34.2	122.4	349	34	2	158	0	0	1	2	0	130
	Secondo piatto															
piatto freddo	Mozzarella	101	7.5	7.8	0.3	80.0	58	200	0	140	0	0	0	88	0	40
	Contorno															
contorno	Purea di patate	114	3.8	6.6	10.5	168.9	337	100	0	91	0	0	1	82	8	85
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		588	24	20	82	706	947	345	3	414	0	0	4	171	13	

percentuale proteine

16.08

percentuale lipidi

31.30

percentuale glucidi

52.63

“Refezione Scolastica Comune di Volla”

Menù Asili Nido - 24/36 mesi

mercoledì

V settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Riso con zucca	213	7.1	7.1	32.2	151.6	82	87	2	150	0	0	2	619	9	192
	Secondo piatto															
secondo piatto	Polpette di tacchino	177	14.0	8.7	11.3	303.9	264	59	1	147	0	0	3	72	7	95
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		548	25	16	81	790	548	157	3	322	0	0	6	691	21	

percentuale proteine

18.20

percentuale lipidi

26.37

percentuale glucidi

55.43

“Refezione Scolastica Comune di Volla”
Menù Asili Nido - 24/36 mesi

giovedì

V settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Minestrone con pastina	215	6.3	5.7	36.9	157.0	202	24	1	115	0	0	2	302	5	133
	Secondo piatto															
secondo piatto	Arista al forno con piselli	161	13.6	8.7	7.7	233.9	200	16	2	129	0	0	3	43	0	94
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
Frutta	Frutta di stagione	43	0.4	0.1	10.7	0.0	132	5	0	0	0	0	0	0	5	100
TOTALI		535	24	15	82	725	604	51	4	269	0	0	6	345	10	

percentuale proteine

17.78

percentuale lipidi

24.69

percentuale glucidi

57.55

“Refezione Scolastica Comune di Volla”

Menù Asili Nido - 24/36 mesi

venerdi

V settimana

Ricetta		Energia (kcal)	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.	Sodio mg.	Potassio mg.	Calcio mg.	Ferro mg.	Fosforo mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit.A mg.	Vit.C mg.	peso a cotto totale
	Primo piatto															
primo piatto	Pastina al pomodoro	207	6.8	7.3	30.5	157.0	221	72	1	125	0	0	2	68	11	144
	Secondo piatto															
secondo piatto	Bastoncini di pesce	115	6.6	6.1	9.0	46.2	192	28	0	101	0	0	0	0	1	51
pane	Pane	116	3.4	0.2	26.8	334.4	70	6	0	25	0	0	1	0	0	40
varie	Succo di frutta in brick	94	0.6	0.2	24.0	0.0	140	18	1	26	0	0	0	0	120	200
TOTALI		532	17	14	90	538	624	123	2	277	0	0	3	68	131	

percentuale proteine

13.15

percentuale lipidi

23.19

percentuale glucidi

63.67

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

501 Arista al forno con piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Lonza suino fresca.....	50
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
Piselli.....	60
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	13,59
Lipidi g.	8,68
Glucidi g.	7,71
Sodio mg.	233,90
Potassio mg.	200,00
Calcio mg.	15,50
Ferro mg.	1,86
Fosforo mg.	129,00
Tiamina mg.	0,34
Riboflavina mg.	0,21
Niacina mg.	3,20
Vitamina A mg.	43,10
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 161

507 Bastoncini di pesce

Ingrediente	Peso netto g.
Bastoncini di pesce surgelati.....	60
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	6,60
Lipidi g.	6,06
Glucidi g.	9,00
Sodio mg.	46,20
Potassio mg.	192,00
Calcio mg.	27,60
Ferro mg.	0,42
Fosforo mg.	100,80
Tiamina mg.	0,05
Riboflavina mg.	0,04
Niacina mg.	0,18
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	0,60

Kcalorie 115

509 Bocconcini di pollo

Ingrediente	Peso netto g.
Petto di pollo fresco.....	50
Pomodori pelati (in scatola).....	40
base verdure miste.....	30
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	12,69
Lipidi g.	5,67
Glucidi g.	2,73
Sodio mg.	168,90
Potassio mg.	346,66
Calcio mg.	16,10
Ferro mg.	0,47
Fosforo mg.	127,29
Tiamina mg.	0,05
Riboflavina mg.	0,10
Niacina mg.	4,65
Vitamina A mg.	196,44
Vitamina C mg.	11,82

Kcalorie 112

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

50954 Bocconcini di tacchino con patate

Ingrediente	Peso netto g.
Fesa di tacchino fresca.....	50
Pomodori pelati (in scatola).....	40
base verdure miste.....	30
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
Patate.....	70
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	14,51
Lipidi g.	8,57
Glucidi g.	15,26
Sodio mg.	178,80
Potassio mg.	720,66
Calcio mg.	24,10
Ferro mg.	1,10
Fosforo mg.	160,09
Tiamina mg.	0,12
Riboflavina mg.	0,13
Niacina mg.	5,60
Vitamina A mg.	199,26
Vitamina C mg.	22,32

Kcalorie 192

1383 Carote al burro

Ingrediente	Peso netto g.
Carote.....	100
Burro.....	6
Sale marino.....	0,3
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	1,15
Lipidi g.	5,20
Glucidi g.	7,67
Sodio mg.	215,42
Potassio mg.	220,90
Calcio mg.	45,50
Ferro mg.	0,70
Fosforo mg.	37,96
Tiamina mg.	0,04
Riboflavina mg.	0,04
Niacina mg.	0,70
Vitamina A mg.	1203,80
Vitamina C mg.	4,00

Kcalorie 80

1392 Carote all'olio

Ingrediente	Peso netto g.
Carote.....	100
Sale marino.....	0,3
Olio extravergine di oliva.....	5
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	1,10
Lipidi g.	5,20
Glucidi g.	7,60
Sodio mg.	215,00
Potassio mg.	220,00
Calcio mg.	44,00
Ferro mg.	0,71
Fosforo mg.	37,00
Tiamina mg.	0,04
Riboflavina mg.	0,04
Niacina mg.	0,70
Vitamina A mg.	1149,80
Vitamina C mg.	4,00

Kcalorie 80

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

3110 Crostatina con marmellata

Ingrediente	Peso netto g.
Crostatina con marmellata.....	45
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	2,21
Lipidi	g.	3,69
Glucidi	g.	29,48
Sodio	mg.	0,00
Potassio	mg.	0,00
Calcio	mg.	0,00
Ferro	mg.	0,00
Fosforo	mg.	0,00
Tiamina	mg.	0,00
Riboflavina	mg.	0,00
Niacina	mg.	0,00
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 153

1215 Fagiolini all'olio

Ingrediente	Peso netto g.
Fagiolini surgelati.....	100
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	2,18
Lipidi	g.	5,11
Glucidi	g.	2,40
Sodio	mg.	122,00
Potassio	mg.	281,26
Calcio	mg.	35,00
Ferro	mg.	0,91
Fosforo	mg.	48,75
Tiamina	mg.	0,07
Riboflavina	mg.	0,15
Niacina	mg.	0,83
Vitamina A	mg.	42,84
Vitamina C	mg.	6,00

Kcalorie 64

870 Filetto di platessa al gratin

Ingrediente	Peso netto g.
Platessa surgelata.....	50
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
Uova.....	10
Pangrattato.....	10
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	10,20
Lipidi	g.	6,93
Glucidi	g.	8,33
Sodio	mg.	237,20
Potassio	mg.	197,30
Calcio	mg.	21,80
Ferro	mg.	0,77
Fosforo	mg.	131,50
Tiamina	mg.	0,09
Riboflavina	mg.	0,06
Niacina	mg.	1,04
Vitamina A	mg.	24,30
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 134

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

1394 Formaggini

Ingrediente	Peso netto g.
Formaggino.....	44
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine	g. 4,93
Lipidi	g. 11,84
Glucidi	g. 2,64
Sodio	mg. 440,00
Potassio	mg. 47,52
Calcio	mg. 189,20
Ferro	mg. 0,13
Fosforo	mg. 286,00
Tiamina	mg. 0,01
Riboflavina	mg. 0,13
Niacina	mg. 0,04
Vitamina A	mg. 162,80
Vitamina C	mg. 0,00

Kcalorie 136

548 Frittata con patate

Ingrediente	Peso netto g.
Uova.....	50
Aromi.....	q.b.
Parmigiano.....	5
Sale marino.....	0,3
Olio extravergine di oliva.....	5
Patate.....	50
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine	g. 9,00
Lipidi	g. 11,26
Glucidi	g. 9,45
Sodio	mg. 222,00
Potassio	mg. 357,86
Calcio	mg. 86,95
Ferro	mg. 1,10
Fosforo	mg. 166,65
Tiamina	mg. 0,10
Riboflavina	mg. 0,19
Niacina	mg. 1,33
Vitamina A	mg. 134,49
Vitamina C	mg. 7,50

Kcalorie 173

679 Frittata con spinaci

Ingrediente	Peso netto g.
Uova.....	50
Spinaci surgelati.....	40
Parmigiano.....	5
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine	g. 9,00
Lipidi	g. 10,75
Glucidi	g. 1,70
Sodio	mg. 241,30
Potassio	mg. 213,20
Calcio	mg. 149,95
Ferro	mg. 1,20
Fosforo	mg. 156,50
Tiamina	mg. 0,08
Riboflavina	mg. 0,23
Niacina	mg. 0,25
Vitamina A	mg. 332,95
Vitamina C	mg. 9,60

Kcalorie 139

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

2028 Frutta di stagione

Ingrediente	Peso netto g.
Media frutta fresca.....	100
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	0,40
Lipidi	g.	0,10
Glucidi	g.	10,70
Sodio	mg.	0,00
Potassio	mg.	132,00
Calcio	mg.	5,00
Ferro	mg.	0,20
Fosforo	mg.	0,00
Tiamina	mg.	0,00
Riboflavina	mg.	0,00
Niacina	mg.	0,00
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	5,00

Kcalorie 43

30098 Minestrone con pasta

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	40
Vegetali misti di stagione.....	60
Pomodori pelati (in scatola).....	a.b.
Aromi.....	a.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	6,34
Lipidi	g.	5,74
Glucidi	g.	36,90
Sodio	mg.	157,00
Potassio	mg.	201,60
Calcio	mg.	24,40
Ferro	mg.	1,41
Fosforo	mg.	115,20
Tiamina	mg.	0,12
Riboflavina	mg.	0,12
Niacina	mg.	1,72
Vitamina A	mg.	301,80
Vitamina C	mg.	5,40

Kcalorie 215

30 Minestrone con riso

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled.....	40
Vegetali misti di stagione.....	60
Pomodori pelati (in scatola).....	a.b.
Aromi.....	a.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	4,94
Lipidi	g.	5,30
Glucidi	g.	40,74
Sodio	mg.	159,00
Potassio	mg.	184,80
Calcio	mg.	39,60
Ferro	mg.	2,01
Fosforo	mg.	119,60
Tiamina	mg.	0,21
Riboflavina	mg.	0,04
Niacina	mg.	0,72
Vitamina A	mg.	301,80
Vitamina C	mg.	5,40

Kcalorie 220

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

989 Mozzarella

Ingrediente	Peso netto g.
Mozzarella di mucca.....	40
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	7,48
Lipidi g.	7,80
Glucidi g.	0,28
Sodio mg.	80,00
Potassio mg.	58,00
Calcio mg.	200,00
Ferro mg.	0,16
Fosforo mg.	140,00
Tiamina mg.	0,01
Riboflavina mg.	0,11
Niacina mg.	0,16
Vitamina A mg.	87,60
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 101

2060 Pane

Ingrediente	Peso netto g.
Pane tipo 00.....	40
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	3,44
Lipidi g.	0,16
Glucidi g.	26,76
Sodio mg.	334,40
Potassio mg.	70,40
Calcio mg.	5,60
Ferro mg.	0,32
Fosforo mg.	25,20
Tiamina mg.	0,02
Riboflavina mg.	0,03
Niacina mg.	1,24
Vitamina A mg.	0,00
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 116

3105 Pasta alla bolognese

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	40
Pomodori pelati (in scatola).....	60
Carote.....	15
Carne di bovino fresca.....	10
Sale marino.....	0,3
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale	
Proteine g.	7,30
Lipidi g.	6,39
Glucidi g.	31,62
Sodio mg.	145,35
Potassio mg.	280,80
Calcio mg.	21,20
Ferro mg.	0,99
Fosforo mg.	115,55
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,11
Niacina mg.	2,06
Vitamina A mg.	222,00
Vitamina C mg.	11,40

Kcalorie 205

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

273 Pasta e ceci

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	35
Ceci secchi.....	20
Olio extravergine di oliva.....	5
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	8,00
Lipidi g.	6,75
Glucidi g.	34,48
Sodio mg.	122,60
Potassio mg.	243,40
Calcio mg.	36,10
Ferro mg.	1,78
Fosforo mg.	149,15
Tiamina mg.	0,10
Riboflavina mg.	0,09
Niacina mg.	1,38
Vitamina A mg.	3,80
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 222

43 Pastina al pomodoro

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	40
Pomodori pelati (in scatola).....	60
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
Parmigiano.....	5
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	6,83
Lipidi g.	7,27
Glucidi g.	30,48
Sodio mg.	157,00
Potassio mg.	221,16
Calcio mg.	72,15
Ferro mg.	0,73
Fosforo mg.	124,65
Tiamina mg.	0,04
Riboflavina mg.	0,10
Niacina mg.	1,51
Vitamina A mg.	68,49
Vitamina C mg.	10,80

Kcalorie 207

241 Pastina con lenticchie

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	35
Lenticchie secche.....	20
Olio extravergine di oliva.....	5
Aromi.....	q.b.
Pomodori pelati (in scatola).....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	8,36
Lipidi g.	5,69
Glucidi g.	35,32
Sodio mg.	123,00
Potassio mg.	263,20
Calcio mg.	19,10
Ferro mg.	2,10
Fosforo mg.	141,35
Tiamina mg.	0,13
Riboflavina mg.	0,11
Niacina mg.	1,28
Vitamina A mg.	3,80
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 217

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

191 Pastina con patate

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	40
Patate.....	70
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
Parmigiano.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	7,51
Lipidi g.	7,66
Glucidi g.	41,21
Sodio mg.	156,50
Potassio mg.	480,90
Calcio mg.	73,75
Ferro mg.	1,03
Fosforo mg.	147,30
Tiamina mg.	0,11
Riboflavina mg.	0,13
Niacina mg.	2,75
Vitamina A mg.	22,55
Vitamina C mg.	10,50

Kcalorie 253

214 Pastina con piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	40
Piselli surgelati.....	50
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	7,06
Lipidi g.	5,71
Glucidi g.	35,08
Sodio mg.	186,10
Potassio mg.	151,80
Calcio mg.	18,80
Ferro mg.	1,57
Fosforo mg.	120,60
Tiamina mg.	0,22
Riboflavina mg.	0,13
Niacina mg.	2,00
Vitamina A mg.	35,80
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 211

259 Pastina con zucca

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	40
Zucca gialla.....	100
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
Parmigiano.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	7,14
Lipidi g.	7,06
Glucidi g.	32,18
Sodio mg.	151,60
Potassio mg.	81,90
Calcio mg.	86,75
Ferro mg.	1,51
Fosforo mg.	149,50
Tiamina mg.	0,07
Riboflavina mg.	0,12
Niacina mg.	1,50
Vitamina A mg.	619,45
Vitamina C mg.	9,00

Kcalorie 213

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

370 Pastina con zucchine

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	40
Zucchine.....	80
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
Parmigiano.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	7,08
Lipidi g.	7,04
Glucidi g.	29,80
Sodio mg.	169,20
Potassio mg.	293,10
Calcio mg.	83,55
Ferro mg.	1,01
Fosforo mg.	161,50
Tiamina mg.	0,11
Riboflavina mg.	0,19
Niacina mg.	1,56
Vitamina A mg.	25,25
Vitamina C mg.	8,80

Kcalorie 203

372 Pastina e fagioli

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	35
Fagioli cannellini secchi.....	20
Olio extravergine di oliva.....	5
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	8,50
Lipidi g.	5,81
Glucidi g.	34,20
Sodio mg.	122,40
Potassio mg.	349,40
Calcio mg.	34,10
Ferro mg.	2,26
Fosforo mg.	158,15
Tiamina mg.	0,10
Riboflavina mg.	0,08
Niacina mg.	1,48
Vitamina A mg.	1,80
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 214

1236 Patate al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Patate.....	80
Olio extravergine di oliva.....	5
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	1,76
Lipidi g.	5,81
Glucidi g.	14,32
Sodio mg.	125,60
Potassio mg.	457,26
Calcio mg.	8,00
Ferro mg.	0,49
Fosforo mg.	43,95
Tiamina mg.	0,08
Riboflavina mg.	0,03
Niacina mg.	2,03
Vitamina A mg.	4,24
Vitamina C mg.	12,00

Kcalorie 113

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

3103 Piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Piselli surgelati.....	80
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	4,32
Lipidi g.	5,24
Glucidi g.	10,24
Sodio mg.	103,20
Potassio mg.	120,00
Calcio mg.	16,00
Ferro mg.	1,61
Fosforo mg.	72,00
Tiamina mg.	0,29
Riboflavina mg.	0,08
Niacina mg.	1,60
Vitamina A mg.	56,20
Vitamina C mg.	0,00

Kcalorie 103

91756 Polpette di tacchino

Ingrediente	Peso netto g.
Tacchino tritato.....	40
Pomodori pelati (in scatola).....	40
Pane tipo 00.....	15
Aromi.....	q.b.
Uova.....	10
Olio extravergine di oliva.....	6
Parmigiano.....	4
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	13,95
Lipidi g.	8,73
Glucidi g.	11,34
Sodio mg.	303,90
Potassio mg.	263,78
Calcio mg.	59,26
Ferro mg.	0,71
Fosforo mg.	147,17
Tiamina mg.	0,06
Riboflavina mg.	0,14
Niacina mg.	3,48
Vitamina A mg.	71,58
Vitamina C mg.	7,20

Kcalorie 177

917 Polpette in umido

Ingrediente	Peso netto g.
Carne di bovino tritata.....	40
Pomodori pelati (in scatola).....	40
Pane tipo 00.....	15
Aromi.....	q.b.
Uova.....	10
Olio extravergine di oliva.....	6
Parmigiano.....	4
Sale marino.....	0,3
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	12,55
Lipidi g.	10,25
Glucidi g.	11,34
Sodio mg.	303,10
Potassio mg.	267,78
Calcio mg.	58,46
Ferro mg.	1,15
Fosforo mg.	147,17
Tiamina mg.	0,05
Riboflavina mg.	0,13
Niacina mg.	2,68
Vitamina A mg.	71,58
Vitamina C mg.	7,20

Kcalorie 185

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

984 Prosciutto cotto senza polifosfati

Ingrediente	Peso netto g.
Prosciutto cotto senza polifosf.	30
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	6,30
Lipidi	g.	3,00
Glucidi	g.	0,30
Sodio	mg.	217,80
Potassio	mg.	76,20
Calcio	mg.	2,10
Ferro	mg.	0,27
Fosforo	mg.	84,00
Tiamina	mg.	0,16
Riboflavina	mg.	0,08
Niacina	mg.	0,93
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 53

1246 Purea di patate

Ingrediente	Peso netto g.
Patate	50
Latte UHT parzialmente scremato	30
Sale marino	0,3
Burro	5
Parmigiano	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	3,80
Lipidi	g.	6,57
Glucidi	g.	10,54
Sodio	mg.	168,85
Potassio	mg.	337,11
Calcio	mg.	100,20
Ferro	mg.	0,40
Fosforo	mg.	90,95
Tiamina	mg.	0,06
Riboflavina	mg.	0,09
Niacina	mg.	1,31
Vitamina A	mg.	81,69
Vitamina C	mg.	7,80

Kcalorie 114

371 Riso al sugo

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled	40
Pomodori pelati (in scatola)	60
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano	5
Aromi	q.b.
Sale marino	0,3
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	5,36
Lipidi	g.	6,82
Glucidi	g.	34,32
Sodio	mg.	159,00
Potassio	mg.	203,10
Calcio	mg.	87,35
Ferro	mg.	1,33
Fosforo	mg.	128,30
Tiamina	mg.	0,14
Riboflavina	mg.	0,02
Niacina	mg.	0,48
Vitamina A	mg.	68,45
Vitamina C	mg.	10,80

Kcalorie 212

COMUNE DI VOLLA

Tablelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

25098 Riso con zucca

Ingrediente	Peso netto g.
Pasta di semola.....	40
Zucca gialla.....	100
Aromi.....	q.b.
Olio extravergine di oliva.....	5
Sale marino.....	0,3
Parmigiano.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	7,14
Lipidi g.	7,06
Glucidi g.	32,18
Sodio mg.	151,60
Potassio mg.	81,90
Calcio mg.	86,75
Ferro mg.	1,51
Fosforo mg.	149,50
Tiamina mg.	0,07
Riboflavina mg.	0,12
Niacina mg.	1,50
Vitamina A mg.	619,45
Vitamina C mg.	9,00

Kcalorie 213

210 Risotto con spinaci

Ingrediente	Peso netto g.
Riso parboiled.....	40
Spinaci surgelati.....	60
Olio extravergine di oliva.....	5
Aromi.....	q.b.
Sale marino.....	0,3
Parmigiano.....	5
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	6,32
Lipidi g.	6,52
Glucidi g.	34,32
Sodio mg.	187,80
Potassio mg.	277,50
Calcio mg.	183,95
Ferro mg.	1,81
Fosforo mg.	140,30
Tiamina mg.	0,19
Riboflavina mg.	0,11
Niacina mg.	0,30
Vitamina A mg.	320,45
Vitamina C mg.	14,40

Kcalorie 213

1395 Spezzatino di prosciutto di maiale con piselli

Ingrediente	Peso netto g.
Lonza suino fresca.....	50
Pomodori pelati (in scatola).....	25
Olio extravergine di oliva.....	7
Sale marino.....	0,3
Aromi.....	q.b.
Piselli.....	60
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Contenuto nutrizionale

Proteine g.	13,89
Lipidi g.	10,80
Glucidi g.	8,43
Sodio mg.	236,15
Potassio mg.	257,50
Calcio mg.	17,75
Ferro mg.	1,91
Fosforo mg.	135,00
Tiamina mg.	0,34
Riboflavina mg.	0,21
Niacina mg.	3,40
Vitamina A mg.	63,82
Vitamina C mg.	4,50

Kcalorie 184

COMUNE DI VOLLA

Tabelle dietetiche ed analisi nutrizionale delle ricette Menù Asili Nido

1046 Succo di frutta in brick

Ingrediente	Peso netto g.
Succo di frutta.....	200
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	0,60
Lipidi	g.	0,20
Glucidi	g.	24,00
Sodio	mg.	0,00
Potassio	mg.	140,00
Calcio	mg.	18,00
Ferro	mg.	0,80
Fosforo	mg.	26,00
Tiamina	mg.	0,00
Riboflavina	mg.	0,02
Niacina	mg.	0,00
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	120,00

Kcalorie 94

576 Suprema di pollo al forno

Ingrediente	Peso netto g.
Suprema di pollo.....	50
Sale marino.....	0,5
Olio extravergine di oliva.....	5
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	11,78
Lipidi	g.	5,42
Glucidi	g.	0,00
Sodio	mg.	216,50
Potassio	mg.	187,10
Calcio	mg.	2,00
Ferro	mg.	0,21
Fosforo	mg.	106,25
Tiamina	mg.	0,05
Riboflavina	mg.	0,10
Niacina	mg.	4,19
Vitamina A	mg.	1,87
Vitamina C	mg.	0,01

Kcalorie 96

1393 Tacchino arrosto confezionato

Ingrediente	Peso netto g.
Tacchino arrosto.....	30
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	6,66
Lipidi	g.	1,32
Glucidi	g.	0,30
Sodio	mg.	217,80
Potassio	mg.	76,20
Calcio	mg.	2,10
Ferro	mg.	0,27
Fosforo	mg.	84,00
Tiamina	mg.	0,16
Riboflavina	mg.	0,08
Niacina	mg.	0,93
Vitamina A	mg.	0,00
Vitamina C	mg.	0,00

Kcalorie 40