

I^ Settimana	MENU SCUOLA MATERNA (ultima revisione luglio 2005)	COMUNE PETRIANO
---------------------	---	------------------------

<p>Media settimanale dei principi nutritivi: kcal 657 protidi: 15,9% lipidi: 21,8% glucidi: 62,3%</p>

LUNEDI	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr. 60 pasta • Gr 60 pomodoro fresco (o gr. 40 piselli) • Gr 5 parmigiano • Gr 4 olio extra vergine d'oliva • Sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Pollo arrosto (o coniglio arrosto disossato)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 pollo disossato • Gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale, rosmarino q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr. 80 verdure (es.: carote finocchi) • Gr. 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 623 • Protidi 17,6% • Lipidi 20% • Glucidi 62,4%
MARTEDI	<p>Pasta con verdure (es. : pasta all'ortolana)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 di pasta • Gr 10 cipolla • Gr 5 sedano • Gr 5 carote • Gr. 20 pelati • Gr. 5 parmigiano • Gr. 5 olio extra vergine d'oliva, aglio e sale q.b. <p>Pesce (es. : riccioli di sogliola – filetti di persico al pomodoro)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 70 filetti di sogliola • Gr. 5 cipolle – gr. 10 pelati – gr. 5 olio extra vergine d'oliva • Aglio prezzemolo, alloro, rosmarino , sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • gr 100 verdura (es. : spinaci e bietole) • Gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 661 • Protidi 16,6 • Lipidi 24,4% • Glucidi 59%

MERCOLEDI	<p>Risotto con verdure (es. risotto con zucca gialla –risotto con porri)**</p> <p>Risotto con zucca gialla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 riso • Gr 75 zucca gialla • Gr 4 parmigiano • Gr 225 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) • Gr. 5 olio extra vergine d’oliva – aglio, sale q.b. <p>Scaloppine al limone</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 carne di vitellone • Gr 3 olio extra vergine d’oliva - farina, limone, sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 80 di verdura • Gr. 4 olio extra vergine d’oliva – sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca gr 150</p> <p><i>** variante periodo estivo : risotto con zucchine o risotto con carciofi</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 666 • Protidi 15,3 % • Glucidi 62,9 % • Lipidi 21,8 %
GIOVEDI	<p>Crema di legumi con crostini (es. . crema di ceci e broccoletti)**</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 25 ceci secchi • Gr 40 broccoletti • Gr 40 crostini di pane • Gr 3 olio extra vergine d’oliva – aglio rosmarino q.b.. <p>Polpettine di ricotta e verdure di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 80 spinaci (o bietole o carote o cavolfiore) • Gr 30 ricotta di vacca • Gr. 6 uovo (n. 1 per otto porzioni) • Gr. 3 parmigiano • Gr. 20 patate – pangrattato, sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 50 insalata • Gr 3 olio extra vergine d’oliva • Sale, aceto o limone q.b. <p>(In alternativa gr. 50 caciotta e gra. 100 verdure gratinate)</p> <p>Pane gr 50</p> <p>Macedonia con frutta fresca</p> <p>gr 120 frutta fresca (es. : gr. 30 banana – gr. 30 mela – gr. 30 pera, gr. 30 arance)</p> <p>gr. 5 zucchero , limone q.b.</p> <p><i>** variante periodo estivo – Crema di piselli con crostini</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 584 • Protidi 14,5% • Lipidi 21,9% • Glucidi 63,6%

VENERDI	<p>Pasta con sugo di verdure (es: pasta alla crema di zucchine e porri)</p> <ul style="list-style-type: none">• Gr 60 pasta• Gr 10 cipolla• Gr 15 porri• Gr 40 zucchine• gr. 20 pomodori pelati• gr. 5 olio extra vergine d'oliva• gr. 5 parmigiano – sale q.b. <p>Pesce al forno con patate (es: filetti di sogliole e patate – merluzzo pasticciato – merluzzo nascosto con verdure)</p> <ul style="list-style-type: none">• Gr 70 filetti di sogliola• Gr 60 patate• Gr 5 olio extra vergine d'oliva• Gr 15 pangrattato, sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none">• Gr 50 insalata• Gr 3 olio extra vergine l'oliva• Sale, aceto o limone q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca es: pere gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none">• Kcal 749• Protidi 15,7%• Lipidi 21%• Glucidi 63,3%
---------	---	---

II^ Settimana MENU SCUOLA MATERNA COMUNE PETRIANO

Media settimanale dei principi nutritivi:
kcal 677 Protidi: 16,1% lipidi: 24,7% glucidi: 59,2%

<p>LUNEDI</p>	<p>Tagliatelle al ragù di carne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 pasta all'uovo • Gr 15 vitellone magro • Gr 60 pomodori maturi (o gr 40 pelati) • Gr 5 parmigiano • Gr 2 olio extra vergine oliva • Carota, sedano, cipolla sale q.b. <p>Formaggio (es. : gr. 50 stracchino)</p> <p>Verdura cotta mista (o verdure gratinate)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 100 verdura (es. : gr. 50 bietole e gr. 50 spinaci) • Gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 701 • Protidi 16,7% • Lipidi 29,5% • Glucidi 53,8%
<p>MARTEDI</p>	<p>Passato di verdure con pasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 30 pasta • Gr 90 verdure fresche o surgelate (15gr bietole, 15gr carote, gr15 patate, gr15 zucchine, gr. 15 spinaci, gr5 sedano, gr10 fagioli) • Gr 5 parmigiano • Gr 4 olio extra vergine d'oliva • sale q.b. <p>Fettina in pizzaiola (o pasticciata)</p> <ul style="list-style-type: none"> • gr 60 vitellone magro • gr 20 pomodori pelati • gr 3 olio extra vergine d'oliva – aglio, origano, sale q.b. <p>Purea di patate</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 120 patate • Gr 5 burro • gr. 3 parmigiano • Gr 15 latte parzialmente scremato - sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 662 • Protidi 17,3% • Lipidi 24,2% • Glucidi 58,5%

MERCOLEDI	<p>Risotto con verdure (es: risotto con radicchio – risotto con crema spinaci)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 riso • Gr 20 radicchio rosso • gr. 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) • Gr 5 parmigiano • gr. 5 olio extra vergine d'oliva – cipolla, sale q.b. <p>polpettine di carne in bianco o al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> • gr. 30 vitellone magro • Gr 5 parmigiano • gr. 6 uovo (n. 1 per n. 8 porzioni) • gr. 13 patate • gr. 20 pomodori pelati • Gr 3 olio extra vergine d'oliva, - sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • gr 80 verdura • gr. 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 50 frutta fresca</p> <ul style="list-style-type: none"> • gr. 150. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 664 • Protidi 12,9 % • Glucidi 63,9 % • Lipidi 23,2 %
GIOVEDI	<p>Pasta con verdure (es: salsa spinaci e ricotta)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 pasta di semola • Gr 20 spinaci • Gr 10 ricotta di vacca • Gr 5 latte intero, gr. 2 parmigiano – sale q.b. <p>Frittata con formaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 uovo • Gr 30 mozzarella e gr. 5 parmigiano • Gr 3 olio extra vergine d'oliva – prezzemolo, latte e sale q.b. <p>In alternativa maccheroncini ai formaggi e frittata con zucchine</p> <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 80 verdura • Gr 4 olio extra vergine d'oliva sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 703 • Protidi 16,1% • Lipidi 27,9% • Glucidi 56%

VENERDI	<p>Gnocchi al pomodoro (o pasta al pomodoro)</p> <ul style="list-style-type: none">• Gr 125 patate• gr. 50 farina• Gr 60 pomodori maturi (o gr 40 pelati)• Gr 5 parmigiano• Gr 4 olio extra vergine d'oliva sale q.b.• sedano, carota, cipolla sale q.b. <p>Pesce (Es. : filetti di merluzzo o palombo al forno con pomodorini - merluzzo al piatto – rosette di merluzzo al forno)</p> <ul style="list-style-type: none">• Gr 70 merluzzo o nasello• Gr 15 pomodorini• Gr 2 olio extra vergine d'oliva• sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none">• Gr 50 insalata• Gr 3 olio extra vergine di oliva• Sale, aceto o limone q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca 150gr</p>	<ul style="list-style-type: none">• Kcal 656• Protidi 17,1%• Lipidi 18,2%• Glucidi 64,7%
---------	--	---

ultima revisione luglio 2005

Media settimanale dei principi nutritivi:
kcal 638 protidi: 18% lipidi: 22,7% glucidi: 59,3%

<p>LUNEDI</p>	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 pasta • gr. 60 pomodoro fresco (o gr. 40 pelati) • gr. 5 parmigiano • gr. 4 olio extra vergine d'oliva • sedano, carota, cipolla sale e basilico q.b. <p>pesce (es. : crocchette di pesce – crocchette di pesce con spinaci)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 70 pesce • Gr. 80 spinaci • gr. 20 patate • gr. 5 uovo – sale q.b. <p>verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 80 verdura • Gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 637 • Protidi 18,7% • Lipidi 16,7% • Glucidi 64,6%
<p>MARTEDI</p>	<p>Passatelli (o stracciatella) in brodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 25 uovo (n. 1 per n. 2 porzioni) • Gr 15 pangrattato • gr. 15 parmigiano • Gr 250 brodo di carne • limone, sale q.b.. <p>bollito con olio e limone (o ripassato con pomodorini)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 vitellone • olio, sale, limone q.b. <p>patate e carote lesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • gr 50 carote e gr. 50 patate • Gr 4 olio extra vergine d'oliva sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 632 • Protidi 22,1% • Lipidi 32,9% • Glucidi 45%

MERCOLEDI	<p>Risotto alle verdure (es. risotto primavera – risotto all'ortolana)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 riso • Gr 30 piselli freschi o surgelati • Gr 10 cipolla gr. 20 carote – gr. 5 sedano • Gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) • Gr 5 parmigiano • gr. 5 olio extra vergine d'oliva – cipolla sale q.b. <p>Petto di pollo o di tacchino (es. : petto di pollo alla griglia – petto di pollo alla salvia – scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo – bocconcini di tacchino – petto di tacchino al forno)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 petto di pollo • Gr 5 olio extra vergine d'oliva <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • gr 80 carote • gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 675 • Protidi 16,1 % • Glucidi 61,3 % • Lipidi 22,6 %
GIOVEDI	<p>Passato di legumi con pasta (es. : pasta o riso e fagioli** - pasta e lenticchie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 30 pasta di semola • Gr 20 fagioli secchi • Gr 10 pomodori pelati • Gr 5 parmigiano • Gr 5 olio extra vergine d'oliva • Prezzemolo, aglio sale q.b.. <p>Prosciutto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 30 prosciutto crudo magro <p>Verdura gratinata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr. 100 verdura (es. : pomodori) - gr. 15 pangrattato - gr. 5 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 50 Macedonia con frutta fresca</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 120 frutta fresca (es. gr. 30 banana, gr. 30 mela, gr. 30 pera, gr. 30 arance) - gr. 5 zucchero – limone q.b. <p><i>**variante periodo estivo pasta con sugo di fagioli</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 616 • Protidi 16,7% • Lipidi 20,8% • Glucidi 62,5%

VENERDI	<p>Pasta al sugo di verdure</p> <ul style="list-style-type: none">• Gr 60 pasta• Gr 60 pomodoro fresco (o gr. 40 pelati)• Gr 5 parmigiano• gr. 40 verdure di stagione• Gr 4 olio extra vergine d'oliva• sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Pesce (es. : sogliola alla fiorentina – filetto di persico a vapore – merluzzo al limone)</p> <ul style="list-style-type: none">• Gr 70 filetti di sogliola• Gr 3 olio extra vergine d'oliva• prezzemolo aglio limone sale q.b. <p>verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none">• Gr 80 verdura• Gr 4 olio extra vergine d'oliva• Sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none">• Kcal 630• Protidi 16,8%• Lipidi 20,8%• Glucidi 62,4%
---------	--	---

ultima revisione luglio 2005

Media settimanale dei principi nutritivi:
kcal 646 protidi: 15,9% lipidi: 24,4% glucidi: 59,7%

<p>LUNEDI</p>	<p>Pasta con sugo di piselli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 pasta • Gr 30 piselli freschi o surgelati • Gr 60 pomodori maturi (o gr 40 pelati) • Gr 5 parmigiano • Gr 4 olio extra vergine d'oliva – carota, sedano, cipolla, sale q.b. <p>Frittata al forno con verdure</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 25 uovo (n.1 per n.2 porzioni) • Gr 15 ricotta di vacca • Gr 15 latte • Gr 5 parmigiano • Gr 50 bietole (o altra verdura di stagione) <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 50 insalata • Gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca es: mele gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 647 • Protidi 14,5% • Lipidi 22,7% • Glucidi 62,8%
<p>MARTEDI</p>	<p>Pasta e patate</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 30 pasta • Gr 70 patate • Gr 13 sedano • Gr 13 pomodori • Gr 5 parmigiano • Gr 4 olio extra vergine d'oliva – aglio, sale q.b. <p>Arrosto di maiale con salsa di mele (o arrosto di vitello)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 maiale magro • Gr 50 mele • Gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Spinaci all'agro</p> <ul style="list-style-type: none"> • gr 100 spinaci • Gr 4 olio extra vergine d'oliva • Limone, sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 633 • Protidi 16,9% • Lipidi 26,7% • Glucidi 56,4%

MERCOLEDI	<p>Pasta al sugo di verdure</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 pasta • Gr 60 pomodoro fresco (o gr. 40 pelati) • Gr 5 parmigiano • gr. 40 verdure di stagione • Gr 4 olio extra vergine d'oliva • carota sedano cipolla sale basilico q.b. <p>Polpette di tacchino e bietole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 40 petto di tacchino • Gr 25 bietole • Gr 6 uovo (n.1 per 8 porzioni) • Gr 7 parmigiano • Gr 20 brodo vegetale – sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • gr 80 verdure • gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 651 • Protidi 16,8 % • Glucidi 62,7 % • Lipidi 24,5 %
GIOVEDI	<p>Passato di verdure e legumi con pasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 pasta • Gr 75 verdure (es: bieta, carote, patate, zucchine, spinaci) • Gr 5 sedano • Gr 10 fagioli freschi • Gr 10 legumi secchi (es:lenticchie e ceci) • Gr 5 parmigiano • Gr 4 olio extra vergine d'oliva, cipolla, sale q.b.. <p>Formaggio*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es. : Gr 50 caciotta <p>Carote Lesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr. 100 verdura - gr. 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. (* in alternativa sfornato tricolore) <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 604 • Protidi 14,1% • Lipidi 31,4% • Glucidi 54,5%
VENERDI	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 60 pasta • Gr 60 pomodoro fresco (o gr 40 pelati) • Gr 5 parmigiano • Gr 4 olio extra vergine d'oliva • Sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Pesce (es: nasello in tortiera - polpettone di pesce e verdure – pesce al forno)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 70 merluzzo o nasello • Gr 20 patate • Gr 40 latte • Gr 4 farina • Gr 6 uovo (n.1 per n. 8 porzioni) • Gr 4 olio extra vergine d'oliva • Gr 2 Pangrattato - sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gr 80 verdura • Gr 4 olio extra vergine d'oliva - Sale, q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 696 • Protidi 16,8% • Lipidi 21,7% • Glucidi 61,5%

