



## Comune di Crespina Lorenzana - MENU' AUTUNNALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° settimana</b>	Pizza margherita Tonno all'olio Finocchi lessi/filangè (o insalata**) Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* con pasta Bocconcini di pollo arrosto Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Frittata Spinaci* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla zucca Asiago Carote e/o cavolo cappuccio filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne al ragù Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione
<b>2° settimana</b>	Riso alle verdure Mozzarella Insalata verde Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Lenticchie al pomodoro Carote lesse/filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* con orzo/farro Arista al forno Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di platessa* al vapore Bietola* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Vellutata di zucca con crostini Frittata Insalata mista Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione
<b>3° settimana</b>	Riso al pomodoro Pecorino Carote e/o cavolo cappuccio filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Brodo vegetale con pasta Fesa di tacchino al forno Piselli* al tegame Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione (infanzia) Cioccolato fondente (primaria)	Pasta all'olio Filetto di merluzzo* impanato Spinaci* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Ceci all'olio Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Polenta all'olio/pomodoro Frittata Carote lesse/filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione
<b>4° settimana</b>	Pasta alle verdure Mozzarella Insalata mista Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Gnocchetti al pomodoro Filetto di platessa* al vapore Carote lesse/filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* e legumi con pasta Arrosto di vitellone Finocchi lessi/filangè (o insalata**) Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione (infanzia) Budino (primaria)	Riso all'olio Frittata Bietola* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Brodo vegetale con pasta Bocconcini di pollo alla crema Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione

1 \* materia prima congelata o surgelata \*\*prodotto alternativo in caso di mancata reperibilità

**Menù delle scuole dell'infanzia e primaria del Comune di Crespina Lorenzana e relativa scomposizione bromatologica**

 **Comune di Crespina Lorenzana - MENU' AUTUNNALE**

**Scomposizione bromatologica scuola dell'INFANZIA**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 564 GRASSI (g): 14,86 CARBOIDRATI (g): 80,50 PROTEINE (g): 28,13	ENERGIA (Kcal): 574 GRASSI (g): 18,64 CARBOIDRATI (g): 81,00 PROTEINE (g): 24,09	ENERGIA (Kcal): 602 GRASSI (g): 21,30 CARBOIDRATI (g): 84,14 PROTEINE (g): 23,38	ENERGIA (Kcal): 568 GRASSI (g): 18,70 CARBOIDRATI (g): 85,35 PROTEINE (g): 20,07	ENERGIA (Kcal): 534 GRASSI (g): 22,16 CARBOIDRATI (g): 66,35 PROTEINE (g): 19,69
<b>2° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 562 GRASSI (g): 20,18 CARBOIDRATI (g): 81,13 PROTEINE (g): 18,95	ENERGIA (Kcal): 597 GRASSI (g): 18,12 CARBOIDRATI (g): 96,74 PROTEINE (g): 17,56	ENERGIA (Kcal): 580 GRASSI (g): 20,90 CARBOIDRATI (g): 77,91 PROTEINE (g): 23,35	ENERGIA (Kcal): 579 GRASSI (g): 19,03 CARBOIDRATI (g): 81,50 PROTEINE (g): 25,54	ENERGIA (Kcal): 564 GRASSI (g): 21,08 CARBOIDRATI (g): 78,74 PROTEINE (g): 19,85
<b>3° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 582 GRASSI (g): 20,59 CARBOIDRATI (g): 85,26 PROTEINE (g): 19,03	ENERGIA (Kcal): 529 GRASSI (g): 18,34 CARBOIDRATI (g): 68,11 PROTEINE (g): 25,15	ENERGIA (Kcal): 575 GRASSI (g): 17,95 CARBOIDRATI (g): 82,41 PROTEINE (g): 25,84	ENERGIA (Kcal): 580 GRASSI (g): 16,33 CARBOIDRATI (g): 90,61 PROTEINE (g): 19,64	ENERGIA (Kcal): 584 GRASSI (g): 21,91 CARBOIDRATI (g): 82,43 PROTEINE (g): 19,37
<b>4° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 576 GRASSI (g): 20,73 CARBOIDRATI (g): 81,08 PROTEINE (g): 21,10	ENERGIA (Kcal): 577 GRASSI (g): 18,75 CARBOIDRATI (g): 81,71 PROTEINE (g): 23,85	ENERGIA (Kcal): 540 GRASSI (g): 18,47 CARBOIDRATI (g): 71,46 PROTEINE (g): 25,18	ENERGIA (Kcal): 567 GRASSI (g): 20,55 CARBOIDRATI (g): 82,04 PROTEINE (g): 18,52	ENERGIA (Kcal): 556 GRASSI (g): 18,79 CARBOIDRATI (g): 78,00 PROTEINE (g): 23,47

2 \* materia prima congelata o surgelata \*\*prodotto alternativo in caso di mancata reperibilità

**Menù delle scuole dell'infanzia e primaria del Comune di Crespina Lorenzana e relativa scomposizione bromatologica**

 **Comune di Crespina Lorenzana - MENU' AUTUNNALE**  
Scomposizione bromatologica scuola PRIMARIA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 682 GRASSI (g): 17,08 CARBOIDRATI (g): 99,16 PROTEINE (g): 34,35	ENERGIA (Kcal): 695 GRASSI (g): 19,39 CARBOIDRATI (g): 104,75 PROTEINE (g): 29,67	ENERGIA (Kcal): 754 GRASSI (g): 23,99 CARBOIDRATI (g): 111,76 PROTEINE (g): 29,48	ENERGIA (Kcal): 727 GRASSI (g): 21,53 CARBOIDRATI (g): 113,75 PROTEINE (g): 26,63	ENERGIA (Kcal): 685 GRASSI (g): 26,59 CARBOIDRATI (g): 85,84 PROTEINE (g): 28,42
<b>2° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 702 GRASSI (g): 22,41 CARBOIDRATI (g): 108,01 PROTEINE (g): 23,90	ENERGIA (Kcal): 751 GRASSI (g): 18,72 CARBOIDRATI (g): 129,97 PROTEINE (g): 23,54	ENERGIA (Kcal): 714 GRASSI (g): 23,33 CARBOIDRATI (g): 101,06 PROTEINE (g): 28,87	ENERGIA (Kcal): 722 GRASSI (g): 19,95 CARBOIDRATI (g): 108,18 PROTEINE (g): 34,41	ENERGIA (Kcal): 687 GRASSI (g): 23,68 CARBOIDRATI (g): 100,01 PROTEINE (g): 24,59
<b>3° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 740 GRASSI (g): 24,08 CARBOIDRATI (g): 112,79 PROTEINE (g): 24,93	ENERGIA (Kcal): 689 GRASSI (g): 25,46 CARBOIDRATI (g): 86,38 PROTEINE (g): 32,54	ENERGIA (Kcal): 718 GRASSI (g): 18,53 CARBOIDRATI (g): 109,62 PROTEINE (g): 34,73	ENERGIA (Kcal): 714 GRASSI (g): 18,22 CARBOIDRATI (g): 114,51 PROTEINE (g): 25,53	ENERGIA (Kcal): 742 GRASSI (g): 24,93 CARBOIDRATI (g): 111,77 PROTEINE (g): 24,52
<b>4° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 723 GRASSI (g): 23,20 CARBOIDRATI (g): 108,16 PROTEINE (g): 27,04	ENERGIA (Kcal): 747 GRASSI (g): 19,60 CARBOIDRATI (g): 114,41 PROTEINE (g): 32,88	ENERGIA (Kcal): 711 GRASSI (g): 22,71 CARBOIDRATI (g): 97,89 PROTEINE (g): 32,85	ENERGIA (Kcal): 714 GRASSI (g): 18,22 CARBOIDRATI (g): 114,51 PROTEINE (g): 25,53	ENERGIA (Kcal): 682 GRASSI (g): 19,63 CARBOIDRATI (g): 103,67 PROTEINE (g): 29,12

 **Comune di Crespina Lorenzana - MENU' INVERNALE**

3 \* materia prima congelata o surgelata \*\*prodotto alternativo in caso di mancata reperibilità

Menù delle scuole dell'infanzia e primaria del Comune di Crespina Lorenzana e relativa scomposizione bromatologica

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° settimana</b>	Pizza margherita Tonno all'olio Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* con orzo/farro Fesa di tacchino al forno Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Riso alle verdure Frittata Spinaci* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Fagioli all'uccelletto Carote lesse/filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Cannelloni ripieni di ricotta e spinaci* al pomodoro Insalata ricca alle noci Pane Frutta fresca di stagione
<b>2° settimana</b>	Polenta all'olio/pomodoro Mozzarella Carote e/o cavolo cappuccio filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alle verdure Filetto di platessa* al vapore Bietola* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Vellutata di zucca con crostini Arrostato di vitellone Cavoli e broccoli lessi Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione (infanzia) Budino (primaria)	Riso al pomodoro Frittata Insalata mista Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* con pasta Spezzatino di pollo in umido Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione
<b>3° settimana</b>	Pasta al pomodoro Uova sode Carote lesse/filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Ceci all'olio Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Filetto di merluzzo* impanato Spinaci* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* con pasta Fesa di tacchino al forno Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Riso alla zucca Asiago Carote e/o cavolo cappuccio filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione
<b>4° settimana</b>	Pasta ai broccoli Pecorino Insalata mista Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Ravioli all'olio Filetto di platessa* al vapore Carote lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Brodo vegetale con pasta Bocconcini di pollo arrosto Piselli* al tegame Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro Frittata Finocchi lessi/filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione (infanzia) Cioccolato fondente (primaria)	Passato di verdura* e legumi con pasta Arista al forno Bietola* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione

4 \* materia prima congelata o surgelata \*\*prodotto alternativo in caso di mancata reperibilità

**Menù delle scuole dell'infanzia e primaria del Comune di Crespina Lorenzana e relativa scomposizione bromatologica**



## Comune di Crespina Lorenzana - MENU' INVERNALE

### Scomposizione bromatologica scuola dell' INFANZIA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 557 GRASSI (g): 13,87 CARBOIDRATI (g): 81,31 PROTEINE (g): 28,12	ENERGIA (Kcal): 570 GRASSI (g): 19,00 CARBOIDRATI (g): 77,91 PROTEINE (g): 25,00	ENERGIA (Kcal): 597 GRASSI (g): 20,65 CARBOIDRATI (g): 85,97 PROTEINE (g): 22,05	ENERGIA (Kcal): 590 GRASSI (g): 18,22 CARBOIDRATI (g): 94,38 PROTEINE (g): 17,48	ENERGIA (Kcal): 556 GRASSI (g): 27,84 CARBOIDRATI (g): 61,46 PROTEINE (g): 16,57
<b>2° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 561 GRASSI (g): 21,32 CARBOIDRATI (g): 77,16 PROTEINE (g): 19,84	ENERGIA (Kcal): 582 GRASSI (g): 18,94 CARBOIDRATI (g): 82,23 PROTEINE (g): 25,96	ENERGIA (Kcal): 561 GRASSI (g): 18,70 CARBOIDRATI (g): 77,31 PROTEINE (g): 25,65	ENERGIA (Kcal): 579 GRASSI (g): 20,90 CARBOIDRATI (g): 83,57 PROTEINE (g): 19,39	ENERGIA (Kcal): 592 GRASSI (g): 20,04 CARBOIDRATI (g): 81,94 PROTEINE (g): 24,53
<b>3° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 608 GRASSI (g): 22,45 CARBOIDRATI (g): 87,26 PROTEINE (g): 19,60	ENERGIA (Kcal): 580 GRASSI (g): 16,33 CARBOIDRATI (g): 90,61 PROTEINE (g): 19,64	ENERGIA (Kcal): 575 GRASSI (g): 17,95 CARBOIDRATI (g): 82,41 PROTEINE (g): 25,84	ENERGIA (Kcal): 570 GRASSI (g): 19,00 CARBOIDRATI (g): 77,91 PROTEINE (g): 25,00	ENERGIA (Kcal): 569 GRASSI (g): 18,69 CARBOIDRATI (g): 85,35 PROTEINE (g): 20,07
<b>4° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 568 GRASSI (g): 20,91 CARBOIDRATI (g): 79,47 PROTEINE (g): 20,49	ENERGIA (Kcal): 581 GRASSI (g): 23,21 CARBOIDRATI (g): 69,60 PROTEINE (g): 25,13	ENERGIA (Kcal): 526 GRASSI (g): 18,14 CARBOIDRATI (g): 68,11 PROTEINE (g): 24,80	ENERGIA (Kcal): 577 GRASSI (g): 20,74 CARBOIDRATI (g): 82,84 PROTEINE (g): 19,71	ENERGIA (Kcal): 572 GRASSI (g): 21,19 CARBOIDRATI (g): 73,62 PROTEINE (g): 24,75

5 \* materia prima congelata o surgelata \*\*prodotto alternativo in caso di mancata reperibilità

Menù delle scuole dell'infanzia e primaria del Comune di Crespina Lorenzana e relativa scomposizione bromatologica



## Comune di Crespina Lorenzana - MENU' INVERNALE

### Scomposizione bromatologica scuola PRIMARIA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 689 GRASSI (g): 17,39 CARBOIDRATI (g): 100,36 PROTEINE (g): 34,38	ENERGIA (Kcal): 690 GRASSI (g): 19,85 CARBOIDRATI (g): 101,06 PROTEINE (g): 30,85	ENERGIA (Kcal): 749 GRASSI (g): 23,13 CARBOIDRATI (g): 114,34 PROTEINE (g): 27,67	ENERGIA (Kcal): 743 GRASSI (g): 18,88 CARBOIDRATI (g): 127,50 PROTEINE (g): 23,53	ENERGIA (Kcal): 721 GRASSI (g): 36,59 CARBOIDRATI (g): 78,33 PROTEINE (g): 21,75
<b>2° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 711 GRASSI (g): 24,04 CARBOIDRATI (g): 104,64 PROTEINE (g): 25,29	ENERGIA (Kcal): 728 GRASSI (g): 19,87 CARBOIDRATI (g): 109,22 PROTEINE (g): 35,05	ENERGIA (Kcal): 734 GRASSI (g): 22,97 CARBOIDRATI (g): 105,34 PROTEINE (g): 32,88	ENERGIA (Kcal): 728 GRASSI (g): 23,44 CARBOIDRATI (g): 111,59 PROTEINE (g): 24,42	ENERGIA (Kcal): 727 GRASSI (g): 22,10 CARBOIDRATI (g): 106,03 PROTEINE (g): 30,31
<b>3° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 746 GRASSI (g): 23,82 CARBOIDRATI (g): 115,38 PROTEINE (g): 24,55	ENERGIA (Kcal): 714 GRASSI (g): 18,22 CARBOIDRATI (g): 114,51 PROTEINE (g): 25,53	ENERGIA (Kcal): 718 GRASSI (g): 18,53 CARBOIDRATI (g): 109,62 PROTEINE (g): 34,73	ENERGIA (Kcal): 690 GRASSI (g): 19,85 CARBOIDRATI (g): 101,06 PROTEINE (g): 30,85	ENERGIA (Kcal): 727 GRASSI (g): 21,52 CARBOIDRATI (g): 113,75 PROTEINE (g): 26,63
<b>4° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 728 GRASSI (g): 24,60 CARBOIDRATI (g): 106,20 PROTEINE (g): 27,10	ENERGIA (Kcal): 722 GRASSI (g): 25,75 CARBOIDRATI (g): 90,75 PROTEINE (g): 33,98	ENERGIA (Kcal): 648 GRASSI (g): 18,77 CARBOIDRATI (g): 90,49 PROTEINE (g): 31,82	ENERGIA (Kcal): 766 GRASSI (g): 29,67 CARBOIDRATI (g): 106,19 PROTEINE (g): 24,93	ENERGIA (Kcal): 679 GRASSI (g): 22,25 CARBOIDRATI (g): 92,84 PROTEINE (g): 30,66

## 🍽️ **Comune di Crespina Lorenzana - MENU' PRIMAVERILE**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° settimana</b>	Pasta al pomodoro Frittata Insalata mista Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Riso ai piselli* Caciotta Pomodori in insalata (o carote filangè**) Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Gnocchetti al pomodoro Filetto di merluzzo* impanato Fagiolini* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* con orzo/farro Fesa di tacchino al forno Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione (infanzia) Budino (primaria)	Pasta al pesto Lenticchie al pomodoro Carote lesse/filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione
<b>2° settimana</b>	Risotto zucchine e zafferano Mozzarella Pomodori in insalata (o carote filangè**) Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Fagioli alla salvia Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* con pasta Bocconcini di pollo arrosto Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alle verdure Frittata Zucchine trifolate (o insalata**) Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro Filetto di platessa* al vapore Carote lesse/filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione
<b>3° settimana</b>	Pasta al pesto Asiago Insalata mista Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione (infanzia) Cioccolato fondente (primaria)	Vellutata di carote con crostini Arrosto di vitellone Piselli* al tegame Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro, olive e basilico Frittata di zucchine Carote lesse/filangè Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Riso all'olio Filetto di merluzzo* impanato Fagiolini* all'olio Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* con orzo/farro Fesa di tacchino al forno Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione
<b>4° settimana</b>	Pizza margherita Tonno all'olio Carote filangè Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Frittata Fagiolini* in umido Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne al pomodoro Ceci all'olio Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* con pasta <i>Bocconcini di pollo alla crema</i> Patate lesse Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione	Riso alle verdure Mozzarella Insalata di pomodori (o carote**) Formaggio grattugiato Pane Frutta fresca di stagione

7 \* materia prima congelata o surgelata    \*\*prodotto alternativo in caso di mancata reperibilità

**Menù delle scuole dell'infanzia e primaria del Comune di Crespina Lorenzana e relativa scomposizione bromatologica**



## Comune di Crespina Lorenzana - MENU' PRIMAVERILE

### Scomposizione bromatologica scuola dell' INFANZIA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 590 GRASSI (g): 21,52 CARBOIDRATI (g): 83,18 PROTEINE (g): 20,97	ENERGIA (Kcal): 581 GRASSI (g): 20,25 CARBOIDRATI (g): 85,99 PROTEINE (g): 19,15	ENERGIA (Kcal): 562 GRASSI (g): 18,041 CARBOIDRATI (g): 78,65 PROTEINE (g): 24,52	ENERGIA (Kcal): 570 GRASSI (g): 19,00 CARBOIDRATI (g): 77,91 PROTEINE (g): 25,00	ENERGIA (Kcal): 607 GRASSI (g): 19,03 CARBOIDRATI (g): 96,88 PROTEINE (g): 18,12
<b>2° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 561 GRASSI (g): 20,05 CARBOIDRATI (g): 81,36 PROTEINE (g): 18,99	ENERGIA (Kcal): 575 GRASSI (g): 15,46 CARBOIDRATI (g): 91,04 PROTEINE (g): 19,97	ENERGIA (Kcal): 574 GRASSI (g): 18,64 CARBOIDRATI (g): 81,00 PROTEINE (g): 24,09	ENERGIA (Kcal): 591 GRASSI (g): 21,38 CARBOIDRATI (g): 83,13 PROTEINE (g): 21,84	ENERGIA (Kcal): 592 GRASSI (g): 18,60 CARBOIDRATI (g): 88,36 PROTEINE (g): 23,55
<b>3° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 556 GRASSI (g): 20,04 CARBOIDRATI (g): 78,61 PROTEINE (g): 20,48	ENERGIA (Kcal): 566 GRASSI (g): 18,87 CARBOIDRATI (g): 76,92 PROTEINE (g): 24,86	ENERGIA (Kcal): 617 GRASSI (g): 21,94 CARBOIDRATI (g): 89,98 PROTEINE (g): 20,44	ENERGIA (Kcal): 558 GRASSI (g): 17,57 CARBOIDRATI (g): 82,34 PROTEINE (g): 22,90	ENERGIA (Kcal): 570 GRASSI (g): 19,00 CARBOIDRATI (g): 77,91 PROTEINE (g): 25,00
<b>4° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 596 GRASSI (g): 15,20 CARBOIDRATI (g): 88,34 PROTEINE (g): 28,25	ENERGIA (Kcal): 586 GRASSI (g): 21,20 CARBOIDRATI (g): 81,92 PROTEINE (g): 21,96	ENERGIA (Kcal): 546 GRASSI (g): 23,72 CARBOIDRATI (g): 70,49 PROTEINE (g): 15,70	ENERGIA (Kcal): 593 GRASSI (g): 18,97 CARBOIDRATI (g): 84,28 PROTEINE (g): 25,14	ENERGIA (Kcal): 574 GRASSI (g): 20,32 CARBOIDRATI (g): 83,50 PROTEINE (g): 19,46



 **Comune di Crespina Lorenzana - MENU' PRIMAVERILE**

**Scomposizione bromatologica scuola PRIMARIA**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 739 GRASSI (g): 24,36 CARBOIDRATI (g): 110,24 PROTEINE (g): 26,55	ENERGIA (Kcal): 743 GRASSI (g): 23,66 CARBOIDRATI (g): 114,57 PROTEINE (g): 25,18	ENERGIA (Kcal): 727 GRASSI (g): 18,60 CARBOIDRATI (g): 110,56 PROTEINE (g): 33,54	ENERGIA (Kcal): 760 GRASSI (g): 23,58 CARBOIDRATI (g): 108,81 PROTEINE (g): 32,53	ENERGIA (Kcal): 788 GRASSI (g): 22,58 CARBOIDRATI (g): 130,18 PROTEINE (g): 24,38
<b>2° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 703 GRASSI (g): 22,25 CARBOIDRATI (g): 108,53 PROTEINE (g): 24,04	ENERGIA (Kcal): 703 GRASSI (g): 16,96 CARBOIDRATI (g): 114,29 PROTEINE (g): 25,97	ENERGIA (Kcal): 695 GRASSI (g): 19,39 CARBOIDRATI (g): 104,75 PROTEINE (g): 29,67	ENERGIA (Kcal): 744 GRASSI (g): 24,11 CARBOIDRATI (g): 111,14 PROTEINE (g): 27,62	ENERGIA (Kcal): 738 GRASSI (g): 19,33 CARBOIDRATI (g): 116,92 PROTEINE (g): 31,66
<b>3° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 780 GRASSI (g): 32,53 CARBOIDRATI (g): 100,53 PROTEINE (g): 27,78	ENERGIA (Kcal): 729 GRASSI (g): 19,70 CARBOIDRATI (g): 108,55 PROTEINE (g): 32,83	ENERGIA (Kcal): 786 GRASSI (g): 25,96 CARBOIDRATI (g): 119,16 PROTEINE (g): 26,24	ENERGIA (Kcal): 696 GRASSI (g): 17,98 CARBOIDRATI (g): 109,63 PROTEINE (g): 30,74	ENERGIA (Kcal): 690 GRASSI (g): 19,85 CARBOIDRATI (g): 101,06 PROTEINE (g): 30,85
<b>4° settimana</b>	ENERGIA (Kcal): 722 GRASSI (g): 17,47 CARBOIDRATI (g): 108,98 PROTEINE (g): 34,44	ENERGIA (Kcal): 737 GRASSI (g): 23,92 CARBOIDRATI (g): 109,36 PROTEINE (g): 27,85	ENERGIA (Kcal): 718 GRASSI (g): 29,98 CARBOIDRATI (g): 94,45 PROTEINE (g): 21,46	ENERGIA (Kcal): 720 GRASSI (g): 19,83 CARBOIDRATI (g): 108,91 PROTEINE (g): 31,01	ENERGIA (Kcal): 719 GRASSI (g): 22,57 CARBOIDRATI (g): 11,45 PROTEINE (g): 24,48

9 \* materia prima congelata o surgelata \*\*prodotto alternativo in caso di mancata reperibilità

**Menù delle scuole dell'infanzia e primaria del Comune di Crespina Lorenzana e relativa scomposizione bromatologica**

## NOTE AGGIUNTIVE:

Le preparazioni gastronomiche dei menù “autunnale”, “invernale” e “primaverile” potrebbero contenere tracce di cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesci, arachidi, soia, latte e lattosio, frutta con guscio, semi di sesamo, sedano, senape, solfiti e anidride solforosa, lupini, pomodoro, molluschi e prodotti a base di tutti i precedenti. Per eventuali intolleranze o allergie comprovate da certificazione medica saranno somministrate diete speciali apposite presenti nel documento “Diete speciali” allegato al presente.

\* materia prima congelata o surgelata (l’asterisco non è riportato in menù se solo una minima parte degli ingredienti di una ricetta è congelata o surgelata. In questo caso tutti gli eventuali ingredienti congelati o surgelati sono specificati nel ricettario allegato al menù)

\*\*prodotto alternativo in caso di mancata reperibilità

- Tutte le ricette con gli ingredienti, le grammature e i valori nutrizionali per fascia di età sono riportati nel ricettario allegato al menù.
- La presenza dei piselli come contorno anche nei menù autunnale e invernale è dovuta al fatto che si tratta di una pietanza molto apprezzata dai bambini e già presente in tutte le varianti del vecchio menù e al fatto che in ogni stagione il prodotto utilizzato è sempre surgelato. Per garantire un equilibrio dal punto di vista nutrizionale i piselli sono stati inseriti in giornate in cui il primo piatto sia rappresentato da una minestra o brodo vegetale.
- I menù per la scuola dell’infanzia e per la scuola primaria sono equivalenti ad eccezione del dessert (budino/cioccolato) che è previsto solo per la scuola primaria come riportato nel menù, mentre per la scuola dell’infanzia è sempre prevista la frutta fresca a fine pasto.
- Per quanto riguarda le verdure indicate con la dicitura “all’olio” la tecnica di cottura utilizzata varierà tra cottura a vapore, bollitura o cottura al forno a seconda delle attrezzature disponibili in cucina.
- Per quanto riguarda le patate in alcuni giorni si potrà prevedere anche la cottura al forno sempre mantenendo gli stessi ingredienti e le stesse grammature, in base alle attrezzature in dotazione alla cucina.
- Relativamente al menù primaverile nei mesi di maggio e giugno qualora le temperature esterne fossero particolarmente elevate, previa comunicazione all’ufficio Asl di competenza, le minestre previste nel menù potranno essere sostituite con primi piatti asciutti (pasta o riso) conditi con sugo di verdure e il contorno potrà prevedere sostituzioni alle patate qualora l’apporto calorico del pasto risultasse troppo elevato.