

TABELLE BROMATOLOGICHE SCUOLA DELL' INFANZIA

peso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.

Odori: sedano, cipolla, origano, rosmarino, salvia, timo - Brodo vegetale: sedano, cipolla, patata, carota - Sale iodato q.b.

MENU' AUTUNNO/INVERNO

lunedì 1°set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta e piselli					
pasta	50	5,5	0,7	39,6	186,7
piselli freschi	40	2,2	0,2	2,6	21,07
filetto di platessa					
platessa	70	12	0,6	0	52,9
passata di pomodori	q.b.				
spinaci	100	3,1	0,4	3	27,48
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT	27,9	18,1	79,4	591,15	

martedì 1°set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pizza di patate	130				
patate	130	2,6	0,9	22,2	104,8
parmigiano	10	3,4	2,8	0	38
mozzarella	10	1,9	2	0,1	25,3
prosciutto cotto	10	2	1,5	0,1	21,5
uova	q.b.				
burro	2	0	1,7	0	15,16
pangrattato	q.b.				
insalata di pomodori					
pomodori	80	0,9	0,2	2,6	14,92
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT	15,9	25,3	59,2	522,68	

11 SETTEMBRE 2023

1

PAGE DA PAGINA 1 A PAGINA 11



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Sabatella ALFONZO
DIETISTA / NUTRIZIONISTA

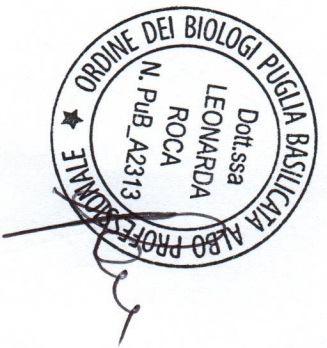


Dott.ssa
LEONARDA
ROCA
N. Pub. A231

mercoledì 1^set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
riso con minestrone e parmigiano					
riso	50	3,5	0,12	40,4	173
verdure miste	80	1,4	0,2	3	18,39
parmigiano	5	1,7	1,4		19,34
polpette di ceci al forno					
ceci	30	6,3	1,9	14,1	96,82
uova	10	1,2	0,9		12,8
patate	20	0,4	0,1	3,4	15,88
pangrattato	q.b.				
insalata di finocchi					
finocchi	80	1	0	0,8	6,95
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		20,6	20,82	95,9	646,18

giovedì 1^set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
orecchiette con broccoli					
pasta fresca	70	6,3	0,21	38,5	191,3
broccoli	80	2,4	0,3	2,5	22,13
parmigiano	5	1,7	1,4	0	19,35
bocconcini di pollo					
petto di pollo	50	11,7	0,4	0	50,2
uovo	30	3,7	2,5	0	38,4
pangrattato	q.p.				
insalata di pomodori					
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		31,8	21,21	77,8	639,3

venendi l'aseti	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
risotto con zucca					
riso	50	3,5	0,12	40,4	173
zucca	80	0,9	0,1	2,8	15,13
parmigiano	5	1,7	1,4		19,34
giuncata	40	7,3	8,6	0,4	107,72
carote lesse	100	1,1	0,2	7,6	35,76
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		19,6	26,62	85,4	653,95



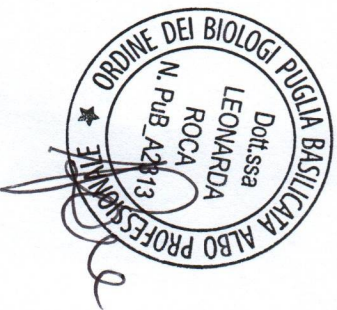
lunedì 2°set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
tubettini		10,5	2,3	40,5	219,4
pasta di semola	50				
brodo pesce	q.b.				
merluzzo al					
merluzzo	70	12	0,3	0	50,86
succo di	q.b.				
bietole	100	1,3	0,1	2,8	16,99
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		28,9	18,9	77,5	590,25

martedì 2°set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
lasagne con	80				
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
zucca	100	1,1	0,1	3,5	18,9
parmigiano	5 gr	1,7	1,4	0	19
pollo alla					
pollo	50	11,7	0,4	0	50,2
passata di	q.b.				
insalata verde	30	0,5	0,1	0,8	5,26
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		25,6	18,9	78,1	583,06

mercòl 2^set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta e lenticchie					
pasta di semola	40	4,4	0,6	31,6	145,6
lenticchie decorticate	20	4,55	0,2	10,2	59,7
ricotta	40	3,5	4,4	1,4	58,77
spinaci al limone					
spinaci	100	3,1	0,4	3	27,48
succo di limone	q.b				
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		20,65	21,8	80,4	594,55

giovedì 2^set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta al pomodoro					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
passata di pomodoro	20	0,2	0,1	0,6	4
cotoletta					
carne vitello	50	10,4	1,4	0	53,55
uovo	30	3,7	2,6	0	38,4
pangrattato	q.p.				
carote julienne					
carote	80	0,9	0,2	6,1	26,61
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		143,86
TOT		25,8	21,2	80,5	621,12

venendi 2^set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
riso integrale all'ortolana					
riso integrale	50	3,75	0,95	38,7	168,5
verdure mist	80	1,4	0,2	3	18,39
brodo vegetale	q.b.				
frittata al forno					
uova	60	7,4	5,2		76,74
parmigiano	5 gr	1,7	1,4	0	19
insalata verde	30	0,5	0,1	0,8	5,26
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		19,85	24,05	76,7	590,89



lunedì 3^set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta con crema di					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
cavolfiori	50	1,6	0,1	1,4	12,6
broccoli	40	1,2	0,2	1,2	11
scaloppine					
pollo agrumi					
petto di pollo	50	11,7	0,4	0	50,2
succo di arancia e limone	q.b.				
insalata di pomodori					
pomodori	80	0,9	0,2	2,6	14,92
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		26	17,8	79	578,42

martedì 3^set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
insalata di pomodori					
insalata di pomodori	80	0,9	0,2	2,6	14,92
tomodori					
pizza di					
pizza di	130				
patate	130	2,6	0,9	22,2	104,8
parmigiano	10	3,4	2,8	0	38
mozzarella	10	1,9	2	0,1	25,3
prosciutto cotto	10	2	1,5	0,1	21,5
uova	q.b.				
burro	2	0	1,7	0	15,16
pangrattato	q.b.				
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		15,9	25,3	59,2	522,68

mercoledì 3 ^o set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta e fagioli					
pasta di semola	40	4,4	0,6	31,6	145,6
fagioli borlotti	30	6,7	0,6	14,4	88,03
bietole all'olio					
bietole	100	1,3	0,1	2,8	16,99
olio	5		5		45
prosciutto	20	4	2,9	0,2	43
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		21,5	25,4	83,2	641,62

venerdì 3 ^o set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pastina in brodo		5	2	33,7	169,2
pasta	30				
brodo vegetale	q.b.				
parmigiano	5	1,7	1,4	0	19
fiordilatte	40	8,2	8,1	0,3	107,13
carote julienne	80	0,9	0,2	6,1	26,61
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		20,9	27,9	74,3	624,94

giovedì 3 ^o set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta al forno					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
passata di pomodoro	20	0,2	0,1	0,6	4
mozzarella	10	1,9	2	0,1	25,3
bastoncini di pesce	80	8,8	8,1	12	154,6
zucca al forno gratinata					
zucca	100	1,1	0,1	3,5	18,9
pangrattato	qb				
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		22,6	27,2	90	692,5

lunedì 4 ^o set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta e patate					
patate	40	0,8	0,3	6,7	31,8
pasta	40	4,4	0,6	31,6	145,6
bocconcini di					
petto di pollo	50	11,7	0,4	0	50,2
uovo	30	3,7	2,5	0	38,4
pangrattato	q.p.				
insalata di					
pomodori	80	0,9	0,2	2,6	14,92
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		26,6	20,2	75,1	583,92

martedì 4 ^o set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
orecchiette al					
pasta fresca	70	6,3	0,2	38,5	191
passata di	20	0,2	0,1	0,6	4
platessa					
platessa	70	12	0,6	0	52,9
uovo	q.b				
pangrattato	q.b				
carote	80	0,9	0,2	6,1	26,61
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		24,5	17,3	79,4	577,51

mercoledì 4^set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta e ceci					
pasta	40	4,4	0,6	31,6	145,6
ceci secchi	20	4,2	1,3	9,4	64,6
brodo	q.b.				
ricotta	40	3,5	4,4	1,4	58,8
spinaci al					
spinaci	100	3,1	0,4	3	27,48
succo di	q.b.				
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		20,3	22,9	79,6	599,48

giovedì 4^set	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
riso al forno					
riso	50	3,5	0,2	40,4	172,93
mozzarella	20	3,7	3,9	0,1	50,6
passata di	20	0,2	0,1	0,6	4
scaloppine di					
carne vitello	50	10,4	1,4	0	53,55
farina	q.b.				
succo di	q.p.				
bietole	100	1,3	0,1	2,8	16,99
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		24,2	21,9	78,1	601,07

venedi 4 ^o sett	Quantità (gr)	proteine (gr)	grassi (gr)	carboidrati (gr)	Kcal
pasta con					
pasta di semola	50	5,5	0,7	39,6	186,7
cavolfiori	50	1,6	0,1	1,4	12,6
broccoli	40	1,2	0,2	1,2	11
uova	60	7,4	5,2	0	76,74
insalata verde	30	0,5	0,1	0,8	5,26
pane	40	4	0,9	19,6	102,5
frutta	150	1,1	0,3	14,6	65,5
olio evo	15		15		135
TOT		21,3	22,5	77,2	595,3

11

LA SENTINELLE 2023

A.S.L. FOGGIA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
 Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
 DIETISTA / NUTRIZIONISTA

