

## SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO - PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<p><b>Riso alla parmigiana</b> riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Petto di pollo alle carote</b> petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b.</p> <p><b>Patate al forno</b> patate 90 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 873 Proteine % 18,1 Carboidrati % 60,2 Lipidi % 21,7 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 140,13 Lipidi gr 21,1</p>	<p><b>Pasta e fagioli</b> pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10</p> <p><b>Ricotta di vacca</b> ricotta di vacca 120</p> <p><b>Insalata verde</b> insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 934 Proteine % 14,7 Carboidrati % 53,2 Lipidi % 32,2 Proteine gr 34,3 Carboidrati gr 132,38 Lipidi gr 33,4</p>	<p><b>Pasta al pomodoro e basilico</b> pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10</p> <p><b>Scaloppina al pomodoro</b> vitello, carne magra 80 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>finocchi al naturale</b> finocchi al naturale 140 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 878 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,4 Lipidi % 24,4 Proteine gr 39,8 Carboidrati gr 134,5 Lipidi gr 23,8</p>	<p><b>Pasta e patate</b> pasta corta di semola 70 patate 60 olio extravergine di oliva 8</p> <p><b>Sogliola in umido</b> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 57</p> <p><b>carote al naturale</b> carote 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 883 Proteine % 15,7 Carboidrati % 60,0 Lipidi % 24,3 Proteine gr 34,7 Carboidrati gr 141,2 Lipidi gr 23,8</p>	<p><b>Passato di verdure con pasta</b> pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadano) 60 carote, pomodoro(cadano) 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p><b>Prosciutto cotto</b> prosciutto cotto magro 80</p> <p><b>Insalata di verdure miste</b> lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 76,7 Lipidi gr 13,6</p>
<p><b>Gnocchetti al pomodoro</b> pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano grat. 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p><b>Certosino</b> 120</p> <p><b>zucchine al vapore</b> zucchine al naturale 150 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 1041 Proteine % 14,0 Carboidrati % 48,1 Lipidi % 37,9 Proteine gr 36,5 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 43,9</p>	<p><b>Riso con piselli</b> riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Cosce di pollo</b> cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Carciofi stufati</b> cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 893 Proteine % 16,7 Carboidrati % 58,1 Lipidi % 25,2 Proteine gr 37,3 Carboidrati gr 138,42 Lipidi gr 25,0</p>	<p><b>Farfalle pomodoro e parmigiano</b> pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Scaloppine al limone</b> vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone a.b.</p> <p><b>Julienne di carote e finocchi</b> carote 80 finocchi 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 908 Proteine % 18,7 Carboidrati % 56,3 Lipidi % 25,0 Proteine gr 42,3 Carboidrati gr 136,4 Lipidi gr 25,2</p>	<p><b>pasta e ceci</b> pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>sogliola al pomodoro</b> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b.</p> <p><b>bieta lessa</b> bieta lessa 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 884 Proteine % 17,5 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 25,2 Proteine gr 38,6 Carboidrati gr 134,8 Lipidi gr 24,8</p>	<p><b>Passato di verdure con riso</b> riso 70 fagiolini,zucchine(cadano) 60 carote, pomodoro(cadano) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Frittata di spinaci al forno</b> uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>piselli in tegame</b> piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80 <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p style="text-align: right;">Kcal 890 Proteine % 13,4 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 29,6 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 135,4 Lipidi gr 29,2</p>

09/07/2021  
Nutrizionale nella Ristorazione collettiva "CRIPAT, DD N.260 del  
Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza  
MENU' STANDARD adeguato alle " Linee di indirizzo della



923  
16,1  
55,4  
28,6  
36,9  
135,6  
29,6

**MEDIA**

**SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERDI'
<p><b>Pasta con le zucchine</b>                      pasta corta di semola 80                      zucchine/ broccoli 60                      parmigiano gratt. 5                      olio extravergine di oliva 9</p> <p><b>Prosciutto cotto</b>                      Prosciutto cotto magro 70                      prosciutto crudo magro 70</p> <p><b>Carote al naturale</b>                      Carote 120                      olio extravergine di oliva 10</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 902                      Proteine % 17,5                      Carboidrati % 57,3                      Lipidi % 25,1                      Proteine gr 39,5                      Carboidrati gr 138,0                      Lipidi gr 25,2</p>	<p><b>Riso al parmigiano</b>                      riso parboiled 70                      pomodori pelati 50                      parmigiano grattugiato 5                      olio extravergine di oliva 10</p> <p><b>Spezzatino di tacchino con patate</b>                      tacchino 100                      patate 90                      olio extravergine di oliva 10</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 910                      Proteine % 15,1                      Carboidrati % 57,1                      Lipidi % 27,8                      Proteine gr 34,3                      Carboidrati gr 138,6                      Lipidi gr 28,1</p>	<p><b>Pasta con la zucca</b>                      pasta corta di semola 80                      pomodoro 50                      olio extravergine di oliva 7                      parmigiano grattugiato 5</p> <p><b>Filetto di platessa in umido</b>                      Filetto di platessa 100                      pomodori pelati 50                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Broccoletti al limone</b>                      broccoli 120                      limone q.b.                      olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 886                      Proteine % 17,8                      Carboidrati % 56,6                      Lipidi % 25,7                      Proteine gr 39,5                      Carboidrati gr 133,6                      Lipidi gr 25,3</p>	<p><b>Pasta e lenticchie</b>                      pasta corta di semola 60                      lenticchie fresche 40                      olio extravergine di oliva 8</p> <p><b>Ricotta di vacca</b>                      Ricotta di vacca omogeneizzata 120</p> <p><b>bieta lessa</b>                      bieta lessa 120                      olio extravergine di oliva 8</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 946                      Proteine % 14,9                      Carboidrati % 55,6                      Lipidi % 29,6                      Proteine gr 35,2                      Carboidrati gr 140,1                      Lipidi gr 31,1</p>	<p><b>Passata di verdura con pasta</b>                      pasta tipo corta 80                      fagiolini, zuccine 60                      carole, pomodoro 60                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Arista di maiale al forno</b>                      carre di maiale dissossato 80                      carole 40                      olio extra vergine di oliva 7</p> <p><b>Zucchine al vapore</b>                      zucchine 120                      olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 906                      Proteine % 17,1                      Carboidrati % 56,2                      Lipidi % 26,7                      Proteine gr 38,71                      Carboidrati gr 135,7                      Lipidi gr 26,9</p>
<p><b>Orecchiette con i broccoli</b>                      pasta tipo orecchiette 80                      broccoli 70                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Plattessa al pomodoro</b>                      filetto di platessa 100                      olio extravergine di oliva 7                      passata di pomodoro q.b.</p> <p><b>Fagiolini al vapore</b>                      Fagiolini 150                      olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 873                      Proteine % 17,9                      Carboidrati % 57,7                      Lipidi % 24,6                      Proteine gr 39,0                      Carboidrati gr 134,5                      Lipidi gr 23,9</p>	<p><b>Risotto con i carciofi</b>                      riso tipo parboiled 80                      carciofi 100                      parmigiano grattugiato 5                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Mozzarella di vacca</b>                      mozzarella 100</p> <p><b>insalata mista</b>                      lattuga 100                      pomodori 50                      carole 50                      olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 987                      Proteine % 15,8                      Carboidrati % 51,9                      Lipidi % 32,4                      Proteine gr 38,9                      Carboidrati gr 137                      Lipidi gr 35,5</p>	<p><b>Passato di verdura con pasta</b>                      pasta corta di semola 80                      fagiolini, zuccine 60                      carole, pomodoro 60                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Arista di maiale al forno</b>                      carre di maiale dissossato 80                      carole 40                      olio extra vergine di oliva 7</p> <p><b>Zucchine al vapore</b>                      zucchine 120                      olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 906                      Proteine % 17,1                      Carboidrati % 56,2                      Lipidi % 26,7                      Proteine gr 38,71                      Carboidrati gr 135,7                      Lipidi gr 26,9</p>	<p><b>Pata al pomodoro e basilico</b>                      pasta corta di semola 70                      pomodori pelati 60                      olio extravergine di oliva 7                      parmigiano grattugiato 5</p> <p><b>Petto di tacchino al limone</b>                      petto di tacchino 90                      succo di limone q.b.                      olio extra vergine di oliva 7</p> <p><b>Carote al naturale</b>                      carole 150                      olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 882                      Proteine % 16,9                      Carboidrati % 56,8                      Lipidi % 26,1                      Proteine gr 37,3                      Carboidrati gr 134                      Lipidi gr 25,6</p>	
<p><b>Pasta con piselli</b>                      pasta corta di semola 70                      piselli surgelati 50                      olio extravergine di oliva 8</p> <p><b>Prosciutto cotto</b>                      prosciutto cotto magro 70</p> <p><b>Carciofi stufati</b>                      carciofi 120                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 815                      Proteine % 18,0                      Carboidrati % 59,9                      Lipidi % 22,2                      Proteine gr 36,58                      Carboidrati gr 130,2                      Lipidi gr 20,08</p>	<p><b>Passata di verdura con pasta</b>                      pasta tipo corta 80                      fagiolini, zuccine 60                      carole, pomodoro 60                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Frittata di spinaci al forno</b>                      Uova 80                      spinaci 100                      olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Fagiolini al limone</b>                      fagiolini 150                      succo di limone q.b                      olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 920                      Proteine % 14,8                      Carboidrati % 57,1                      Lipidi % 28,1                      Proteine gr 34,1                      Carboidrati gr 139,9                      Lipidi gr 28,7</p>	<p><b>Passata di verdura con pasta</b>                      pasta tipo corta 80                      fagiolini, zuccine 60                      carole, pomodoro 60                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Frittata di spinaci al forno</b>                      Uova 80                      spinaci 100                      olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Fagiolini al limone</b>                      fagiolini 150                      succo di limone q.b                      olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 913                      Proteine % 16,0                      Carboidrati % 56,7                      Lipidi % 27,3                      Proteine gr 36,5                      Carboidrati gr 138,0                      Lipidi gr 27,7</p>		

**SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERDI'
<p><b>Orecchiette con i broccoli</b>                      pasta tipo orecchiette 80                      broccoli 70                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Plattessa al pomodoro</b>                      filetto di platessa 100                      olio extravergine di oliva 7                      passata di pomodoro q.b.</p> <p><b>Fagiolini al vapore</b>                      Fagiolini 150                      olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 873                      Proteine % 17,9                      Carboidrati % 57,7                      Lipidi % 24,6                      Proteine gr 39,0                      Carboidrati gr 134,5                      Lipidi gr 23,9</p>	<p><b>Risotto con i carciofi</b>                      riso tipo parboiled 80                      carciofi 100                      parmigiano grattugiato 5                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Mozzarella di vacca</b>                      mozzarella 100</p> <p><b>insalata mista</b>                      lattuga 100                      pomodori 50                      carole 50                      olio extravergine di oliva 6</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 987                      Proteine % 15,8                      Carboidrati % 51,9                      Lipidi % 32,4                      Proteine gr 38,9                      Carboidrati gr 137                      Lipidi gr 35,5</p>	<p><b>Passato di verdura con pasta</b>                      pasta corta di semola 80                      fagiolini, zuccine 60                      carole, pomodoro 60                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Arista di maiale al forno</b>                      carre di maiale dissossato 80                      carole 40                      olio extra vergine di oliva 7</p> <p><b>Zucchine al vapore</b>                      zucchine 120                      olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 906                      Proteine % 17,1                      Carboidrati % 56,2                      Lipidi % 26,7                      Proteine gr 38,71                      Carboidrati gr 135,7                      Lipidi gr 26,9</p>	<p><b>Pata al pomodoro e basilico</b>                      pasta corta di semola 70                      pomodori pelati 60                      olio extravergine di oliva 7                      parmigiano grattugiato 5</p> <p><b>Petto di tacchino al limone</b>                      petto di tacchino 90                      succo di limone q.b.                      olio extra vergine di oliva 7</p> <p><b>Carote al naturale</b>                      carole 150                      olio extravergine di oliva 5</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 882                      Proteine % 16,9                      Carboidrati % 56,8                      Lipidi % 26,1                      Proteine gr 37,3                      Carboidrati gr 134                      Lipidi gr 25,6</p>	<p><b>Pasta con piselli</b>                      pasta corta di semola 70                      piselli surgelati 50                      olio extravergine di oliva 8</p> <p><b>Prosciutto cotto</b>                      prosciutto cotto magro 70</p> <p><b>Carciofi stufati</b>                      carciofi 120                      olio extravergine di oliva 7</p> <p><b>Pane comune</b> 80  <b>Frutta di stagione</b> 150</p> <p>Kcal 815                      Proteine % 18,0                      Carboidrati % 59,9                      Lipidi % 22,2                      Proteine gr 36,58                      Carboidrati gr 130,2                      Lipidi gr 20,08</p>