

SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO - PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<p>Riso alla parmigiana riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Petto di pollo alle carote petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b.</p> <p>Patate al forno patate 90 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Pasta e fagioli pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10</p> <p>Ricotta di vacca ricotta di vacca 120</p> <p>Insalata verde insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10</p> <p>Scaloppina al pomodoro vitello, carne magra 80 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p>finocchi al naturale finocchi al naturale 140 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Pasta e patate pasta corta di semola 70 patate 60 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Sogliola in umido filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 57</p> <p>carote al naturale carote 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadano) 60 carote, pomodoro(cadano) 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 80</p> <p>Insalata di verdure miste lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano grat. 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Certosino Certosino 120</p> <p>zucchine al vapore zucchine al naturale 150 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Riso con piselli riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Cosce di pollo cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Carciofi stufati cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Scaloppine al limone vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone a.b.</p> <p>Julienne di carote e finocchi carote 80 finocchi 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>pasta e ceci pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>sogliola al pomodoro filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b.</p> <p>bieta lessa bieta lessa 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Passato di verdure con riso riso 70 fagiolini,zucchine(cadano) 60 carote, pomodoro(cadano) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Frittata di spinaci al forno uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p>piselli in tegame piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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
MENN' 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>Pasta con le zucchine pasta corta di semola 80 zucchine/ broccoli 60 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 9</p> <p>Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 70 prosciutto crudo magro 70</p> <p>Carote al naturale Carote 120 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Riso al parmigiano riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Spezzatino di tacchino con patate tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Pasta con la zucca pasta corta di semola 80 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p>Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Broccoletti al limone broccoli 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Pasta e lenticchie pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 120</p> <p>bieta lessa bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 80 fagiolini, zuccine 60 carole, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Petto di tacchino al limone petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p>Carote al naturale carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Orecchiette con i broccoli pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Plattessa al pomodoro filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p>Fagiolini al vapore Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Mozzarella di vacca mozzarella 100</p> <p>insalata mista lattuga 100 pomodori 50 carole 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Passato di verdura con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini, zuccine 60 carole, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Arista di maiale al forno carre di maiale dissossato 80 carole 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p>Zucchine al vapore zucchine 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p>Petto di tacchino al limone petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p>bieta lessa bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 80 fagiolini, zuccine 60 carole, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Frittata di spinaci al forno Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Fagiolini al limone fagiolini 150 succo di limone q.b olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERDI'
<p>Orecchiette con i broccoli pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Plattessa al pomodoro filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p>Fagiolini al vapore Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Mozzarella di vacca mozzarella 100</p> <p>insalata mista lattuga 100 pomodori 50 carole 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Passato di verdura con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini, zuccine 60 carole, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Arista di maiale al forno carre di maiale dissossato 80 carole 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p>Zucchine al vapore zucchine 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p>Petto di tacchino al limone petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p>Carote al naturale carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 80 fagiolini, zuccine 60 carole, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Frittata di spinaci al forno Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Fagiolini al limone fagiolini 150 succo di limone q.b olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Orecchiette con i broccoli pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Plattessa al pomodoro filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p>Fagiolini al vapore Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Mozzarella di vacca mozzarella 100</p> <p>insalata mista lattuga 100 pomodori 50 carole 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Passato di verdura con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini, zuccine 60 carole, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Arista di maiale al forno carre di maiale dissossato 80 carole 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p>Zucchine al vapore zucchine 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p>Petto di tacchino al limone petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p>Carote al naturale carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 80 fagiolini, zuccine 60 carole, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Frittata di spinaci al forno Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Fagiolini al limone fagiolini 150 succo di limone q.b olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 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>