



Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Scuola secondaria di 1° grado
Menu mesi estivi anno scolastico 2022-2023
Computo calorico e consigli per la sera



PRIMA SETTIMANA	MENU PRANZO	COMPUTO CALORICO	CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Pansotti o ravioli di magro al burro e salvia Bastoncini di merluzzo Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1132 Proteine: gr. 40,2 14 % Lipidi: gr. 45,4 36 % Glucidi: gr. 140,7 50 % Ferro: mg. 1,10 Calcio: mg. 139,9	<i>Antipasto di verdure grigliate</i> <i>Crepes con prosciutto</i> <i>Pane</i> <i>Macedonia a di frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di piselli Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 946 Proteine: gr. 29,3 12 % Lipidi: gr. 31,6 30 % Glucidi: gr. 136,1 58 % Ferro: mg. 4,66 Calcio: mg. 392,72	<i>Riso integrale con verdure e pollo</i> <i>Pane</i> <i>Yogurt alla frutta</i>
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1089 Proteine: gr. 49,4 18 % Lipidi: gr. 34,8 29 % Glucidi: gr. 144,6 53 % Ferro: mg. 4,04 Calcio: mg. 394,60	<i>Sformato di verdura</i> <i>Pane</i> <i>Torta casalinga allo yogurt e mandorle</i>
Giovedì	Vellutata di zucca con riso Carne di vitellone all'ucelletto Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 855 Proteine: gr. 42,4 20 % Lipidi: gr. 26,3 29 % Glucidi: gr. 112,2 52 % Ferro: mg. 5,8 Calcio: mg. 160,7	<i>Pasta di farro con sugo di verdure</i> <i>Polpettine di ceci e quinoa</i> <i>Insalata mista</i> <i>Pane</i> <i>Ananas fresco</i>
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Sformato di verdure Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 942 Proteine: gr. 31,6 13 % Lipidi: gr. 31,4 30 % Glucidi: gr. 133,4 57 % Ferro: mg. 5,4 Calcio: mg. 509,3	<i>Insalata di orzo e verdure</i> <i>Formaggio fresco</i> <i>Patate al forno</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>



SECONDA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO	CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Minestra di verdure con pasta Coscia di pollo al forno Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 749 Proteine: gr. 36,8 20 % Lipidi: gr. 22,1 26 % Glucidi: gr. 100,7 54 % Ferro: mg. 5,29 Calcio: mg. 207,42	<i>Pasta alla carbonara</i> <i>Verdure grigliate o lessate</i> <i>Pane integrale</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Risotto allo zafferano Filetti di merluzzo gratinati Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1048 Proteine: gr. 40,9 16 % Lipidi: gr. 28,5 24 % Glucidi: gr. 157 60 % Ferro: mg. 3,43 Calcio: mg. 188,27	<i>Insalatona di legumi e verdure</i> <i>Pane</i> <i>Gelato alla frutta</i>
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva Bocconcini di lonza alle mele Patate al forno Pane Mousse di frutta	Kcal totali: 1045 Proteine: gr. 43,7 17 % Lipidi: gr. 31,8 27 % Glucidi: gr. 146,0 56 % Ferro: mg. 5,18 Calcio: mg. 170,65	<i>Pinzimonio di verdure</i> <i>Pizza margherita</i> <i>Macedonia di frutta fresca</i>
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 905 Proteine: gr. 43,0 19 % Lipidi: gr. 29,5 29 % Glucidi: gr. 116,9 52 % Ferro: mg. 3,75 Calcio: mg. 827,15	<i>Orzo con verdure</i> <i>Sogliola alla mugnaia</i> <i>Insalata mista</i> <i>Pane</i> <i>Yogurt alla frutta</i>
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 942 Proteine: gr. 29,0 12 % Lipidi: gr. 32 31 % Glucidi: gr. 134,3 57 % Ferro: mg. 1,76 Calcio: mg. 201,01	<i>Risotto con zucchini</i> <i>Formaggio</i> <i>Carote da sgranocchiare</i> <i>Pane integrale</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>

TERZA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO	CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Riso al sugo di pomodoro Polpettone di fagiolini Insalata mista (verde, carote e olive verdi) Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 980 Proteine: gr. 26,7 11 % Lipidi: gr. 29,3 27 % Glucidi: gr. 152,3 62 % Ferro: mg. 4,95 Calcio: mg. 301,34	<i>Pasta con le melanzane</i> <i>Zucchine trifolate</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca</i>
Martedì	Minestra primavera con orzetti Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 815 Proteine: gr. 35,42 18 % Lipidi: gr. 31,2 34 % Glucidi: gr. 98,1 48 % Ferro: mg. 3,46 Calcio: mg. 551,64	<i>Pasta di farro all'olio extra vergine di oliva</i> <i>Tortino di acciughe e patate</i> <i>Pane</i> <i>Macedonia di frutta fresca di stagione</i>
Mercoledì	Pasta al burro Bocconcini di pollo con olive e pinoli Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1057 Proteine: gr. 42,4 16 % Lipidi: gr. 34,2 29 % Glucidi: gr. 144,9 55 % Ferro: mg. 5,62 Calcio: mg. 185,66	<i>Riso integrale con legumi</i> <i>Verdure grigliate</i> <i>Pane</i> <i>Budino</i>
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Bietole con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1004 Proteine: gr. 48,5 19 % Lipidi: gr. 37,7 34 % Glucidi: gr. 117,5 47 % Ferro: mg. 6,31 Calcio: mg. 469,98	<i>Pinzimonio di verdure</i> <i>Focaccia al formaggio</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Crocchette di pesce Insalata verde Pane Frutta di stagione	Kcal totali: 902 Proteine: gr. 38,2 17 % Lipidi: gr. 25,6 26 % Glucidi: gr. 129,6 57 % Ferro: mg. 3,50 Calcio: mg. 239,65	<i>Riso piselli e prosciutto</i> <i>Macedonia di verdure</i> <i>Pane integrale</i> <i>Gelato alla frutta</i>

QUARTA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO	CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Risotto allo zafferano Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 943 Proteine: gr. 32,8 14 % Lipidi: gr. 31,3 30 % Glucidi: gr. 133,1 56 % Ferro: mg. 2,15 Calcio: mg. 484,26	<i>Polpette di legumi</i> <i>Pinzimonio di verdure</i> <i>Pane</i> <i>Budino</i>
Martedì	Panino con hamburger di vitellone e insalata Patate al forno e ketchup Frutta fresca di stagione Budino al cioccolato	Kcal totali: 1023 Proteine: gr. 44,3 17 % Lipidi: gr. 28,8 26 % Glucidi: gr. 146,6 57 % Ferro: mg. 6,86 Calcio: mg. 336,97	<i>Farro con verdure</i> <i>Pesce al forno</i> <i>Zucchine trifolate</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 902 Proteine: gr. 43,3 19 % Lipidi: gr. 29,3 29 % Glucidi: gr. 116,4 52 % Ferro: mg. 3,99 Calcio: mg. 280,64	<i>Pizza all'ortolana</i> <i>Macedonia di frutta fresca di stagione</i>
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro Bocconcini di tacchino gratinati Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1202 Proteine: gr. 51,7 17 % Lipidi: gr. 33,9 25 % Glucidi: gr. 172,4 58 % Ferro: mg. 7,19 Calcio: mg. 276,21	<i>Pasta di farro alla carbonara</i> <i>Verdure grigliate o lessate</i> <i>Pane integrale</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Pane Budino al cioccolato	Kcal totali: 1135 Proteine: gr. 33,8 12 % Lipidi: gr. 43,4 34 % Glucidi: gr. 152,3 54 % Ferro: mg. 5,19 Calcio: mg. 594,37	<i>Riso integrale con verdure</i> <i>Tacchino ai ferri</i> <i>Insalata mista</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>

Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Ufficio Nutrizione e Dietetica