



Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Nido d'infanzia sezione Divezzi
Menu mesi estivi anno scolastico 2022 - 2023
Computo calorico e consigli per la sera



PRIMA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO	CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche Filetti di merluzzo al verde Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 588 Proteine: gr. 25,7 18 % Lipidi: gr. 17,9 27 % Glucidi: gr. 79,4 55 % Ferro: mg. 2,33 Calcio: mg. 192,52	<i>Passato di verdure con orzetti</i> <i>Uovo alla coque</i> <i>Pane</i> <i>Macedonia di frutta fresca</i>
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di piselli Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 529 Proteine: gr. 16,3 12 % Lipidi: gr. 19,2 33 % Glucidi: gr. 72,8 55 % Ferro: mg. 2,48 Calcio: mg. 247,05	<i>Gnocchetti al pomodoro fresco</i> <i>Formaggio e patate lessate</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca</i>
Mercoledì	Minestra di verdure con orzetti Pizza Margherita Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 712 Proteine: gr. 23,5 13 % Lipidi: gr. 21,5 27 % Glucidi: gr. 106 60 % Ferro: mg. 2,31 Calcio: mg. 311,44	<i>Pastina di mais al ragù di verdure</i> <i>Bocconcini di tacchino gratinati al forno</i> <i>Insalata verde</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca</i>
Giovedì	Risotto alla crema di zucchine Carne di vitellone all'uccelletto Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 491 Proteine: gr. 23,7 19 % Lipidi: gr. 11,7 21 % Glucidi: gr. 87,5 60 % Ferro: mg. 3,0 Calcio: mg. 95,6	<i>Crepes di farina di ceci con pomodoro e stracchino</i> <i>Pane</i> <i>Torta casalinga alle carote</i>
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Sformato di verdure Carote in insalata o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 475 Proteine: gr. 18,3 15 % Lipidi: gr. 19,9 17 % Glucidi: gr. 80,5 68 % Ferro: mg. 3,39 Calcio: mg. 297,75	<i>Farfalline allo zafferano</i> <i>Sogliola al vapore con verdure</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca</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: 393,15 Proteine: gr. 18,1 18 % Lipidi: gr. 13,2 30 % Glucidi: gr. 50,6 52 % Ferro: mg . 3,13 Calcio: mg. 91,06	<i>Gnocchi di semolino con zucchine e ricotta</i> <i>Macedonia di frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Risotto alla parmigiana Filetti di* merluzzo gratinati Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 614 Proteine: gr. 26,7 18 % Lipidi: gr. 15,2 22 % Glucidi: gr. 92,7 60 % Ferro: mg . 2,10 Calcio: mg. 138,81	<i>Pasta di farro con dadini di prosciutto cotto e piselli</i> <i>Verdurine al vapore</i> <i>Crostata casalinga di frutta</i>
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva Bocconcini di lonza alle mele Patate al forno o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 609 Proteine: gr. 25,5 17 % Lipidi: gr. 20,5 30 % Glucidi: gr. 80,7 53 % Ferro: mg. 3,08 Calcio: mg. 92,37	<i>Passato di legumi con orzo</i> <i>Insalata mista</i> <i>Yogurt alla frutta</i>
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali 527 Proteine: gr. 24,4 19 % Lipidi: gr. 17,9 30 % Glucidi: gr. 67,2 51 % Ferro: mg . 2,04 Calcio: mg. 538,18	<i>Riso ala pizzaiola</i> <i>Filetti di merluzzo al verde con insalata</i> <i>Frutta fresca</i>
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 587 Proteine: gr. 18,4 12 % Lipidi: gr. 21,3 33 % Glucidi: gr. 80,5 55 % Ferro: mg . 1,15 Calcio: mg. 134,1	<i>Riso con verdure di stagione e bocconcini di pollo</i> <i>Gelato fiordilatte</i>

TERZA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO	CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Polpettone di fagiolini Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 541 Proteine: gr. 17 13% Lipidi: gr. 16,8 28 % Glucidi: gr. 80,6 59 % Ferro: mg. 3,39 Calcio:mg. 173,09	<i>Pasta di farro all'olio extra vergine di oliva</i> <i>Sogliola al piatto</i> <i>Carote prezzemolate</i> <i>Pane</i> <i>Yogurt alla frutta</i>
Martedì	Pasta al ragù vegetale Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 512 Proteine: gr. 19,8 15% Lipidi: gr. 16,4 29% Glucidi: gr. 71,2 56 % Ferro: mg 1,7 Calcio: mg. 267,6	<i>Gnocchetti al pesto</i> <i>Uovo alla coque</i> <i>Verdure al vapore</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Mercoledì	Riso all' olio extra vergine di oliva Bocconcini di pollo con olive e pinoli Bietole al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 568 Proteine: gr. 23,1 16% Lipidi: gr. 20,2 32% Glucidi: gr. 73,5 52% Ferro: mg . 2,71 Calcio:mg. 134,86	<i>Frittatina di farina di ceci al forno</i> <i>Carote prezzemolate</i> <i>Pane</i> <i>Torta casalinga di frutta</i>
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Patate al forno o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 642 Proteine: gr. 27,1 17 % Lipidi: gr. 23,6 33 % Glucidi: gr. 80,2 50 % Ferro: mg . 3,45 Calcio:mg. 166,12	<i>Focaccia al formaggio</i> <i>Verdure al vapore</i> <i>Pane</i> <i>Macedonia di frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Minestra primavera con orzetti Crocchette di *pesce Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 461 Proteine: gr. 23 20% Lipidi: gr. 16,2 31 % Glucidi: gr. 55,8 49% 49% % Ferro: mg . 3,11 Calcio: mg. 167,82	<i>Pasta di farro al pomodoro</i> <i>Sformato di patate e prosciutto cotto</i> <i>Insalata verde</i> <i>Pane</i> <i>Yogurt alla frutta</i>

QUARTA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO		CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Arrosto di tacchino Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 519 Proteine: gr. 25,6 Lipidi: gr. 15,1 Glucidi: gr. 70,2 Ferro: mg. 3,43 Calcio:mg. 93,84	20 % 26 % 54 %	<i>Riso con ragù di verdure Formaggio fresco Verdure al vapore Pane Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 515 Proteine: gr. 24,3 Lipidi: gr. 14,8 Glucidi: gr. 71,2 Ferro:mg. 3,37 Calcio:mg. 140,66	19 % 26 % 55 %	<i>Pizza margherita Frullato di frutta fresca di stagione</i>
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi Carote in insalata o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 547 Proteine: gr. 25,4 Lipidi: gr. 19,8 Glucidi: gr. 66,8 Ferro:mg. 2,19 Calcio:mg. 185,03	19 % 32 % 49 %	<i>Passato di verdure con orzo o farro Uovo alla coque Patate al forno Pane Budino alla vaniglia</i>
Giovedì	Minestra primavera con orzetti Stracchino Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 462 Proteine: gr. 17,6 Lipidi: gr. 22,4 Glucidi: gr. 47,6 Ferro:mg. 2,09 Calcio:mg. 365,67	15 % 45 % 42 %	<i>Pasta allo zafferano Pollo alla crema di limone Bietole lessate Pane Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Riso all'olio extra vergine di oliva Frittatina di farina di ceci e verdure Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 564 Proteine: gr. 14,7 Lipidi: gr. 17,4 Glucidi: gr. 87,0 Ferro:mg. 3,54 Calcio: mg. 133,90	10 % 28 % 62 %	<i>Pappa al pomodoro Sogliola al piatto Patate lessate Pane Macedonia di frutta</i>



Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Ufficio Nutrizione e Dietetica