



Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Scuola infanzia
Menu mesi estivi anno scolastico 2021-2022
Computo calorico e consigli per la sera



PRIMA SETTIMANA	MENU PRANZO	COMPUTO CALORICO		CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Pansotti o ravioli di magro burro e salvia Bastoncini di merluzzo Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 733 Proteine: gr. 25,2 Lipidi: gr. 28,3 Glucidi: gr. 94,4 Ferro: mg. 0,84 Calcio: mg. 79,15	14 % 35 % 51 %	<i>Crepes con prosciutto Zucchine trifolate Pane integrale Macedonia di frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di piselli Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 599 Proteine: gr. 18,2 Lipidi: gr. 14,8 Glucidi: gr. 98,2 Ferro: mg. 3,25 Calcio: mg. 217,07	12 % 22 % 66 %	<i>Riso integrale con verdure e pollo Pane Yogurt alla frutta</i>
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 772 Proteine: gr. 34,0 Lipidi: gr. 26,3 Glucidi: gr. 99,9 Ferro: mg. 2,86 Calcio: mg. 306,42	17 % 31 % 52 %	<i>Frittata di verdure al forno Pane Torta casalinga allo yogurt e mandorle</i>
Giovedì	Vellutata di zucchine con riso Carne di vitellone all'uccelletto Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 583 Proteine: gr. 28,1 Lipidi: gr. 18,2 Glucidi: gr. 76,8 Ferro: mg. 4,1 Calcio: mg. 83,9	19 % 28 % 53 %	<i>Pasta di farro con sugo di verdure Polpettine di ceci e quinoa Insalata mista Pane Ananas fresco</i>
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Sformato di verdure Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 661 Proteine: gr. 21,5 Lipidi: gr. 21,3 Glucidi: gr. 95,9 Ferro: mg. 3,8 Calcio: mg. 337,1	13 % 29 % 58 %	<i>Insalata di orzo e verdure Formaggio fresco Pane integrale 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: 498 Proteine: gr. 22,3 18 % Lipidi: gr. 15,1 27 % Glucidi: gr. 68,4 55 % Ferro: mg. 4,04 Calcio: mg. 110,57	<i>Pasta alla carbonara</i> <i>Verdure lessate</i> <i>Pane integrale</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Risotto allo zafferano Crocchette di pesce Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 709 Proteine: gr. 25,7 15 % Lipidi: gr. 22,2 28 % Glucidi: gr. 101,8 57 % Ferro: mg. 2,68 Calcio: mg. 172,79	<i>Insalata 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 Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 730 Proteine: gr. 28,8 16 % Lipidi: gr. 23,2 28 % Glucidi: gr. 101,5 56 % Ferro: mg. 3,57 Calcio: mg. 99,62	<i>Carote in insalata</i> <i>Pizza margherita</i> <i>Macedonia di frutta fresca</i>
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Zucchine trifolate Pane Fagiolini saltati	Kcal totali: 641 Proteine: gr. 29,3 18 % Lipidi: gr. 20,6 29 % Glucidi: gr. 84,6 53 % Ferro: mg. 2,44 Calcio: mg. 610,16	<i>Orzo con verdure</i> <i>Sogliola al piatto</i> <i>Insalata mista</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 699 Proteine: gr. 20,5 12 % Lipidi: gr. 24,5 31 % Glucidi: gr. 99,2 57 % Ferro: mg. 1,45 Calcio: mg. 142,61	<i>Risotto con zucchine</i> <i>Formaggio</i> <i>Carote in insalata</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: 602 Proteine: gr. 16,8 Lipidi: gr. 14,4 Glucidi: gr. 101,5 Ferro: mg. 3,31 Calcio: mg. 174,29	11 % 22 % 67 %	<i>Pasta con melanzane Prosciutto cotto Zucchine trifolate Pane integrale Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Minestra primavera con orzetti Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 546 Proteine: gr. 22,7 Lipidi: gr. 20,9 Glucidi: gr. 66,8 Ferro: mg. 1,90 Calcio: mg. 326,19	17 % 34 % 49 %	<i>Pasta di farro all'olio extra vergine di oliva Tortino di acciughe e patate Pane 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: 699 Proteine: gr. 27,6 Lipidi: gr. 21,0 Glucidi: gr. 99,8 Ferro: mg. 3,67 Calcio: mg. 103,73	16 % 27 % 57 %	<i>Riso integrale con legumi Verdure miste prezzemolate Pane Torta casalinga yogurt e gocce di cioccolato</i>
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Bietole con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 696 Proteine: gr. 32,3 Lipidi: gr. 25,0 Glucidi: gr. 85,4 Ferro: mg. 4,42 Calcio: mg. 291,68	18 % 32 % 50 %	<i>Carote in insalata Focaccia al formaggio Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Filetti di merluzzo gratinati Insalata verde Pane Frutta di stagione	Kcal totali: 701 Proteine: gr. 29,7 Lipidi: gr. 19,8 Glucidi: gr. 101,1 Ferro: mg. 2,61 Calcio: mg. 151,76	17 % 25 % 58 %	<i>Riso piselli e prosciutto Macedonia di verdure Pane integrale Gelato alla frutta</i>

QUARTA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO		CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 636 Proteine: gr. 23,9 Lipidi: gr. 20,3 Glucidi: gr. 89,3 Ferro: mg. 2,06 Calcio: mg. 311,11	15 % 29% 56%	<i>Polpette di legumi</i> <i>Carote in insalata</i> <i>Pane</i> <i>Budino</i>
Martedì	Minestra primavera con riso Polpette di vitellone Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 530 Proteine: gr. 25,2 Lipidi: gr. 17,4 Glucidi: gr. 68,3 Ferro: mg. 4,30 Calcio: mg. 177,06	19 % 29 % 52 %	<i>Farro con verdure</i> <i>Pesce con patate al forno</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: 636 Proteine: gr. 30,4 Lipidi: gr. 19,7 Glucidi: gr. 84,3 Ferro: mg. 2,99 Calcio: mg. 197,05	19 % 28 % 53 %	<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: 844 Proteine: gr. 34,5 Lipidi: gr. 23,7 Glucidi: gr. 123,3 Ferro: mg. 4,89 Calcio: mg. 162,14	16 % 25 % 59 %	<i>Pasta di farro alla carbonara</i> <i>Verdure lessate</i> <i>Pane integrale</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Riso all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Pane Budino al cioccolato	Kcal totali: 838 Proteine: gr. 22,1 Lipidi: gr. 32,1 Glucidi: gr. 115,2 Ferro: mg. 3,0 Calcio: mg. 430,98	11 % 34 % 54 %	<i>Pasta 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