



Comune di Genova  
Ristorazione Scolastica

Scuola infanzia  
Menu mesi invernali 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 burro e salvia Bastoncini di merluzzo Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 733 Proteine: gr. 25,2 14 % Lipidi: gr. 28,3 35 % Glucidi: gr. 94,4 51 % Ferro: mg. 0,84 Calcio: mg. 79,15	<i>Antipasto di verdure grigliate Crepes con prosciutto Macedonia a di frutta fresca</i>
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di piselli Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 599 Proteine: gr. 18,2 12 % Lipidi: gr. 14,8 22 % Glucidi: gr. 98,2 66 % Ferro: mg. 3,25 Calcio: mg. 217,07	<i>Riso e pollo al curry Yogurt alla frutta</i>
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Cavolo cappuccio in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 760 Proteine: gr. 33,4 18 % Lipidi: gr. 26,1 31 % Glucidi: gr. 97,9 51 % Ferro: mg. 2,79 Calcio: mg. 313,42	<i>Frittata di verdure al forno Torta casalinga allo yogurt e mandorle</i>
Giovedì	Vellutata di zucca con riso Carne di vitellone all'uccelletto Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 585 Proteine: gr. 27,8 19 % Lipidi: gr. 18,1 28 % Glucidi: gr. 77,5 53 % Ferro: mg. 4,4 Calcio: mg. 82,6	<i>Pasta di farro con sugo di verdure Polpettine di ceci e quinoa Insalata mista 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 13 % Lipidi: gr. 21,3 29 % Glucidi: gr. 95,9 58 % Ferro: mg. 3,8 Calcio: mg. 337,1	<i>Brodo vegetale con pastina Formaggio fresco e patate al forno 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: 457 Proteine: gr. 20,7      18 % Lipidi: gr. 10,9      22 % Glucidi: gr. 69,1      60 % Ferro: mg. 3,35 Calcio: mg. 103,17	<i>Pasta alla carbonara Verdure grigliate o lessate Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Risotto allo zafferano Filetti di* merluzzo gratinati Finocchi in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 735 Proteine: gr. 29      16 % Lipidi: gr. 21,8      27 % Glucidi: gr. 105,7      57 % Ferro: mg. 2,32 Calcio: mg. 203,97	<i>Insalatona di legumi ,finocchi e arance Torta casalinga al cioccolato</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>Pinzimonio di verdure Pizza margherita Macedonia di frutta fresca</i>
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Pane Fagiolini saltati	Kcal totali: 643 Proteine: gr. 29,5      18 % Lipidi: gr. 20,6      29 % Glucidi: gr. 84,9      53 % Ferro: mg. 2,59 Calcio: mg. 614,7	<i>Minestra di verdure con orzetti Sogliola al piatto Insalata mista Mele al forno con cannella</i>
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 832 Proteine: gr. 25,6      12 % Lipidi: gr. 25,4      28 % Glucidi: gr. 125,3      60 % Ferro: mg. 1,61 Calcio: mg. 172,51	<i>Risotto allo zafferano Formaggio con carote da sgranocchiare 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 11 % Lipidi: gr. 14,4 22 % Glucidi: gr. 101,5 67 % Ferro: mg. 3,31 Calcio: mg. 174,29	<i>Crema di zucca con pastina Prosciutto cotto Broccoli saltati Frutta fresca</i>
Martedì	Minestra di verdure con orzetti Pizza margherita Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 862 Proteine: gr. 29,6 14 % Lipidi: gr. 24,5 26 % Glucidi: gr. 130,6 60 % Ferro: mg. 3,12 Calcio: mg. 355,61	<i>Pasta di farro all'olio extra vergine di oliva Acciughe e patate al pomodoro Macedonia di frutta fresca</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 16 % Lipidi: gr. 21,0 27 % Glucidi: gr. 99,8 57 % Ferro: mg. 3,67 Calcio: mg. 103,73	<i>Crema di legumi con orzo Verdure grigliate con prezzemolo e aglio Budino</i>
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Bietole con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 696 Proteine: gr. 32,3 18 % Lipidi: gr. 25,0 32 % Glucidi: gr. 85,4 50 % Ferro: mg. 4,42 Calcio: mg. 291,68	<i>Pinzimonio di verdure Pizza Margherita Frutta fresca</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Crocchette di* pesce Insalata verde Pane Frutta di stagione	Kcal totali: 669 Proteine: gr. 27,1 16 % Lipidi: gr. 19,7 27 % Glucidi: gr. 95,8 57 % Ferro: mg. 2,85 Calcio: mg. 175,77	<i>Riso e latte Macedonia di verdure Torta casalinga al cioccolato</i>

QUARTA SETTIMANA \ /	MENU	COMPUTO CALORICO	CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Risotto allo zafferano Stracchino Fagiolini saltati Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 690 Proteine: gr. 20,9 12% Lipidi: gr. 29,1 38% Glucidi: gr. 86,4 50% Ferro: mg. 1,70 Calcio: mg. 433,63	<i>Passato di verdure con farro Pesce con patate al forno Macedonia di frutta fresca con miele</i>
Martedì	Crema di piselli o fagioli cannellini con riso Polpette di vitellone Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 588 Proteine: gr. 26,5 20 % Lipidi: gr. 21,6 29 % Glucidi: gr. 71,9 51 % Ferro: mg. 4,28 Calcio: mg. 163,39	<i>Pizza margherita Frutta fresca di stagione</i>
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di* merluzzo impanati Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 740 Proteine: gr. 32,8 18 % Lipidi: gr. 21,5 26 % Glucidi: gr. 103,7 56 % Ferro: mg. 3,79 Calcio: mg. 228,81	<i>Polpette di legumi Pinzimonio di verdure Budino</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 16 % Lipidi: gr. 23,7 25 % Glucidi: gr. 123,3 59 % Ferro: mg. 4,89 Calcio: mg. 162,14	<i>Pasta di farro alla carbonara Verdure grigliate o lessate Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Pane Budino al cioccolato	Kcal totali: 843 Proteine: gr. 22,5 11 % Lipidi: gr. 32,5 35 % Glucidi: gr. 115,2 54 % Ferro: mg. 3,40 Calcio: mg. 432,98	<i>Minestra di verdure con cereali misti Tacchino ai ferri con insalata Frutta fresca di stagione</i>

Comune di Genova  
Ristorazione Scolastica

Ufficio Nutrizione e Dietetica