



Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Nido d'infanzia sezione Divezzi
Menu mesi invernali 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: 577 Proteine: gr. 25,9 18% Lipidi: gr. 16,9 26 % Glucidi: gr. 80,3 56 % Ferro: mg. 2,39 Calcio: mg. 143,99	<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 lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 576 Proteine: gr. 19,8 14 % Lipidi: gr. 20,7 32 % Glucidi: gr. 77,8 54 % Ferro: mg. 3,13 Calcio: mg. 288,25	<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 con insalata</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca</i>
Giovedì	Risotto alla crema di zucca Carne di vitellone all'uccelletto Bietole lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 532 Proteine: gr. 23,9 18 % Lipidi: gr. 15 30 % Glucidi: gr. 75,3 53 % Ferro: mg. 3,7 Calcio: mg. 141,6	<i>Crepes con 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: 390,88 Proteine: gr. 17,8 18% Lipidi: gr. 13,1 30 % Glucidi: gr. 51,5 52 % Ferro: mg . 3,29 Calcio: mg. 93,32	<i>Gnocchi di semolino con spinaci e caprino</i> <i>Macedonia di frutta fresca</i>
Martedì	Risotto alla parmigiana Filetti di* merluzzo gratinati Finocchi al burro Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 609 Proteine: gr. 27,6 18 % Lipidi: gr. 15,,1 22 % Glucidi: gr. 90,7 60 % Ferro: mg . 2,04 Calcio: mg. 199,41	<i>Pasta di farro con dadini di prosciutto cotto e piselli</i> <i>Verdure 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. 25,1 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 Carote e broccoli lessati Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali 539 Proteine: gr. 25,2 19 % Lipidi: gr. 17,9 30 % Glucidi: gr. 69,3 51 % Ferro: mg . 2,38 Calcio: mg. 565,48	<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 al latte</i> <i>Verdure al vapore</i> <i>Torta margherita</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	Minestra di verdure con pasta Pizza Margherita Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 767 Proteine: gr. 25,7 13% Lipidi: gr. 23,5 28% Glucidi: gr. 113,1 59 % Ferro: mg . 3,0 Calcio:mg. 323,0	<i>Gnocchetti al pesto</i> <i>Uovo alla coque</i> <i>Verdure lessate</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca</i>
Mercoledì	Riso al latte Bocconcini di pollo con olive e pinoli Bietole al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 576 Proteine: gr. 25,2 Lipidi: gr. 0,4 Glucidi: gr. 73,0 Ferro:mg . 2,76 Calcio:mg. 230,21	<i>Frittatina di farina di ceci al forno</i> <i>Carote saltate</i> <i>Pane</i> <i>Torta casalinga alle mele</i>
Giovedì	Pasta al pesto Arrostito 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>Brodo vegetale con pastina</i> <i>Sformato di patate e prosciutto cotto</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca</i>
Venerdì	Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti Crocchette di *pesce Carote lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 471 Proteine: gr. 22,5 19 % Lipidi: gr. 16,1 31 % Glucidi: gr. 58,9 50% Ferro: mg . 2,87 Calcio: mg. 157,24	<i>Focaccia al formaggio</i> <i>Verdure al vapore</i> <i>Pane</i> <i>Macedonia di frutta fresca</i>

QUARTA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO	CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Pasta al burro Arrosto di tacchino Broccoli al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 529 Proteine: gr. 27,3 20 % Lipidi: gr. 16,8 29 % Glucidi: gr. 67,2 51 % Ferro: mg. 3,93 Calcio: mg. 161,03	<i>Pizza margherita</i> <i>Frullato di frutta</i>
Martedì	Pasta in brodo di carne di vitellone Bollito di vitellone Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 495 Proteine: gr. 25,2 20 % Lipidi: gr. 17,1 31 % Glucidi: gr. 60,1 49 % Ferro: mg. 3,20 Calcio: mg. 98,96	<i>Riso con ragù di verdure</i> <i>Formaggio fresco</i> <i>Verdure al vapore</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 o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 547 Proteine: gr. 25,4 19 % Lipidi: gr. 19,8 32 % Glucidi: gr. 66,8 49 % Ferro: mg. 2,19 Calcio: mg. 185,03	<i>Passato di verdure con orzo o farro</i> <i>Uovo alla coque</i> <i>Patate al forno</i> <i>Pane</i> <i>Budino alla vaniglia</i>
Giovedì	Minestra di verdura con orzetti Stracchino Fagiolini saltati Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 467 Proteine: gr. 18,1 15 % Lipidi: gr. 22,3 43 % Glucidi: gr. 48,6 42 % Ferro: mg. 2,09 Calcio: mg. 365,67	<i>Pasta allo zafferano</i> <i>Pollo alla crema di limone</i> <i>Pane</i> <i>Bietole lessate</i>
Venerdì	Riso all'olio extra vergine di oliva Frittatina di farina di ceci e verdure Carote lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 564 Proteine: gr. 14,7 10 % Lipidi: gr. 17,4 28 % Glucidi: gr. 87,0 62 % Ferro: mg. 3,54 Calcio: mg. 133,90	<i>Pasta alla crema di broccoli</i> <i>Sogliola al piatto</i> <i>Patate lessate</i> <i>Pane</i> <i>Torta casalinga alle mele</i>

Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Ufficio Nutrizione e Dietetica