



Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Scuola secondaria di 1° grado
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 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</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 e pollo al curry</i> <i>Pane</i> <i>Yogurt alla frutta</i>
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Cavolo cappuccio in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1070 Proteine: gr. 48,5 18 % Lipidi: gr. 34,5 29 % Glucidi: gr. 125,4 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: 839 Proteine: gr. 40,9 19 % Lipidi: gr. 26,2 29 % Glucidi: gr. 110,0 52 % Ferro: mg. 5,3 Calcio: mg. 137,4	<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>Brodo vegetale con pastina</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</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Risotto allo zafferano Crocchette di* pesce Finocchi in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1060 Proteine: gr. 42,3 16% Lipidi: gr. 30,8 26 % Glucidi: gr. 153,6 58 % Ferro: mg. 3,20 Calcio: mg. 288,79	<i>Insalatona di legumi ,finocchi e arance</i> <i>Pane</i> <i>Torta casalinga al cioccolato</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 Fagiolini saltati Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 805 Proteine: gr. 43,0 19 % Lipidi: gr. 29,5 29 % Glucidi: gr. 117,2 52 % Ferro: mg. 3,86 Calcio: mg. 828,45	<i>Minestra di verdure con orzetti</i> <i>Sogliola al piatto</i> <i>Insalata mista</i> <i>Pane</i> <i>Mele al forno con cannella</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. 32,0 31 % Glucidi: gr. 134,3 57 % Ferro: mg. 1,76 Calcio: mg. 201,01	<i>Risotto allo zafferano</i> <i>Formaggio con carote da sgranocchiare</i> <i>Pane</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>Crema di zucca con pasta Prosciutto cotto Broccoli saltati Pane Frutta fresca</i>
Martedì	Minestra di verdure con orzetti Pizza margherita Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1209 Proteine: gr. 42,06 14 % Lipidi: gr. 31,9 24 % Glucidi: gr. 188,5 62 % Ferro: mg. 5,38 Calcio: mg. 522,84	<i>Pasta di farro all'olio extra vergine di oliva Acciughe e patate al pomodoro Pane 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: 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>Crema di legumi con orzo Verdure grigliate con prezzemolo e aglio Pane 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 Pizza Margherita Frutta fresca</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Filetti di *merluzzo gratinati Insalata verde Pane Frutta di stagione	Kcal totali: 926 Proteine: gr. 39,7 17 % Lipidi: gr. 27,6 27 % Glucidi: gr. 129,6 56 % Ferro: mg. 3,81 Calcio: mg. 267,82	<i>Riso e latte Macedonia di verdure Pane 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: 1030 Proteine: gr. 31,8 13 % Lipidi: gr. 44 38 % Glucidi: gr. 126,9 49 % Ferro: mg. 2,54 Calcio: mg. 650,36	<i>Passato di verdure con farro Pesce con patate al forno Pane Macedonia di frutta fresca con miele</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>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: 1048 Proteine: gr. 47,5 18 % Lipidi: gr. 31,5 27 % Glucidi: gr. 143,5 55 % Ferro: mg. 5,14 Calcio: mg. 325,91	<i>Polpette di legumi Pinzimonio di verdure Pane Budino</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 Verdure grigliate o lessate Pane Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Pane Budino al cioccolato	Kcal totali: 1139 Proteine: gr. 34,2 12 % Lipidi: gr. 43,6 34 % Glucidi: gr. 152,3 54 % Ferro: mg. 5,20 Calcio: mg. 607,77	<i>Minestra di verdure con cereali misti Tacchino ai ferri con insalata Pane Frutta fresca di stagione</i>

Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Ufficio Nutrizione e Dietetica