



Comune di Genova  
Ristorazione Scolastica

Scuola primaria  
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: 979 Proteine: gr. 34,2 14 % Lipidi: gr. 37,2 34 % Glucidi: gr. 126,8 52 % Ferro: mg. 1,05 Calcio: mg. 110,55	<i>Antipasto di verdure grigliate Crepes con prosciutto Pane Macedonia a di frutta fresca</i>
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di piselli Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 831 Proteine: gr. 25,4 12 % Lipidi: gr. 26,0 28 % Glucidi: gr. 123,8 60 % Ferro: mg. 4,04 Calcio: mg. 332,23	<i>Riso e pollo al curry Pane Yogurt alla frutta</i>
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Cavolo cappuccio in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 935 Proteine: gr. 40,5 17 % Lipidi: gr. 30,1 29 % Glucidi: gr. 125,4 54 % Ferro: mg. 3,40 Calcio: mg. 354,31	<i>Sformato di verdura Pane 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: 752 Proteine: gr. 36,1 19 % Lipidi: gr. 22,0 26 % Glucidi: gr. 102,4 55 % Ferro: mg. 5,4 Calcio: mg. 135,6	<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: 837 Proteine: gr. 27,7 13 % Lipidi: gr. 26,6 29 % Glucidi: gr. 121,7 58 % Ferro: mg. 4,67 Calcio: mg. 435,27	<i>Brodo vegetale con pastina Formaggio fresco Patate al forno Pane 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: 646 Proteine: gr. 28,3 18 % Lipidi: gr. 18,2 25 % Glucidi: gr. 92,2 57 % Ferro: mg. 4,35 Calcio: mg. 166,07	<i>Pasta alla carbonara</i> <i>Verdure grigliate o lessate</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Risotto allo zafferano Filetti di* merluzzo gratinati Finocchi in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 985 Proteine: gr. 37 15 % Lipidi: gr. 30,4 28 % Glucidi: gr. 140,8 57 % Ferro: mg. 2,89 Calcio: mg. 257,23	<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: 927 Proteine: gr. 37,3 16 % Lipidi: gr. 27,6 27 % Glucidi: gr. 132,3 57 % Ferro: mg. 4,52 Calcio: mg. 137,52	<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. 36,8 18 % Lipidi: gr. 25,2 28 % Glucidi: gr. 107,8 54 % Ferro: mg. 3,24 Calcio: mg. 735,40	<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: 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</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: 872 Proteine: gr. 23,24 11 % Lipidi: gr. 24,7 25 % Glucidi: gr. 139,2 64 % Ferro: mg. 4,21 Calcio: mg. 250,50	<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: 1055 Proteine: gr. 36,35 14 % Lipidi: gr. 27,9 24 % Glucidi: gr. 164,7 62 % Ferro: mg. 4,38 Calcio: mg. 454,45	<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: 917 Proteine: gr. 36,0 16 % Lipidi: gr. 27,8 27 % Glucidi: gr. 130,9 57 % Ferro: mg. 4,74 Calcio: mg. 146,40	<i>Crema di legumi con orzo Verdure grigliate con prezzemolo e aglio Pane Budino</i>
Giovedì	Pasta al pesto Arrostato di lonza Bietole con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 872 Proteine: gr. 40,7 19 % Lipidi: gr. 30,5 31 % Glucidi: gr. 108,7 50 % Ferro: mg. 5,59 Calcio: mg. 358,48	<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: 821 Proteine: gr. 33,5 16 % Lipidi: gr. 23,3 26 % Glucidi: gr. 119,4 58 % Ferro: mg. 3,38 Calcio: mg. 227,17	<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: 899 Proteine: gr. 26,6 Lipidi: gr. 35,8 Glucidi: gr. 117,8 Ferro: mg. 2,20 Calcio: mg. 515,29	12 % 36 % 52%	<i>Passato di verdure con farro Pesce con patate al forno Pane Macedonia di frutta fresca con miele</i>
Martedì	Crema di piselli o fagioli con crostini Polpette di vitellone Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 683 Proteine: gr. 34,1 Lipidi: gr. 21,7 Glucidi: gr. 87,8 Ferro: mg. 5,15 Calcio: mg. 232,09	20 % 29 % 51 %	<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: 924 Proteine: gr. 41,2 Lipidi: gr. 26,5 Glucidi: gr. 130,2 Ferro: mg. 4,54 Calcio: mg. 277,81	18 % 26 % 56 %	<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: 1069 Proteine: gr. 44,5 Lipidi: gr. 29,1 Glucidi: gr. 157,1 Ferro: mg. 6,12 Calcio: mg. 229,83	17 % 24 % 59 %	<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: 1022 Proteine: gr. 30,6 Lipidi: gr. 38,3 Glucidi: gr. 138,9 Ferro: mg. 4,56 Calcio: mg. 521,73	12 % 34 % 54 %	<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