



Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Scuola secondaria di 1° grado
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 al burro e salvia Bastoncini di merluzzo Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1132 Proteine: gr. 40,2 Lipidi: gr. 45,4 Glucidi: gr. 140,7 Ferro: mg. 1,10 Calcio: mg. 139,9	14 % 36 % 50 %	<i>Antipasto di verdure grigliate Crepes con prosciutto Pane Macedonia a di frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di piselli Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 946 Proteine: gr. 29,3 Lipidi: gr. 31,6 Glucidi: gr. 136,1 Ferro: mg. 4,66 Calcio: mg. 392,72	12 % 30 % 58 %	<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: 1089 Proteine: gr. 49,4 Lipidi: gr. 34,8 Glucidi: gr. 144,6 Ferro: mg. 4,04 Calcio: mg. 394,60	18 % 29 % 53 %	<i>Sformato di verdura Pane 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: 855 Proteine: gr. 42,4 Lipidi: gr. 26,3 Glucidi: gr. 112,2 Ferro: mg. 5,8 Calcio: mg. 160,7	20 % 29 % 52 %	<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: 942 Proteine: gr. 31,6 Lipidi: gr. 31,4 Glucidi: gr. 133,4 Ferro: mg. 5,4 Calcio: mg. 509,3	13 % 30 % 57 %	<i>Insalata di orzo e verdure 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: 749 Proteine: gr. 36,8 Lipidi: gr. 22,1 Glucidi: gr. 100,7 Ferro: mg. 5,29 Calcio: mg. 207,42	20 % 26 % 54 %	<i>Pasta alla carbonara Verdure grigliate o lessate Pane integrale Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Risotto allo zafferano Crocchette di pesce Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1030 Proteine: gr. 38,1 Lipidi: gr. 32,3 Glucidi: gr. 146,8 Ferro: mg. 3,70 Calcio: mg. 240,41	15 % 28 % 57 %	<i>Insalatona di legumi e verdure Pane Gelato alla frutta</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 Lipidi: gr. 31,8 Glucidi: gr. 146,0 Ferro: mg. 5,18 Calcio: mg. 170,65	17 % 27 % 56 %	<i>Pinzimonio di verdure Pizza margherita Macedonia di frutta fresca</i>
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 905 Proteine: gr. 43,0 Lipidi: gr. 29,5 Glucidi: gr. 116,9 Ferro: mg. 3,75 Calcio: mg. 827,15	19 % 29 % 52 %	<i>Orzo con verdure Sogliola alla mugnaia Insalata mista Pane Yogurt alla frutta</i>
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 942 Proteine: gr. 29,0 Lipidi: gr. 32 Glucidi: gr. 134,3 Ferro: mg. 1,76 Calcio: mg. 201,01	12 % 31 % 57 %	<i>Risotto con zucchine Formaggio Carote da sgranocchiare Pane integrale 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 Lipidi: gr. 29,3 Glucidi: gr. 152,3 Ferro: mg. 4,95 Calcio: mg. 301,34	11 % 27 % 62 %	<i>Pasta con le melanzane Zucchine trifolate Pane Frutta fresca</i>
Martedì	Minestra primavera con orzetti Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 815 Proteine: gr. 35,42 Lipidi: gr. 31,2 Glucidi: gr. 98,1 Ferro: mg. 3,46 Calcio: mg. 551,64	18 % 34 % 48 %	<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: 1057 Proteine: gr. 42,4 Lipidi: gr. 34,2 Glucidi: gr. 144,9 Ferro: mg. 5,62 Calcio: mg. 185,66	16 % 29 % 55 %	<i>Riso integrale con legumi Verdure grigliate 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 Lipidi: gr. 37,7 Glucidi: gr. 117,5 Ferro: mg. 6,31 Calcio: mg. 469,98	19 % 34 % 47 %	<i>Pinzimonio di verdure 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: 966 Proteine: gr. 43,1 Lipidi: gr. 26,4 Glucidi: gr. 139,0 Ferro: mg. 3,50 Calcio: mg. 239,65	18 % 25 % 57 %	<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: 914 Proteine: gr. 36,2 Lipidi: gr. 30,6 Glucidi: gr. 123,7 Ferro: mg. 2,85 Calcio: mg. 500,91	16 % 30 % 54 %	<i>Polpette di legumi</i> <i>Pinzimonio di verdure</i> <i>Pane</i> <i>Budino</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 Lipidi: gr. 28,8 Glucidi: gr. 146,6 Ferro: mg. 6,86 Calcio: mg. 336,97	17 % 26 % 57 %	<i>Farro con verdure</i> <i>Pesce al forno</i> <i>Zucchine trifolate</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 902 Proteine: gr. 43,3 Lipidi: gr. 29,3 Glucidi: gr. 116,4 Ferro: mg. 3,99 Calcio: mg. 280,64	19 % 29 % 52 %	<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: 1202 Proteine: gr. 51,7 Lipidi: gr. 33,9 Glucidi: gr. 172,4 Ferro: mg. 7,19 Calcio: mg. 276,21	17 % 25 % 58 %	<i>Pasta di farro alla carbonara</i> <i>Verdure grigliate o 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: 1186 Proteine: gr. 32,2 Lipidi: gr. 44,2 Glucidi: gr. 164,9 Ferro: mg. 4,71 Calcio: mg. 612,97	11 % 33 % 56 %	<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