



Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Scuola infanzia
Menu mesi estivi 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 Lipidi: gr. 28,3 Glucidi: gr. 94,4 Ferro: mg. 0,84 Calcio: mg. 79,15	14 % 35 % 51 % 	<i>Crepes con prosciutto</i> <i>Zucchine trifolate</i> <i>Pane integrale</i> <i>Macedonia di frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di piselli Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 599 Proteine: gr. 18,2 Lipidi: gr. 14,8 Glucidi: gr. 98,2 Ferro: mg. 3,25 Calcio: mg. 217,07	12 % 22 % 66 % 	<i>Riso integrale con verdure e pollo</i> <i>Pane</i> <i>Yogurt alla frutta</i>
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 772 Proteine: gr. 34,0 Lipidi: gr. 26,3 Glucidi: gr. 99,9 Ferro: mg. 2,86 Calcio: mg. 306,42	17 % 31 % 52 % 	<i>Frittata di verdure al forno</i> <i>Pane</i> <i>Torta casalinga allo yogurt e mandorle</i>
Giovedì	Vellutata di zucchine con riso Carne di vitellone all'uccelletto Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 583 Proteine: gr. 28,1 Lipidi: gr. 18,2 Glucidi: gr. 76,8 Ferro: mg. 4,1 Calcio: mg. 83,9	19 % 28 % 53 % 	<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: 661 Proteine: gr. 21,5 Lipidi: gr. 21,3 Glucidi: gr. 95,9 Ferro: mg. 3,8 Calcio: mg. 337,1	13 % 29 % 58 % 	<i>Insalata di orzo e verdure</i> <i>Formaggio fresco</i> <i>Pane integrale</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: 498 Proteine: gr. 22,3 18 % Lipidi: gr. 15,1 27 % Glucidi: gr. 68,4 55 % Ferro: mg. 4,04 Calcio: mg. 110,57	<i>Pasta alla carbonara</i> <i>Verdure lessate</i> <i>Pane integrale</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Risotto allo zafferano Filetti di merluzzo gratinati Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 712 Proteine: gr. 29,6 16 % Lipidi: gr. 18 23 % Glucidi: gr. 108 61 % Ferro: mg. 2,52 Calcio: mg. 192,47	<i>Insalata di legumi e verdure</i> <i>Pane</i> <i>Gelato alla frutta</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>Carote in insalata</i> <i>Pizza margherita</i> <i>Macedonia di frutta fresca</i>
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Zucchine trifolate Pane Fagiolini saltati	Kcal totali: 641 Proteine: gr. 29,3 18 % Lipidi: gr. 20,6 29 % Glucidi: gr. 84,6 53 % Ferro: mg. 2,44 Calcio: mg. 610,16	<i>Orzo con verdure</i> <i>Sogliola al piatto</i> <i>Insalata mista</i> <i>Pane</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 699 Proteine: gr. 20,5 12 % Lipidi: gr. 24,5 31 % Glucidi: gr. 99,2 57 % Ferro: mg. 1,45 Calcio: mg. 142,61	<i>Risotto con zucchini</i> <i>Formaggio</i> <i>Carote in insalata</i> <i>Pane integrale</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>

QUARTA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO	CONSIGLI PER LA SERA
Lunedì	Risotto allo zafferano Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 645 Proteine: gr. 23 14 % Lipidi: gr. 20,8 29% Glucidi: gr. 91,5 57% Ferro: mg. 1,65 Calcio: mg. 372,10	<i>Polpette di legumi</i> <i>Carote in insalata</i> <i>Pane</i> <i>Budino</i>
Martedì	Minestra primavera con riso Polpette di vitellone Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 530 Proteine: gr. 25,2 19 % Lipidi: gr. 17,4 29 % Glucidi: gr. 68,3 52 % Ferro: mg. 4,30 Calcio: mg. 177,06	<i>Farro con verdure</i> <i>Pesce con patate al forno</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: 636 Proteine: gr. 30,4 19 % Lipidi: gr. 19,7 28 % Glucidi: gr. 84,3 53 % Ferro: mg. 2,99 Calcio: mg. 197,05	<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: 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</i> <i>Verdure lessate</i> <i>Pane integrale</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Pane Budino al cioccolato	Kcal totali: 834 Proteine: gr. 24,4 12 % Lipidi: gr. 32,0 34 % Glucidi: gr. 112,3 54 % Ferro: mg. 3,42 Calcio: mg. 437,58	<i>Riso 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