



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 14 % Lipidi: gr. 28,3 35 % Glucidi: gr. 94,4 51 % Ferro: mg. 0,84 Calcio: mg. 79,15	<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 12 % Lipidi: gr. 14,8 22 % Glucidi: gr. 98,2 66 % Ferro: mg. 3,25 Calcio: mg. 217,07	<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 17 % Lipidi: gr. 26,3 31 % Glucidi: gr. 99,9 52 % Ferro: mg. 2,86 Calcio: mg. 306,42	<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 19 % Lipidi: gr. 18,2 28 % Glucidi: gr. 76,8 53 % Ferro: mg. 4,1 Calcio: mg. 83,9	<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 13 % Lipidi: gr. 21,3 29 % Glucidi: gr. 95,9 58 % Ferro: mg. 3,8 Calcio: mg. 337,1	<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 zucchine</i> <i>Formaggio</i> <i>Carote in insalata</i> <i>Pane integrale</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: 602 Proteine: gr. 16,8 Lipidi: gr. 14,4 Glucidi: gr. 101,5 Ferro: mg. 3,31 Calcio: mg. 174,29	11 % 22 % 67 % 	<i>Pasta con melanzane Prosciutto cotto Zucchine trifolate Pane integrale Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Minestra primavera con orzetti Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 546 Proteine: gr. 22,7 Lipidi: gr. 20,9 Glucidi: gr. 66,8 Ferro: mg. 1,90 Calcio: mg. 326,19	17 % 34 % 49 % 	<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: 699 Proteine: gr. 27,6 Lipidi: gr. 21,0 Glucidi: gr. 99,8 Ferro: mg. 3,67 Calcio: mg. 103,73	16 % 27 % 57 % 	<i>Riso integrale con legumi Verdure miste prezzemolate Pane Torta casalinga yogurt e gocce di cioccolato</i>
Giovedì	Pasta al pesto Arrostito di lonza Bietole con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 696 Proteine: gr. 32,3 Lipidi: gr. 25,0 Glucidi: gr. 85,4 Ferro: mg. 4,42 Calcio: mg. 291,68	18 % 32 % 50 % 	<i>Carote in insalata Focaccia al formaggio Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Crocchette di pesce Insalata verde Pane Frutta di stagione	Kcal totali: 679 Proteine: gr. 27,1 Lipidi: gr. 20,7 Glucidi: gr. 96,1 Ferro: mg. 2,90 Calcio: mg. 178,88	16 % 27 % 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	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