



Comune di Genova  
Ristorazione Scolastica

Scuola primaria  
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 al burro e salvia Bastoncini di merluzzo Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 978 Proteine: gr. 34,1 14 % Lipidi: gr. 37,2 34 % Glucidi: gr. 126,7 52 % Ferro: mg. 1,01 Calcio: mg. 108,30	<i>Antipasto di verdure grigliate Crepes con prosciutto Pane integrale 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: 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 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: 949 Proteine: gr. 41,2 17 % Lipidi: gr. 30,3 29 % Glucidi: gr. 127,9 54 % Ferro: mg. 3,49 Calcio: mg. 346,51	<i>Sformato di verdura Pane Torta casalinga allo yogurt e mandorle</i>
Giovedì	Vellutata di zucchine con riso Carne di vitellone all'ucelletto Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 749 Proteine: gr. 36,4 19 % Lipidi: gr. 22,1 26 % Glucidi: gr. 101,2 55 % Ferro: mg. 5,0 Calcio: mg. 137,1	<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>Insalata di orzo e verdure Formaggio fresco Pane integrale 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: 652 Proteine: gr. 30,4      19 % Lipidi: gr. 18,4      25 % Glucidi: gr. 91,2      56 % Ferro: mg. 5,25 Calcio: mg. 175,47	<i>Pasta alla carbonara</i> <i>Verdure grigliate</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: 928 Proteine: gr. 37,6      16 % Lipidi: gr. 22,6      22 % Glucidi: gr. 143,5      62 % Ferro: mg. 3,08 Calcio: mg. 238,29	<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 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 Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 803 Proteine: gr. 36,6      18 % Lipidi: gr. 25,2      28 % Glucidi: gr. 107,4      54 % Ferro: mg. 3,11 Calcio: mg. 732,37	<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: 828 Proteine: gr. 25,8      12 % Lipidi: gr. 25,5      28 % Glucidi: gr. 123,8      60 % Ferro: mg. 1,61 Calcio: mg. 172,51	<i>Risotto con zucchine</i> <i>Formaggio</i> <i>Carote da sgranocchiare</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: 872 Proteine: gr. 23,24 11 % Lipidi: gr. 24,7 25 % Glucidi: gr. 139,2 64 % Ferro: mg. 4,21 Calcio: mg. 250,54	<i>Pasta con le melanzane</i> <i>Prosciutto cotto</i> <i>Zucchine trifolate</i> <i>Pane integrale</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Martedì	Minestra primavera con orzetti Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 733 Proteine: gr. 32,78 18 % Lipidi: gr. 27,6 34 % Glucidi: gr. 88,3 48 % Ferro: mg. 3,14 Calcio: mg. 521,84	<i>Pasta di farro all'olio extra vergine di oliva</i> <i>Tortino di acciughe e patate</i> <i>Pane</i> <i>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: 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>Riso integrale con legumi</i> <i>Verdure grigliate</i> <i>Pane</i> <i>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: 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</i> <i>Focaccia al formaggio</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Crocchette di pesce Insalata verde Pane Frutta di stagione	Kcal totali: 797 Proteine: gr. 32 16 % Lipidi: gr. 21 24 % Glucidi: gr. 119,4 60 % Ferro: mg. 3,35 Calcio: mg. 173,57	<i>Riso piselli e prosciutto</i> <i>Macedonia di verdure</i> <i>Pane integrale</i> <i>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: 895 Proteine: gr. 32,2 15 % Lipidi: gr. 29,2 29% Glucidi: gr. 125,7 56 % Ferro: mg. 2,11 Calcio: mg. 473,54	<i>Polpette di legumi</i> <i>Pinzimonio di verdure</i> <i>Pane</i> <i>Budino</i>
Martedì	Minestra primavera con riso Polpette di vitellone Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 720 Proteine: gr. 35,1 20 % Lipidi: gr. 21,9 27 % Glucidi: gr. 95,6 53 % Ferro: mg. 5,83 Calcio: mg. 266,26	<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: 809 Proteine: gr. 37,9 19 % Lipidi: gr. 25,5 28 % Glucidi: gr. 106,9 53 % Ferro: mg. 3,57 Calcio: mg. 239,23	<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: 1069 Proteine: gr. 44,5 17 % Lipidi: gr. 29,1 24 % Glucidi: gr. 157,1 59 % Ferro: mg. 6,12 Calcio: mg. 229,83	<i>Pasta di farro alla carbonara</i> <i>Verdure grigliate o 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: 1022 Proteine: gr. 30,6 12% Lipidi: gr. 38,3 34 % Glucidi: gr. 138,9 54 % Ferro: mg. 4,56 Calcio: mg. 521,73	<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