

Menù autunno/inverno a.s. 2018/2019 per la scuola primaria di Ponso (PD)

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	PRIMO	Brodo vegetale con pastina	Pasta all'olio	Crema di patate con riso	Pizza margherita	Pasta al pomodoro
	SECONDO	uova sode o frittata	Lonza di maiale arrosto	Filetto di platessa al forno	Prosciutto cotto	Formaggio asiago DOP
	CONTORNO	Patate all'olio / Insalata	Finocchio julienne	Spinaci con parmigiano	Carote julienne / Insalata	Fagiolini al tegame
	DESSERT	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca
	VALORI NUTRIZ.	697 Kcal/ 22 P/ 25 G/ 102 CHO	765,5 Kcal/ 26,4 P/ 25,1 G/108,8 CHO	679,3 Kcal/ 26 P/ 21 G/101,4 CHO	784,8 Kcal/ 2,8 P/ 19,6 G/139,5 CHO	738,8Kcal/ 27,6 P/ 19,3 G/120 CHO
2° SETTIMANA	PRIMO	Gnocchi al pomodoro	Riso alla parmigiana	Crema di zucca con crostini	PIATTO UNICO	Pasta al pesto
	SECONDO	uova sode o frittata	Filetto di merluzzo con verdure	Prosciutto cotto	Lasagne al forno	Arrosto di tacchino
	CONTORNO	Finocchi julienne / Bieta all'olio	Cappuccio julienne	Purè / Insalata	Insalata /broccoli all'olio	Fagiolini all'olio
	DESSERT	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Budino o dolce	Pane / Frutta fresca
	VALORI NUTRIZ.	748,3 Kcal/ 24,6 P/ 27,1 G/ 106,5 CHO	688 Kcal/ 23,2 P/ 20,8 G/ 107,6 CHO	726,8 Kcal/ 22,5 P/ 22,3 G/ 110,7 CHO	799,5 Kcal/ 30 P/ 28,6 G/ 109,8 CHO	758,8 Kcal/ 29,6 P/ 24,7 G/ 110,4 CHO
3° SETTIMANA	PRIMO	Ravioli spinaci e ricotta con burro e salvia	Riso al pomodoro	Crema di verdure con pastina	Pasta alla parmigiana	Brodo vegetale con pastina
	SECONDO	Filetto di merluzzo gratinato al forno	Formaggio asiago DOP	Pollo arrosto	Polpette di ceci	Spezzatino di manzo con polenta
	CONTORNO	Cappuccio julienne	Fagiolini all'olio	Piselli all'olio / Insalata	Insalata / Carote julienne	Spinaci con parmigiano
	DESSERT	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca
	VALORI NUTRIZ.	709 Kcal/ 27 P/ 28,8 G/ 84 CHO	705,8 Kcal/ 26,2 P/ 20,2 G/ 110,2 CHO	645,3 Kcal/ 25,8 P/ 23,6 G/ 86,5CHO	823 Kcal/ 22,8 P/ 28,7 G/ 125 CHO	694,4 Kcal/ 26,7 P/ 22,3 G/ 104 CHO
4° SETTIMANA	PRIMO	Pasta al pesto	Pasta olio e parmigiano	Crema di piselli con riso	Pasta all'olio	Riso con sugo alla zucca
	SECONDO	Pepite di pesce al forno	Straccetti di pollo	Formaggio asiago DOP	Macinato o hamburger	Platessa al forno
	CONTORNO	Fagiolini all'olio	Finocchi julienne	Cavolfiore all'olio	Carote julienne / Insalata	Insalata fresca
	DESSERT	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane / Frutta fresca	Pane /Frutta fresca
	VALORI NUTRIZ.	814,5 Kcal/ 34 P/ 24,1 G/ 120,6 CHO	745 Kcal/ 29 P/24 G/ 108,8 CHO	690 Kcal/ 26,8 P/ 27,3 G/ 87,8 CHO	776,3 Kcal/ 37,1 P/ 26,6 G/ 107,9 CHO	719 Kcal/ 26,3 P/ 23 G/ 107,2 CHO

Per il condimento delle verdure si utilizza esclusivamente olio extravergine di oliva

Il pane e' di tipo comune e a scelta anche integrale

Per insaporire le verdure crude e al vapore viene utilizzato sale iodato

Legenda composizione bromatologica del pasto
Kcal = valore energetico
P = grammi di proteine
G = grammi di grassi
CHO = grammi di carboidrati