

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

Nato il: Età: Sesso: Indirizzo:
CAP: Provincia: Località: Telefono:
Cellulare: FAX: e-m@il:
Commenti:

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

LUNEDI 1

Energia: 615,80KCal - Lipidi: 18,87g - Proteine: 29,63g - Carboidrati: >87,09g

Pranzo

PASTA OLIO E PARMIGIANO

MAIALE AI FERRI

INSALATA DI LATTUGA E POMODORO

pane

frutta

gr	60	Pasta di semola	
gr	10	Parmigiano	
gr	80	Suino, carne magra	
gr	30	Lattuga	(Circa 37,5gr. con lo scarto)
gr	30	Pomodori da insalata	
gr	30	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	10	Olio di oliva extravergine	
gr	150	Mela	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MARTEDI 1

Energia: 807,31KCal - Lipidi: 21,43g - Proteine: 43,21g - Carboidrati: >111,89g

Pranzo

RISO AL POMODORO

MERLUZZO BOLLITO

INSALATA DI FINOCCHI

PANE

FRUTTA

gr	60	Riso, tipo parboiled	
gr	15	Carote	(Circa 15,8gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	1	Origano, secco macinato	
gr	100	Pomodori, pelati, in scatola con liquido	
gr	15	Parmigiano	
gr	150	Merluzzo	(Circa 197,4gr. con lo scarto)
gr	100	Finocchio	(Circa 169,5gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Pera	(Circa 219,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MERCOLEDI 1

Energia: 877,50KCal - Lipidi: 24,06g - Proteine: 34,52g - Carboidrati: 139,00g

Pranzo

PASTA CON LENTICCHIE

SPINACI CON MOZZARELLA

PANE

FRUTTA

gr	50	Pasta di semola	
gr	40	Lenticchie, secche	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	15	Sedano	(Circa 18,8gr. con lo scarto)
gr	100	Spinaci	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
gr	40	Mozzarella	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Banana	(Circa 307,7gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

GIOVEDI 1

Energia: 779,00KCal - Lipidi: 31,92g - Proteine: 24,85g - Carboidrati: >100,11g

MINISTRONE CON RISO

STRACCHINO

BIETE ALL'OLIO

PANE

FRUTTA

gr	50	Riso, tipo parboiled	
gr	20	Carote	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
gr	20	Cipolle	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
gr	20	Sedano	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
gr	20	Piselli surgelati	
gr	20	Patate	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
gr	60	Stracchino	
gr	100	Bieta	(Circa 122,0gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Fragole	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

VENERDI 1

Energia: 864,20KCal - Lipidi: 26,49g - Proteine: 31,73g - Carboidrati: >132,74g

Pranzo

PASTA CON ZUCCHINE

FRITTATA DI CARCIOFI

PANE

FRUTTA

gr	90	Pasta di semola	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	60	Zucchine	(Circa 68,2gr. con lo scarto)
gr	15	Parmigiano	
gr	60	Uovo di gallina, intero	(Circa 67,4gr. con lo scarto)
gr	60	Carciofi	(Circa 176,5gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Arance	(Circa 250,0gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

LUNEDI 2

Energia: 791,10KCal - Lipidi: 21,29g - Proteine: 33,19g - Carboidrati: 124,24g

Pranzo

PASTA CON FAGIOLI

PISELLI CON PROSCIUTTO

PANE

FRUTTA

gr	50	Pasta di semola	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	15	Sedano	(Circa 18,8gr. con lo scarto)
gr	40	Fagioli, secchi	
gr	100	Piselli surgelati	
gr	30	Prosciutto cotto	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	150	Ciliege	(Circa 174,4gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MARTEDI 2

Energia: 947,32KCal - Lipidi: 26,69g - Proteine: 44,71g - Carboidrati: >133,31g

Pranzo

RISOTTO ALLA ZUCCA

PESCE SPADA IN UMIDO CON POMODORINI

PANE

FRUTTA

gr	90	Riso, tipo parboiled	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	100	Zucca gialla	(Circa 123,5gr. con lo scarto)
gr	15	Parmigiano	
gr	150	Pesce spada	(Circa 153,1gr. con lo scarto)
gr	2	Aglio, fresco	(Circa 2,7gr. con lo scarto)
gr	100	Pomodori maturi	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	200	Albicocche	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MERCOLEDI 2

Energia: 918,70KCal - Lipidi: 28,90g - Proteine: 38,33g - Carboidrati: >134,60g

Pranzo

PASTA OLIO E PARMIGIANO

UOVA CON PISELLI

PANE

FRUTTA

gr	90	Pasta di semola	
gr	20	Parmigiano	
gr	70	Uovo di gallina, intero	(Circa 78,7gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	100	Piselli surgelati	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Pesca	(Circa 219,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

GIOVEDI 2

Energia: 1.158,25KCal - Lipidi: 46,00g - Proteine: 51,91g - Carboidrati: >135,59g

Pranzo

RISO AL POMODORO

ASIAGO

FAGIOLINI

PANE

FRUTTA

gr	90	Riso, tipo parboiled	
gr	15	Carote	(Circa 15,8gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	100	Pomodori, pelati, in scatola con liquido	
gr	10	Parmigiano	
gr	100	Asiago	
gr	100	Fagiolini	(Circa 105,3gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Kiwi	(Circa 229,9gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

VENERDI 2

Energia: 877,10KCal - Lipidi: 23,60g - Proteine: 43,95g - Carboidrati: 129,84g

Pranzo

PASSATO DI VERDURE CON PASTINA

TACCHINO AL FORNO CON PATATE

PANE

FRUTTA

gr	50	Pasta di semola	
gr	20	Cipolle	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
gr	20	Carote	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
gr	20	Sedano	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
gr	20	Patate	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
gr	20	Piselli surgelati	
gr	130	Tacchino, petto	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	100	Patate	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Mela	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

LUNEDI 3

Energia: 1.032,85KCal - Lipidi: 22,40g - Proteine: 52,56g - Carboidrati: >164,90g

Pranzo

PASTA AL POMODORO

MERLUZZO GRATINATO

FAGIOLINI

PANE

FRUTTA

gr	90	Pasta di semola	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	15	Carote	(Circa 15,8gr. con lo scarto)
gr	100	Pomodori, pelati, in scatola con liquido	
gr	20	Parmigiano	
gr	150	Merluzzo	(Circa 197,4gr. con lo scarto)
gr	15	Pane grattugiato	
gr	80	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Mela	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MARTEDI 3

Energia: 918,75KCal - Lipidi: 24,20g - Proteine: 37,37g - Carboidrati: >139,19g

Pranzo

RISO CON PISELLI

prosciutto cotto

INSALATA DI POMODORI

PANE

frutta

gr	90	Riso, tipo parboiled	
gr	15	Carote	(Circa 15,8gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	60	Piselli surgelati	
gr	15	Parmigiano	
gr	70	Prosciutto cotto, magro	
gr	100	Pomodori da insalata	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Pera	(Circa 219,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MERCOLEDI 3

Energia: 884,60KCal - Lipidi: 27,80g - Proteine: 34,38g - Carboidrati: >132,29g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

FRITTATA DI BROCCOLI

pane

frutta

gr	90	Pasta di semola	
gr	15	Parmigiano	
gr	70	Uovo di gallina, intero	(Circa 78,7gr. con lo scarto)
gr	150	Broccolo a testa	(Circa 294,1gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Albicocche	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

GIOVEDI 3

Energia: 972,90KCal - Lipidi: 33,30g - Proteine: 35,91g - Carboidrati: 135,94g

Pranzo

MINISTRONE CON RISO

MOZZARELLA

INSALATA DI LATTUGA

pane

frutta

gr	60	Riso, tipo parboiled	
gr	40	Carote	(Circa 42,1gr. con lo scarto)
gr	20	Cipolle	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
gr	20	Sedano	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
gr	30	Patate	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
gr	30	Piselli in scatola	
gr	100	Mozzarella	
gr	70	Lattuga	(Circa 87,5gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Banana	(Circa 307,7gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

VENERDI 3

Energia: 983,40KCal - Lipidi: 36,26g - Proteine: 35,28g - Carboidrati: >137,37g

Pranzo

ZUPPA DI LEGUMI

PURE' DI PATATE

pane

frutta

gr	60	Pasta di semola	
gr	20	Lenticchie, secche	
gr	20	Fagioli, secchi	
gr	20	Ceci, secchi	
gr	15	Sedano	(Circa 18,8gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	70	Latte di vacca, intero uht	
gr	15	Burro	
gr	15	Parmigiano	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Pesca	(Circa 219,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

LUNEDI' 4

Energia: 1.023,70KCal - Lipidi: 32,32g - Proteine: 19,22g - Carboidrati: 175,08g

Pranzo

pizza margherita

insalata di lattuga e pomodoro

pane

frutta

gr	300	Pizza con pomodoro e mozzarella	
gr	60	Pomodori da insalata	
gr	50	Lattuga	(Circa 62,5gr. con lo scarto)
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Albicocche	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MARTEDI 4

Energia: 792,30KCal - Lipidi: 6,85g - Proteine: 35,96g - Carboidrati: >150,90g

Pranzo

RISO CON LENTICCHIE

CAVOLFIORE SALTATO AL PARMIGIANO

pane

frutta

gr	60	Riso, tipo parboiled	
gr	50	Lenticchie, secche	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	10	Sedano	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
gr	200	Cavolfiore	(Circa 303,0gr. con lo scarto)
gr	15	Parmigiano	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	200	Banana	(Circa 307,7gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MERCOLEDI 4

Energia: 909,10KCal - Lipidi: 27,96g - Proteine: 42,30g - Carboidrati: >130,03g

Pranzo

MINISTRONE CON PASTA

POLLO AL FORNO CON PATATE

pane

frutta

gr	60	Pasta di semola	
gr	30	Carote	(Circa 31,6gr. con lo scarto)
gr	30	Cipolle	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
gr	30	Sedano	(Circa 37,5gr. con lo scarto)
gr	30	Patate	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
gr	30	Piselli surgelati	
gr	15	Parmigiano	
gr	100	Pollo, coscia	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
gr	10	Cipolle	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
gr	100	Patate	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Fragole	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

GIOVEDI 4

Energia: 931,10KCal - Lipidi: 21,75g - Proteine: 46,65g - Carboidrati: >138,31g

Pranzo

RISO AL POMODORO

MERLUZZO OLIO E LIMONE

insalata

pane

frutta

gr	90	Riso, tipo parboiled	
gr	20	Carote	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
gr	20	Cipolle	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
gr	100	Pomodori, pelati, in scatola con liquido	
gr	15	Parmigiano	
gr	150	Merluzzo	(Circa 197,4gr. con lo scarto)
gr	70	Lattuga	(Circa 87,5gr. con lo scarto)
gr	20	Mais dolce in scatola	(Circa 24,4gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Arance	(Circa 250,0gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

VENERDI 4

Energia: 751,30KCal - Lipidi: 27,68g - Proteine: 27,44g - Carboidrati: >104,34g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

UOVO SODO

BIETA ALL'OLIO

pane

frutta

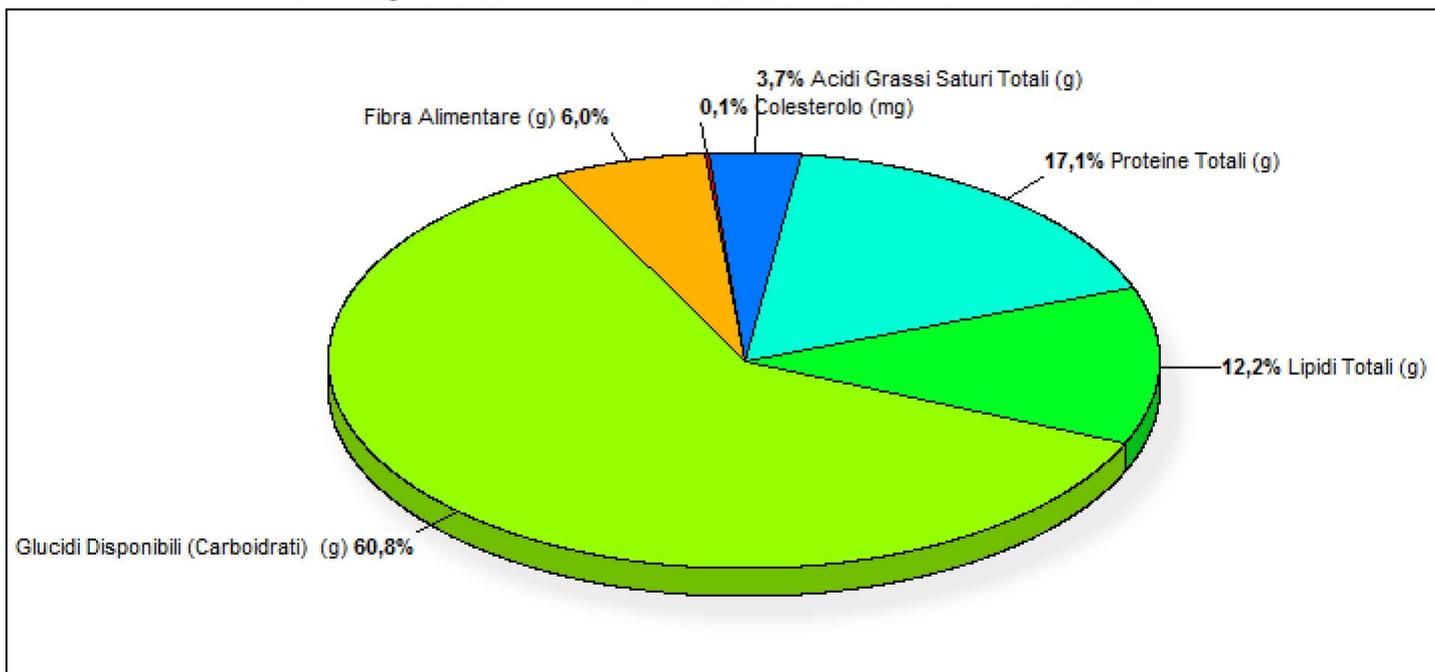
gr	90	Pasta di semola	
gr	20	Carote	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
gr	15	Parmigiano	
gr	70	Uovo di gallina, intero	(Circa 78,7gr. con lo scarto)
gr	200	Bieta	(Circa 243,9gr. con lo scarto)
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Mela	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

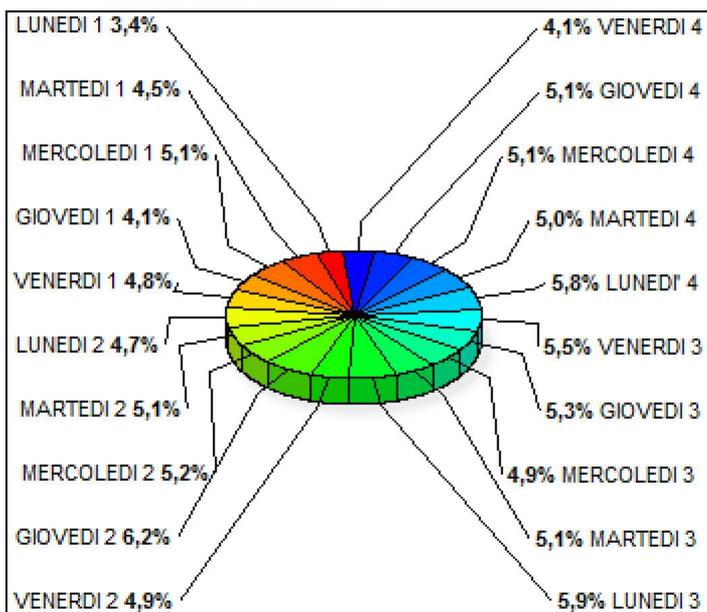
Medie		% Apporto energetico
Energia (KCal)	891,81	
Energia (KJ)	3.731,47	
Proteine Totali (g)	37,15	16,66%
Proteine Animali (g)	18,77	
Proteine Vegetali (g)	18,36	
Lipidi Totali (g)	26,49	26,73%
Lipidi Animali (g)	10,11	10,20%
Lipidi Vegetali (g)	16,38	16,53%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	8,12	8,19%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	> 14,43	14,56%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,84	2,86%
Rapp. Polins./Sat.	0,35	
Colesterolo (mg)	122,84	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	131,84	55,44%
Amido (g)	> 104,76	44,05%
Glucidi Solubili (g)	> 27,08	11,38%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	12,95	
Calcio (mg)	391,28	
Fosforo (mg)	600,55	
Potassio (mg)	> 1.503,41	
Sodio (mg)	> 829,13	
Ferro (mg)	> 5,69	
Zinco (mg)	> 4,85	
Tiamina (mg)	> 0,47	
Riboflavina (mg)	> 0,54	
Niacina (mg)	> 6,68	
Retinolo equivalenti (µg)	> 540,10	
Retinolo (µg)	> 84,73	
Vitamina C (mg)	> 78,89	
Vitamina B6 (mg)	> 0,95	
Acido Linoleico (g)	> 2,26	
Acido Linolenico (g)	> 0,46	
Acido Oleico (g)	> 13,88	
Vitamina E (mg)	> 5,72	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,12	
Vitamina D (µg)	> 1,18	
β-carotene equivalente (µg)	> 2.733,37	
Acido Folico (µg)	> 176,38	
Acqua (g)	414,08	

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

Scomposizione della dieta nei nutrienti selezionati



Distribuzione % dei nutrienti



Distribuzione % KCal

