

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

LUNEDI 1

Energia: 628,90KCal - Lipidi: 19,13g - Proteine: 30,33g - Carboidrati: >89,16g

Pranzo

PASTA AL POMODORO
SUINO AI FERRI
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
PANE
FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	60 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	50 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Suino, carne magra	80 gr	
Lattuga	30 gr	(Circa 37,5gr. con lo scarto)
Pomodori da insalata	30 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

MARTEDI 1

Energia: 583,60KCal - Lipidi: 14,29g - Proteine: 28,01g - Carboidrati: >86,46g

Pranzo

RISO CON PISELLI
MERLUZZO BOLLITO
FAGIOLINI
PANE
FRUTTA FRESCA

Riso, tipo parboiled	60 gr	
Piselli surgelati	30 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Merluzzo	80 gr	(Circa 105,3gr. con lo scarto)
Fagiolini	100 gr	(Circa 105,3gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

MERCOLEDI 1

Energia: 578,00KCal - Lipidi: 16,61g - Proteine: 23,62g - Carboidrati: 89,13g

Pranzo

PASTA CON LENTICCHIE
SPINACI CON MOZZARELLA
PANE
FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	30 gr	
Lenticchie, secche	30 gr	
Sedano	10 gr	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Mozzarella	30 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Uva	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

GIOVEDI 1

Energia: 646,40KCal - Lipidi: 20,79g - Proteine: 28,94g - Carboidrati: >88,92g

Pranzo

MINISTRONE CON RISO
COSCIA DI POLLO AL FORNO
PURE' DI PATATE
PANE
FRUTTA FRESCA

Riso, tipo parboiled	30 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	20 gr	
Patate	20 gr	
Pollo, coscia	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Cipolle	80 gr	(Circa 100,0gr. con lo scarto)
Patate	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Latte di vacca, intero uht	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Burro	50 gr	
Parmigiano	5 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	5 gr	
Mela	30 gr	
	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

VENERDI 1

Energia: 591,80KCal - Lipidi: 17,05g - Proteine: 28,16g - Carboidrati: >86,59g

Pranzo

PASTA CON ZUCCHINE
PESCE SPADA AI FERRI
INSALATA
PANE
FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	60 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Zucchine	40 gr	(Circa 45,5gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Pesce spada	80 gr	(Circa 81,6gr. con lo scarto)
Lattuga	60 gr	(Circa 75,0gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

LUNEDI 2

Energia: 558,70KCal - Lipidi: 13,82g - Proteine: 32,04g - Carboidrati: >81,39g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

PETTO DI POLLO

PISELLI

PANE

FRUTTA FRESCA

Pasta di semola

60 gr

Parmigiano

10 gr

Pollo, petto

80 gr

Finocchio

60 gr

(Circa 101,7gr. con lo scarto)

Pane comune, pezzatura da 250g

30 gr

Olio di oliva extravergine

10 gr

Arance

150 gr

(Circa 187,5gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

MARTEDI 2

Energia: 645,60KCal - Lipidi: 21,00g - Proteine: 22,68g - Carboidrati: >92,38g

Pranzo

RISO AL POMODORO
PROSCIUTTO COTTO
INSALATA DI FINOCCHI
PANE
FRUTTA FRESCA

Riso, tipo parboiled	60 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	60 gr	
Parmigiano	10 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Prosciutto cotto	50 gr	
Finocchio	50 gr	(Circa 84,7gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Uva	100 gr	(Circa 106,4gr. con lo scarto)



**Comune di SANTA MARGHERITA DI BELICE menu invernale
Scuola dell'infanzia Statale "R. Agazzi 620 Kcal 40%
di 1550 kcal**

MERCOLEDI 2 Energia: 737,95KCal - Lipidi: 18,04g - Proteine: 28,57g - Carboidrati: >122,59g

Pasta al forno

Insalata

Pane

Frutta

Pranzo

Pasta di semola

60 gr

Cipolle

10 gr (Circa 12,0gr. con lo scarto)

Carote

10 gr (Circa 10,5gr. con lo scarto)

Sedano

10 gr (Circa 12,5gr. con lo scarto)

Suino, carne magra

15 gr

Vitello, carne magra

15 gr

Piselli surgelati

10 gr

Uovo di gallina, intero

10 gr (Circa 11,2gr. con lo scarto)

Pomodori, pelati, in scatola con liquido

100 gr

Pane grattugiato

15 gr

Parmigiano

15 gr

Lattuga

30 gr (Circa 37,5gr. con lo scarto)

Olio di oliva extravergine

10 gr

Pomodori da insalata

30 gr

Pane comune, pezzatura da 250g

40 gr

Mela

200 gr (Circa 212,8gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

GIOVEDI 2

Energia: 679,80KCal - Lipidi: 15,01g - Proteine: 34,58g - Carboidrati: >107,96g

Pranzo

MINISTRONE CON PASTA
MERLUZZO PANATO AL FORNO
INSALATA DI PATATE
PANE
FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	30 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	20 gr	
Patate	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Merluzzo	100 gr	(Circa 131,6gr. con lo scarto)
Pane grattugiato	10 gr	
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

VENERDI 2

Pranzo

RISO CON ZUCCA

UOVO

BIETA

PANE

FRUTTA FRESCA

Riso, tipo parboiled

Zucca gialla

Cipolle

Uovo di gallina, intero

Bieta

Pane comune, pezzatura da 250g

Olio di oliva extravergine

Pera

Energia: 614,30KCal - Lipidi: 19,18g - Proteine: 18,35g - Carboidrati: 92,76g

60 gr

60 gr

10 gr

70 gr

60 gr

40 gr

10 gr

150 gr

(Circa 74,1gr. con lo scarto)

(Circa 12,0gr. con lo scarto)

(Circa 78,7gr. con lo scarto)

(Circa 73,2gr. con lo scarto)

(Circa 164,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

LUNEDI 3

Energia: 668,70KCal - Lipidi: 17,86g - Proteine: 31,83g - Carboidrati: >101,28g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

BOCCONCINI DI PESCE SPADA CON CIPOLLE, PATATE E CAPPERI

PANE

FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	60 gr	
Parmigiano	10 gr	
Pesce spada	100 gr	(Circa 102,0gr. con lo scarto)
Pomodori maturi	30 gr	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
Cipolle	30 gr	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
Patate	30 gr	
Capperi sott'aceto	3 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Mela	150 gr	



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

Energia: 579,60KCal - Lipidi: 18,90g - Proteine: 22,04g - Carboidrati: 85,27g

MARTEDI 3

Pranzo

MINISTRONE DI VERDURE CON PASTINA
RICOTTA DI VACCA
BIETE ALL'OLIO
PANE
FRUTTA FRESCA

Pasta di semola

30 gr

(Circa 24,1gr. con lo scar

Cipolle

20 gr

(Circa 21,1gr. con lo scar

Carote

20 gr

(Circa 25,0gr. con lo scar

Sedano

20 gr

(Circa 24,1gr. con lo scar

Patate

20 gr

(Circa 24,4gr. con lo scar

Bieta

20 gr

Ricotta di vacca

100 gr

Olio di oliva extravergine

10 gr

Pane comune, pezzatura da 250g

40 gr

Banana

150 gr

(Circa 230,8gr. con lo scar

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

MERCOLEDI 3

Energia: 642,10KCal - Lipidi: 18,70g - Proteine: 32,69g - Carboidrati: >91,50g

Pranzo

PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO

MAIALE AL FORNO

FAGIOLINI

PANE

FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	60 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Zucchine	30 gr	(Circa 34,1gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Suino, carne magra	80 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 10,5gr. con lo scarto)
Carote	10 gr	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
Sedano	10 gr	(Circa 73,7gr. con lo scarto)
Fagiolini	70 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

GIOVEDI 3

Energia: 540,40KCal - Lipidi: 14,81g - Proteine: 21,76g - Carboidrati: >84,98g

Pranzo

PASTA CON LENTICCHIE

SPINACI SALTATI

PANE

FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	30 gr	
Lenticchie, secche	30 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
Sedano	10 gr	
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

**Comune di SANTA MARGHERITA DI BELICE menu invernale
Scuola dell'infanzia Statale "R. Agazzi 620 Kcal 40%
di 1550 kcal**

VENERDI 3 Energia: 647,45KCal - Lipidi: 20,76g - Proteine: 23,70g - Carboidrati: >97,15g

*Pasta al pomodoro
fritata con patate
Pane
Frutta*

Pranzo

Pasta di semola	50 gr
salsa di pomodoro	50gr(Circa 61,0gr. con lo scarto)
5 gr. Cipolle Edibile 83,00% = 6,0gr.	
5 gr. Carote Edibile 95,00% = 5,3gr.	
40 gr. Pomodori, pelati, in scatola con liquido	
Parmigiano	5 gr
Uovo di gallina, intero	60 gr (Circa 67,4gr. con lo scarto)
Patate	70 gr (Circa 84,3gr. con lo scarto)
Parmigiano	5 gr.
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr
Olio di oliva extravergine	10 gr
Mela	200 gr (Circa 212,8 gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

LUNEDI 4

Energia 589,90KCal - Lipidi: 14,37g - Proteine: 23,37g - Carboidrati: 97,95g

Pranzo

ZUPPA DI FAGIOLI
PROSCIUTTO E PISELLI
PANE
FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	30 gr	
Fagioli, secchi	30 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Carote	10 gr	(Circa 10,5gr. con lo scarto)
Sedano	10 gr	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
Prosciutto cotto	20 gr	
Piselli surgelati	80 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Uva	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

MARTEDI 4

Energia: 663,80KCal - Lipidi: 15,48g - Proteine: 27,35g - Carboidrati: 105,63g

Pranzo

RISOTTO CON ZUCCA
PESCE SPADA AI FERRI
BIETA ALL'OLIO
PANE
FRUTTA FRESCA

Riso, tipo parboiled	60 gr	
Zucca gialla	40 gr	(Circa 49,4gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Pesce spada	100 gr	(Circa 102,0gr. con lo scarto)
Bieta	100 gr	(Circa 122,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Mandarini	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

MERCOLEDI 4

Energia: 661,50KCal - Lipidi: 20,94g - Proteine: 23,98g - Carboidrati: 100,21g

Pranzo

*PASTA AL POMODORO
CAPRESE CON POMODORO E MOZZARELLA
PANE
FRUTTA FRESCA*

Pasta di semola	60 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	80 gr	
Mozzarella	60 gr	
Pomodori da insalata	80 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

GIOVEDI4

Energia: 624,60KCal - Lipidi: 19,52g - Proteine: 29,21g - Carboidrati: >88,29g

Pranzo

PASSATO DI VERDURE CON PASTINA
COSCIA DI POLLO AL FORNO CON PATATE
PANE
FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	30 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Patate	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Bieta	20 gr	(Circa 24,4gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Pollo, coscia	80 gr	(Circa 100,0gr. con lo scarto)
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

VENERDI 4

Energia: 638,70KCal - Lipidi: 20,78g - Proteine: 24,97g - Carboidrati: >93,41g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

UOVO

SPINACI LESSI

PANE

FRUTTA FRESCA

Pasta di semola	60 gr	
Parmigiano	10 gr	
Uovo di gallina, intero	60 gr	(Circa 67,4gr. con lo scarto)
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	40 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

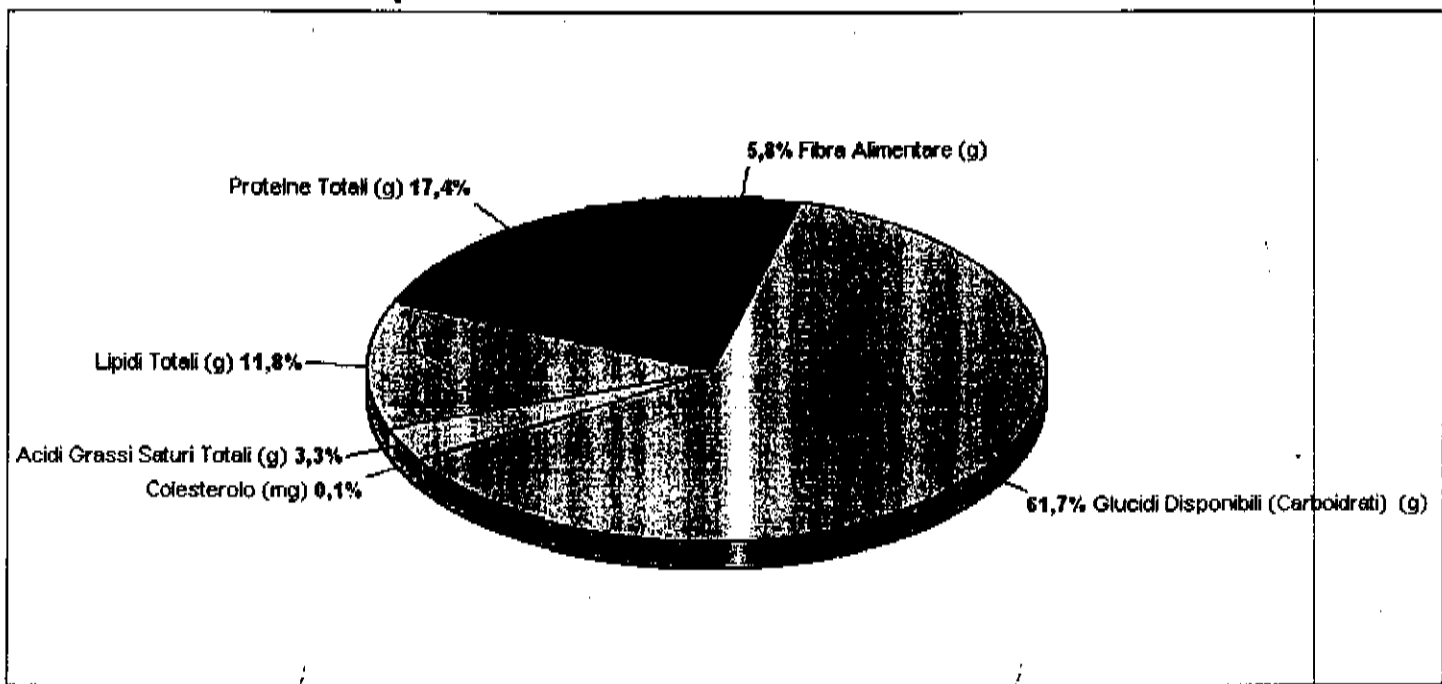
COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

Medie		% Apporto energetico
Energia (KCal)	620,51	
Energia (KJ)	2.596,46	
Proteine Totali (g)	26,31	16,96%
Proteine Animali (g)	13,66	
Proteine Vegetali (g)	12,64	
Lipidi Totali (g)	17,81	25,83%
Lipidi Animali (g)	6,37	9,23%
Lipidi Vegetali (g)	11,44	16,60%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	4,95	7,18%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	> 9,86	14,30%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,18	3,13%
Rapp. Polins./Sat.	0,44	
Colesterolo (mg)	89,87	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	93,32	56,40%
Amido (g)	> 71,02	42,92%
Glucidi Solubili (g)	> 22,30	13,48%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	8,84	
Calcio (mg)	248,18	
Fosforo (mg)	413,13	
Potassio (mg)	> 1.104,16	
Sodio (mg)	> 467,08	
Ferro (mg)	4,20	
Zinco (mg)	> 3,28	
Tiamina (mg)	> 0,33	
Riboflavina (mg)	> 0,40	
Niacina (mg)	> 5,72	
Retinolo equivalenti (µg)	> 327,45	
Retinolo (µg)	> 53,27	
Vitamina C (mg)	> 52,58	
Vitamina B6 (mg)	> 0,72	
Acido Linoleico (g)	> 1,66	
Acido Linolenico (g)	> 0,35	
Acido Oleico (g)	> 9,47	
Vitamina E (mg)	> 3,90	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,15	
Vitamina D (µg)	> 1,82	
β-carotene equivalente (µg)	> 1.645,49	
Acido Folico (µg)	> 134,46	
Acqua (g)	314,19	

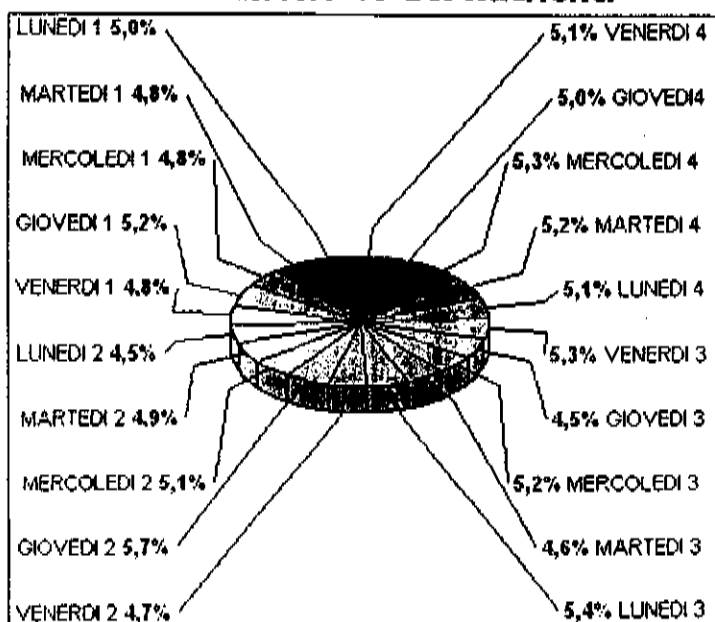


COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU INVERNALE

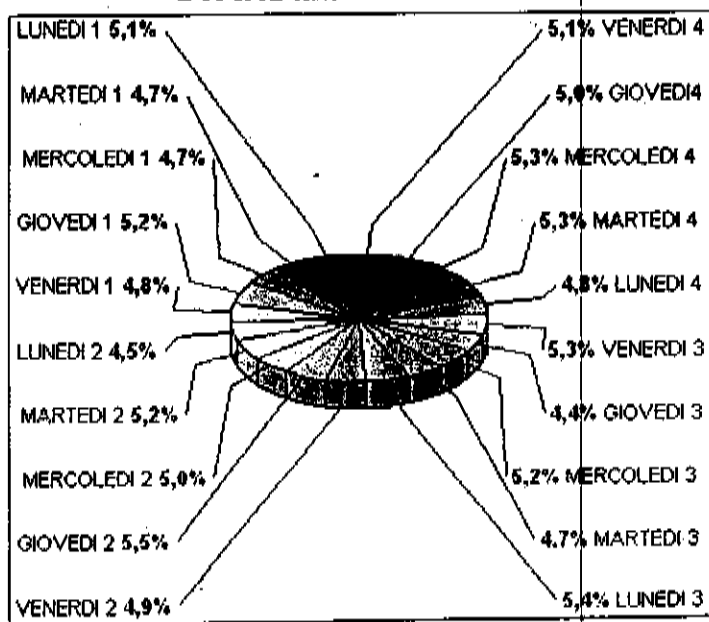
Scomposizione della dieta nei nutrienti selezionati



Distribuzione % dei nutrienti



Distribuzione % KCal



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

LUNEDI 1

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

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

MAIALE AI FERRI

INSALATA DI LATTUGA E POMODORI

PANE

FRUTTA

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



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

MARTEDI 1

Energia: 586,80KCal - Lipidi: 14,53g - Proteine: 29,28g - Carboidrati: >84,81g

Pranzo

RISO AL POMODORO
MERLUZZO BOLLITO
INSALATA DI FINOCCHI
PANE
FRUTTA

Riso, tipo parboiled	60 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	80 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	
Parmigiano	10 gr	
Merluzzo	100 gr	(Circa 131,6gr. con lo scarto)
Finocchio	60 gr	(Circa 101,7gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

MERCOLEDI 1

Energia: 585,50KCal - Lipidi: 16,91g - Proteine: 24,67g - Carboidrati: 88,98g

Pranzo

PASTA CON LENTICCHIE
SPINACI CON MOZZARELLA
PANE
FRUTTA

Pasta di semola	30 gr	
Lenticchie, secche	30 gr	
Sedano	10 gr	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Mozzarella	30 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

GIOVEDI 1

Energia: 564,00KCal - Lipidi: 26,46g - Proteine: 20,63g - Carboidrati: >62,19g

Pranzo

MINISTRONE CON RISO
STRACCHINO
BIETA ALL'OLIO
PANE
FRUTTA

Riso, tipo parboiled	30 gr	
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	20 gr	
Patate	20 gr	
Stracchino	60 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Bieta	100 gr	(Circa 122,0gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Fragole	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

VENERDI 1

Energia: 594,60KCal - Lipidi: 19,99g - Proteine: 24,45g - Carboidrati: >84,31g

Pranzo

PASTA CON ZUCCHINE

FRITTATA DI CARCIOFI

PANE

FRUTTA

Pasta di semola	60 gr	
Zucchine	30 gr	(Circa 34,1gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Uovo di gallina, intero	60 gr	(Circa 67,4gr. con lo scarto)
Carciofi	100 gr	(Circa 294,1gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

LUNEDI 2

Energia: 499,80KCal - Lipidi: 14,04g - Proteine: 20,88g - Carboidrati: >77,17g

Pranzo

*PASTA CON FAGIOLI
PISELLI CON PROSCIUTTO
PANE
FRUTTA*

Pasta di semola	30 gr	
Fagioli, secchi	30 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Sedano	10 gr	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
Broccolo a testa	100 gr	(Circa 196,1gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Ciliege	150 gr	(Circa 174,4gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

MARTEDI 2

Energia: 607,50KCal - Lipidi: 17,81g - Proteine: 28,98g - Carboidrati: >83,31g

Pranzo

RISOTTO ALLA ZUCCA

PESCE SPADA IN UMIDO CON POMODORINI

PANE

FRUTTA

Riso, tipo parboiled	60 gr	
Zucca gialla	30 gr	(Circa 37,0gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Pesce spada	100 gr	(Circa 102,0gr. con lo scarto)
Pomodori maturi	100 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Albicocche	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

MERCOLEDI 2

Energia: 615,40KCal - Lipidi: 20,02g - Proteine: 27,31g - Carboidrati: >86,91g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

UOVO CON PISELLI

PANE

FRUTTA

Pasta di semola	60 gr	
Parmigiano	10 gr	
Uovo di gallina, intero	60 gr	(Circa 67,4gr. con lo scarto)
Piselli surgelati	100 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pesca	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

GIOVEDI 2

Energia: 618,10KCal - Lipidi: 17,43g - Proteine: 30,25g - Carboidrati: >85,86g

Pranzo

RISO AL POMODORO

ASIAGO

FAGIOLINI

PANE

FRUTTA

Riso, tipo parboiled	60 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	80 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	
Asiago	60 gr	(Circa 105,3gr. con lo scarto)
Fagiolini	100 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	(Circa 172,4gr. con lo scarto)
Kiwi	150 gr	



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

VENERDI 2

Energia: 632,60KCal - Lipidi: 19,47g - Proteine: 31,81g - Carboidrati: >87,68g

Pranzo

PASSATO DI VERDURE CON PASTINA
TACCHINO AL FORNO CON PATATE
PANE
FRUTTA

Pasta di semola	30 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Carote	20 gr	
Piselli surgelati	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Cipolle	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Patate	10 gr	
Parmigiano	80 gr	
Tacchina, petto	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Patate	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Cipolle	30 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	10 gr	
Olio di oliva extravergine	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)
Mela		

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

LUNEDI 3

Energia: 635,00KCal - Lipidi: 14,25g - Proteine: 34,13g - Carboidrati: >98,71g

Pranzo

PASTA AL POMODORO
MERLUZZO GRATINATO
FAGIOLINI
PANE
FRUTTA

Pasta di semola	60 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	80 gr	(Circa 12,0gr con lo scarto)
Cipolle	10 gr	
Parmigiano	10 gr	
Merluzzo	100 gr	(Circa 131,8gr con lo scarto)
Pane grattugiato	10 gr	
Fagiolini	100 gr	(Circa 105,3gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

MARTEDI 3

Energia: 576,50KCal - Lipidi: 15,85g - Proteine: 22,36g - Carboidrati: >86,61g

Pranzo

RISO CON PISELLI

PROSCIUTTO COTTO

INSALATA DI POMODORI

PANE

FRUTTA

Riso, tipo parboiled	60 gr	
Piselli surgelati	40 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Prosciutto cotto, magro	40 gr	
Pomodori da insalata	50 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

MERCOLEDI 3

Energia: 587,30KCal - Lipidi: 20,01g - Proteine: 23,91g - Carboidrati: >82,99g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

FRITTATA DI BROCCOLI

PANE

FRUTTA

Pasta di semola

60 gr

Parmigiano

10 gr

Uovo di gallina, intero

60 gr

Broccolo a testa

100 gr

Pane comune, pezzatura da 250g

30 gr

Olio di oliva extravergine

10 gr

Albicocche

150 gr

(Circa 67,4gr. con lo scarto)

(Circa 196,1gr. con lo scarto)

(Circa 159,6gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

GIOVEDI 3

Pranzo

Energia: 580,60KCal - Lipidi: 21,09g - Proteine: 21,54g - Carboidrati: 78,59g

*MINISTRONE CON RISO
MOZZARELLA
INSALATA DI LATTUGA
PANE
FRUTTA*

Riso, tipo parboiled	30 gr	
Carote	20 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 21,1gr con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 24,1gr con lo scarto)
Patate	20 gr	(Circa 25,0gr con lo scarto)
Piselli in scatola	20 gr	(Circa 24,1gr con lo scarto)
Mozzarella	20 gr	
Lattuga	60 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	50 gr	(Circa 62,5gr con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	30 gr	
Banana	10 gr	
	150 gr	(Circa 230,8gr con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

VENERDI 3

Energia: 528,40KCal - Lipidi: 19,75g - Proteine: 19,48g - Carboidrati: >72,62g

Pranzo

ZUPPA DI LEGUMI

PURE' DI PATATE

PANE

FRUTTA

Pasta di semola	30 gr	
Lenticchie, secche	10 gr	
Fagioli, secchi	10 gr	
Ceci, secchi	10 gr	
Sedano	10 gr	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Latte di vacca, intero uht	50 gr	
Burro	5 gr	
Parmigiano	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pesca	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

LUNEDI 4

Energia: 684,80KCal - Lipidi: 21,53g - Proteine: 12,70g - Carboidrati: 117,50g

Pranzo

*PIZZA MARGHERITA
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA*

Pizza con pomodoro e mozzarella	200 gr	
Lattuga	30 gr	(Circa 37,5gr. con lo scarto)
Pomodori da insalata	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Albicocche	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

MARTEDI 4

Energia: 546,40KCal - Lipidi: 14,35g - Proteine: 20,87g - Carboidrati: >86,16g

Pranzo

RISO CON LENTICCHIE
CAVOLFIORE SALTATO AL PARMIGIANO
PANE
FRUTTA

Riso, tipo parboiled	30 gr	
Lenticchie, secche	30 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Sedano	10 gr	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
Cavolfiore	100 gr	(Circa 151,5gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Banana	150 gr	(Circa 230,8gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

MERCOLEDI 4

Energia: 593,60KCal - Lipidi: 19,86g - Proteine: 29,58g - Carboidrati: >79,01g

Pranzo

MINISTRONE CON PASTA
POLLO AL FORNO CON PATATE
PANE
FRUTTA

Pasta di semola	30 gr	
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr con lo scarto)
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr con lo scarto)
Patate	20 gr	(Circa 24,1gr con lo scarto)
Piselli surgelati	20 gr	
Parmigiano	10 gr	
Pollo, coscia	80 gr	(Circa 100,0gr con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr con lo scarto)
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Fragole	150 gr	(Circa 159,6gr con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

GIOVEDI 4

Pranzo

RISO AL POMODORO
MERLUZZO OLIO E LIMONE
INSALATA
PANE
FRUTTA

Energia: 592,60KCal - Lipidi: 14,55g - Proteine: 30,35g - Carboidrati: >85,42g

Riso, tipo parboiled	60 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	80 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Parmigiano	10 gr	
Merluzzo	100 gr	(Circa 131,6gr. con lo scarto)
Lattuga	50 gr	(Circa 62,5gr. con lo scarto)
Mais dolce in scatola	10 gr	(Circa 12,2gr. con lo scarto)
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA BELICE SCUOLA MATERNA MENU ESTIVO

VENERDI 4

Energia: 602,80KCal - Lipidi: 20,01g - Proteine: 21,91g - Carboidrati: >88,99g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

UOVO SODO

BIETA ALL'OLIO

PANE

FRUTTA

Pasta di semola	60 gr
Parmigiano	10 gr
Olio di oliva extravergine	10 gr
Uovo di gallina, intero	60 gr
Bieta	100 gr
Pane comune, pezzatura da 250g	30 gr
Mela	150 gr

(Circa 67,4gr. con lo scarto)

(Circa 122,0gr. con lo scarto)

(Circa 159,5gr. con lo scarto)