

| LUNEDI' – PRIMA SETTIMANA | | | |
|----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta con piselli | Pasta di semola | 40 g | 40 g |
| | Pisellini freschi | 60 g | 60 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 8 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Ricotta fresca | | 40 g | 50 g |
| Insalata di finocchi | Finocchi | 80 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 7 g |
| Clementine | | 150 g | 150 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 513 | Kcal 632 |
| Carboidrati | 76,2 g | 83,1 g |
| di cui semplici | 20,1 g | 20,9 g |
| Proteine | 18,4 g | 20,3 g |
| Lipidi | 17 g | 23,2 g |
| di cui saturi | 5,2 g | 6,6 g |
| Fibra | 10 g | 10,8 g |

TABELLE DIETETICHE MENU' INVERNALE

| MARTEDI' – PRIMA SETTIMANA | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta con passato di verdure | Pasta di semola | 50 g | 60 g |
| | Verdure miste | 80 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano grattugiato | 5 g | 5 g |
| Fuso di pollo al forno | Fuso di pollo (disossato) | 50 g | 60 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| | Aromi q.b. | | |
| Bietole al pomodoro | Bietole | 70 g | 100 g |
| | Polpa di pomodoro | 30 g | 50 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Banana | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 581 | Kcal 711 |
| Carboidrati | 93 g | 109,3 g |
| di cui semplici | 27 g | 29,5 g |
| Proteine | 24,1 g | 28,9 g |
| Lipidi | 15 g | 20,6 g |
| di cui saturi | 3,4 g | 4,3 g |
| Fibra | 8,5 g | 10 g |

| MERCOLEDI' – PRIMA SETTIMANA | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta e ceci | Pasta di semola | 40 g | 40 g |
| | Ceci secchi | 40 g | 40 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 7 g |
| Prosciutto cotto | | 20 g | 30 g |
| Insalata verde | Lattuga | 30 g | 40 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 8 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Arancia | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 567 | Kcal 663 |
| Carboidrati | 88,3 g | 95 g |
| di cui semplici | 16,5 g | 17 g |
| Proteine | 21,5 g | 24,5 g |
| Lipidi | 16,6 g | 23,2 g |
| di cui saturi | 3 g | 4,2 g |
| Fibra | 10,9 g | 11,4 g |

| GIOVEDI' – PRIMA SETTIMANA | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta integrale al pomodoro | Pasta integrale | 50 g | 60 g |
| | Passata di pomodoro | 20 g | 30 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Merluzzo panato | Filetto di merluzzo | 70 g | 80 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| | Pangrattato | 5 g | 10 g |
| Spinaci gratinati | Spinaci | 100 g | 150 g |
| | Pangrattato | 5 g | 10 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Mela | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 565 | Kcal 730 |
| Carboidrati | 85,8 g | 108,3 g |
| di cui semplici | 20,2 g | 21,8 g |
| Proteine | 28,8 g | 35,5 g |
| Lipidi | 14,2 g | 20,1 g |
| di cui saturi | 2,9 g | 3,8 g |
| Fibra | 10 g | 12,5 g |

| VENERDI' – PRIMA SETTIMANA | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Riso in brodo vegetale | Riso Parboiled | 30 g | 40 g |
| | Brodo vegetale | 100 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Polpettone di vitello | Macinato di vitello | 40 g | 50 g |
| | Uovo | 5 g | 5 g |
| | Parmigiano grattugiato | 5 g | 5 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| Carote in umido | Carote | 100 g | 150 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g g |
| Pane integrale | | 50 g | 60 g |
| Pera | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 542 | Kcal 712 |
| Carboidrati | 80,2 g | 105,3 g |
| di cui semplici | 22,7 g | 27,3 g |
| Proteine | 20,9 g | 26 g |
| Lipidi | 17,7 g | 23,9 g |
| di cui saturi | 5 g | 6,1 g |
| Fibra | 12,6 g | 15,2 g |

| LUNEDI' – SECONDA SETTIMANA | | | |
|-----------------------------|----------------------------|----------|----------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta al ragù | Pasta di semola | 50 g | 60 g |
| | Passata di pomodoro | 20 g | 30 g |
| | Macinato di vitello | 20 g | 30 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 8 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Primo sale | | 40 g | 50 g |
| Carote a listarelle | Carote | 80 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 7 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Arancia | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|----------------------|----------|----------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 599 | Kcal 754 |
| Carboidrati | 78,6 g | 93,4 g |
| di cui semplici | 22,7 g | 25,2 g |
| Proteine | 24,2 g | 30,4 g |
| Lipidi | 23,1 g | 31,3 g |
| di cui saturi | 5,2 g | 6,7 g |
| Fibra | 13,3 g | 15,1 g |

| MARTEDI' – SECONDA SETTIMANA | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Riso e patate | Riso Parboiled | 30 g | 40 g |
| | Patate | 40 g | 50 g |
| | Polpa di pomodoro | 10 g | 20 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Straccetti di pollo al forno | Fuso di pollo | 50 g | 60 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| Spinaci gratinati | Spinaci | 100 g | 150 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Mela | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 539 | Kcal 718 |
| Carboidrati | 82,8 g | 109,8 g |
| di cui semplici | 18,7 g | 19,6 g |
| Proteine | 22,8 g | 28,8 g |
| Lipidi | 15,1 g | 21,1 g |
| di cui saturi | 3,3 g | 4,2 g |
| Fibra | 7,4 g | 9,5 g |

| MERCOLEDI' – SECONDA SETTIMANA | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta al pomodoro | Pasta di semola | 50 g | 60 g |
| | Passata di pomodoro | 20 g | 30 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Merluzzo panato | Filetto di merluzzo | 70 g | 80 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| | Pangrattato | 10 g | 10 g |
| Carote al forno | Carote | 100 g | 150 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| Pane integrale | | 50 g | 60 g |
| Clementine | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 586 | Kcal 752 |
| Carboidrati | 95,5 g | 112,7 g |
| di cui semplici | 25,1 g | 29,9 g |
| Proteine | 26,5 g | 30,6 g |
| Lipidi | 13,6 g | 19 g |
| di cui saturi | 2,9 g | 3,7 g |
| Fibra | 10,2 g | 12,8 g |

| GIOVEDI' – SECONDA SETTIMANA | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta e lenticchie | Pasta di semola | 40 g | 40 g |
| | Lenticchie secche | 40 g | 40 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 7 g |
| Uovo sodo | | 60 g | 60 g |
| Zucca gratinata | Zucca gialla | 100 g | 150 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 8 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Pera | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 640 | Kcal 756 |
| Carboidrati | 102,1 g | 118 g |
| di cui semplici | 19,5 g | 21,5 g |
| Proteine | 26,7 g | 29 g |
| Lipidi | 16,8 g | 22,1 g |
| di cui saturi | 3,6 g | 4,4 g |
| Fibra | 16,1 g | 17,8 g |

| VENERDI' – SECONDA SETTIMANA | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta in brodo vegetale | Pasta di semola | 30 g | 40 g |
| | Brodo vegetale | 100 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Lonza di maiale panata | Lonza di maiale | 50 g | 60 g |
| | Pangrattato | 5 g | 10 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| Finocchi gratinati | Finocchi | 100 g | 150 g |
| | Pangrattato | 5 g | 10 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Banana | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 542 | Kcal 704 |
| Carboidrati | 81,3 g | 103,8 g |
| di cui semplici | 22,9 g | 24,5 g |
| Proteine | 22,4 g | 27,9 g |
| Lipidi | 16,5 g | 22,5 g |
| di cui saturi | 4,4 g | 5,5 g |
| Fibra | 7,6 g | 9,7 g |

| LUNEDI' – TERZA SETTIMANA | | | |
|----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta con crema di zucca gialla | Pasta di semola | 50 g | 60 g |
| | Zucca gialla | 80 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 8 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Caciotta fresca | | 40 g | 50 g |
| Insalata verde | Lattuga | 30 g | 40 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 7 g |
| Pane integrale | | 50 g | 60 g |
| Arancia | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 607 | Kcal 719 |
| Carboidrati | 82,8 g | 96 g |
| di cui semplici | 18,9 g | 19,3 g |
| Proteine | 21,8 g | 24,2 g |
| Lipidi | 23,4 g | 29,2 g |
| di cui saturi | 2,8 g | 6 g |
| Fibra | 9 g | 10,4 g |

| MARTEDI' – TERZA SETTIMANA | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta con passato di verdure | Pasta di semola | 50 g | 60 g |
| | Verdure miste | 80 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Arrosto di vitello | Filetto di vitello | 50 g | 60 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| | Brodo vegetale | 50 g | 50 g |
| Finocchi gratinati | Finocchi | 100 g | 150 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Banane | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 609 | Kcal 711 |
| Carboidrati | 99,1 g | 122,2 g |
| di cui semplici | 25,7 g | 27,8 g |
| Proteine | 26,3 g | 32,2 g |
| Lipidi | 14,7 g | 20,4 g |
| di cui saturi | 3,5 g | 4,4 g |
| Fibra | 9,3 g | 11,7 g |

| MERCOLEDI' – TERZA SETTIMANA | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Riso al pomodoro | Riso Parboiled | 50 g | 60 g |
| | Passata di pomodoro | 20 g | 30 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Merluzzo panato | Filetto di merluzzo | 70 g | 80 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| Carote al vapore | Carote | 100 g | 150 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Pera | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 564 | Kcal 731 |
| Carboidrati | 95,2 g | 121,6 g |
| di cui semplici | 22,8 g | 27,7 g |
| Proteine | 23,3 g | 28,3 g |
| Lipidi | 12,6 g | 18 g |
| di cui saturi | 2,7 g | 3,5 g |
| Fibra | 11,3 g | 13,8 g |

| GIOVEDI' – TERZA SETTIMANA | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta con fagioli cannellini | Pasta di semola | 40 g | 40 g |
| | Fagioli cannellini secchi | 40 g | 40 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 8 g |
| Prosciutto cotto | | 20 g | 30 g |
| Carote a listarelle | Carote | 80 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 7 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Clementine | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 579 | Kcal 680 |
| Carboidrati | 94,5 g | 102,5 g |
| di cui semplici | 22,9 g | 24,8 g |
| Proteine | 23,1 g | 26,2 g |
| Lipidi | 14,6 g | 21,2 g |
| di cui saturi | 2,8 g | 4,1 g |
| Fibra | 13,9 g | 14,9 g |

| VENERDI' – TERZA SETTIMANA | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pastina integrale in brodo vegetale | Pasta integrale | 30 g | 40 g |
| | Brodo vegetale | 100 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Polpettone di tacchino | Tacchino (sovracoscio) | 40 g | 50 g |
| | Uovo | 5 g | 10 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| Spinaci gratinati | Spinaci | 100 g | 150 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Mela | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 564 | Kcal 793 |
| Carboidrati | 80,5 g | 115,5 g |
| di cui semplici | 19,9 g | 21,5 g |
| Proteine | 24,6 g | 34,3 g |
| Lipidi | 18,2 g | 24,8 g |
| di cui saturi | 4,8 g | 5,9 g |
| Fibra | 9,2 g | 12,4 g |

| LUNEDI' – QUARTA SETTIMANA | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta integrale al pesto | Pasta integrale | 50 g | 60 g |
| | Pesto genovese | 5 g | 10 g |
| Merluzzo panato | Filetto di merluzzo | 70 g | 80 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| Carote al forno | Carote | 100 g | 150 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 7 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Banane | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 615 | Kcal 796 |
| Carboidrati | 98,8 g | 122,8 g |
| di cui semplici | 23,8 g | 34,8 g |
| Proteine | 27,2 g | 31,8 g |
| Lipidi | 15 g | 23,1 g |
| di cui saturi | 2,2 g | 3 g |
| Fibra | 10,3 g | 13,8 g |

| MARTEDI' – QUARTA SETTIMANA | | | |
|------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Riso in brodo vegetale | Riso Parboiled | 30 g | 40 g |
| | Brodo vegetale | 100 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Straccetti di pollo panati | Petto di pollo | 50 g | 60 g |
| | Pangrattato | 10 g | 15 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| Bietole al pomodoro | Bietole | 70 g | 100 g |
| | Passata di pomodoro | 30 g | 50 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| Pane integrale | | 50 g | 60 g |
| Pera | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 491 | Kcal 688 |
| Carboidrati | 75,4 g | 98,2 g |
| di cui semplici | 18 g | 20,2 g |
| Proteine | 22,4 g | 27,8 g |
| Lipidi | 13,4 g | 18,9 g |
| di cui saturi | 3 g | 3,9 g |
| Fibra | 11,1 g | 12,9 g |

| MERCOLEDI' – QUARTA SETTIMANA | | | |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Orzo e lenticchie | Orzo perlato | 40 g | 40 g |
| | Lenticchie | 40 g | 40 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 5 g |
| Frittata al forno | Uovo | 50 g | 50 g |
| | Latte | 10 g | 20 g |
| | Grana Padano grattugiato | 5 g | 5 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| Zucca gratinata | Zucca gialla | 100 g | 150 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| | Olio extravergine di oliva | 3 g | 5 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Clementine | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 652 | Kcal 772 |
| Carboidrati | 98,7 g | 114,8 g |
| di cui semplici | 18 g | 20,1 g |
| Proteine | 29,2 g | 31,8 g |
| Lipidi | 18,4 g | 23,9 g |
| di cui saturi | 4,7 g | 5,6 g |
| Fibra | 14,8 g | 16,4 g |

| GIOVEDÌ – QUARTA SETTIMANA | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta con passato di verdure | Pasta di semola | 50 g | 60 g |
| | Verdure miste | 80 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 2 g | 5 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| Straccetti di tacchino in umido | Tacchino (sovracoscio) | 50 g | 60 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 8 g |
| Finocchi gratinati | Finocchi | 100 g | 150 g |
| | Pangrattato | 10 g | 20 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 7 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Arancia | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 558 | Kcal 718 |
| Carboidrati | 86,4 g | 110,6 g |
| di cui semplici | 24,2 g | 20,2 g |
| Proteine | 23,2 g | 28 g |
| Lipidi | 15,6 g | 21 g |
| di cui saturi | 3,6 g | 4,4 g |
| Fibra | 9,3 g | 11,4 g |

| VENERDI' – QUARTA SETTIMANA | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| PIATTO | INGREDIENTI | INFANZIA | PRIMARIA |
| Pasta al forno | Pasta di semola | 50 g | 60 g |
| | Passata di pomodoro | 20 g | 30 g |
| | Carne semigrassa di vitello | 20 g | 30 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 8 g |
| | Parmigiano Reggiano | 5 g | 5 g |
| | Mozzarella | 20 g | 30 g |
| Carote a listarelle | Carote | 80 g | 100 g |
| | Olio extravergine di oliva | 5 g | 7 g |
| Pane | | 40 g | 50 g |
| Mela | | 150 g | 150 g |

| Tabella nutrizionale | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | Kcal 651 | Kcal 753 |
| Carboidrati | 95,7 g | 104 g |
| di cui semplici | 27,5 g | 28,3 g |
| Proteine | 20,9 g | 27,9 g |
| Lipidi | 23 g | 27,8 g |
| di cui saturi | 5,9 g | 8,3 g |
| Fibra | 9,2 g | 9,6 g |

| Media Prima Settimana | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | 554 Kcal | 689,6 Kcal |
| Carboidrati | 84,7 g | 100,2 g |
| di cui semplici | 21,3 g | 23,3 g |
| Proteine | 22,7 g | 27 g |
| Lipidi | 16,1 g | 22,2 g |
| di cui saturi | 3,9 g | 5 g |
| Fibra | 10,4 g | 12 g |

| Media Seconda Settimana | | |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | 581,2 Kcal | 736,8 Kcal |
| Carboidrati | 88,1 g | 107,5 g |
| di cui semplici | 21,8 g | 24,1 g |
| Proteine | 24,5 g | 29,3 g |
| Lipidi | 17 g | 23,2 g |
| di cui saturi | 3,9 g | 4,9 g |
| Fibra | 10,9 g | 13 g |

| Media Terza Settimana | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | 584,6 Kcal | 738,8 Kcal |
| Carboidrati | 90,4 g | 111,6 g |
| di cui semplici | 22 g | 24,2 g |
| Proteine | 23,8 g | 29 g |
| Lipidi | 16,7 g | 22,7 g |
| di cui saturi | 3,3 g | 4,8 g |
| Fibra | 10,5 g | 12,6 g |

| Media Quarta Settimana | | |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|
| | Infanzia | Primaria |
| Energia | 593,4 Kcal | 745,4 Kcal |
| Carboidrati | 91 g | 110,1 g |
| di cui semplici | 22,3 g | 24,7 g |
| Proteine | 24,6 g | 29,3 g |
| Lipidi | 17,1 g | 22,9 g |
| di cui saturi | 3,9 g | 5 g |
| Fibra | 10,9 g | 12,8 g |

Nota: la porzione giornaliera di Olio Extravergine di Oliva è 10 g per la scuola dell'infanzia e 15 g per la scuola primaria, da suddividere – in proporzioni diverse in base alle ricette – tra il primo, il secondo ed il contorno.

