

1a Settimana

MENU' SCUOLA INFANZIA

COMUNE SAN COSTANZO

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 667

- Protidi: 15,9 %

- Lipidi: 23 %

- Glucidi: 61,1%

LUNEDI	<p>Pasta con verdure (es. <u>pasta pomodorini e rucola</u> -- <u>Pasta con broccoletti</u> – <u>pasta con porri</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - rucola, pomodorini sale q.b. <p>Scaloppine al limone</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 carne di vitellone - gr. 3 olio extra vergine d'oliva – farina, limone, sale q.b. <p>Carote cotte al vapore</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 carote - gr 5 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 656 - Protidi 16,2% - Lipidi 23,3% - Glucidi 60,5%
MARTEDI	<p>Risotto alla parmigiana</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 riso - gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 5 olio extra vergine d'oliva – cipolla, sale q.b.. - gr 5 parmigiano <p>Coniglio al forno disossato</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 carne coniglio - gr 15 carni miste per ripieno - gr 4 olio extra vergine d'oliva – aglio, sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdure - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 670 - Protidi 16,5% - Lipidi 22,4% - Glucidi 61,1%
MERCOLEDI	<p>Pasta con sugo di pesce (o con sugo di tonno al naturale)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 30 pesce misto - gr 60 pomodori - gr 3 olio extra verg. d'oliva - sale q.b. <p>Formaggio (es: gr 40 caciotta fresca)</p> <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdure - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 652 - Protidi 15,2% - Lipidi 25,3% - Glucidi 59,5%

DIETISTA
Lisi Maria Luisa
M.L.

REGIONE MARCHE A.S.U.R.
AREA VASTA n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizi Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Il Coordinatore
Patrizia Mattei



<p>GIOVEDI</p>	<p>Minestra di legumi (es: <u>passato di legumi con pasta</u> - <u>zuppa di farro e borlotti</u> - <u>maltagliati con fagioli</u> - <u>crema di ceci e broccoletti con crostini</u> - <u>minestra di ceci</u> - <u>minestra di lenticchie</u> - <u>minestrina toscana</u>)**</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pasta di semola - gr 20 legumi - gr 10 pomodori pelati - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - aglio, sale q.b. <p>Prosciutto cotto - gr 30 prosciutto cotto</p> <p>Patate arrosto - gr 150 patate - gr 6 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</p> <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p> <p>** Variante periodo estivo: Pasta fredda con pomodorini mozzarella e basilico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 661 - Protidi 14,6% - Lipidi 22,4% - Glucidi 63%
<p>VENERDI</p>	<p>Pasta al pomodoro - gr 60 pasta - gr 60 pomodoro fresco (o gr 40 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b.</p> <p>Pesce (es: <u>nasello in tortiera</u> - <u>polpettone di pesce</u> - <u>hamburger di pesce</u> - <u>sformato di platessa e verdure</u> - <u>crocchette di pesce e spinaci</u> - <u>crocchette di pesce</u> - <u>polpette di pesce</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 merluzzo o nasello - gr 20 patate - gr 40 latte - gr 4 farina - gr 6 uovo (N.1 per 8 porzioni) - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 2 pangrattato - sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione - gr 80 verdure - gr 4 olio extra vergine d'oliva - limone, sale q.b.</p> <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 695 - Protidi 16,9% - Lipidi 21,9% - Glucidi 61,2%

DIETISTA
Lisi Marijaluisa
M.L.

REGIONE MARCHE A.S.U.R.
AREA VASTA n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizi Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Il Coordinatore
Dott.ssa Patrizia Mattei

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 651

- Protidi: 15,1%

- Lipidi: 23,6%

- Glucidi: 61,3%

LUNEDI	Farfalline piselli zucchine - gr 60 pasta - gr 40 piselli freschi o surgelati - gr 40 zucchine - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine di oliva - sale q.b. Dadolata di mozzarella (gr 40) Verdura cruda di stagione - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150	- Kcal 667 - Protidi 15% - Lipidi 24% - Glucidi 61%
MARTEDI	Pasta con verdure (es: <u>pasta all'ortolana</u> – <u>pasta con zucchine</u> – <u>pasta con pomodorini e ricotta</u> – <u>Pasta con ricotta e zucchine</u> - <u>pasta bietola spinaci e ricotta</u>) - gr 60 pasta - gr 5 parmigiano - gr 10 cipolla - gr 5 sedano - gr 5 carote - gr 20 pomodori - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pasticciata - gr 60 vitellone magro - gr 10 pomodori - gr 4 olio extra vergine d'oliva - carota, cipolla, sedano, sale q.b. Verdura cotta di stagione - gr 100 verdure - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. Pane gr 50 - Frutta fresca di stagione gr 150	- Kcal 665 - Protidi 16,7% - Lipidi 24,9% - Glucidi 58,4%
MERCOLEDI	Pasta al pomodoro - gr 60 pasta - gr 60 pomodoro fresco (o gr 40 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. Pollo al forno (o petto di pollo gratinato al forno) - gr 60 pollo disossato - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale, aglio, rosmarino q.b. Verdura cruda di stagione - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150	- Kcal 642 - Protidi 15,6% - Lipidi 24,2% - Glucidi 60,2%

DIETISTA
Lisi Marialuïsa
M. J. M.

REGIONE MARCHE A.S.U.R.
AREA VASTA n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizi Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Il Coordinatore
Dott.ssa Patrizia Mattel

<p>GIOVEDI</p>	<p>Risotto con verdure (es: <u>risotto alla crema di spinaci</u> – <u>risotto con bietola</u> – <u>risotto con carota</u> - <u>risotto alla crema di asparagi</u> - <u>risotto con carciofi</u> – <u>risotto con radicchio</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 riso - gr 20 spinaci -gr 4 cipolla - gr 5 parmigiano - gr 225 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr. 5 olio extra vergine d'oliva – aglio, sale q.b. <p>Polpettone vegetariano (es: <u>Polpettone di verdure e legumi</u> - <u>polpettone di ceci</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 patate - gr 15 piselli - gr 15 carote - gr 4 cipolla - gr 4 stracchino - gr 15 uovo (N.2 per n.8 porzioni circa) - gr 3 parmigiano - gr 2 olio extra vergine d'oliva - pangrattato - prezzemolo sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 insalata - gr 3 olio – sale, limone o aceto q.b. <p>Pane gr 50 - Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 671 - Protidi 11,3% - Lipidi 22,4% - Glucidi 66,3%
<p>VENERDI</p>	<p>Passato di verdure con orzo</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 orzo perlato - gr 90 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 15 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano, gr 10 fagioli). - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pesce (es: - merluzzo al forno con pomodorini - pesce in pizzaiola - <u>riccioli di sogliola</u> - <u>filetti di persico al pomodoro</u> – <u>merluzzo ai porri e latte</u> – <u>merluzzo alla marinara</u> – <u>spezzatino di palombo</u>)</p> <p>merluzzo al forno con pomodorini</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 pesce - gr 15 pomodorini - gr 2 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Patate lesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 120 patate - gr 5 olio extra vergine di oliva - sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 611 - Protidi 17% - Lipidi 22,4% - Glucidi 60,6%

DIETISTA
Lisi Maria Luisa
M. Fran

REGIONE MARCHE A.S.U.R.
AREA VASTA n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizi Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Il Coordinatore
Dott.ssa Patrizia Mattei

Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 633

- Protidi: 17,2%

- Lipidi: 23,1%

- Glucidi: 59,7%

LUNEDI	<p>Risotto con verdure (es: <u>risotto all'ortolana</u> - <u>r.primavera</u> - <u>risotto alla lattuga</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 riso - gr 40 pomodori pelati - gr 25 zucchine - gr 12 cipolle - gr 5 carote - gr 225 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. <p>Polpettine di carne in bianco (o al pomodoro)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 carni miste (es: tacchino, vitellone, maiale) - gr 5 parmigiano - gr 6 uovo (N.1 per n.8 porzioni circa) - gr 13 patate - gr 3 olio extra vergine d'oliva - pangrattato - sale q.b.d'oliva <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale, aceto o limone q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 668 - Protidi 13,5 % - Lipidi 22,5% - Glucidi 64%
MARTEDI	<p>Passatelli in brodo vegetale (o stracciatella)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 uovo (n.1 per n.2 porzioni) - gr 20 pangrattato - gr 20 parmigiano - gr 250 brodo - limone, sale q.b. <p>Piselli con prosciutto cotto</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 piselli - gr 30 prosciutto cotto - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 570 - Protidi 21,7% - Lipidi 25,1% - Glucidi 53,2%
MERCOLEDI	<p>Pasta (es: <u>gnocchetti sardi</u>) al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 60 pomodoro fresco (o gr 40 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Tacchino (es: <u>tacchino al forno</u> - <u>fesa di tacchino ripiena al forno</u> - <u>bocconcini di tacchino</u> - <u>fesa di tacchino al latte</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 petto tacchino - gr 2 olio extra vergine d'oliva - rosmarino, sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 insalata - gr 3 olio - sale, limone o aceto q.b. <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 627 - Protidi 17,4% - Lipidi 21,8% - Glucidi 60,8%

GIOVEDI	<p>Pastina in crema di verdure</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pastina - gr 90 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 15 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano, gr 10 fagioli). - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Fettina in pizzaiola</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 vitellone magro - gr 20 pomodori pelati - gr 3 olio extra vergine d'oliva – aglio, origano, sale q.b. <p>Purea di patate</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 120 patate - gr 15 latte - gr 5 burro - gr 3 parmigiano - sale q.b <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 662 - Protidi 17,3% - Lipidi 24,2% - Glucidi 58,5%
VENERDI	<p>Pasta con verdure (es: <u>pasta alla crema di zucchine e porri</u> - <u>pasta con salsa spinaci e ricotta</u> – <u>pasta con zucchine e basilico</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 10 cipolla - gr 15 porri - gr 40 zucchine - gr 20 pomodori - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pesce (es: <u>filetti di sogliola alla fiorentina</u> – <u>filetti di persico al vapore</u> – <u>merluzzo al limone</u> – <u>Sogliole nido di rondine</u> – pesce lesso)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 pesce - gr 3 olio extra vergine d'oliva – farina, limone, sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdure - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 637 - Protidi 16,8% - Lipidi 22% - Glucidi 61,2%

DIETISTA
Lisi Maria Luisa

M. Lisi

REGIONE MARCHE A.S.U.R.
AREA VASTA n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizi Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Il Coordinatore
Dott. ssa Patrizia Mattei



Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 664

- Protidi: 16%

- Lipidi: 24,1%

- Glucidi: 59,9%

LUNEDI	<p>Maccheroncini ai formaggi</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 30 latte - gr 30 formaggi (Emmental mozzarella ricotta) - gr 6 parmigiano - erbe aromatiche, sale q.b. <p>Bresaola con rucola</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 bresaola - gr 2 olio – rucola q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdure - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 673 - Protidi 19,4% - Lipidi 22,8% - Glucidi 57,8%
MARTEDI	<p>Pasta con verdure (es: <u>sugo ai carciofi</u>– <u>sugo alla siciliana</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 5 olio extra verg. d'oliva - gr 5 parmigiano - gr 30 carciofi –prezzemolo – pomodoro - sale q.b. <p>Maiale in padella al latte</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 carne maiale magra - gr 2 olio extra vergine d'oliva - latte - sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdure - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 659 - Protidi 16,5% - Lipidi 25,2% - Glucidi 58,3%
MERCOLEDI	<p>Pasta con sugo di legumi (es: <u>sugo di fagioli</u> – sugo di ceci – sugo di lenticchie)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 13 fagioli secchi - gr 40 pomodori pelati - gr 5 olio extra verg. d'oliva - sale q.b. <p>Formaggio (es: gr 40 caciotta fresca)</p> <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdure - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 660 - Protidi 13,6% - Lipidi 24,6% - Glucidi 61,8%

DIETISTA
Lisi Mariabuisa
M. Lisa

REGIONE MARCHE A.S.U.R.
AREA VASTA n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizi Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
il Coordinatore
Dott.ssa Patrizia Mattei



<p>GIOVEDI</p>	<p>Pasta in bianco (olio e parmigiano)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta di semola - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b <p>Frittata con verdure</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 uovo (N.1 per n.2 porzioni) - gr 15 ricotta di vacca - gr 15 latte - gr 5 parmigiano - gr 50 bietole (o altra verdura di stagione) <p>Verdura di stagione gratinate al forno (es: <u>teglia di zucchini e pomodori</u> – <u>spinaci al gratin</u> – cavolfiore gratinate)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdura - 4 olio extra vergine d'oliva - gr 5 parmigiano - gr 5 pangrattato <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 674 - Protidi 13,9% - Lipidi 25,2% - Glucidi 60,9%
<p>VENERDI</p>	<p>Minestra con verdure (es: <u>pasta in passato di verdure</u> - <u>crema di zucca con orzo</u> – <u>crema di verdure</u> - <u>crema di carote con riso</u> – <u>pasta e patate</u> – <u>crema di zucchini</u> – <u>vellutata di zucchini</u> - <u>minestra verde</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pasta - gr 75 verdure (es: bieta, carote, patate, zucchini, spinaci) - gr 5 sedano - gr 10 fagioli freschi - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. <p>Pesce al forno con patate (es: <u>filetti di sogliola con patate</u> - <u>merluzzo pasticcato</u> – <u>merluzzo nascosto con verdura</u> – <u>Bocconcini di merluzzo e pomodori e patate</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 70 filetti di sogliola - gr 60 patate - gr 5 olio extra vergine d'oliva - gr 15 pangrattato - sale q.b. <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 insalata - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b <p>Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 656 - Protidi 16,6% - Lipidi 22,7% - Glucidi 60,7%

DIETISTA
Lisi Maria Luisa
M. Lisi

REGIONE MARCHE A.S.U.R.
ARCA VASTA n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizi di Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Il Coordinatore
Dott.ssa Patrizia Mattel



Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 639

- Protidi: 16,2 %

- Lipidi: 22%

- Glucidi: 61,8 %

LUNEDI	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta di semola - gr 60 pomodori fresco (o gr 40 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Arrosto di vitellone (o fettina in padella o straccetti con pomodorini)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 vitellone - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale, rosmarino q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 100 verdure - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 656 - Protidi 17% - Lipidi 23,8 % - Glucidi 59,2%
MARTEDI	<p>Passato di verdura e legumi</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 20 legumi secchi - gr 100 verdure miste (broccoletti, patate, carote, spinaci, bieta, pomodori, sedano etc.) - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pizza pomodoro e mozzarella</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 75 farina - gr 30 mozzarella - gr 50 pomodori - gr 3 lievito di birra - origano, sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale, aceto o limone q.b. <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 601 - Protidi 15,6% - Lipidi 23,6% - Glucidi 60,8%
MERCOLEDI	<p>Pasta con verdure (es: <u>pasta con zucca gialla</u> - <u>pasta con sugo primavera</u> – <u>pasta al cavolfiore</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 pasta - gr 15 patate - gr 30 zucca gialla - gr 5 parmigiano - gr 3 olio extra vergine d'oliva – cipolla latte sale q.b. <p>Petto di pollo o tacchino (es: petto di pollo alla griglia – <u>petto di pollo alla salvia</u> – <u>scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo</u> – <u>petto di tacchino al forno</u> – <u>petto di pollo al latte</u> – <u>pollo in crema di lattuga</u> – <u>Petti di pollo gustosi</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 carne - gr. 2 olio extra vergine d'oliva – farina, limone, sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. <p>Pane gr 50</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 611 - Protidi 18,1% - Lipidi 17,6% - Glucidi 64,3%

GIOVEDI	Pasta al ragù di carne - gr 60 pasta - gr 15 vitellone magro - gr 60 pomodori maturi (o gr 40 pelati) - gr 5 parmigiano - gr 2 olio extra vergine d'oliva - carota, sedano, cipolla, sale q.b. Formaggio (es: gr 40 caciotta) Verdura cruda di stagione - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. Pane gr 50 Frutta fresca di stagione gr 150	- Kcal 640 - Protidi 15,3% - Lipidi 24,4% - Glucidi 60,3%										
	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">Alternativa</td> <td style="text-align: center;">Alternativa</td> </tr> <tr> <td>- Pasta al forno al ragù di carne</td> <td>- Lasagne in bianco con verdure (es: carciofi)</td> </tr> <tr> <td>- Verdura cotta mista</td> <td>- Prosciutto cotto</td> </tr> <tr> <td>- Pane</td> <td>- Verdura cruda di stagione</td> </tr> <tr> <td>- Frutta fresca di stagione</td> <td>- Pane</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- Frutta fresca di stagione</td> </tr> </table>		Alternativa	Alternativa	- Pasta al forno al ragù di carne	- Lasagne in bianco con verdure (es: carciofi)	- Verdura cotta mista	- Prosciutto cotto	- Pane	- Verdura cruda di stagione	- Frutta fresca di stagione	- Pane
Alternativa	Alternativa											
- Pasta al forno al ragù di carne	- Lasagne in bianco con verdure (es: carciofi)											
- Verdura cotta mista	- Prosciutto cotto											
- Pane	- Verdura cruda di stagione											
- Frutta fresca di stagione	- Pane											
	- Frutta fresca di stagione											
VENERDI	Risotto con verdure (es: - <u>risotto con zucca gialla**</u> - <u>risotto con porri</u> – <u>risotto con zucchine</u>) - gr 60 riso - gr 75 zucca gialla - gr 4 parmigiano - gr 225 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr. 5 olio extra vergine d'oliva – aglio, sale q.b. Pesce (es: <u>rossette di merluzzo al forno</u> - <u>filetti al forno gratinati</u> - <u>pesce al forno</u> – <u>merluzzo al piatto</u> – <u>Filetti di sogliola dorati</u> – filetti di pesce impanati al forno – <u>filetti di sogliola al cartoccio</u>) - gr 70 pesce - gr 5 olio extra vergine d'oliva - gr 10 pangrattato-aglio, prezzemolo, sale q.b.. Insalata - gr 50 insalata - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale, aceto o limone q.b. Pane gr 50 - Frutta fresca di stagione gr 150	- Kcal 689 - Protidi 15% - Lipidi 20,6% - Glucidi 64,4%										

DIETISTA
Lisi Marialuisa
M. Lisi

REGIONE MARCHE A.S.U.R.
AREA VASTA n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizi Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
Il Coordinatore
Dott.ssa Patrizia Mattel

