



AREA TECNICA

pianificazione del territorio – lavori pubblici – espropri – sportello unico per l'edilizia
patrimonio – manutenzione del patrimonio e del verde pubblico – cimitero – ambiente

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA PER IL QUINQUENNIO 2026-2031

(in esecuzione della deliberazione della Giunta Comunale n. 37 del 23/05/2026)

D

MENÙ STANDARD COMUNE DI RUTINO

ASLSA/0125595/2026

Elenco Elaborati

ID	DESCRIZIONE	REV	Data
A	Relazione tecnico descrittiva	00	maggio 2026
B	Capitolato speciale d'appalto	00	maggio 2026
C	Planimetrie dei locali, Elenco attrezzature cucina	00	maggio 2026
D	Menù Standard comune di Rutino – ASLSA/0125595/2026	00	maggio 2026
E	Stima del valore del servizio e Quadro Economico	00	maggio 2026
F	Analisi dei rischi interferenti	00	maggio 2026
G	Schema di contratto	00	maggio 2026

Il Responsabile dell'Area Tecnica e RUP dell'intervento

Arch. Rodolfo Sabelli

MEMU' STANDARD

SCUOLA INFANZIA - PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso alla parmigiana riso 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	Pasta e fagioli pasta di semola corta 40 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 4 pomodoro-passata 30	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 4	Pasta e patate pasta corta di semola 30 patate 40 olio extravergine di oliva 5	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 40 fagiolini, zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5
Petto di pollo alle carote petto di pollo 50 olio extravergine di oliva 5 erbe aromatiche q.b.	Mozzarella di vacca ricotta di mucca 50	Scaloppina al pomodoro vitello, carne magra 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5	Sogliola in umido filetto di sogliola 70 olio extravergine di oliva 5	Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 50
Patate al forno patate 50 olio extravergine di oliva 4	Insalata verde insalata verde 60 olio extravergine di oliva 5	Broccoletti broccoli di rapa 70 olio extravergine di oliva 4	carote al naturale carote 80 olio extravergine di oliva 5	Insalata di verdure miste lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 5
Pane comune Frutta di stagione 100	Pane comune Frutta di stagione 100	Pane comune Frutta di stagione 100	Pane comune Frutta di stagione 100	Pane comune Frutta di stagione 100
Kcal 563 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,9 Lipidi % 25,3 Proteine gr 22,2 Carboidrati gr 88 Lipidi gr 15,8	Kcal 560 Proteine % 15,4 Carboidrati % 52,1 Lipidi % 32,5 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 77,75 Lipidi gr 20,2	Kcal 548 Proteine % 17,3 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 25,8 Proteine gr 23,7 Carboidrati gr 83,2 Lipidi gr 15,7	Kcal 537 Proteine % 16,0 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 29,1 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 78,6 Lipidi gr 17,4	Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 76,7 Lipidi gr 13,6

SCUOLA INFANZIA - SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 50 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5	Riso con piselli riso 30 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 5	Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 50 pomodoro pelati 40 olio extravergine di oliva 5	pasta e ceci pasta, tipo corta 30 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5	Passato di verdure con riso riso 30 fagiolini, zucchine(cadauno) 40 carote, pomodoro(cadauno) 40 olio extravergine di oliva 5
Ricotta di vacca Ricotta di vacca 60	Cosce di pollo cosce di pollo dissossato 50 olio extravergine di oliva 5	Scaloppine al limone vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.	sogliola al pomodoro filetto di sogliola 60,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.	Frittata di zucchine al forno uova 40 carciofi 40 zucchine 40 parmigiano 5
zucchine al vapore zucchine al naturale 80 olio extravergine di oliva 5	Carciofi stufati cuori di carciofi 80 olio extravergine di oliva 5	Spinaci in padella Spinaci 80 olio extravergine di oliva 5	bieta lessa bieta lessa 100 olio extravergine di oliva 5	piselli in tegame piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 4
Pane comune Frutta di stagione 100	Pane comune Frutta di stagione 100	Pane comune Frutta di stagione 150	Pane comune Frutta di stagione 100	Pane comune Frutta di stagione 100
Kcal 569 Proteine % 13,2 Carboidrati % 56,2 Lipidi % 30,7 Proteine gr 18,8 Carboidrati gr 85,3 Lipidi gr 19,4	Kcal 550 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 29,0 Proteine gr 20,9 Carboidrati gr 81,96 Lipidi gr 17,8	Kcal 576 Proteine % 16,9 Carboidrati % 54,7 Lipidi % 28,4 Proteine gr 24,0 Carboidrati gr 84,0 Lipidi gr 18,2	Kcal 514 Proteine % 16,7 Carboidrati % 52,7 Lipidi % 30,6 Proteine gr 21,4 Carboidrati gr 72,2 Lipidi gr 17,5	Kcal 512 Proteine % 12,4 Carboidrati % 55,5 Lipidi % 32,2 Proteine gr 15,9 Carboidrati gr 75,7 Lipidi gr 18,3

SCUOLA INFANZIA - TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con le zucchine pasta corta di semola 50 zucchine/ broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 40	Riso al parmigiano riso parboiled 50 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Spezzatino di tacchino con patate tacchino 60 patate 40 olio extravergine di oliva 6	Pasta con la zucca pasta corta di semola 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 50 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 Broccoletti al limone broccoli 80 limone q.b. olio extravergine di oliva 4	Pasta e lenticchie pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 5 Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 60 olio extravergine di oliva 5 bieta lessa bieta lessa 100 olio extravergine di oliva 5	Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 40 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 Frittata di spinaci al forno Uova 40 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5
Carote al naturale Carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Fagiolini al limone fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 4 Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 513 Proteine % 16,5 Carboidrati % 58,4 Lipidi % 25,2 Proteine gr 21,2 Carboidrati gr 79,8 Lipidi gr 14,3	Kcal 589 Proteine % 14,9 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 28,1 Proteine gr 21,9 Carboidrati gr 89,0 Lipidi gr 18,4	Kcal 531 Proteine % 17,1 Carboidrati % 54,8 Lipidi % 28,2 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 77,5 Lipidi gr 16,7	Kcal 510 Proteine % 13,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 31,2 Proteine gr 16,6 Carboidrati gr 75,8 Lipidi gr 17,7	Kcal 538 Proteine % 14,0 Carboidrati % 55,9 Lipidi % 30,2 Proteine gr 18,8 Carboidrati gr 80,1 Lipidi gr 18,0
MEDIA 536	MEDIA 581	MEDIA 536	MEDIA 511	MEDIA 538

SCUOLA INFANZIA- QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con pomodoro pasta tipo orecchiette 40 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Platessa al pomodoro filetto di platessa 60 olio extravergine di oliva 5	Risotto con i carciofi Olio extravergine di oliva 40 carciofi 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 5 Mozzarella di vacca mozzarella 50	Passato vi verdure con pasta pasta corta di semola 50 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 4 Arista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 50 carote 20 olio extra vergine di oliva 5 Zucchine al vapore zucchine 80 olio extravergine di oliva 4	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 50 pomodori pelati 20 olio extravergine di oliva 4 parmigiano grattugiato 4 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 50 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 4 Carote al naturale carote 60 olio extravergine di oliva 4	Pasta con piselli pasta corta di semola 60 piselli surgelati 30 olio extravergine di oliva 7 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 40 Carciofi stufati carciofi 100 olio extravergine di oliva 6
Fagiolini al vapore Fagiolini 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Insalata mista lattuga 80 pomodori 25 carote 25 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100	Pane comune 50 Frutta di stagione 100
Kcal 594 Proteine % 12,9 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 33,0 Proteine gr 19,0 Carboidrati gr 85,0 Lipidi gr 22,0	Kcal 575 Proteine % 15,0 Carboidrati % 50,0 Lipidi % 35,0 Proteine gr 21,5 Carboidrati gr 77,2 Lipidi gr 22,2	Kcal 552 Proteine % 15,2 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 29,0 Proteine gr 21 Carboidrati gr 82 Lipidi gr 18	Kcal 568 Proteine % 16,5 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 26,8 Proteine gr 23,4 Carboidrati gr 85,9 Lipidi gr 16,9	Kcal 564 Proteine % 15,1 Carboidrati % 52,8 Lipidi % 32,0 Proteine gr 21,3 Carboidrati gr 79,4 Lipidi gr 20
MEDIA 571	MEDIA 571	MEDIA 552	MEDIA 568	MEDIA 564

MEMU' STANDARD

MEDIA

536

581

536

511

538

510

531

510

538

510

531

510

538

510

531

510

538

510

531

510

538

510

531

510

538

510

531

510

538

IL DIRIGENTE RESPONSABILE
 AREA INTERDISTRETUALE 71/72
 Dott.ssa Rosa D'Alvano



SCUOLA PRIMARIA - PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso alla parmigiana riso 60 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	Pasta e fagioli pasta di semola corta 60 fagioli freschi 40 olio extravergine di oliva 5 pomodoro-passata 50	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 60 pomodoro pelati 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	Pasta e patate pasta corta di semola 40 patate 40 olio extravergine di oliva 5	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 60 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 8
Petto di pollo alle carote petto di pollo 70 olio extravergine di oliva 5 carote 30	Mozzarella di vacca Mozzarella di vacca 80 ricotta di vacca 100	Scaloppina al pomodoro vitello, carne magra 60 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7	Sogliola in umido filetto di sogliola 90 olio extravergine di oliva 5	Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 60 prosciutto crudo magro 60
Patate al forno patate 50 olio extravergine di oliva 5	Insalata verde insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5	finocchi al naturale finocchi 120 olio extravergine di oliva 5	carote al naturale carote 100 olio extravergine di oliva 5	Insalata di verdure miste lattuga 80 pomodori 50 olio extravergine di oliva 7
Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Kcal 691 Proteine % 16,8 Carboidrati % 59,5 Lipidi % 23,7 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 109,7 Lipidi gr 18,2	Kcal 713 Proteine % 14,0 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 28,9 Proteine gr 24,9 Carboidrati gr 108,74 Lipidi gr 22,9	Kcal 693 Proteine % 17,3 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,4 Proteine gr 29,0 Carboidrati gr 106,0 Lipidi gr 19,5	Kcal 643 Proteine % 17,0 Carboidrati % 57,8 Lipidi % 25,1 Proteine gr 27,4 Carboidrati gr 99,1 Lipidi gr 18,0	Kcal 679 Proteine % 16,8 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,8 Proteine gr 28,5 Carboidrati gr 104,0 Lipidi gr 19,5

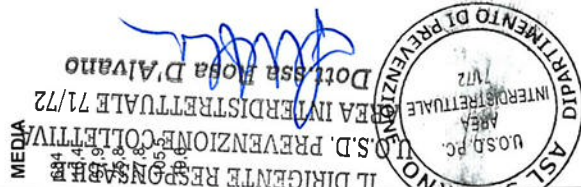
SCUOLA PRIMARIA - SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 60 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5	Riso con piselli riso 50 piselli surgelati 45 olio extravergine di oliva 5	Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 60 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	pasta e ceci pasta, tipo corta 50 ceci freschi 50 olio extravergine di oliva 5	Passato di verdure con riso riso 50 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7
Ricotta di vacca Ricotta di vacca 90 mozzarella di vacca 80	Cosce di pollo cosce di pollo dissossato 60 olio extravergine di oliva 5	Scaloppine al limone vitello in fettine 60 farina q.b. olio extravergine di oliva 5 succo di limone q.b.	sogliola al pomodoro filetto di sogliola 80,0 olio extravergine di oliva 5 pomodoro passato q.b.	Frittata di zucchine al forno uova 60 carciofi 100 zucchine 100 parmigiano 5
zucchine al vapore zucchine al naturale 120 olio extravergine di oliva 5	Carciofi stufati cuori di carciofi 100 olio extravergine di oliva 5	Julienne di carote e finocchi carote 70 finocchi 70 olio extravergine di oliva 5	bieta lessa bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 5	piselli in tegame piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 5
Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pane comune 60 Frutta di stagione 150
Kcal 699 Proteine % 13,8 Carboidrati % 56,7 Lipidi % 29,5 Proteine gr 24,2 Carboidrati gr 105,8 Lipidi gr 23,0	Kcal 643 Proteine % 15,8 Carboidrati % 58,6 Lipidi % 25,6 Proteine gr 25,4 Carboidrati gr 100,46 Lipidi gr 18,3	Kcal 697 Proteine % 16,9 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 25,5 Proteine gr 29,5 Carboidrati gr 107,0 Lipidi gr 19,7	Kcal 671 Proteine % 17,7 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,0 Proteine gr 29,7 Carboidrati gr 102,5 Lipidi gr 18,6	Kcal 671 Proteine % 15,4 Carboidrati % 58,4 Lipidi % 28,6 Proteine gr 21,8 Carboidrati gr 104,5 Lipidi gr 21,4

MEMU' STANDARD

MEDIA

MEDIA



SCUOLA PRIMARIA - TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con le zucchine pasta corta di semola 60 zucchine/ broccoli 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 5 Prosciutto cotto Prosciutto cotto magro 60 <i>Prosciutto crudo magro 60</i> Carote al naturale Carote 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Riso al parmigiano riso parboiled 60 pomodori pelati 40 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 Spezzatino di tacchino con patate tacchino 50 patate 50 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pasta con la zucca pasta corta di semola 60 pomodoro 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5 Filetto di platessa in umido Filetto di platessa 70 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 Broccoletti al limone broccoli 100 limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pasta e lenticchie pasta corta di semola 40 lenticchie fresche 60 olio extravergine di oliva 7 Ricotta di vacca Ricotta di vacca omogeneizzata 100 bieta lessa bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Passata di verdura con pasta pasta tipo corta 60 fagiolini, zucchine 40 carote, pomodoro 40 olio extravergine di oliva 5 Frittata di spinaci al forno Uova 60 spinaci 50 olio extravergine di oliva 5 Fagiolini al limone fagiolini 100 succo di limone q.b. olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150

MEMU' STANDARD

MEDIA

692
15,6
57,4
27,0
26,9
105,9
59,1

Kcal 699
Proteine % 14,1
Carboidrati % 57,4
Lipidi % 28,5
Proteine gr 24,6
Carboidrati gr 106,9
Lipidi gr 22,2

SCUOLA PRIMARIA - QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Orecchiette con i broccoli pasta tipo orecchiette 60 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 5 Platessa al pomodoro filetto di platessa 80 olio extravergine di oliva 5	Risotto con i carciofi riso tipo parboiled 50 carciofi 50 parmigiano grattugiato 10 olio extravergine di oliva 5 Mozzarella di vacca mozzarella 100	Passato vi verdure con pasta pasta corta di semola 60 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 5 Arista di maiale al forno carrè di maiale dissossato 60 carote 30 olio extra vergine di oliva 5 Zucchine al vapore zucchine 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pata al pomodoro e basilico pasta corta di semola 60 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 5 parmigiano grattugiato 5 Petto di tacchino al limone petto di tacchino 70 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 5 Carote al naturale carote 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 60 Frutta di stagione 150	Pasta con piselli pasta corta di semola 50 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 60 <i>Prosciutto crudo magro 60</i> Carciofi stufati carciofi 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 60 Frutta di stagione 150

MEDIA

691
17,0
56,3
26,8
29,1
103,6
20,6

Kcal 665
Proteine % 18,9
Carboidrati % 57,7
Lipidi % 23,5
Proteine gr 30
Carboidrati gr 102,3
Lipidi gr 17,32

IL DIRIGENTE RESPONSABILE
AREA INTERDISTRETUALE 71/72
Dott.ssa Rosa D'Alviano



SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA

MEMU' STANDARD

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso alla parmigiana riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5	Pasta e fagioli pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10 Ricotta di vacca ricotta di vacca 120 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b.	Pasta al pomodoro e basilico pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10 Scaloppina al pomodoro vitello, carne magra 80 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5 finocchi al naturale finocchi al naturale 140 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Pasta e patate pasta corta di semola 70 patate 60 olio extravergine di oliva 8 Sogliola in umido filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 57 carote al naturale carote 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Passato di verdure con pasta pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carote, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10 Prosciutto cotto prosciutto cotto magro 80 insalata di verdure miste lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Petto di pollo alle carote petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b.	Insalata verde insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7 Scaloppine al limone vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone q.b. Julienne di carote e finocchi carote 80 finocchi 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	pasta e ceci pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7 sogliola al pomodoro filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b. bieta lessa bieta lessa 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Passato di verdure con riso riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 10 Frittata di spinaci al forno uova 90 spinaci 400 parmigiano 50 olio extravergine di oliva 5 piselli in tegame piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10 Certosino Certosino 120 zucchine al vapore zucchine al naturale 150 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Riso con piselli riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 Cosce di pollo cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7 Carciofi stufati cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Kcal 873 Proteine % 18,1 Carboidrati % 60,2 Lipidi % 21,7 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 140,13 Lipidi gr 21,1	Kcal 883 Proteine % 15,7 Carboidrati % 60,0 Lipidi % 24,3 Proteine gr 34,7 Carboidrati gr 141,2 Lipidi gr 23,8	Kcal 500 Proteine % 18,1 Carboidrati % 57,5 Lipidi % 24,5 Proteine gr 22,7 Carboidrati gr 76,7 Lipidi gr 23,3

MEDIA

814

16,9

57,7

25,7

34,2

125,9

20,3

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Gnocchetti al pomodoro pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10 Certosino Certosino 120 zucchine al vapore zucchine al naturale 150 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Riso con piselli riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7 Cosce di pollo cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7 Carciofi stufati cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Farfalle pomodoro e parmigiano pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7 Scaloppine al limone vitello in fettine 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone q.b. Julienne di carote e finocchi carote 80 finocchi 80 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	pasta e ceci pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7 sogliola al pomodoro filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b. bieta lessa bieta lessa 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	Passato di verdure con riso riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carote, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 10 Frittata di spinaci al forno uova 90 spinaci 400 parmigiano 50 olio extravergine di oliva 5 piselli in tegame piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 1041 Proteine % 14,0 Carboidrati % 48,1 Lipidi % 37,9 Proteine gr 36,5 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 43,9	Kcal 893 Proteine % 16,7 Carboidrati % 58,1 Lipidi % 25,2 Proteine gr 37,3 Carboidrati gr 138,42 Lipidi gr 25,0	Kcal 908 Proteine % 18,7 Carboidrati % 56,3 Lipidi % 25,0 Proteine gr 42,3 Carboidrati gr 136,4 Lipidi gr 25,2	Kcal 884 Proteine % 17,5 Carboidrati % 57,2 Lipidi % 25,2 Proteine gr 38,6 Carboidrati gr 134,8 Lipidi gr 24,8	Kcal 890 Proteine % 13,4 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 29,6 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 135,4 Lipidi gr 29,2

MEDIA

923

16,1

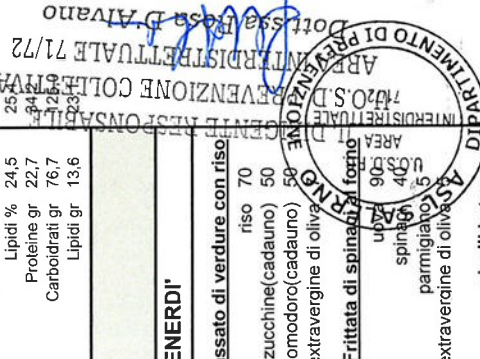
55,4

28,6

36,9

135,6

29,6



MEMU' STANDARD

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Pasta con le zucchine</u> pasta corta di semola 80 zucchine/ broccoli 60 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 9 <u>Prosciutto cotto</u> Prosciutto cotto magro 70 <i>prosciutto crudo magro</i> 70 olio extravergine di oliva 10 <u>Carote al naturale</u> Carote 120 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10 <u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con la zucca</u> pasta corta di semola 80 pomodoro 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 <u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7 <u>Broccoletti al limone</u> broccoli 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta e lenticchie</u> pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8 <u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 120 <u>bieta lessa</u> bieta lessa 120 olio extravergine di oliva 8 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passata di verdura con pasta</u> pasta tipo corta 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Frittata di spinaci al forno</u> Uova 80 spinaci 100 olio extravergine di oliva 5 <u>Fagiolini al limone</u> fagiolini 150 succo di limone q.b olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 902 Proteine % 17,5 Carboidrati % 57,3 Lipidi % 25,1 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 138,0 Lipidi gr 25,2	Kcal 910 Proteine % 15,1 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 27,8 Proteine gr 34,3 Carboidrati gr 138,6 Lipidi gr 28,1	Kcal 886 Proteine % 17,8 Carboidrati % 56,6 Lipidi % 25,7 Proteine gr 39,5 Carboidrati gr 133,6 Lipidi gr 25,3	Kcal 946 Proteine % 14,9 Carboidrati % 55,6 Lipidi % 29,6 Proteine gr 35,2 Carboidrati gr 140,1 Lipidi gr 31,1	Kcal 920 Proteine % 14,8 Carboidrati % 57,1 Lipidi % 28,1 Proteine gr 34,3 Carboidrati gr 138,6 Lipidi gr 28,2

MEDIA

913
16,0
56,6
27,4
34,3
138,6
28,2

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<u>Orecchiette con i broccoli</u> pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7 <u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b. <u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7 <u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100 <u>insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Passato vi verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7 <u>Arista di maiale al forno</u> carrè di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7 <u>Zucchine al vapore</u> zucchine 120 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pata al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5 <u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7 <u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5 Pane comune 80 Frutta di stagione 150	<u>Pasta con piselli</u> pasta corta di semola 70 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 8 <u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 70 <u>Carciofi stufati</u> carciofi 120 olio extravergine di oliva 7 Pane comune 80 Frutta di stagione 150
Kcal 873 Proteine % 17,9 Carboidrati % 57,7 Lipidi % 24,6 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 134,5 Lipidi gr 23,9	Kcal 987 Proteine % 15,8 Carboidrati % 51,9 Lipidi % 32,4 Proteine gr 38,9 Carboidrati gr 137 Lipidi gr 35,5	Kcal 906 Proteine % 17,1 Carboidrati % 56,2 Lipidi % 26,7 Proteine gr 38,71 Carboidrati gr 135,7 Lipidi gr 26,9	Kcal 882 Proteine % 16,9 Carboidrati % 56,8 Lipidi % 26,1 Proteine gr 37,3 Carboidrati gr 134,2 Lipidi gr 25,6	Kcal 815 Proteine % 18,0 Carboidrati % 59,9 Lipidi % 22,2 Proteine gr 36,58 Carboidrati gr 130,2 Lipidi gr 20,08

MEDIA

893
17,1
56,5
26,4
38,1
134,2
26,4

