

PIANO ALIMENTARE

COMUNE DI MONTESARCHIO
MENU' AUTUNNO/INVERNO 2024-25

Elaborato da

Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo: Via A. de Gasperi, 11
95030 Tremestieri Etneo (CT)



ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'SCUOLA DELL'INFANZIA'

q2: quantità del gruppo 'SCUOLA PRIMARIA'

q3: quantità del gruppo 'SCUOLA SECONDARIA'



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
BASTONCINI DI MERLUZZO (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	50	75	100
	Pangrattato	10	15	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE (Pranzo)	Manzo magro	50	60	100
	Carote	5	5	10
	Sedano	5	5	10
	Cipolle	5	5	10
	Patate	40	45	80
	Olio extra vergine di oliva	5	5	8
broccoli a vapore (Pranzo)	Broccoletti	80	100	120
CAROTE AL VAPORE (Pranzo)	Carote	80	100	130
carote all'olio (Pranzo)	Carote	80	100	120
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
CAVOLFIORI A VAPORE (Pranzo)	Cavolfiori	80	100	120
Crostata alla marmellata (Pranzo)		40	40	40
cuore di merluzzo panato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	60	80	120
	Pangrattato	5	5	10
	Erbe aromatiche	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
fagiolino all'olio (Pranzo)	Fagiolini	80	100	130
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
fesa di tacchino al forno (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60	100
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
	Erbe aromatiche	2	2	2
finocchi gratinati (Pranzo)	Finocchi	80	100	130
	Pangrattato	10	10	15
	Erbe aromatiche	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Fior di latte (Pranzo)		50	80	100
formaggio spalmabile (Pranzo)	Formaggio cremoso	40	50	50
frittata al formaggio (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Parmigiano grattugiato	10	10	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Frittata con patate (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Patate	50	50	50
Frittata con spinaci (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Spinaci	50	50	50
Frittata con zucchine (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Zucchine	50	50	50
frutta fresca (Pranzo)	Mele	100	120	150

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
fuselli di pollo al forno con piselli (Pranzo)	Coscia di pollo	60	70	100
	Piselli SURGELATI	50	60	80
	Erbe aromatiche	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
lonza di maiale al forno con verdure (Pranzo)	Maiale magro	50	60	100
	Carote	55	65	80
	Pomodori	10	15	20
	Cipolle	5	5	5
	Erbe aromatiche	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
lonza di maiale al latte (Pranzo)	Maiale magro	50	60	100
	Latte parzialmente scremato di vacca	25	30	50
	Erbe aromatiche	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
minestrone con pasta (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Misto di verdure crude	50	70	80
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4 - 4
Olio extra vergine di oliva (Pranzo)		4 - 12	4 - 12	4 - 16
Pane di grano duro (Pranzo)		50	50	50
passato di ceci con pasta (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Ceci secchi	20	30	40
	Cipolle	5	5	5
	Carote	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
pasta al pomodoro e basilico (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	60	70
	Basilico	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
pasta con ceci (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Ceci secchi	20	25	30
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Pasta con i broccoli (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Broccolo a testa	30	40	40
PASTA CON I PISELLI (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	PISELLI SURGELATI	30	30	35
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Pasta con il pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	50	60
pasta con lenticchie (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Lenticchie secche	20	30	40
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
PASTA E FAGIOLI (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Fagioli secchi	20	25	30
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	5	5
Pasta integrale con il pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	50	60
pasta olio e parmigiano (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Olio extra vergine di oliva	5	5	5
	Parmigiano grattugiato	4	4	4
piselli in umido (Pranzo)	Piselli surgelati	70	80	120
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Pizza Margherita al piatto (Pranzo)		100	150	150
polpette di pesce in umido alla livornese (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	40	50	60
	Uovo di gallina	10	15	20
	Pangrattato	10	15	15
	Erbe aromatiche	2	2	2
	Salsa di pomodoro	40	55	70
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
polpette di vitello con carote (Pranzo)	Vitello magro	30	40	60
	Uovo di gallina	7	10	10
	Pangrattato	7	10	10
	GRANA	4	5	8
	Carote	50	65	100
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
	Latte parzialmente scremato di vacca	5	5	10
<hr/>				
Prosciutto cotto (Pranzo)		40	40	50
<hr/>				
Purè di patate (Pranzo)	Patate	40	60	80
	Latte parzialmente scremato di vacca	20	30	40
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Burro di vacca	5	5	5
<hr/>				
riso al pomodoro (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	60	70
	Aglione	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
<hr/>				
Riso con gli spinaci (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Spinaci	30	40	40
<hr/>				
Riso con la zucca (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Zucca	30	40	40
<hr/>				
RISOTTO ALLO ZAFFERANO (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Zafferano	1	1	1
	Brodo vegetale	165	200	215
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
spinaci saltati (Pranzo)	Spinaci	80	100	120
	Aglio	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
straccetti di tacchino con verdure di stagione (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60	100
	Carote	35	40	50
	Fagiolini	35	40	50
	Erbe aromatiche	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
tortellini ricotta e spinaci al pomodoro (Pranzo)	Tortellini freschi	70	90	100
	Salsa di pomodoro	60	75	85
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Salsa di pomodoro	20	20	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
verdura di stagione (Pranzo)	Spinaci	80	100	120
Verdure di stagione (Pranzo)	Bieta	80	80	120

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastante" e/o "quantità libera"

ALL. 1 TABELLA ALLERGENI

ALLERGENE	ESEMPI
GLUTINE	cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati
CROSTACEI E DERIVATI	sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili
UOVA E DERIVATI	tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme ecc.
PESCE E DERIVATI	Inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali
ARACHIDI E DERIVATI	Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
SOIA E DERIVATI	latte, tofu, spaghetti, ecc.
LATTE E DERIVATI	yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte
FRUTTA E GUSCIO DERIVATI	tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchio
SEDANO E DERIVATI	presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
SENAPE E DERIVATI	si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
SEMI DI SESAMO E DERIVATI	oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI <i>(in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂)</i>	usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
LUPINO E DERIVATI	presente ormai in molti cibi vegani sotto forma di arrosti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
MOLLUSCHI E DERIVATI <i>(alcuni nomi possono variare nelle dizioni locali)</i>	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola ecc.



* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

* le quantità per questo alimento sono indicative perchè nel menu sono presenti "quantità bastate" e/o "quantità libera"

SCUOLA DELL'INFANZIA

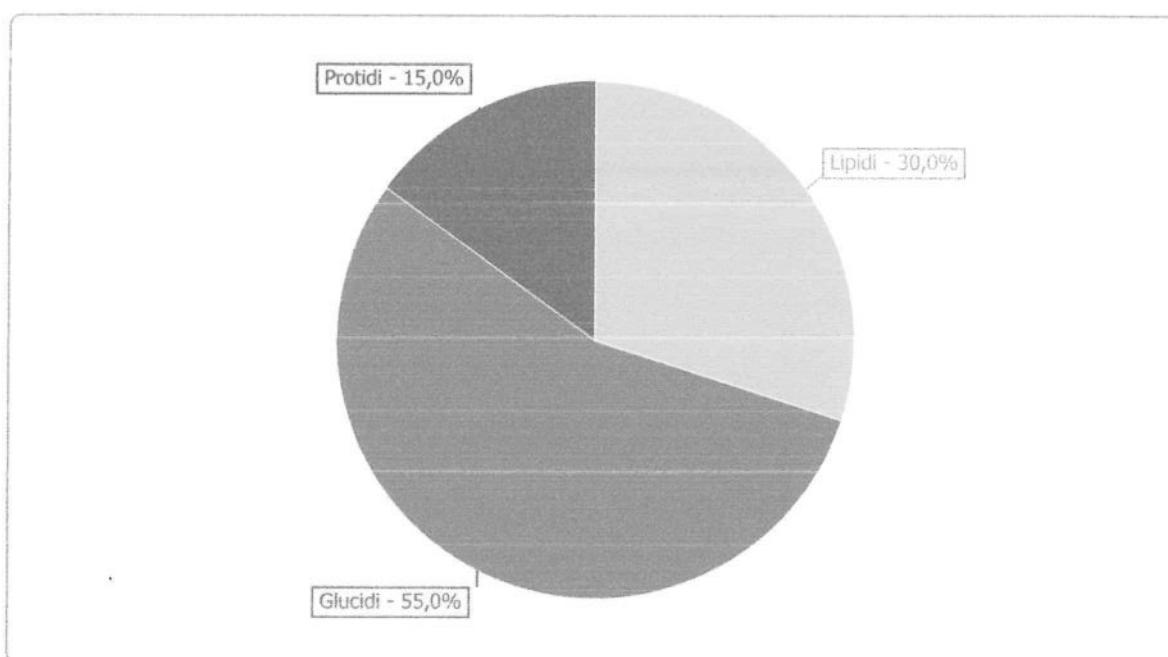
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA DELL'INFANZIA

Elaborazione del: 11/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 600

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	23	90	15,0
Glucidi	83	330	55,0
Lipidi	20	180	30,0
Totale kcal		600	100,0

Codice: 79c59988-44bd-451f-a5bb-7acd4e7ee01c

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo* panato • carote* all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone* con pasta • Fior di latte • Spinaci* saltati • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta al pomodoro e basilico • frittata al formaggio • CAVOLFIORI* A VAPORE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • passato di ceci con pasta • Prosciutto cotto • Pane di grano duro • Finocchi* gratinati • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • UOVA STRAPAZZATE ALPOMODORO • Piselli* in umido • Pane di grano duro • frutta fresca • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al latte • Purè di patate • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • riso al pomodoro • fesa di tacchino al forno • CAROTE* AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • formaggio spalmabile • broccoli* a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i broccoli* • BASTONCINI DI MERLUZZO* • verdura di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con gli spinaci* • polpette di vitello con carote* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo* panato • Verdure di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone* con pasta • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • straccetti di tacchino con verdure di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI* • Fior di latte • Fagiolino* all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • BASTONCINI DI MERLUZZO* • CAVOLFIORI* A VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca* • fuselli di pollo al forno con piselli* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al piatto • Prosciutto cotto • Carote* all'olio • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • Crostata alla marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci alpomodoro • formaggio spalmabile • broccoli* a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al forno con verdure* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con ceci • Frittata con spinaci* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca* • polpette di pesce in umido alla livornese • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • Fior di latte • Piselli* in umido • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone* con pasta • straccetti di tacchino con verdure di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca

*prodotto surgelato

ALLERGENI: alimenti che potrebbero contenere allergeni (vedi tabella all 1)
In caso di allergie e/o intolleranze rivolgersi al personale addetto alla distribuzione.



13 GEN. 2025

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Salsa di pomodoro	g 40
<i>cuore di merluzzo panato</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 60
- Pangrattato	g 5
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>carote all'olio</i>	
- Carote	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 89 (58%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 619	
Proteine animali (g):	10,29	Proteine vegetali (g):	12,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	21,98	Zuccheri complessi (g):	34,06	Fibra (g):	11,46
ACGS (g):	2,80	ACGPI (g):	2,38	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	95,19
Ferro (mg):	3,86	Iodio (µg):	95,98		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>minestrone con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 30
- Misto di verdure crude	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Fior di latte	g 50
<i>spinaci saltati</i>	
- Spinaci	g 80
- Aglio	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (16%)	Glucidi g 66 (50%)	Lipidi g 20 (34%)	kcal 534	
Proteine animali (g):	10,30	Proteine vegetali (g):	11,62	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	15,63	Zuccheri complessi (g):	22,27	Fibra (g):	10,16
ACGS (g):	8,06	ACGPI (g):	1,84	Colesterolo (mg):	45,00
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	283,33
Ferro (mg):	4,94	Iodio (µg):	6,72		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
RISOTTO ALLO ZAFFERANO	
- Riso	g 50
- Zafferano	g 1
- Brodo vegetale	g 165
- Olio extra vergine di oliva	g 4
BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE	
- Manzo magro	g 50
- Carote	g 5
- Sedano	g 5
- Cipolle	g 5
- Patate	g 40
- Olio extra vergine di oliva	g 5
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
frutta fresca	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (14%)	Glucidi g 95 (61%)	Lipidi g 18 (25%)	kcal 629	
Proteine animali (g):	10,68	Proteine vegetali (g):	11,46	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	14,72	Zuccheri complessi (g):	42,64	Fibra (g):	8,53
ACGS (g):	3,05	ACGPI (g):	2,47	Colesterolo (mg):	31,38
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	66,46
Ferro (mg):	4,05	Iodio (µg):	6,15		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta al pomodoro e basilico</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Salsa di pomodoro	g 40
- Basilico	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>frittata al formaggio</i>	
- Uovo di gallina	g 60
- Parmigiano grattugiato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>CAVOLFIORI A VAPORE</i>	
- Cavolfiori	g 80
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (17%)	Glucidi g 81 (55%)	Lipidi g 18 (28%)	kcal 589	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	13,90	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	17,72	Zuccheri complessi (g):	34,29	Fibra (g):	10,61
ACGS (g):	5,30	ACGPI (g):	2,43	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	218,00
Ferro (mg):	4,22	Iodio (µg):	19,14		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>passato di ceci con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 30
- Ceci secchi	g 20
- Cipolle	g 5
- Carote	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Prosciutto cotto	g 40
Pane di grano duro	g 50
<i>finocchi gratinati</i>	
- Finocchi	g 80
- Pangrattato	g 10
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 81 (54%)	Lipidi g 21 (31%)	kcal 607	
Proteine animali (g):	7,92	Proteine vegetali (g):	14,98	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	17,63	Zuccheri complessi (g):	28,30	Fibra (g):	12,94
ACGS (g):	4,31	ACGPI (g):	3,50	Colesterolo (mg):	24,80
ACGM/ACGPI:	3,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	111,24
Ferro (mg):	4,55	Iodio (µg):	5,35		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Salsa di pomodoro		g 40
<i>UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO</i>		
- Uovo di gallina		g 60
- Salsa di pomodoro		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>piselli in umido</i>		
- Piselli freschi		g 70
- Cipolle		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		g 50
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		1 cucchiaino

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 84 (56%)	Lipidi g 20 (29%)	kcal 606	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	15,42	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	18,89	Zuccheri complessi (g):	35,66	Fibra (g):	13,25
ACGS (g):	4,09	ACGPI (g):	2,75	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	96,45
Ferro (mg):	4,65	Iodio (µg):	18,71		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>pasta olio e parmigiano</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano grattugiato		g 4
<i>lonza di maiale al latte</i>		
- Maiale magro		g 50
- Latte parzialmente scremato di vacca		g 25
- Erbe aromatiche		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Purè di patate</i>		
- Patate		g 40
- Latte parzialmente scremato di vacca		g 20
- Parmigiano grattugiato		g 5
- Burro di vacca		g 5
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (16%)	Glucidi g 87 (54%)	Lipidi g 21 (30%)	kcal 646	
Proteine animali (g):	14,61	Proteine vegetali (g):	11,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	18,33	Zuccheri complessi (g):	40,06	Fibra (g):	9,05
ACGS (g):	7,17	ACGPI (g):	2,57	Colesterolo (mg):	55,84
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	202,28
Ferro (mg):	3,72	Iodio (µg):	11,12		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>riso al pomodoro</i>	
- Riso	g 50
- Salsa di pomodoro	g 40
- Aglio	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>fesa di tacchino al forno</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
- Erbe aromatiche	g 2
CAROTE AL VAPORE	
- Carote	g 80
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (13%)	Glucidi g 88 (59%)	Lipidi g 19 (28%)	kcal 601	
Proteine animali (g):	9,53	Proteine vegetali (g):	10,36	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	20,01	Zuccheri complessi (g):	36,63	Fibra (g):	10,38
ACGS (g):	2,83	ACGPI (g):	2,06	Colesterolo (mg):	31,00
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	89,47
Ferro (mg):	4,19	Iodio (µg):	6,03		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>pasta con lenticchie</i>		
- Pasta di semola		g 30
- Lenticchie secche		g 20
- Carote		g 5
- Cipolle		g 5
- Sedano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>formaggio spalmabile</i>		
- Formaggio cremoso		g 40
<i>broccoli a vapore</i>		
- Broccoletti		g 80
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (14%)	Glucidi g 78 (56%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 556	
Proteine animali (g):	3,44	Proteine vegetali (g):	15,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	17,05	Zuccheri complessi (g):	29,40	Fibra (g):	10,76
ACGS (g):	8,75	ACGPI (g):	1,68	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	1,1	Calcio (mg):	123,90
Ferro (mg):	4,55	Iodio (µg):	14,58		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con i broccoli</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Broccolo a testa	g 30
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 50
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>verdura di stagione</i>	
- Spinaci	g 80
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (15%)	Glucidi g 89 (58%)	Lipidi g 19 (27%)	kcal 620	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	15,19	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	17,05	Zuccheri complessi (g):	35,89	Fibra (g):	11,00
ACGS (g):	2,81	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg):	25,00
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	133,45
Ferro (mg):	5,55	Iodio (µg):	79,25		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con gli spinaci</i>		
- Riso		g 50
- Spinaci		g 30
<i>polpette di vitello con carote</i>		
- Vitello magro		g 30
- Uovo di gallina		g 7
- Pangrattato		g 7
- GRANA		g 4
- Carote		g 50
- Cipolle		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
- Latte parzialmente scremato di vacca		g 5
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (13%)	Glucidi g 90 (57%)	Lipidi g 20 (30%)	kcal 621	
Proteine animali (g):	7,25	Proteine vegetali (g):	11,11	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	18,32	Zuccheri complessi (g):	37,32	Fibra (g): 9,67	
ACGS (g):	3,94	ACGPI (g):	2,04	Colesterolo (mg): 51,14	
ACGM/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 110,56	
Ferro (mg):	4,88	Iodio (µg):	8,77		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Salsa di pomodoro	g 40
<i>cuore di merluzzo panato</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 60
- Pangrattato	g 5
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Verdure di stagione</i>	
- Bieta	g 80
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 86 (57%)	Lipidi g 19 (28%)	kcal 603	
Proteine animali (g):	10,29	Proteine vegetali (g):	12,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	15,90	Zuccheri complessi (g):	34,06	Fibra (g):	9,94
ACGS (g):	2,79	ACGPI (g):	2,30	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	113,59
Ferro (mg):	4,10	Iodio (µg):	93,01		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>minestrone con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 30
- Misto di verdure crude	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Frittata con patate</i>	
- Uovo di gallina	n° 1
- Patate	g 50
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (13%)	Glucid g 72 (54%)	Lipidi g 19 (33%)	kcal 529	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	10,15	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	15,11	Zuccheri complessi (g):	27,93	Fibra (g):	9,37
ACGS (g):	4,04	ACGPI (g):	2,47	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	71,05
Ferro (mg):	3,59	Iodio (µg):	19,89		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>pasta olio e parmigiano</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano grattugiato		g 4
<i>straccetti di tacchino con verdure di stagione</i>		
- Fesa di tacchino arrosto		g 50
- Carote		g 35
- Fagiolini		g 35
- Erbe aromatiche		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 83 (54%)	Lipidi g 21 (31%)	kcal 615	
Proteine animali (g):	10,87	Proteine vegetali (g):	12,03	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	19,40	Zuccheri complessi (g):	34,06	Fibra (g):	10,55
ACGS (g):	3,75	ACGPI (g):	2,31	Colesterolo (mg):	34,64
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	114,40
Ferro (mg):	3,89	Iodio (µg):	5,82		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>PASTA CON I PISELLI</i>	
- Pasta di semola	g 30
- PISELLI SURGELATI	g 30
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Fior di latte</i>	
	g 50
<i>fagiolino all'olio</i>	
- Fagiolini	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 80

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (17%)	Glucidi g 64 (49%)	Lipidi g 20 (34%)	kcal 524	
Proteine animali (g):	10,30	Proteine vegetali (g):	10,29	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	14,78	Zuccheri complessi (g):	20,43	Fibra (g):	11,57
ACGS (g):	7,98	ACGPI (g):	1,67	Colesterolo (mg):	45,00
ACGM/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	227,95
Ferro (mg):	3,02	Iodio (µg):	6,78		

Powered by Progeo Medical®

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Salsa di pomodoro		g 40
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 50
- Pangrattato		g 10
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>CAVOLFIORI A VAPORE</i>		
- Cavolfiori		g 80
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 80

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 86 (57%)	Lipidi g 19 (28%)	kcal 607	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	14,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	14,98	Zuccheri complessi (g):	34,29	Fibra (g):	10,47
ACGS (g):	2,79	ACGPI (g):	2,32	Colesterolo (mg):	25,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	91,65
Ferro (mg):	3,65	Iodio (µg):	77,55		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con la zucca</i>		
- Riso		g 50
- Zucca		g 30
<i>fuselli di pollo al forno con piselli</i>		
- Coscia di pollo		g 60
- Piselli freschi		g 50
- Erbe aromatiche		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (16%)	Glucidi g 83 (57%)	Lipidi g 17 (27%)	kcal 584	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	12,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	16,68	Zuccheri complessi (g):	38,05	Fibra (g):	10,78
ACGS (g):	3,20	ACGPI (g):	2,61	Colesterolo (mg):	43,80
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	77,69
Ferro (mg):	4,99	Iodio (µg):	5,54		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
Pizza Margherita al piatto		g 100
Prosciutto cotto		g 40
<i>carote all'olio</i>		
- Carote		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 4
Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 15 (11%)	Glucidi g 73 (55%)	Lipidi g 20 (34%)	kcal 529	
Proteine animali (g):	10,12	Proteine vegetali (g):	4,58	Pr. animali / Pr. vegetali:	2,2
Zuccheri semplici (g):	33,04	Zuccheri complessi (g):	36,40	Fibra (g):	8,28
ACGS (g):	5,23	ACGPI (g):	2,27	Colesterolo (mg):	35,80
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	56,60
Ferro (mg):	1,76	Iodio (µg):	7,03		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA E FAGIOLI		
- Pasta di semola		g 30
- Fagioli secchi		g 20
- Carote		g 5
- Cipolle		g 5
- Sedano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
Frittata con zucchine		
- Uovo di gallina		n° 1
- Zucchine		g 50
Pane di grano duro		g 50
Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
Crostata alla marmellata		g 40

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 86 (57%)	Lipidi g 19 (28%)	kcal 601	
Proteine animali (g):	8,04	Proteine vegetali (g):	15,03	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	3,35	Zuccheri complessi (g):	28,61	Fibra (g):	10,74
ACGS (g):	3,80	ACGPI (g):	3,44	Colesterolo (mg):	243,40
ACGM/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	115,08
Ferro (mg):	5,35	Iodio (µg):	17,22		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>tortellini ricotta e spinaci al pomodoro</i>	
- Tortellini freschi	g 70
- Salsa di pomodoro	g 60
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>formaggio spalmabile</i>	
- Formaggio cremoso	g 40
<i>broccoli a vapore</i>	
- Broccoletti	g 80
Pane di grano duro	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (13%)	Glucidi g 80 (53%)	Lipidi g 23 (34%)	kcal 611	
Proteine animali (g):	11,98	Proteine vegetali (g):	8,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	15,56	Zuccheri complessi (g):	30,94	Fibra (g):	8,77
ACGS (g):	11,22	ACGPI (g):	1,81	Colesterolo (mg):	159,90
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	1,2	Calcio (mg):	211,30
Ferro (mg):	3,62	Iodio (µg):	13,50		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>pasta olio e parmigiano</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 5
- Parmigiano grattugiato		g 4
<i>lonza di maiale al forno con verdure</i>		
- Maiale magro		g 50
- Carote		g 55
- Pomodori		g 10
- Cipolle		g 5
- Erbe aromatiche		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
Pane di grano duro		g 50
Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 83 (56%)	Lipidi g 19 (29%)	kcal 595	
Proteine animali (g):	11,32	Proteine vegetali (g):	11,67	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	20,69	Zuccheri complessi (g):	34,06	Fibra (g):	10,36
ACGS (g):	3,93	ACGPI (g):	2,70	Colesterolo (mg):	35,64
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	111,53
Ferro (mg):	3,84	Iodio (µg):	7,04		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>pasta con ceci</i>		
- Pasta di semola		g 30
- Ceci secchi		g 20
- Carote		g 5
- Cipolle		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Frittata con spinaci</i>		
- Uovo di gallina		n° 1
- Spinaci		g 50
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (16%)	Glucidi g 74 (52%)	Lipidi g 20 (32%)	kcal 565	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	14,46	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	16,57	Zuccheri complessi (g):	29,44	Fibra (g):	11,56
ACGS (g):	4,12	ACGPI (g):	3,13	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	130,00
Ferro (mg):	5,83	Iodio (µg):	18,27		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con la zucca</i>		
- Riso		g 50
- Zucca		g 30
<i>polpette di pesce in umido alla livornese</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 40
- Uovo di gallina		g 10
- Pangrattato		g 10
- Erbe aromatiche		g 2
- Salsa di pomodoro		g 40
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (13%)	Glucidi g 89 (59%)	Lipidi g 19 (28%)	kcal 603	
Proteine animali (g):	8,10	Proteine vegetali (g):	10,80	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	14,68	Zuccheri complessi (g):	36,90	Fibra (g):	8,33
ACGS (g):	3,06	ACGPI (g):	2,13	Colesterolo (mg):	57,10
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	80,79
Ferro (mg):	3,91	Iodio (µg):	65,67		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta integrale con il pomodoro</i>		
- Pasta integrale		g 50
- Salsa di pomodoro		g 40
<i>Fior di latte</i>		
		g 50
<i>piselli in umido</i>		
- Piselli freschi		g 70
- Cipolle		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (18%)	Glucidi g 78 (51%)	Lipidi g 21 (31%)	kcal 605	
Proteine animali (g):	10,30	Proteine vegetali (g):	16,23	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	19,14	Zuccheri complessi (g):	1,61	Fibra (g):	14,92
ACGS (g):	8,11	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg):	45,00
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg):	249,90
Ferro (mg):	5,16	Iodio (µg):	10,19		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>minestrone con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 30
- Misto di verdure crude	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>straccetti di tacchino con verdure di stagione</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 50
- Carote	g 35
- Fagiolini	g 35
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (14%)	Glucidi g 69 (49%)	Lipidi g 23 (37%)	kcal 560	
Proteine animali (g):	9,53	Proteine vegetali (g):	10,35	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	18,56	Zuccheri complessi (g):	20,44	Fibra (g):	10,92
ACGS (g):	3,43	ACGPI (g):	2,44	Colesterolo (mg):	31,00
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	75,79
Ferro (mg):	3,84	Iodio (µg):	6,34		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

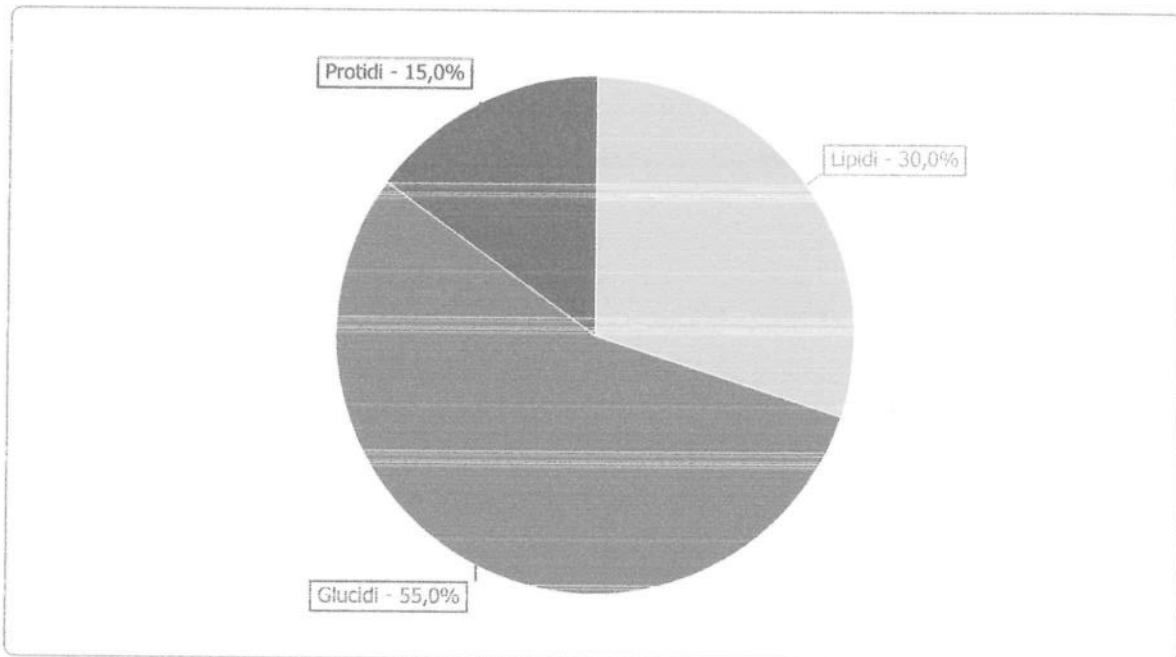
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA PRIMARIA

Elaborazione del: 11/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 750

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	28	113	15,0
Glucidi	103	413	55,0
Lipidi	25	225	30,0
Totale kcal		750	100,0

Codice: a93e7477-1449-41ec-96f5-f4e2d1767830

Powered by Progeo Medical®

21 3 GEN 2025



SCUOLA PRIMARIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo* panato • carote* all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone* con pasta • Fior di latte • Spinaci* saltati • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta al pomodoro e basilico • frittata al formaggio • CAVOLFIORI* A VAPORE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • passato di ceci con pasta • Prosciutto cotto • Pane di grano duro • Finocchi* gratinati • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • UOVA STRAPAZZATE ALPOMODORO • Piselli* in umido • Pane di grano duro • frutta fresca • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al latte • Purè di patate • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • riso al pomodoro • fesa di tacchino al forno • CAROTE* AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • formaggio spalmabile • broccoli* a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i broccoli* • BASTONCINI DI MERLUZZO* • verdura di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con gli spinaci* • polpette di vitello con carote* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo* panato • Verdure di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone* con pasta • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • straccetti di tacchino con verdure di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI* • Fior di latte • Fagiolino* all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • BASTONCINI DI MERLUZZO* • CAVOLFIORI* A VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca* • fuselli di pollo al forno con piselli* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al piatto • Prosciutto cotto • Carote* all'olio • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • Crostata allo marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci alpomodoro • Fior di latte • formaggio spalmabile • broccoli* a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al forno con verdure* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con ceci • Frittata con spinaci* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca* • polpette di pesce in umido all'alivornese • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • Fior di latte • Piselli* in umido • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone* con pasta • straccetti di tacchino con verdure di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca

*prodotto surgelato

ALLERGENI: alimenti che potrebbero contenere allergeni (vedi tabella all 1)
In caso di allergie e/o intolleranze rivolgersi al personale addetto alla distribuzione



17 3 GEN. 2025



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola		g 70
- Salsa di pomodoro		g 50
<i>cuore di merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 80
- Pangrattato		g 5
- Erbe aromatiche		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>carote all'olio</i>		
- Carote		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 107 (57%)	Lipidi g 23 (28%)	kcal 753	
Proteine animali (g):	13,72	Proteine vegetali (g):	15,29	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	24,34	Zuccheri complessi (g):	47,68	Fibra (g):	12,71
ACGS (g):	3,45	ACGPI (g):	2,89	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	114,79
Ferro (mg):	4,45	Iodio (µg):	127,14		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>minestrone con pasta</i>		
- Pasta di semola		g 40
- Misto di verdure crude		g 70
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Fior di latte</i>		
		g 80
<i>spinaci saltati</i>		
- Spinaci		g 100
- Aglio		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (18%)	Glucidi g 78 (46%)	Lipidi g 27 (36%)	kcal 671	
Proteine animali (g):	16,48	Proteine vegetali (g):	13,54	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	19,08	Zuccheri complessi (g):	29,54	Fibra (g):	11,48
ACGS (g):	12,03	ACGPI (g):	2,18	Colesterolo (mg):	72,00
ACGM/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	413,28
Ferro (mg):	5,91	Iodio (µg):	9,13		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
RISOTTO ALLO ZAFFERANO		
- Riso		g 70
- Zafferano		g 1
- Brodo vegetale		g 200
- Olio extra vergine di oliva		g 4
BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE		
- Manzo magro		g 60
- Carote		g 5
- Sedano		g 5
- Cipolle		g 5
- Patate		g 45
- Olio extra vergine di oliva		g 5
Pane di grano duro		g 50
Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini
frutta fresca		
- Mele		g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (14%)	Glucidi g 117 (60%)	Lipidi g 23 (26%)	kcal 774	
Proteine animali (g):	12,81	Proteine vegetali (g):	13,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	17,53	Zuccheri complessi (g):	58,04	Fibra (g):	9,22
ACGS (g):	3,82	ACGPI (g):	2,99	Colesterolo (mg):	37,65
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	80,31
Ferro (mg):	4,71	Iodio (µg):	7,41		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta al pomodoro e basilico</i>	
- Pasta di semola	g 70
- Salsa di pomodoro	g 60
- Basilico	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>frittata al formaggio</i>	
- Uovo di gallina	g 60
- Parmigiano grattugiato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 4
CAVOLFIORI A VAPORE	
- Cavolfiori	g 100
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi g 28 (15%)	Glucidi g 101 (57%)	Lipidi g 23 (28%)		kcal 720
Apporti assegnati:					
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	17,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	21,78	Zuccheri complessi (g):	47,97	Fibra (g):	12,21
ACGS (g):	5,94	ACGPI (g):	2,94	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	234,40
Ferro (mg):	4,76	Iodio (µg):	19,92		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>passato di ceci con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Ceci secchi	g 30
- Cipolle	g 5
- Carote	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Prosciutto cotto	g 40
Pane di grano duro	g 50
<i>finocchi gratinati</i>	
- Finocchi	g 100
- Pangrattato	g 10
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (15%)	Glucidi g 97 (56%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 690	
Proteine animali (g):	7,92	Proteine vegetali (g):	18,46	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	21,36	Zuccheri complessi (g):	39,04	Fibra (g):	15,41
ACGS (g):	4,42	ACGPI (g):	3,95	Colesterolo (mg):	24,80
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	138,04
Ferro (mg):	5,47	Iodio (µg):	6,02		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 70
- Salsa di pomodoro	g 50
<i>UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO</i>	
- Uovo di gallina	g 60
- Salsa di pomodoro	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>piselli in umido</i>	
- Piselli freschi	g 80
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (14%)	Glucidi g 104 (57%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 735	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	18,33	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	22,87	Zuccheri complessi (g):	49,51	Fibra (g):	14,91
ACGS (g):	4,73	ACGPI (g):	3,24	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	107,65
Ferro (mg):	5,19	Iodio (µg):	19,57		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<hr/>	
<i>pasta olio e parmigiano</i>	
- Pasta di semola	g 70
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano grattugiato	g 4
<hr/>	
<i>lonza di maiale al latte</i>	
- Maiale magro	g 60
- Latte parzialmente scremato di vacca	g 30
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<hr/>	
<i>Purè di patate</i>	
- Patate	g 60
- Latte parzialmente scremato di vacca	g 30
- Parmigiano grattugiato	g 5
- Burro di vacca	g 5
<hr/>	
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<hr/>	
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120
<hr/>	

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 32 (16%)	g 110 (58%)	g 22 (26%)	767	
Proteine animali (g):	17,13	Proteine vegetali (g):	14,38	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	22,72	Zuccheri complessi (g):	56,68	Fibra (g):	10,29
ACGS (g):	7,57	ACGPI (g):	2,89	Colesterolo (mg):	63,29
ACGMI/ACGPI:	3,5	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	228,95
Ferro (mg):	4,33	Iodio (µg):	14,19		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>riso al pomodoro</i>		
- Riso		g 70
- Salsa di pomodoro		g 60
- Aglio		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>fesa di tacchino al forno</i>		
- Fesa di tacchino arrosto		g 60
- Olio extra vergine di oliva		g 4
- Erbe aromatiche		g 2
CAROTE AL VAPORE		
- Carote		g 100
Pane di grano duro		g 50
Olio extra vergine di oliva		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (13%)	Glucidi g 109 (59%)	Lipidi g 23 (28%)	kcal 741	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	12,29	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	24,32	Zuccheri complessi (g):	51,28	Fibra (g):	11,73
ACGS (g):	3,49	ACGPI (g):	2,48	Colesterolo (mg):	37,20
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	111,07
Ferro (mg):	4,93	Iodio (µg):	7,59		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta con lenticchie</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Lenticchie secche	g 30
- Carote	g 5
- Cipolle	g 5
- Sedano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>formaggio spalmabile</i>	
- Formaggio cremoso	g 50
<i>broccoli a vapore</i>	
- Broccoletti	g 100
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (14%)	Glucidi g 95 (53%)	Lipidi g 26 (33%)	kcal 711	
Proteine animali (g):	4,30	Proteine vegetali (g):	19,78	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	20,63	Zuccheri complessi (g):	40,69	Fibra (g):	12,81
ACGS (g):	11,34	ACGPI (g):	2,24	Colesterolo (mg):	45,00
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	153,80
Ferro (mg):	5,75	Iodio (µg):	18,05		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con i broccoli</i>	
- Pasta di semola	g 70
- Broccolo a testa	g 40
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 75
- Pangrattato	g 15
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>verdura di stagione</i>	
- Spinaci	g 100
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 32 (17%)	Glucidi g 109 (59%)	Lipidi g 19 (24%)	kcal 739	
Proteine animali (g):	12,86	Proteine vegetali (g):	18,80	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	18,28	Zuccheri complessi (g):	49,97	Fibra (g):	12,39
ACGS (g):	2,93	ACGPI (g):	2,60	Colesterolo (mg):	37,50
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	170,73
Ferro (mg):	6,77	Iodio (µg):	117,53		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso con gli spinaci</i>	
- Riso	g 70
- Spinaci	g 40
<i>polpette di vitello con carote</i>	
- Vitello magro	g 40
- Uovo di gallina	g 10
- Pangrattato	g 10
- GRANA	g 5
- Carote	g 65
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
- Latte parzialmente scremato di vacca	g 5
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 109 (60%)	Lipidi g 21 (26%)	kcal 731	
Proteine animali (g):	9,70	Proteine vegetali (g):	13,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	19,56	Zuccheri complessi (g):	52,20	Fibra (g):	10,57
ACGS (g):	4,37	ACGPI (g):	2,17	Colesterolo (mg):	70,25
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	140,55
Ferro (mg):	5,99	Iodio (µg):	10,95		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	70
- Salsa di pomodoro	g	50

cuore di merluzzo panato

- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>minestrone con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Misto di verdure crude	g 70
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Frittata con patate</i>	
- Uovo di gallina	n° 1
- Patate	g 50
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (12%)	Glucidi g 83 (54%)	Lipidi g 23 (34%)	kcal 616	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	11,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	18,27	Zuccheri complessi (g):	34,74	Fibra (g):	10,31
ACGS (g):	4,66	ACGPI (g):	2,87	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMi/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	78,30
Ferro (mg):	3,88	Iodio (µg):	20,90		

Powered by Progeo Medical®



verdure di stagione

- Bieta

g 80

Pane di grano duro

g 50

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele

g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (16%)	Glucidi g 104 (60%)	Lipidi g 19 (24%)	kcal 706	
Proteine animali (g):	13,72	Proteine vegetali (g):	15,29	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	19,48	Zuccheri complessi (g):	47,68	Fibra (g):	10,97
ACGS (g):	2,86	ACGPI (g):	2,50	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	125,79
Ferro (mg):	4,60	Iodio (µg):	123,77		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta olio e parmigiano</i>	
- Pasta di semola	g 70
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano grattugiato	g 4
<i>straccetti di tacchino con verdure di stagione</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 60
- Carote	g 40
- Fagiolini	g 40
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (15%)	Glucidi g 103 (54%)	Lipidi g 26 (31%)	kcal 750	
Proteine animali (g):	12,78	Proteine vegetali (g):	14,43	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	23,48	Zuccheri complessi (g):	47,68	Fibra (g):	11,79
ACGS (g):	4,41	ACGPI (g):	2,77	Colesterolo (mg):	40,84
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	125,35
Ferro (mg):	4,44	Iodio (µg):	6,93		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>PASTA CON I PISELLI</i>	
- Pasta di semola	g 40
- PISELLI SURGELATI	g 30
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Fior di latte</i>	
	g 80
<i>fagiolino all'olio</i>	
- Fagiolini	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (18%)	Glucidi g 78 (47%)	Lipidi g 26 (35%)	kcal 670	
Proteine animali (g):	16,48	Proteine vegetali (g):	11,92	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	21,37	Zuccheri complessi (g):	27,24	Fibra (g):	13,54
ACGS (g):	11,93	ACGPI (g):	1,96	Colesterolo (mg):	72,00
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	344,95
Ferro (mg):	3,58	Iodio (µg):	9,53		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 70
- Salsa di pomodoro	g 50
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 75
- Pangrattato	g 15
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>CAVOLFIORI A VAPORE</i>	
- Cavolfiori	g 100
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (17%)	Glucidi g 112 (60%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 748	
Proteine animali (g):	12,86	Proteine vegetali (g):	18,36	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	21,78	Zuccheri complessi (g):	47,97	Fibra (g):	12,55
ACGS (g):	2,91	ACGPI (g):	2,58	Colesterolo (mg):	37,50
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	120,93
Ferro (mg):	4,51	Iodio (µg):	116,21		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso con la zucca</i>	
- Riso	g 70
- Zucca	g 40
<i>fuselli di pollo al forno con piselli</i>	
- Coscia di pollo	g 70
- Piselli freschi	g 60
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (15%)	Glucidi g 103 (57%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 722	
Proteine animali (g):	13,09	Proteine vegetali (g):	14,19	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	20,12	Zuccheri complessi (g):	53,02	Fibra (g):	12,01
ACGS (g):	4,00	ACGPI (g):	3,13	Colesterolo (mg):	51,10
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	94,79
Ferro (mg):	5,85	Iodio (µg):	6,82		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
Pizza Margherita al piatto	g 150
Prosciutto cotto	g 40
<i>carote all'olio</i>	
- Carote	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (11%)	Glucidi g 104 (63%)	Lipidi g 19 (26%)	kcal 653	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	6,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	43,75	Zuccheri complessi (g):	54,60	Fibra (g):	11,20
ACGS (g):	5,65	ACGPI (g):	2,28	Colesterolo (mg):	41,30
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	72,80
Ferro (mg):	2,25	Iodio (µg):	8,19		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>PASTA E FAGIOLI</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Fagioli secchi	g 25
- Carote	g 5
- Cipolle	g 5
- Sedano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Frittata con zucchine</i>	
- Uovo di gallina	n° 1
- Zucchine	g 50
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
Crostata alla marmellata	g 40

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 96 (55%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 698	
Proteine animali (g):	8,04	Proteine vegetali (g):	17,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	3,93	Zuccheri complessi (g):	37,45	Fibra (g):	11,88
ACGS (g):	4,57	ACGPI (g):	3,93	Colesterolo (mg):	243,40
ACGMI/ACGPI:	3,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	123,43
Ferro (mg):	5,93	Iodio (µg):	17,51		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>tortellini ricotta e spinaci al pomodoro</i>	
- Tortellini freschi	g 90
- Salsa di pomodoro	g 75
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>formaggio spalmabile</i>	
- Formaggio cremoso	g 50
<i>broccoli a vapore</i>	
- Broccoletti	g 100
Pane di grano duro	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 92 (51%)	Lipidi g 28 (35%)	kcal 716	
Proteine animali (g):	15,28	Proteine vegetali (g):	9,23	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	16,06	Zuccheri complessi (g):	39,78	Fibra (g):	9,29
ACGS (g):	13,91	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg):	204,30
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	1,3	Calcio (mg):	263,25
Ferro (mg):	4,14	Iodio (µg):	16,40		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

pasta olio e parmigiano

- Pasta di semola	g	70
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4

lonza di maiale al forno con verdure

- Maiale magro	g	60
- Carote	g	65
- Pomodori	g	15
- Cipolle	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (15%)	Glucidi g 100 (55%)	Lipidi g 24 (30%)	kcal 723	
Proteine animali (g):	13,32	Proteine vegetali (g):	14,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	22,45	Zuccheri complessi (g):	47,68	Fibra (g):	11,28
ACGS (g):	4,75	ACGPI (g):	3,30	Colesterolo (mg):	42,04
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	121,70
Ferro (mg):	4,36	Iodio (µg):	8,12		

Powered by Progeol Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta con ceci</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Ceci secchi	g 25
- Carote	g 5
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Frittata con spinaci</i>	
- Uovo di gallina	n° 1
- Spinaci	g 50
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (14%)	Glucidi g 86 (52%)	Lipidi g 25 (34%)	kcal 666	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	16,65	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	19,91	Zuccheri complessi (g):	38,22	Fibra (g): 12,91	
ACGS (g):	4,76	ACGPI (g):	3,68	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 140,70	
Ferro (mg):	6,36	Iodio (µg):	18,84		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 5° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Riso con la zucca

- Riso	g	70
- Zucca	g	40

polpette di pesce in umido alla livornese

- Merluzzo o Nasello	g	50
- Uovo di gallina	g	15
- Pangrattato	g	15
- Erbe aromatiche	g	2
- Salsa di pomodoro	g	55
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (13%)	Glucidi g 113 (62%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 723	
Proteine animali (g):	10,44	Proteine vegetali (g):	13,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	17,72	Zuccheri complessi (g):	51,64	Fibra (g):	9,23
ACGS (g):	3,29	ACGPI (g):	2,31	Colesterolo (mg):	80,65
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	104,59
Ferro (mg):	4,71	Iodio (µg):	82,79		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta integrale con il pomodoro</i>	
- Pasta integrale	g 70
- Salsa di pomodoro	g 50
<i>Fior di latte</i>	
	g 80
<i>piselli in umido</i>	
- Piselli freschi	g 80
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 36 (20%)	Glucidi g 96 (52%)	Lipidi g 23 (28%)	kcal 735	
Proteine animali (g):	16,48	Proteine vegetali (g):	19,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	23,29	Zuccheri complessi (g):	1,84	Fibra (g):	17,32
ACGS (g):	11,51	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg):	72,00
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	1,2	Calcio (mg):	369,72
Ferro (mg):	6,30	Iodio (µg):	13,97		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>minestrone con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Misto di verdure crude	g 65
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>straccetti di tacchino con verdure di stagione</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 60
- Carote	g 40
- Fagiolini	g 40
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 80 (51%)	Lipidi g 23 (34%)	kcal 624	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	11,81	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	22,22	Zuccheri complessi (g):	27,25	Fibra (g):	12,17
ACGS (g):	3,50	ACGPI (g):	2,56	Colesterolo (mg):	37,20
ACGM/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	88,19
Ferro (mg):	4,31	Iodio (µg):	7,69		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

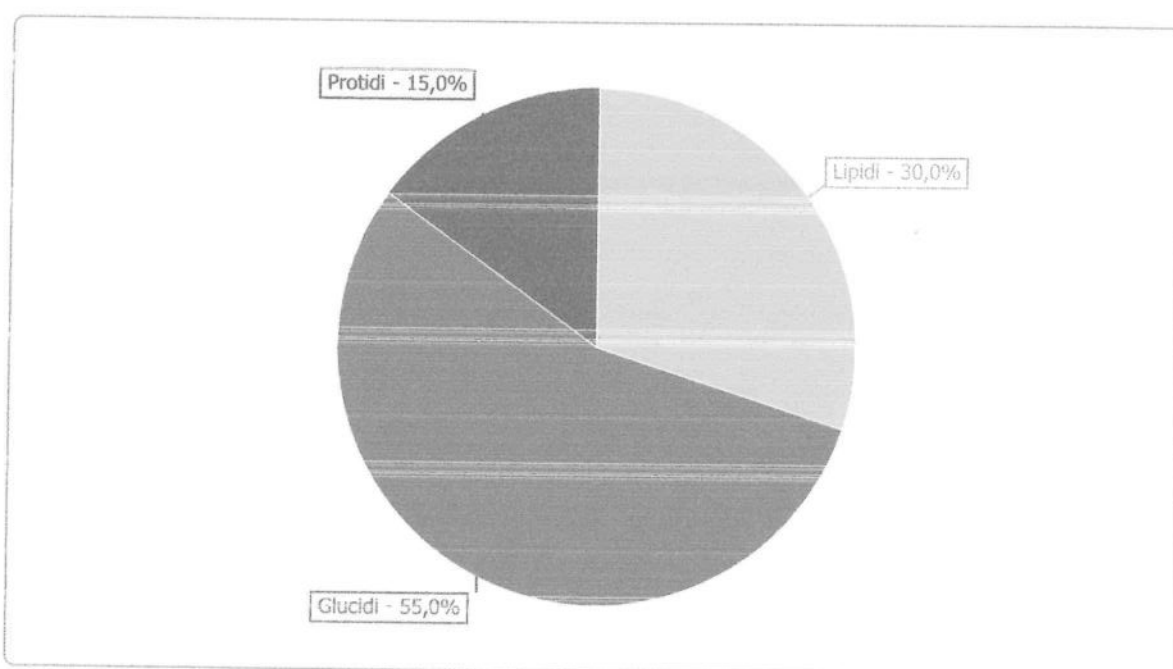
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA SECONDARIA

Elaborazione del: 11/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 800

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	30	120	15,0
Glucidi	110	440	55,0
Lipidi	27	240	30,0
Totale kcal		800	100,0

Codice: 07ed152b-27db-414c-825a-e24f92d63415

Powered by Progeo Medical®

13 GEN 2025



SCUOLA SECONDARIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo* panato • carote* all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone* con pasta • Fior di latte • Spinaci* saltati • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta al pomodoro e basilico • frittata al formaggio • CAVOLFIORI* A VAPORE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • passato di ceci con pasta • Prosciutto cotto • Pane di grano duro • Finocchi* gratinati • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • UOVA STRAPAZZATE ALPOMODORO • Piselli* in umido • Pane di grano duro • frutta fresca • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al latte • Purè di patate • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • riso al pomodoro • fesa di tacchino al forno • CAROTE* AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • formaggio spalmabile • broccoli* a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i broccoli* • BASTONCINI DI MERLUZZO* • verdura di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con gli spinaci* • polpette di vitello con carote* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo* panato • Verdure di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone* con pasta • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • straccetti di tacchino con verdure di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI* • Fior di latte • Fagiolino* all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • BASTONCINI DI MERLUZZO* • CAVOLFIORI* A VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca* • fuselli di pollo al forno con piselli* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al piatto • Frittata con patate • Carote* all'olio • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • Crostata alla marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • broccoli* a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al forno con verdure* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con ceci • Frittata con spinaci* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca* • polpette di pesce in umido all'alivornese • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • Fior di latte • Piselli* in umido • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone* con pasta • straccetti di tacchino con verdure di stagione* • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca

*prodotto surgelato

ALLERGENI: alimenti che potrebbero contenere allergeni (vedi tabella all 1)
In caso di allergie e/o intolleranze rivolgersi al personale addetto alla distribuzione



Orlando

13 GEN 2025

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
<i>cuore di merluzzo panato</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 120
- Pangrattato	g 10
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>carote all'olio</i>	
- Carote	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 38 (18%)	Glucidi g 127 (61%)	Lipidi g 20 (21%)	kcal 840	
Proteine animali (g):	20,58	Proteine vegetali (g):	17,38	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	33,13	Zuccheri complessi (g):	54,49	Fibra (g):	14,86
ACGS (g):	2,98	ACGPI (g):	2,81	Colesterolo (mg):	60,00
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	146,69
Ferro (mg):	5,28	Iodio (µg):	189,06		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>minestrone con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Misto di verdure crude	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Fior di latte</i>	
	g 100
<i>spinaci saltati</i>	
- Spinaci	g 120
- Aglio	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 36 (18%)	Glucidi g 91 (47%)	Lipidi g 31 (35%)	kcal 788	
Proteine animali (g):	20,60	Proteine vegetali (g):	15,54	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	23,83	Zuccheri complessi (g):	36,81	Fibra (g):	13,08
ACGS (g):	14,69	ACGPI (g):	2,45	Colesterolo (mg):	90,00
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	1,1	Calcio (mg):	510,14
Ferro (mg):	6,90	Iodio (µg):	11,47		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
RISOTTO ALLO ZAFFERANO		
- Riso		g 80
- Zafferano		g 1
- Brodo vegetale		g 215
- Olio extra vergine di oliva		g 4
BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE		
- Manzo magro		g 100
- Carote		g 10
- Sedano		g 10
- Cipolle		g 10
- Patate		g 80
- Olio extra vergine di oliva		g 8
Pane di grano duro		g 50
frutta fresca		
- Mele		g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 37 (17%)	Glucidi g 136 (63%)	Lipidi g 19 (20%)	kcal 865	
Proteine animali (g):	21,35	Proteine vegetali (g):	15,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	22,54	Zuccheri complessi (g):	70,62	Fibra (g):	10,74
ACGS (g):	3,68	ACGPI (g):	3,03	Colesterolo (mg):	62,75
ACGM/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	98,06
Ferro (mg):	5,92	Iodio (µg):	10,96		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<hr/>	
<i>pasta al pomodoro e basilico</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Salsa di pomodoro	g 70
- Basilico	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<hr/>	
<i>frittata al formaggio</i>	
- Uovo di gallina	g 60
- Parmigiano grattugiato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<hr/>	
<i>CAVOLFIORI A VAPORE</i>	
- Cavolfiori	g 120
<hr/>	
Pane di grano duro	g 50
<hr/>	
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<hr/>	
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (15%)	Glucidi g 114 (58%)	Lipidi g 23 (27%)	kcal 782	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	18,96	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	26,79	Zuccheri complessi (g):	54,84	Fibra (g):	13,65
ACGS (g):	5,98	ACGPI (g):	3,06	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	248,40
Ferro (mg):	5,17	Iodio (µg):	20,70		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>passato di ceci con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Ceci secchi	g 40
- Cipolle	g 5
- Carote	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<hr/>	
Prosciutto cotto	g 50
<hr/>	
Pane di grano duro	g 50
<hr/>	
<i>finocchi gratinati</i>	
- Finocchi	g 130
- Pangrattato	g 15
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<hr/>	
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<hr/>	
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 32 (16%)	Glucidi g 114 (57%)	Lipidi g 24 (27%)	kcal 803	
Proteine animali (g):	9,90	Proteine vegetali (g):	22,51	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	22,54	Zuccheri complessi (g):	49,78	Fibra (g):	17,87
ACGS (g):	5,06	ACGPI (g):	4,69	Colesterolo (mg):	31,00
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	174,04
Ferro (mg):	6,55	Iodio (µg):	6,86		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
<i>UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO</i>	
- Uovo di gallina	g 60
- Salsa di pomodoro	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>piselli in umido</i>	
- Piselli freschi	g 100
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (14%)	Glucidi g 119 (59%)	Lipidi g 24 (27%)	kcal 812	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	21,83	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	29,00	Zuccheri complessi (g):	57,24	Fibra (g):	18,39
ACGS (g):	4,81	ACGPI (g):	3,42	Colesterolo (mg):	222,60
ACGM/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	130,85
Ferro (mg):	6,12	Iodio (µg):	20,76		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta olio e parmigiano</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano grattugiato	g 4
<i>lonza di maiale al latte</i>	
- Maiale magro	g 100
- Latte parzialmente scremato di vacca	g 50
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Purè di patate</i>	
- Patate	g 80
- Latte parzialmente scremato di vacca	g 40
- Parmigiano grattugiato	g 10
- Burro di vacca	g 5
Pane di grano duro	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 44 (19%)	Glucidi g 127 (55%)	Lipidi g 27 (26%)	kcal 923	
Proteine animali (g):	27,84	Proteine vegetali (g):	15,97	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	28,81	Zuccheri complessi (g):	66,49	Fibra (g):	11,46
ACGS (g):	9,57	ACGPI (g):	3,65	Colesterolo (mg):	95,54
ACGMI/ACGPI:	3,1	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	332,66
Ferro (mg):	5,29	Iodio (µg):	20,21		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>riso al pomodoro</i>	
- Riso	g 80
- Salsa di pomodoro	g 70
- Aglio	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>fesa di tacchino al forno</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 4
- Erbe aromatiche	g 2
CAROTE AL VAPORE	
- Carote	g 100
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (15%)	Glucidi g 125 (59%)	Lipidi g 24 (26%)	kcal 849	
Proteine animali (g):	19,06	Proteine vegetali (g):	13,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	30,73	Zuccheri complessi (g):	58,61	Fibra (g):	13,42
ACGS (g):	3,66	ACGPI (g):	2,62	Colesterolo (mg):	62,00
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	136,27
Ferro (mg):	5,92	Iodio (µg):	9,53		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta con lenticchie</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Lenticchie secche	g 40
- Carote	g 5
- Cipolle	g 5
- Sedano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>formaggio spalmabile</i>	
- Formaggio cremoso	g 50
<i>broccoli a vapore</i>	
- Broccoletti	g 120
Pane di grano duro	
	g 50
Olio extra vergine di oliva	
	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi g 28 (14%)	Glucidi g 113 (56%)	Lipidi g 26 (30%)		kcal 803
Proteine animali (g):	4,30	Proteine vegetali (g):	23,83	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	25,34	Zuccheri complessi (g):	51,98	Fibra (g):	15,06
ACGS (g):	11,39	ACGPI (g):	2,40	Colesterolo (mg):	45,00
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	173,40
Ferro (mg):	6,95	Iodio (µg):	18,81		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con i broccoli</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Broccolo a testa	g 40
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 100
- Pangrattato	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>verdura di stagione</i>	
- Spinaci	g 120
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 38 (18%)	Glucidi g 129 (61%)	Lipidi g 20 (21%)	kcal 847	
Proteine animali (g):	17,15	Proteine vegetali (g):	21,16	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	25,63	Zuccheri complessi (g):	57,24	Fibra (g):	14,20
ACGS (g):	3,02	ACGPI (g):	2,79	Colesterolo (mg):	50,00
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	206,50
Ferro (mg):	7,92	Iodio (µg):	156,37		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso con gli spinaci</i>	
- Riso	g 80
- Spinaci	g 40
<i>polpette di vitello con carote</i>	
- Vitello magro	g 60
- Uovo di gallina	g 10
- Pangrattato	g 10
- GRANA	g 8
- Carote	g 100
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
- Latte parzialmente scremato di vacca	g 10
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 32 (15%)	Gliuclidi g 127 (60%)	Lipidi g 23 (25%)	kcal 844	
Proteine animali (g):	14,01	Proteine vegetali (g):	14,54	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	29,37	Zuccheri complessi (g):	59,52	Fibra (g):	12,73
ACGS (g):	5,18	ACGPI (g):	2,27	Colesterolo (mg):	87,44
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	172,45
Ferro (mg):	7,06	Iodio (µg):	14,72		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
<i>cuore di merluzzo panato</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 120
- Pangrattato	g 10
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Verdure di stagione</i>	
- Bieta	g 120
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 38 (19%)	Glucidi g 122 (59%)	Lipidi g 20 (22%)	kcal 817	
Proteine animali (g):	20,58	Proteine vegetali (g):	17,62	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	24,01	Zuccheri complessi (g):	54,49	Fibra (g):	12,58
ACGS (g):	2,96	ACGPI (g):	2,71	Colesterolo (mg):	60,00
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	174,29
Ferro (mg):	5,64	Iodio (µg):	184,61		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>minestrone con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Misto di verdure crude	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Frittata con patate</i>	
- Uovo di gallina	n° 1
- Patate	g 50
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (12%)	Glucidi g 95 (56%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 673	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	12,83	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	22,80	Zuccheri complessi (g):	41,55	Fibra (g):	11,55
ACGS (g):	4,70	ACGPI (g):	2,98	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	87,46
Ferro (mg):	4,21	Iodio (µg):	22,24		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta olio e parmigiano</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano grattugiato	g 4
<i>straccetti di tacchino con verdure di stagione</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 80
- Carote	g 50
- Fagiolini	g 50
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 36 (18%)	Glucidi g 117 (57%)	Lipidi g 23 (25%)	kcal 816	
Proteine animali (g):	20,40	Proteine vegetali (g):	15,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	29,01	Zuccheri complessi (g):	54,49	Fibra (g):	13,26
ACGS (g):	4,00	ACGPI (g):	2,62	Colesterolo (mg):	65,64
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	142,35
Ferro (mg):	5,30	Iodio (µg):	8,38		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>PASTA CON I PISELLI</i>	
- Pasta di semola	g 50
- PISELLI SURGELATI	g 35
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<hr/>	
Fior di latte	g 100
<hr/>	
<i>fagiolino all'olio</i>	
- Fagiolini	g 130
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<hr/>	
Pane di grano duro	g 50
<hr/>	
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 37 (19%)	Glucidi g 92 (46%)	Lipidi g 31 (35%)	kcal 789	
Proteine animali (g):	20,60	Proteine vegetali (g):	13,73	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	26,76	Zuccheri complessi (g):	34,05	Fibra (g):	15,91
ACGS (g):	14,57	ACGPI (g):	2,19	Colesterolo (mg):	90,00
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	1,1	Calcio (mg):	429,75
Ferro (mg):	4,16	Iodio (µg):	11,99		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 100
- Pangrattato	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>CAVOLFIORI A VAPORE</i>	
- Cavolfiori	g 120
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 38 (18%)	Glucidi g 129 (61%)	Lipidi g 20 (21%)	kcal 846	
Proteine animali (g):	17,15	Proteine vegetali (g):	20,80	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	26,79	Zuccheri complessi (g):	54,84	Fibra (g):	14,16
ACGS (g):	3,00	ACGPI (g):	2,76	Colessterolo (mg):	50,00
ACGM/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	147,30
Ferro (mg):	5,20	Iodio (µg):	154,49		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con la zucca</i>		
- Riso		g 80
- Zucca		g 40
<i>fuselli di pollo al forno con piselli</i>		
- Coscia di pollo		g 100
- Piselli freschi		g 80
- Erbe aromatiche		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
Pane di grano duro		g 50
Olio extra vergine di oliva		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 35 (17%)	Glucidi g 117 (57%)	Lipidi g 24 (26%)	kcal 824	
Proteine animali (g):	18,70	Proteine vegetali (g):	16,09	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	25,05	Zuccheri complessi (g):	60,81	Fibra (g):	13,94
ACGS (g):	4,59	ACGPI (g):	3,70	Colesterolo (mg):	73,00
ACGMI/ACGPI:	3,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	112,49
Ferro (mg):	6,95	Iodio (µg):	8,71		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
Pizza Margherita al piatto	g 150
Prosciutto cotto	g 50
<i>carote all'olio</i>	
- Carote	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (11%)	Glucidi g 109 (63%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 699	
Proteine animali (g):	13,20	Proteine vegetali (g):	6,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,9
Zuccheri semplici (g):	49,47	Zuccheri complessi (g):	54,60	Fibra (g):	12,42
ACGS (g):	6,17	ACGPI (g):	2,56	Colesterolo (mg):	47,50
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	84,30
Ferro (mg):	2,55	Iodio (µg):	10,04		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>PASTA E FAGIOLI</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Fagioli secchi	g 30
- Carote	g 5
- Cipolle	g 5
- Sedano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 5
<i>Frittata con zucchine</i>	
- Uovo di gallina	n° 1
- Zucchine	g 50
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
Crostata alla marmellata	g 40

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (15%)	Glucidi g 106 (56%)	Lipidi g 24 (29%)	kcal 751	
Proteine animali (g):	8,04	Proteine vegetali (g):	19,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	4,52	Zuccheri complessi (g):	46,29	Fibra (g):	13,03
ACGS (g):	4,61	ACGPI (g):	4,05	Colesterolo (mg):	243,40
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	131,78
Ferro (mg):	6,50	Iodio (µg):	17,80		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>tortellini ricotta e spinaci al pomodoro</i>	
- Tortellini freschi	g 100
- Salsa di pomodoro	g 85
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>formaggio spalmabile</i>	
- Formaggio cremoso	g 50
<i>broccoli a vapore</i>	
- Broccoletti	g 130
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (14%)	Glucidi g 106 (53%)	Lipidi g 29 (33%)	kcal 789	
Proteine animali (g):	16,50	Proteine vegetali (g):	10,39	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	23,04	Zuccheri complessi (g):	44,20	Fibra (g):	10,57
ACGS (g):	14,30	ACGPI (g):	2,21	Colesterolo (mg):	222,00
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	1,3	Calcio (mg):	297,05
Ferro (mg):	4,72	Iodio (µg):	17,35		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta olio e parmigiano</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 5
- Parmigiano grattugiato	g 4
<i>lonza di maiale al forno con verdure</i>	
- Maiale magro	g 80
- Carote	g 80
- Pomodori	g 20
- Cipolle	g 5
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 37 (17%)	Glucidi g 116 (55%)	Lipidi g 26 (28%)	kcal 847	
Proteine animali (g):	21,30	Proteine vegetali (g):	15,48	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	31,02	Zuccheri complessi (g):	54,49	Fibra (g):	13,09
ACGS (g):	5,53	ACGPI (g):	4,00	Colesterolo (mg):	67,64
ACGMI/ACGPI:	3,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	137,96
Ferro (mg):	5,32	Iodio (µg):	10,74		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta con ceci</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Ceci secchi	g 30
- Carote	g 5
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Frittata con spinaci</i>	
- Uovo di gallina	n° 1
- Spinaci	g 50
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (14%)	Glucidi g 101 (55%)	Lipidi g 25 (31%)	kcal 736	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	18,88	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	24,63	Zuccheri complessi (g):	46,99	Fibra (g):	14,46
ACGS (g):	4,83	ACGPI (g):	3,93	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,10
Ferro (mg):	6,91	Iodio (µg):	19,60		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso con la zucca</i>	
- Riso	g 80
- Zucca	g 40
<i>polpette di pesce in umido alla livornese</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 60
- Uovo di gallina	g 20
- Pangrattato	g 15
- Erbe aromatiche	g 2
- Salsa di pomodoro	g 70
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	
	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (14%)	Glucidi g 125 (63%)	Lipidi g 20 (23%)	kcal 792	
Proteine animali (g):	12,77	Proteine vegetali (g):	14,04	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	21,85	Zuccheri complessi (g):	58,97	Fibra (g):	10,04
ACGS (g):	3,48	ACGPI (g):	2,45	Colesterolo (mg):	104,20
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	117,39
Ferro (mg):	5,16	Iodio (µg):	99,79		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Giovedì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta integrale con il pomodoro</i>	
- Pasta integrale	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
<i>Fior di latte</i>	
	g 100
<i>piselli in umido</i>	
- Piselli freschi	g 100
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 44 (20%)	Glucidi g 110 (51%)	Lipidi g 27 (29%)	kcal 861	
Proteine animali (g):	20,60	Proteine vegetali (g):	23,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	29,54	Zuccheri complessi (g):	2,76	Fibra (g):	21,17
ACGS (g):	14,20	ACGPI (g):	2,39	Colesterolo (mg):	90,00
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	1,2	Calcio (mg):	464,73
Ferro (mg):	7,56	Iodio (µg):	16,82		

Powered by Progeo Medical®



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>minestrone con pasta</i>	
- Pasta di semola	g 60
- Misto di verdure crude	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>straccetti di tacchino con verdure di stagione</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 80
- Carote	g 50
- Fagiolini	g 50
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 34 (17%)	Glucidi g 99 (50%)	Lipidi g 28 (33%)	kcal 788	
Proteine animali (g):	19,06	Proteine vegetali (g):	14,66	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	24,06	Zuccheri complessi (g):	40,87	Fibra (g):	13,94
ACGS (g):	4,29	ACGPI (g):	3,13	Colesterolo (mg):	62,00
ACGM/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	113,79
Ferro (mg):	5,41	Iodio (µg):	9,78		

Powered by Progeo Medical®

