

Menù invernale materna 2020-21 versione del 28 luglio 2020



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana Pasta al pomodoro Frittata alle verdure Carote julienne	Risotto al ragù di pollo e verdure Cappucci	Minestra di piselli e ricotta con riso Broccolo romano/Cavolfiore	Spezzatino di manzo e/o maiale con polenta Patate lesse Insalata	Crema di porri e patate con pasta Merluzzo pomodoro e origano Insalata/Radicchio
2° settimana Mezze penne alle verdure Frittata alle patate radicchio	Crema di carote/zucca con pasta Quadrotti di pollo/tacchino alle verdure Cappucci	Misto di verdure al vapore Pizza Insalata	Pasta ai broccoli Polpette di ceci e verdure Carote julienne	Brodo vegetale e pasta Merluzzo/Halibut in crosta di patate Spinaci
3° settimana Spezzatino di pollo, piselli e carote Polenta Bieta Torta alla frutta (yogurt, margherita)	Pasta e fagioli Fagiolini Insalata	Gnocchetti di patate al pomodoro Casatella/Mozzarella Finocchi julienne	Crema di zucca con riso/crostini Listarelle di manzo alle verdure Radicchio/insalata	Riso olio e parmigiano Filetto di salmone agli agrumi/ macinato di trota salmonata (al forno limone) cappuccio
4° settimana Risotto alle verdure di stagione con ricotta/formaggio fresco Carote al vapore	Pasta e polpette di manzo Bieta Cappuccio	Minestra di ceci con pasta Fagiolini in umido Verdure crude miste di stagione	Pasta al ragù Macedonia di verdure cotte insalata	Semolino/cous cous in brodo vegetale Filetti di merluzzo panati Carote julienne
5° settimana Minestrone di verdure con pasta Prosciutto cotto prima Qualità Carote julienne	Orzotto alle verdure Fettine di petto di pollo Insalata	Crema di lenticchie rosse con pasta/crostini Asiago/Latteria Cappuccio	Pasta al ragu' di carne Cavolfiore gratinato (pangrattato e grana) Finocchi julienne	Pasta al ragu' di merluzzo al pomodoro Patate al vapore con prezzemolo radicchio

Il pane e frutta fresca ad ogni pasto. Merende: frutta la mattina, pomeriggio: yogurt, pane integrale e marmellata, panini curcuma/uvetta/gocce di cioccolato, torte secche fatte a scuola, frutta cotta.

Calcolo bromatologico

Settimane	Kcal	Proteine in %	Lipidi in %	Glicidi %	Proteine in g	Lipidi in g	Glicidi in g
Prima	543,87	14,86	28,21	56,77	20,20	17,05	82,34
Seconda	586,56	14,55	28,22	57,16	21,33	18,39	89,41
Terza	554,10	14,62	29,95	54,96	20,26	18,44	81,20
Quarta	574,54	13,71	28,47	57,70	19,70	18,17	88,40
Quinta	602,51	14,98	27,80	57,06	22,56	18,61	91,67