

PIANO ALIMENTARE— Menù PRIMAVERA / ESTATE—PRIMARIA

SETTIMANE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	-60 gr pasta con pomodori e melanzane -80gr merluzzo in umido -150gr Spinaci all'olio	-60 gr insalata di orzo con zucchine (100gr) -100gr Tortino di uova e patate -100gr Insalata di pomodori	-60 gr pasta con minestrone e parmigiano (5gr) -60 gr Polpette di ceci al forno -100gr insalata di finocchi	-60gr pasta alla crudaiola -60 gr Bocconcini di pollo -100gr Carote julienne	-60gr riso con passato di zucchine e parmigiano (5gr) -50gr ricotta -150gr fagiolini
	<i>Pro 30.7 gr Lip 18.4gr Cho 92.6gr Kcal 652.4</i>	<i>Pro 27.2 gr Lip 26.2 gr Cho 92.6 gr Kcal 711.24</i>	<i>Pro 22.8 gr Lip 21.6 gr Cho 92.3 gr Kcal 647.3</i>	<i>Pro 33.1gr Lip 20.6 gr Cho 98.9 gr Kcal 710.2</i>	<i>Pro 21 gr Lip 23.9gr Cho 94.5 gr Kcal 669.6</i>
2	-60 gr Tubettini con i piselli -80gr platessa impanata -100gr Insalata di pomodori	-60 gr riso integrale con il pomodoro -100gr Frittata con spinaci al forno	-40 gr pasta e lenticchie (40 gr) -150gr Spinaci al limone - 50 gr ricotta fresca	-60gr pasta al forno -60 gr tacchino al forno -100gr cetrioli	-60gr pasta gratinata al forno con mozzarella -30 gr prosciutto cotto -Insalata di pomodori (50gr) e cetrioli (50gr)
	<i>Pro 29.7 gr Lip 18.4 gr Cho 92.5 gr Kcal 648.6</i>	<i>Pro 27.8 gr Lip 27.2 gr Cho 89.3 gr Kcal 665.8</i>	<i>Pro 28.8 gr Lip 23.6 gr Cho 97.5 gr Kcal 709.8</i>	<i>Pro 33.8 gr Lip 24.6 gr Cho 89.9 gr Kcal 707.15</i>	<i>Pro 26.9 gr Lip 29.3 gr Cho 90 gr Kcal 725.12</i>
3	-60gr pasta con pesto di zucchine -60 gr Scaloppine di pollo al limone -150 gr fagiolini	-60gr pennette alla crudaiola -100gr Frittata al forno -40 gr insalata verde	-40 gr Pasta e fagioli cannellini (30gr) -100gr Finocchi all'olio - 30 gr prosciutto cotto	-60gr pasta con pomodori e melanzane -80gr salmone gratinato al forno -100 gr patate al forno	-60 gr Riso con passato di verdure -50 gr fiordilatte - 100gr Insalata di pomodori
	<i>Pro 32.5 gr Lip 22.6 gr Cho 91.5 gr Kcal 685.6</i>	<i>Pro 17.9 gr Lip 22.9 gr Cho 64.7 gr Kcal 530.9</i>	<i>Pro 24.4 gr Lip 22.1 gr Cho 86.5 gr Kcal 636.9</i>	<i>Pro 31.8 gr Lip 28.1 gr Cho 115.1 gr Kcal 837.27</i>	<i>Pro 24.9 gr Lip 28.6 gr Cho 94.23 gr Kcal 726.5</i>
4	-50 gr pasta con patate (50gr) -60 gr cotoletta di pollo -100gr Carote julienne	-90 gr orecchiette fresche al pomodoro -80gr Platessa impanata al forno -150gr Melanzane a tocchetti	-100gr passato di verdure con parmigiano (5gr) -60 gr Polpette di ceci al forno -100 gr purea di patate	-60 gr Riso al forno -60 gr Scaloppine di vitello al limone -100gr Carote julienne	-60gr Pasta con pesto di zucchine -60 gr uova strapazzate -Insalata di pomodori (50gr) e cetrioli (50gr)
	<i>Pro 30.4 gr Lip 20.6 gr Cho 86.8 gr Kcal 649.8</i>	<i>Pro 30.2 gr Lip 18.17 gr Cho 93.02 gr Kcal 671.76</i>	<i>Pro 24.9 gr Lip 33.27 gr Cho 82.84 gr Kcal 725.02</i>	<i>Pro 30.6 gr Lip 24.6 gr Cho 104.8 gr Kcal 756.1</i>	<i>Pro 26.4 gr Lip 30.2 gr Cho 91.8 gr Kcal 729.04</i>

- Olio extravergine di oliva : 15 gr
- Panino di grano duro: 50 gr - ALTERNARE con panino di cereali integrali: 60 gr
- Frutta fresca di stagione: 150 gr (a fette o frullata)

11 SETTEMBRE 2023

A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



PIANO ALIMENTARE- Menù PRIMAVERA / ESTATE- INFANZIA

SETTIMANE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	-50gr pasta con pomodori e melanzane -70gr merluzzo in umido -100gr Spinaci all'olio	-50gr insalata di orzo con zucchine (50 gr) -80gr Tortino di uova e patate -80gr Insalata di pomodori	-50gr pasta con minestrone (50gr) e parmigiano (5gr) -30gr Polpette di ceci al forno - 80gr insalata di finocchi	-50gr pasta alla crudaiola -50gr Bocconcini di pollo - 80 gr Carote julienne	-50gr Risotto con le zucchine -40gr ricotta - 100 gr insalata di fagiolini
	<i>Pro 26.3 gr Lip 17.8 gr Cho 79.1 gr Kcal 580.92</i>	<i>Pro 21.5 gr Lip 23.9 gr Cho 76.3 gr Kcal 600.7</i>	<i>Pro 21,5 gr Lip 21.3 gr Cho 87.1 gr Kcal 618.4</i>	<i>Pro 27.5 gr Lip 20.1 gr Cho 81.5gr Kcal 614.2</i>	<i>Pro 14.9 gr Lip 20.8 gr Cho 79.1 gr Kcal 559.14</i>
2	-40gr Tubettini con i piselli (20gr) -70gr platessa impanata -80gr Insalata di pomodori	-50gr pasta gratinata in bianco al forno -30gr Polpette di legumi al forno -Insalata di pomodori (50gr) e cetrioli (50gr)	-40gr pasta e lenticchie (20gr) -100 gr Spinaci - 40 gr ricotta fresca	-50gr pasta al forno -50gr tacchino al forno -80gr cetrioli	-50gr riso integrale all'ortolana -60gr Frittata al forno - 30 gr insalata verde
	<i>Pro 23.5 gr Lip 17.7 gr Cho 69.3 gr Kcal 526.92</i>	<i>Pro 23.2 gr Lip 23.1 gr Cho 90.1 gr Kcal 659.3</i>	<i>Pro 20.7 gr Lip 21.8 gr Cho 80.4 gr Kcal 594.6</i>	<i>Pro 27.1 gr Lip 21.9 gr Cho 75.9 gr Kcal 609.14</i>	<i>Pro 19.9 gr Lip 25.1 gr Cho 76.7 gr Kcal 590.9</i>
3	-50gr pasta con pesto di zucchine -50gr Scaloppine di pollo al limone - 30 gr insalata verde	-50gr pennette alla crudaiola -60gr Frittata al forno -30 gr insalata verde	- 40gr Pasta e fagioli borlotti (40gr) - 20 gr prosciutto cotto - 80gr Finocchi all'olio	-50gr pasta con il pomodoro -70 gr salmone gratinato al forno -80 gr cetrioli	-40gr Riso con passato di verdure -40gr fiordilatte -80 gr Insalata di pomodori
	<i>Pro 26.5 gr Lip 22.2 gr Cho 77 gr Kcal 603.5</i>	<i>Pro 20.8 gr Lip 23.7 gr Cho 76.2 gr Kcal 600.02</i>	<i>Pro 23.5 gr Lip 20.5 gr Cho 86 gr Kcal 615.95</i>	<i>Pro 24.3 gr Lip 25.8 gr Cho 76.5 gr Kcal 630.23</i>	<i>Pro 20.1 gr Lip 26.2 gr Cho 72.4 gr Kcal 600.8</i>
4	-40 gr pasta con patate (40gr) -50gr cotoletta di pollo - 80 gr Carote julienne	-70gr orecchiette al pomodoro -70gr Platessa impanata al forno - 100 gr Melanzane a tocchetti	-80gr passato di verdure -30gr Polpette di legumi al forno -100 gr purea di patate	-50gr Riso al forno -50gr Scaloppine di vitello al limone -80 gr Carote julienne	-50gr Pasta con pesto di zucchine -60 gr uova con bietole (100gr)
	<i>Pro 25.5 gr Lip 20 gr Cho 70.7 gr Kcal 559.2</i>	<i>Pro 24.8 gr Lip 17.5 gr Cho 75.9 gr Kcal 569.02</i>	<i>Pro 20.4 gr Lip 34.76 gr Cho 107.9 gr Kcal 872.82</i>	<i>Pro 24 gr Lip 22 gr Cho 82.9 gr Kcal 619.9</i>	<i>Pro 23.2gr Lip 26.9 gr Cho 79.1gr Kcal 648.83</i>

● Olio extravergine di oliva : 15 gr

● Panino di grano duro: 40 gr - ALTERNARE con panino di cereali integrali: 50 gr

● Frutta fresca di stagione: 150 gr (a fette o frullata)

11 SETTEMBRE 2023

A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

