

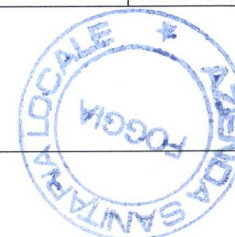
PIANO ALIMENTARE- Menù AUTUNNO/INVERNO - INFANZIA

SETTIMANE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	-Pasta (40 gr) e piselli (40 gr) -70gr Filetti di platessa in umido -100gr Spinaci all'olio	-130 gr Pizza di patate -80gr insalata di pomodori	-50gr riso con minestrone e parmigiano (5gr) -30gr Polpette di ceci al forno -80gr insalata di finocchi	-70gr orecchiette con broccoli -50gr Bocconcini di pollo -80gr insalata di pomodori	-50gr Risotto con la zucca -40gr giuncata -100 gr carote lesse
	<i>Pro 27.9 gr Lip 18.1 gr Cho 79.4 gr Kcal 591.15</i>	<i>Pro 15.9 gr Lip 25.3 gr Cho 59.2 gr Kcal 522.68</i>	<i>Pro 19.9 gr Lip 20.8 gr Cho 87.8 gr Kcal 611.5</i>	<i>Pro 31.8 gr Lip 21.2 gr Cho 77.8 gr Kcal 639.3</i>	<i>Pro 18.9 gr Lip 26.6 gr Cho 77.3 gr Kcal 619.3</i>
2	-50gr Tubettini al brodo di pesce -70gr Merluzzo al limone -100 gr bietola	- 80 gr Lasagne con zucca -50gr pollo alla pizzaiola -30gr Insalata verde	-40gr Pasta e lenticchie (20gr) - 40 gr ricotta fresca -100gr Spinaci al limone	-50gr Pasta al pomodoro -50gr cotoletta di vitello -80gr Carote julienne	-50 gr Riso integrale all'ortolana -60gr Frittata al forno - 30 gr insalata verde
	<i>Pro 26.8 gr Lip 18.4 gr Cho 69.4 gr Kcal 546.4</i>	<i>Pro 25.6 gr Lip 18.9 gr Cho 78.1 gr Kcal 583.1</i>	<i>Pro 20.7 gr Lip 21.8 gr Cho 80.4 gr Kcal 594.6</i>	<i>Pro 25.8 gr Lip 21.2 gr Cho 80.5 gr Kcal 621.1</i>	<i>Pro 19.9 gr Lip 24.1 Cho 76.7 gr Kcal 590.9</i>
3	-50gr Pasta con crema di broccoli/cavolfiore -50gr Scaloppine di pollo agli agrumi -80gr Insalata di pomodori	-130gr Pizza di patate -80gr Insalata di pomodori	-40gr Pasta e fagioli borlotti (30gr) -100 gr bietole all'olio -20 gr prosciutto cotto	-50gr pasta al forno -80gr bastoncini di pesce -100gr Zucca al forno gratinata	-30 gr Pastina in brodo vegetale e parmigiano (5gr) -40gr fiordilatte -80gr Carote julienne
	<i>Pro 26 gr Lip 17.8 gr Cho 79 gr Kcal 578.4</i>	<i>Pro 15.9 gr Lip 25.3 gr Cho 59.2 Kcal 522.7</i>	<i>Pro 21.5 gr Lip 25.4 gr Cho 83.2 gr Kcal 641.6</i>	<i>Pro 22.6 gr Lip 27.2 gr Cho 90 gr Kcal 692.5</i>	<i>Pro 20.5 gr Lip 27.9 gr Cho 74.3 gr Kcal 624.9</i>
4	-40 gr pasta con patate (40gr) -50gr bocconcini di pollo 80gr Insalata di pomodori	-70gr orecchiette al pomodoro -70gr Platessa impanata al forno -80gr Carote julienne	-40 gr pasta e ceci (20 gr) -40gr Ricotta -100gr spinaci al limone	-50gr Riso al forno -50gr Scaloppine di vitello al limone -100 gr bietole	-50gr Pasta con crema di broccoli/cavolfiore -60 gr uova strapazzate - 30 gr insalata verde
	<i>Pro 25.5 gr Lip 20 gr Cho 67.2 gr Kcal 547.5</i>	<i>Pro 24.5 gr Lip 17.3 gr Cho 79.4 gr Kcal 577.5</i>	<i>Pro 20.3 gr Lip 22.9 gr Cho 79.6 gr Kcal 599.5</i>	<i>Pro 24.2 gr Lip 21.9 gr Cho 78.1 gr Kcal 601.1</i>	<i>Pro 21.3 gr Lip 22.5 gr Cho 77.2 gr Kcal 595.3</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



PIANO ALIMENTARE- Menù AUTUNNO/INVERNO -PRIMARIA

SETTIMANE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	-Pasta (40 gr) e piselli (40 gr) -80gr Filetto di platessa -150gr Spinaci all'olio	-140 gr Pizza di patate -100gr Insalata di pomodori	-60 gr riso con minestrone e parmigiano (5 gr) -60 gr Polpette di ceci al forno -100gr insalata di finocchi	-90 gr orecchiette fresche con broccoli -60 gr Bocconcini di pollo -100gr Insalata di pomodori	-60gr Risotto con la zucca (80gr) -50gr giuncata -150 gr carote lesse
	<i>Pro 31.3 gr Lip 18.5 gr Cho 92.3 gr Kcal 657.5</i>	<i>Pro 24.38 gr Lip 32.15 gr Cho 69.63 gr Kcal 663.9</i>	<i>Pro 21.2 gr Lip 21.1 gr Cho 93 gr Kcal 640.4</i>	<i>Pro 36.1 gr Lip 20.4 gr Cho 95 gr Kcal 721.1</i>	<i>Pro 23.9 gr Lip 29.2 gr Cho 102.4 gr Kcal 756.8</i>
2	-60 gr Tubettini al brodo di pesce -80gr Merluzzo al limone -150 gr bietole	-100 Lasagne con zucca -60 gr pollo alla pizzaiola -40 gr Insalata verde	- Pasta (40 gr) e lenticchie (40gr) - 50 gr ricotta fresca - 150 gr Spinaci al limone	-60gr Pasta al pomodoro -60 gr cotoletta di vitello -100gr Carote julienne	-60 gr Riso integrale all'ortolana -100gr Frittata al forno - 40 gr Insalata verde
	<i>Pro 32.4gr Lip 19.1 gr Cho 91.7 gr Kcal 662.2</i>	<i>Pro 31.2 gr Lip 19.6 gr Cho 99.1 Kcal 696.3</i>	<i>Pro 28.8 gr Lip 23.6 gr Cho 97.5 gr Kcal 709.8</i>	<i>Pro 30.3 gr Lip 21.9 gr Cho 95.5 gr Kcal 700</i>	<i>Pro 30.4 gr Lip 22 gr Cho 125.6 gr Kcal 817.7</i>
3	-60 gr Pasta con crema di broccoli/cavolfiore -60 gr Scaloppine di pollo agli agrumi -100gr Insalata di pomodori	-140 gr Pizza di patate - 60 gr piselli stufati	-40 gr Pasta e fagioli cannellini (30gr) -150gr bietole -30 gr prosciutto cotto	-60 gr pasta al forno -100gr bastoncini di pesce -150gr Zucca al forno gratinata	-40 gr Pastina in brodo vegetale e parmigiano (5gr) -50 gr fiordilatte -100gr carote julienne
	<i>Pro 30.6 gr Lip 18.3 gr Cho 92.5 gr Kcal 650.9</i>	<i>Pro 25.98 gr Lip 32.25 gr Cho 68.73 gr Kcal 668</i>	<i>Pro 26 gr Lip 18.4 gr Cho 103.8 gr Kcal 677.2</i>	<i>Pro 30.55 gr Lip 31.85 gr Cho 116.15 gr Kcal 871</i>	<i>Pro 25.02 gr Lip 30.06 gr Cho 88.7 gr Kcal 718.9</i>
4	-50 gr pasta con patate (50gr) -60 gr bocconcini di pollo -100gr Insalata di pomodori	-90gr orecchiette fresche al pomodoro -80gr Platessa impanata - 100gr Carote julienne	-40 gr pasta e ceci (40 gr) -50 gr Ricotta -150gr spinaci al limone	-60 gr Riso al forno -60 gr Scaloppine di vitello al limone - 40 gr Insalata verde	-60gr Pasta con crema di broccoli/cavolfiore -60 gr uova strapazzate -100gr Insalata di pomodori
	<i>Pro 30.4 gr Lip 20.6 gr Cho 82.4 gr Kcal 632.7</i>	<i>Pro 29.5 gr Lip 17.77 gr Cho 97.5 gr Kcal 680.4</i>	<i>Pro 27.9 gr Lip 25.7 gr Cho 95.3 gr Kcal 716.1</i>	<i>Pro 28.7 gr Lip 24.5 gr Cho 81.8 gr Kcal 658.24</i>	<i>Pro 24 gr Lip 23 gr Cho 92.5 gr Kcal 667.4</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

