

PROPOSTA di MENU' PRIMAVERA/ESTATE

1° SETTIMANA

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR
Pasta con crema di peperoni	50	Pennette al Pomodoro e Parmigiano	50	Pasta con Crema di Zucchini	50	Passato di Verdure con Pasta	50	Riso con Piselli	50
Pasta di Semola, Tipo Corta	50	Pasta di Semola Tipo Mezze Penne	50	Pasta di Semola	50	Pasta di Semola	50	Riso	50
Peperoni	50	Passata di Pomodoro	40	Zucchini	45	Passato di Verdure		Piselli Freschi	40
Olio EVO	7	Parmigiano Grattugiato	5	Carote, Cipolla	15	Carote-Zucchini-Patate-Fagiolini	180	Olio EVO	5
		Olio EVO	6	Olio EVO	6	Olio EVO	6		
Prosciutto Cotto a pezzettini		Roastbeef a pezzettini		Finocchi Gratinati		Polpette al Sugo		Cotoletta di Pollo al Forno a pezzettini	
Prosciutto Cotto Magro	50	Girello	50	Finocchi	100	Polpette	100	Petto di Pollo	40
		Cipolla	10	Pangrattato	5	Suo	20	Uovo	5
		Olio eVO	7	Parmigiano Grattugiato	5			Pan Grattato	5
				Besciamella	15			Olio	5
				Olio EVO	3				
Zucchini al Forno		Carote al Burro		Patate al Forno		Spinaci Lessi		Insalata Mista	
Zucchini	100	Carote	100	Patate	90	Spinaci	100	Carote	50
Olio EVO	7	Burro	10	Olio EVO	6	Olio EVO	5	Sale q.b.	
Pane Comune	50	Pane Comune	50			Pane Comune	50	Pane Comune	50
Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100			Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100

REGIONE CAMPANIA
 DIPARTIMENTO DI
 S.I.A.N.
 PREVENZIONE
 DI
 S.I.A.N.
 S.I.A.N.

PROPOSTA di MENU' PRIMAVERA/ESTATE

2° SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI
PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIE NTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDI ENTE	PASTO/INGREDIENTE
GR	GR	GR	GR	GR
Pasta e Fagioli	Pasta, Pomodoro e Basilico	Pasta con Piselli	Pasta e Fagioli	Risotto con Crema di Asparagi
Pasta di Semola Tipo Orecchiette	Pasta di Semola	Pastina di Semola Tipo Fusilli	Pasta di Semola	Riso
Fagioli	Passata di Pomodori	Piselli	Fagioli Cotti	Asparagi
Olio EVO	Olio EVO	Olio EVO	Olio EVO	Olio EVO
	Parmigiano Grattugiato			Parmigiano
Carne di Maiale al Forno a pezzettini	Frittata al Forno	Prosciutto Cotto a pezzettini	Merluzzo Gratinato	Polpette al Sugo a pezzettini
Arista di Maiale	Uova	Prosciutto Cotto Magro Sminuzzato	Filetto di Merluzzo	Macinato bovino
Carote	Parmigiano Reggiano		Uova	Sugo
Olio EVO			Pane Grattugiato	
			Olio EVO	
Piselli Saltati	Bietola Lessata	Purea di Patate	Zucchine Lessate	Insalata Mista
Piselli	Bietola Lessata	Patate	Zucchine Lessate	Lattuga
Olio extra vergine d'oliva	Olio EVO	Pomodori	Olio EVO	Olio EVO
Sale q. b.	Sale q. b.	Carote	Sale q. b.	Sale q. b.
		Olio EVO		
Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune		Pane Comune
Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione
50	50	50	50	50
100	100	100	100	100

S.I.A.N.

PREVENZIONE

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO DI SALERNO
02 DIC 2022

PROPOSTA DI MENU' PRIMAVERA/ESTATE

3° SETTIMANA

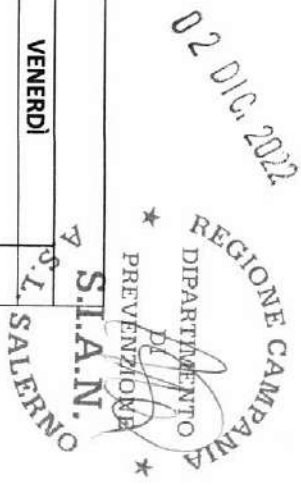
LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR
Passato di Verdure con Pasta		Pasta Pomodoro e Basilico		Riso con Zucchine		Pasta con Crema di Peperoni		Pasta e Piselli	
Pasta Corta	50	Pasta di Semola (Mezze Penne)	50	Riso	50	Pasta di Semola (Corta)	50	Pasta di Semola (Corta)	40
Fagiolini, Zucchine (Cadauno)	90	Passata di Pomodoro	40	Zucchine	40	Peperoni	50	Piselli Freschi	25
Carote, Pomodoro (Cadauno)	90	Parmigiano Grattugiato	5	Olio EVO	6	Olio EVO	6	Olio EVO	7
Olio EVO	5	Olio EVO	6	Parmigiano	5			Passata di Pomodoro	20
Prosciutto Cotto		Roastbeef al Pomodoro		Pesce Gratinato		Petto di Pollo In Padella		Polpette al Sugo	
Prosciutto Cotto Magro S.P.F.	50	Girello Bovino, Carne Magra	60	Merluzzo	60	Petto di Pollo	70	Polpette	100
Sminuzzato		Passata di Pomodoro	30	Olio EVO	6	Olio EVO	6	Sugo di pomodoro	20
		Olio EVO	6	Pane Grattugiato	5				
Insalata di Verdure Miste		Carote Lessate		Spinaci Lessi		Patate al Forno		Fagiolini Lessati	
Lattuga	50	Carote	100	Spinaci	50	Patate	100	Fagiolini Lessati	100
Pomodori	50	Olio EVO	6	Olio EVO	6	Olio EVO	6	Olio EVO	7
Olio extravergine D'Oliva	6			Rosmarino					
Pane Comune	50	Pane Comune	50	Pane Comune	50	Pane Comune	50	Pane Comune	50
Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100



PROPOSTA di MENU' PRIMAVERA/ESTATE

4° SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE
GR	GR	GR	GR	GR
Risotto con Crema di Zucchine	Pasta e Ceci	Riso alla Parmigiana	Pasta Pomodoro e Parmigiano	Riso con Crema di Asparagi
Riso	Pasta di Semola, Tipo Corta	Riso	Pasta	Riso
40	40	50	50	50
Zucchine	Ceci Cotti	Parmigiano Grattugiato	Passata di Pomodoro	Asparagi
40	40	5	50	50
Carote, Cipolla	Olio EVO	Olio EVO	Parmigiano Grattugiato	Olio EVO
15	6	6	5	6
Olio EVO			Olio EVO	Parmigiano
6			7	5
Frittata di Spinaci al Forno	Stracchino	Prosciutto Cotto a pezzettini	Merluzzo all'acqua Pazza	Scaloppine al Limone a pezzettini
Uova	Stracchino	Prosciutto Cotto Magro	Merluzzo congelato	Fettina di Vitello
30	60	50	50	50
Spinaci Lessi		Olio EVO	Pomodori	Succo Limone
60		3	20	5
Parmigiano Grattugiato			Olio EVO	Farina
5			7	q. b.
Olio EVO				Olio evo
6				6
Insalata Verde	Purea di Patate	Insalata Mista	Spinaci Lessati con Burro	Verdure Saltate
Lattuga	Patate	Carote	Spinaci Lessati con Burro	Peperoni-Zucchine
50	70	50	50	70
Olio EVO	Burro	Lattuga	Burro	Melanzane-Pomodori
6	10	50	10	70
	Latte	Olio EVO		Olio EVO
	20	6		6
Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
50	50	50	50	50
10	10	10	10	10
0	0	0	0	0
Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione
10	10	10	10	10
0	0	0	0	0



PROPOSTA di MENU' PRIMAVERA/ESTATE - Analisi Nutrizionale della Proposta

	3° SETTIMANA												MEDIA Totali
	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		MEDIA Totali		
	per 100g	Totali	per 100g	Totali	per 100g	Totali	per 100g	Totali	per 100g	Totali			
Energia kj	532	2878,12	470	2129,1	496	1874,88	619	2711,22	611,60	2868,41	2492,3		
Energia kcal	127	687,07	112	507,36	118	446,04	148	648,24	145,97	684,58	594,6		
Lipidi (g)	4,1	22,18	4,3	19,47	4,5	17,01	5,1	22,38	6,34	29,74	22,1		
Di cui Lipidi saturi (g)	0,8	4,32	1,1	4,98	0,9	3,40	0,8	3,50	1,28	5,98	4,4		
Carboidrati (g)	17,3	93,59	11,8	53,45	11,7	44,22	16,2	70,95	12,99	60,92	64,6		
Di cui Zuccheri (g)	2,6	14,0	3	13,59	3,1	11,71	3,3	14,45	3,52	16,49	14,0		
Fibre (g)	1,1	5,951	2,9	13,13	2,8	10,58	3,3	14,54	3,11	14,58	11,7		
Proteine (g)	4,6	24,88	5	22,65	6,3	23,81	7,5	32,85	7,62	35,74	27,9		
Sale (g)	0,55	2,975	0,18	0,81	0,24	0,90	0,57	2,496	0,26	1,23	1,6		
Ca (mg)	16,7	90,35	23,2	105,0	24,1	91,09	13	56,9	16,5	77,38	84,1		
Fe (mg)	0,2	1,08	0,3	1,359	0,6	2,26	0,2	0,87	0,2	0,93	1,3		

	4° SETTIMANA												MEDIA Totali
	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		MEDIA Totali		
	per 100g	Totali	per 100g	Totali	per 100g	Totali	per 100g	Totali	per 100g	Totali			
Energia kj	596	2431,68	527	2086,92	488	1830	523	2086,77	570	2667,6	2220,5		
Energia kcal	142	579,36	126	498,96	117	438,75	125	498,75	136	636,48	530,4		
Lipidi (g)	5,6	22,48	5,6	22,16	4,6	17,25	4,8	19,15	4,6	21,528	20,5		
Di cui Lipidi saturi (g)	1,1	4,88	1,8	7,28	0,9	3,375	2	7,98	0,9	4,212	5,4		
Carboidrati (g)	17,9	73,32	11,5	45,54	15	56,25	13,5	53,86	17,6	82,368	62,1		
Di cui Zuccheri (g)	3,2	13,56	2,8	11,88	2,6	9,75	2,8	11,17	3,5	16,38	12,2		
Fibre (g)	1,7	6,96	2,7	10,92	1,3	4,875	2,7	10,77	1,8	8,424	8,3		
Proteine (g)	4,1	16,78	6,1	24,56	3,2	12	5,6	22,34	5,1	23,868	19,1		
Sale (g)	0,28	1,14	0,31	1,26	0,23	0,8625	0,18	0,718	0,2	0,936	0,9		
Ca (mg)	32,6	133,00	59,9	237,20	26	97,5	25,7	102,54	29,2	136,65	141,3		
Fe (mg)	0,7	2,85	0,2	0,79	0,5	1,875	0,2	0,7	1	4,68	2,2		