

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal

MERCOLEDI 1

Energia: 867,50Kcal - Lipidi: 23,66g - Proteine: 33,12g - Carboidrati: 139,20g

Pranzo

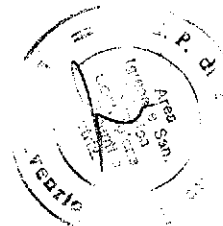
PASTA CON LENTICCHIE

SPINACI CON MOZZARELLA

PANE

FRUTTA

gr	50	Pasta di semola	
gr	40	Lenticchie, secche	
gr	15	Cipolle	
gr	15	Sedano	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	100	Spinaci	(Circa 18,8gr. con lo scarto)
gr	40	Mozzarella	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Uva	(Circa 212,8gr. con lo scarto)



**COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU
INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal**

VENERDI 1

Energia: 953,90Kcal - Lipidi: 26,81g - Proteine: 48,66g - Carboidrati: >137,74g

Pranzo

PASTA CON ZUCCHINE

PESCE SPADA AI FERRI

INSALATA

PANE

FRUTTA

90	Pasta di semola	gr
15	Cipolle	gr
60	Zucchine	gr
15	Parmigiano	gr
150	Pesce spada	gr
100	Latuga	gr
60	Pane comune, pezzatura da 250g	gr
15	Olio di oliva extravergine	gr
200	Pera	gr

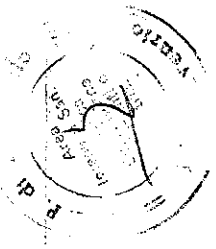
(Circa 219,8gr. con lo scarto)

(Circa 125,0gr. con lo scarto)

(Circa 153,1gr. con lo scarto)

(Circa 68,2gr. con lo scarto)

(Circa 18,1gr. con lo scarto)



**COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU
INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal**

MERCOLEDI 2

Energia: 891,95Kcal - Lipidi: 24,18g - Proteine: 34,35g - Carboidrati: >142,71g

Pranzo

PASTA AL FORNO

INSALATA

PANE

FRUTTA

70	Pasta di semola	gr
15	Cipolle	gr
15	Carote	gr
15	Sedano	gr
20	Suino, carne magra	gr
20	Vitello, carne magra	gr
15	Piselli surgelati	gr
15	Uovo di gallina, intero	gr
100	Pomodori, pelati, in scatola con liquido	gr
20	Pane grattugiato	gr
15	Parmigiano	gr
30	Lattuga	gr
40	Pomodori da insalata	gr
60	Pane comune, pezzatura da 250g	gr
15	Olio di oliva extravergine	gr
200	Mela	gr

(Circa 212,8gr. con lo scarto)

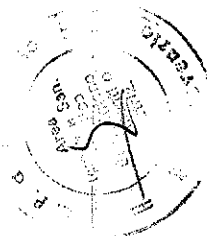
(Circa 37,5gr. con lo scarto)

(Circa 16,9gr. con lo scarto)

(Circa 18,8gr. con lo scarto)

(Circa 15,8gr. con lo scarto)

(Circa 18,1gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal

VENERDI 2

Energia: 860,10KCal - Lipidi: 24,81g - Proteine: 23,14g - Carboidrati: 137,05g

Pranzo

RISO CON ZUCCA

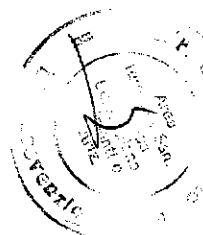
UOVO

bieta

PANE

FRUTTA

gr	90	Riso, tipo parboiled	
gr	100	Zucca gialla	(Circa 123,5gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	70	Uovo di gallina, intero	(Circa 78,7gr. con lo scarto)
gr	100	Bieta	(Circa 122,0gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Pera	(Circa 219,8gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal

MERCOLEDI 3

Energia: 969,25Kcal - Lipidi: 28,70g - Proteine: 50,87g - Carboidrati: >135,35g

Pranzo

PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO

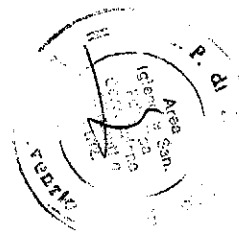
MAIALE AL FORNO

fagiolini

pane

frutta

gr	90	Pasta di semola	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	50	Zucchine	(Circa 56,8gr. con lo scarto)
gr	15	Parmigiano	
gr	2	Basilico, fresco	
gr	130	Suino, carne magra	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	15	Carote	(Circa 15,8gr. con lo scarto)
gr	15	Sedano	(Circa 18,8gr. con lo scarto)
gr	100	Fagiolini	(Circa 105,3gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Arance	(Circa 250,0gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal

VENERDI 3

Energia: 1 027,05KCal - Lipidi: 31,68g - Proteine: 36,59g - Carboidrati: >158,28g

Pranzo

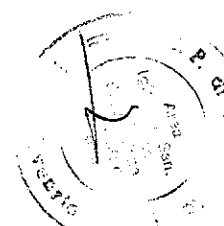
PASTA AL POMODORO

FRITTATA CON PATATE

pane

frutta

gr	90	Pasta di semola	
gr	100	Pomodori, pelati, in scatola con liquido	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	5	Carote	(Circa 5,3gr. con lo scarto)
gr	15	Parmigiano	
gr	70	Uovo di gallina, intero	(Circa 78,7gr. con lo scarto)
gr	100	Patate	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
gr	10	Parmigiano	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Mela	(Circa 212,8gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal

LUNEDI' 4

Energia: 837,80Kcal - Lipidi: 18,25g - Proteine: 33,93g - Carboidrati: 143,49g

Pranzo

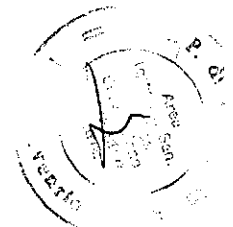
ZUPPA DI FAGIOLI

PROSCIUTTO E PISELLI

pane

frutta

gr	50	Pasta di semola	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	20	Carote	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
gr	15	Sedano	(Circa 18,8gr. con lo scarto)
gr	40	Fagioli, secchi	
gr	30	Prosciutto cotto, magro	
gr	100	Piselli surgelati	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Uva	(Circa 212,8gr. con lo scarto)



COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal

VENERDI 4

Energia: 919,80Kcal - Lipidi: 29,78g - Proteine: 34,88g - Carboidrati: >136,04g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

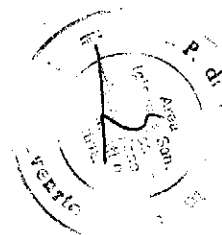
UOVO SODO

SPINACI LESSI

pane

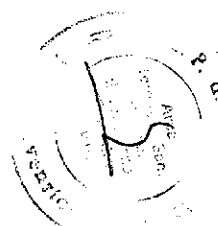
frutta

gr	90	Pasta di semola	
gr	20	Parmigiano	
gr	70	Uovo di gallina, intero	(Circa 78,7gr. con lo scarto)
gr	100	Spinaci	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Pera	(Circa 219,8gr. con lo scarto)



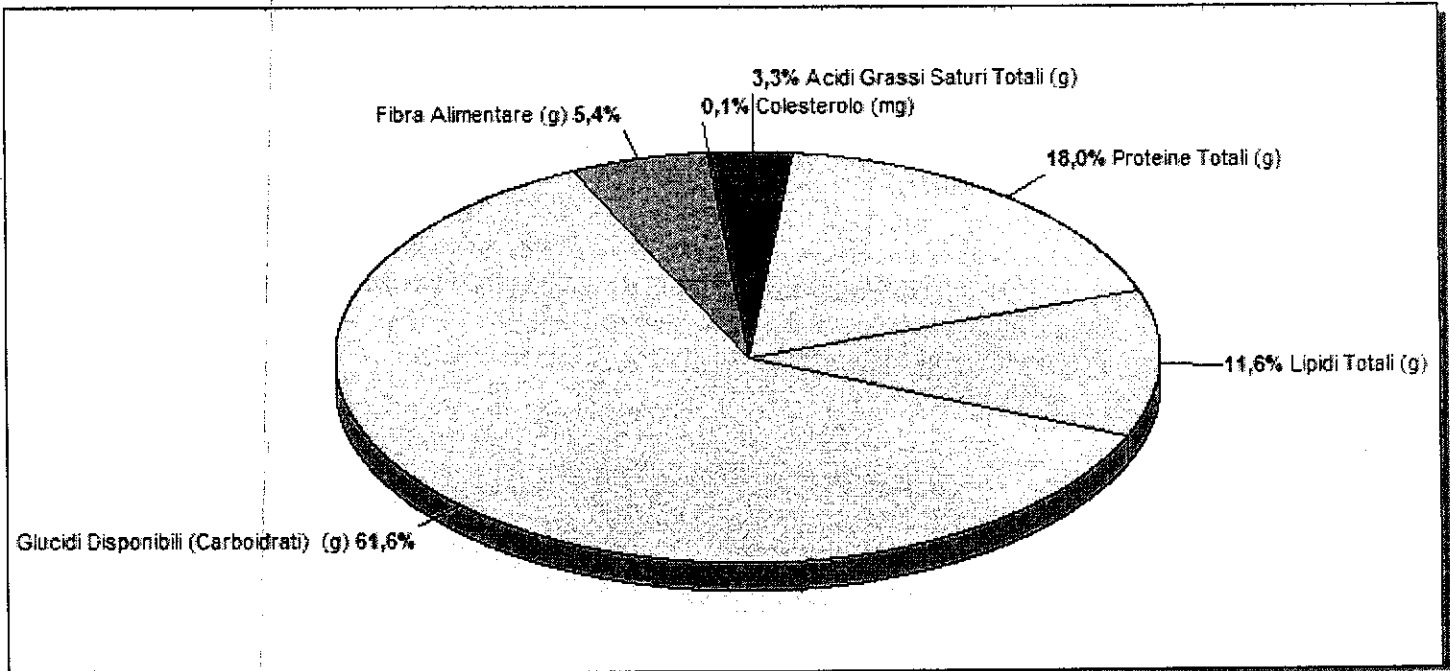
COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal

Medie		% Apporto energetico
Energia (KCal)	934,04	
Energia (KJ)	3.908,21	
Proteine Totali (g)	40,99	17,56%
Proteine Animali (g)	22,62	
Proteine Vegetali (g)	18,37	
Lipidi Totali (g)	26,42	25,46%
Lipidi Animali (g)	9,49	9,15%
Lipidi Vegetali (g)	16,93	16,31%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	7,60	7,32%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	> 14,68	14,15%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	3,05	2,94%
Rapp. Polins./Sat.	0,40	
Colesterolo (mg)	126,70	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	139,88	56,16%
Amido (g)	> 109,11	43,81%
Glucidi Solubili (g)	> 30,77	12,35%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	12,17	
Calcio (mg)	393,10	
Fosforo (mg)	629,86	
Potassio (mg)	> 1.483,58	
Sodio (mg)	> 701,37	
Ferro (mg)	5,88	
Zinco (mg)	> 4,92	
Tiamina (mg)	> 0,48	
Riboflavina (mg)	> 0,55	
Niacina (mg)	> 8,48	
Retinolo equivalenti (µg)	> 441,43	
Retinolo (µg)	> 77,27	
Vitamina C (mg)	> 62,69	
Vitamina B6 (mg)	> 1,01	
Acido Linoleico (g)	> 2,36	
Acido Linolenico (g)	> 0,47	
Acido Oleico (g)	> 14,12	
Vitamina E (mg)	> 5,64	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,22	
Vitamina D (µg)	> 2,87	
β-carotene equivalente (µg)	> 2.185,64	
Acido Folico (µg)	> 168,44	
Acqua (g)	439,66	

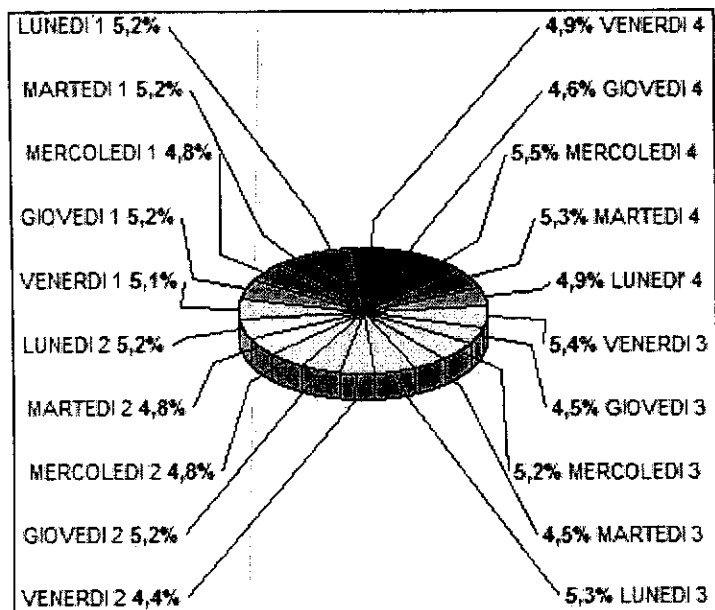


COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU INVERNALE 1000 Kcal 40% di 2500 Kcal

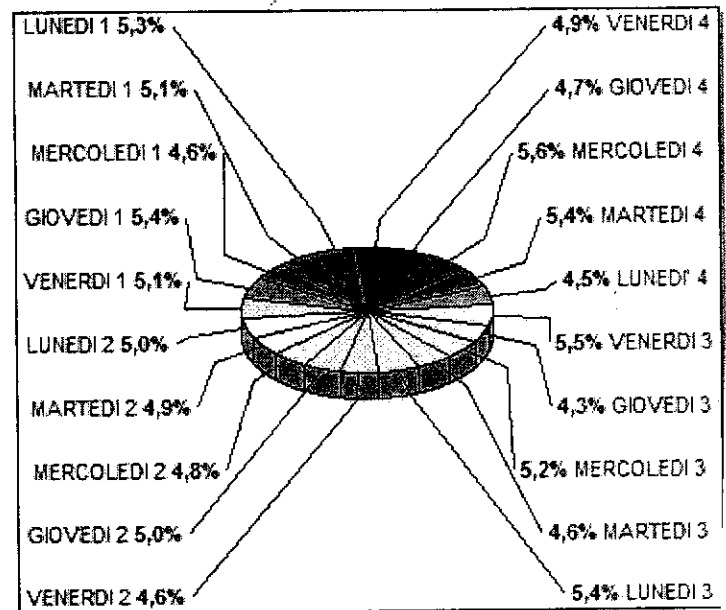
Scomposizione della dieta nei nutrienti selezionati



Distribuzione % dei nutrienti



Distribuzione % KCal



COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MERCOLEDÌ 1

Energia: 877,56Kcal - Lipidi: 24,06g - Proteine: 34,62g - Carboidrati: 139,00g

Pranzo

PASTA CON LENTICCHIE

SPINACI CON MOZZARELLA

PANE

FRUTTA

gr	50	Pasta di semola	
gr	40	Lenticchie, secche	
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	15	Sedano	(Circa 18,8gr. con lo scarto)
gr	100	Spinaci	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
gr	40	Mozzarella	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Banana	(Circa 307,7gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

VENERDI 1

Energia: 364,20Kcal - Lipidi: 28,49g - Proteine: 31,73g - Carboidrati: 432,74g

Pranzo

PASTA CON ZUCCHINE

FRITTATA DI CARCIOFI

PANE

FRUTTA

gr	90	Pasta di semola	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	(Circa 68,2gr. con lo scarto)
gr	60	Zucchine	
gr	15	Parmigiano	(Circa 67,4gr. con lo scarto)
gr	60	Uovo di gallina, intero	(Circa 176,5gr. con lo scarto)
gr	60	Carciofi	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	(Circa 250,0gr. con lo scarto)
gr	200	Arance	

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MERCOLEDI 2

Energia: 918,70Kcal - Lipidi: 28,90g - Proteine: 32,33g - Carboidrati: 134,60g

Pranzo

PASTA OLIO E PARMIGIANO

UOVA CON PISELLI

PANE

FRUTTA

gr	90	Pasta di semola	
gr	20	Parmigiano	
gr	70	Uovo di gallina, intero	(Circa 78,7gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	100	Piselli surgelati	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Pesca	(Circa 219,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

VENERDI 2

Energia: 877,10Kcal - Lipidi: 29,08g - Proteina: 49,95g - Carboidrati: 129,84g

Pranzo

PASSATO DI VERDURE CON PASTINA

TACCHINO AL FORNO CON PATATE

PANE

FRUTTA

gr	50	Pasta di semola	
gr	20	Cipolle	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
gr	20	Carote	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
gr	20	Sedano	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
gr	20	Patate	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
gr	20	Piselli surgelati	
gr	130	Tacchino, petto	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
gr	100	Patate	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Mela	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MERCOLEDI 3

Energia: 384,80 Kcal - Lipidi: 27,30g - Proteine: 34,38g - Carboidrati: 2432,29g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

FRITTATA DI BROCCOLI

pane

frutta

gr	90	Pasta di semola	
gr	15	Parmigiano	
gr	70	Uovo di gallina, intero	(Circa 78,7gr. con lo scarto)
gr	150	Broccolo a testa	(Circa 294,1gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Albicocche	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

VENERDI 3

Energia: 983,40Kcal - Lipidi: 36,26g - Proteine: 35,28g - Carboidrati: 137,37g

Pranzo

ZUPPA DI LEGUMI

PURE' DI PATATE

pane

frutta

gr	60	Pasta di semola	
gr	20	Lenticchie, secche	
gr	20	Fagioli, secchi	
gr	20	Ceci, secchi	(Circa 18,8gr. con lo scarto)
gr	15	Sedano	(Circa 18,1gr. con lo scarto)
gr	15	Cipolle	
gr	70	Latte di vacca, intero uht	
gr	15	Burro	
gr	15	Parmigiano	
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	(Circa 219,8gr. con lo scarto)
gr	200	Pesca	

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

MERCOLEDI 4

Energia 909,10Kcal Lipidi 27,96gr Proteine 42,30gr Carboidrati 130,03gr

Pranzo

MINISTRONE CON PASTA

POLLO AL FORNO CON PATATE

pane

frutta

gr	60	Pasta di semola	
gr	30	Carote	(Circa 31,6gr. con lo scarto)
gr	30	Cipolle	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
gr	30	Sedano	(Circa 37,5gr. con lo scarto)
gr	30	Patate	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
gr	30	Piselli surgelati	
gr	15	Parmigiano	
gr	100	Pollo, coscia	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
gr	10	Cipolle	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
gr	100	Patate	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
gr	60	Pane comune, pezzatura da 250g	
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Fragole	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

VENERDI 4

Energia: 751,20 Kcal - Lipidi: 27,68g - Proteine: 27,44g - Carboidrati: 114,34g

Pranzo

PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

UOVO SODO

BIETA ALL'OLIO

pane

frutta

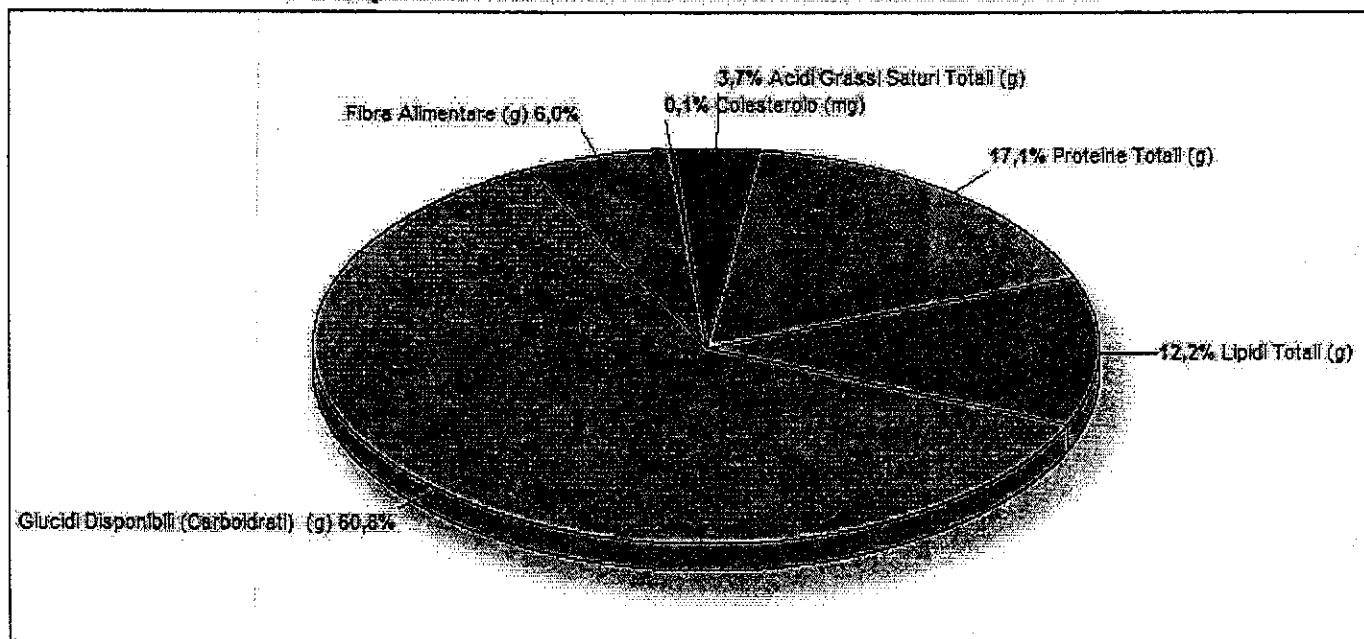
gr	90	Pasta di semola	
gr	20	Carote	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
gr	15	Parmigiano	
gr	70	Uovo di gallina, intero	(Circa 78,7gr. con lo scarto)
gr	200	Bieta	(Circa 243,9gr. con lo scarto)
gr	15	Olio di oliva extravergine	
gr	200	Mela	(Circa 212,8gr. con lo scarto)

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

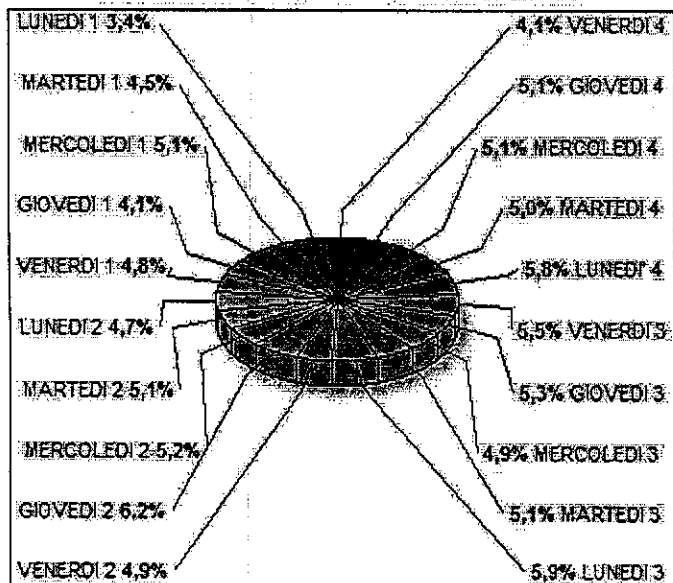
	Media	% Apporto Energetico
Energia (KCal)	891,81	
Energia (KJ)	3.731,47	
Proteine Totali (g)	37,15	16,66%
Proteine Animali (g)	18,77	
Proteine Vegetali (g)	18,36	
Lipidi Totali (g)	26,49	26,73%
Lipidi Animali (g)	10,11	10,20%
Lipidi Vegetali (g)	16,38	16,53%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	8,12	8,19%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	> 14,43	14,56%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,84	2,86%
Rapp. Polins./Sat.	0,35	
Colesterolo (mg)	122,84	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	131,84	55,44%
Amido (g)	> 104,76	44,05%
Glucidi Solubili (g)	> 27,08	11,38%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	12,95	
Calcio (mg)	391,28	
Fosforo (mg)	600,55	
Potassio (mg)	> 1.503,41	
Sodio (mg)	> 829,13	
Ferro (mg)	> 5,69	
Zinco (mg)	> 4,85	
Tiamina (mg)	> 0,47	
Riboflavina (mg)	> 0,54	
Niacina (mg)	> 6,68	
Retinolo equivalente (µg)	> 540,10	
Retinolo (µg)	> 84,73	
Vitamina C (mg)	> 78,89	
Vitamina B6 (mg)	> 0,95	
Acido Linoleico (g)	> 2,26	
Acido Linolenico (g)	> 0,46	
Acido Oleico (g)	> 13,88	
Vitamina E (mg)	> 5,72	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,12	
Vitamina D (µg)	> 1,18	
β-carotene equivalente (µg)	> 2.733,37	
Acido Folico (µg)	> 176,38	
Acqua (g)	414,08	

COMUNE DI SANTA MARGHERITA DI BELICE SCUOLA MEDIA MENU' ESTIVO 1000 Kcal 40% di 2500 kcal

Scomposizione della dieta nei nutrienti selezionati



Distribuzione % dei nutrienti



Distribuzione % KCal

