



Città di San Severo

COMUNE DI SAN SEVERO Menù PRIMAVERA /ESTATE INFANZIA (3-6 ANNI) 2022/2023

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
Lunedì	Pasta(40g) e piselli(40g) Mozzarella (40g) Insalata di Pomodori 80g Mela 150g	Kcal: 636 Proteine: 16% Lipidi:26,6% Carboidrati: 57,4%	Pasta(50g) al pomodoro (pomodori pelati 20g) Giuncata 40 g Zucca(100g) gratinata(pangrattato 15g, parmigiano 5g) Mousse alla pera bio 100g	Kcal: 590 Proteine: 15,4% Lipidi:29,2% Carboidrati: 55,4%
Martedì	Pasta(30g) e patate(40g) in bianco Arrosto di vitello (50g) Zucchine gratinate (100g, pangrattato 15g, parmigiano 5g) Banana 100g	Kcal: 585 Proteine: 16,4% Lipidi:28,3% Carboidrati: 55,3%	Passato di lenticchie (40g) con pasta (40g) Prosciutto cotto(20g) Insalata di pomodori (100g) Albicocche 150g	Kcal: 601 Proteine: 15,5% Lipidi:24,8% Carboidrati: 59,7%
Mercoledì	Pasta (50g) al pomodoro fresco (20g) e basilico Merluzzo (70g) impanato al forno(pangrattato 20g) Carote alla julienne 80g Pera 150g	Kcal: 600 Proteine: 16,2% Lipidi:24,8% Carboidrati: 59%	Pasta(50g) con fagiolini freschi 40 g Salmone gratinato al forno (70 g gratinato (5g pangrattato) Carote all'olio (100g) Banana 100g	Kcal: 597 Proteine: 17,4% Lipidi:32,4% Carboidrati: 50,2%
Giovedì	Pasta(50g) con pesto di basilico fresco(10g) Straccetti di pollo(50g)al limone Fagiolini all'olio (100g) Fragole 150g	Kcal: 595 Proteine: 15% Lipidi:29,8% Carboidrati: 55,2%	Farfalle(50g) con crema di zucchine (80g zucchine, formaggio fresco spalmabile q.b.) Bocconcini di pollo (50g) dorati Insalata (30g) Fragole 150g	Kcal: 651 kcal Proteine: 16,6% Lipidi:28% Carboidrati: 55,4%
Venerdì	Riso 50 g con pesto di zucchine (110 g di zucchine, 5 g grana e olio q.b.) Uovo (50g) in camicia Insalata verde 30g Mousse alla mela bio100g	Kcal: 578 Proteine: 15,4 Lipidi:29,2% Carboidrati: 55,4%	Riso(30g) e patate (40g) in bianco Frittata (uovo 50g, parmigiano 5g) con gli spinaci 30g Bietole (100g) all'olio Albicocche 150g	Kcal: 600 Proteine: 14,9% Lipidi:27,8% Carboidrati: 57,3%

Ogni giorno è previsto, inoltre: una porzione di pane da 40 g, frutta fresca di stagione (almeno tre frutti a rotazione, da preferire la frutta a km 0), olio extravergine d'oliva 10g, parmigiano grattugiato da aggiungere su richiesta, ai primi piatti pari a 5g e infine una bottiglietta d'acqua da 500ml.

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



Dott.ssa SACCO ANTONIETTA
DIETISTA - NUTRIZIONISTA
Via O. Castellani 22 - 71016 SAN SEVERO (Fg)
Cod. Fisc.: SCC NNT 87E56 1158C
Partita IVA: 02680440696
Dietista Iscr. N. 155 TSRM FOGGIA

07 ottobre 2022

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
Lunedì	Pasta(50g) e melanzane <i>no</i> mantecate(60g) con pomodoro(20g) Schiacciata di carne (40g vitellone,7 pangrattato, 5 g parmigiano) Insalata verde 30g Albicocche 150g	Kcal: 586 Proteine: 16,5% Lipidi:25,2% Carboidrati: 58,3%	Pasta (50g) con sugo alla pizzaiola (20 g passata di pomodoro e origano q.b.) Pollo 50g alla pizzaiola (passata di pomodoro q.b., origano) Insalata verde 40g Mela 150g	Kcal: 610 Proteine: 15,5% Lipidi:26,4% Carboidrati: 58,1%
Martedì	Pasta (30g) in brodo vegetale <i>no</i> Hamburger di ceci (ceci 30g, uova 10g, parmigiano 5g, pangrattato 10 g, patate 20g) Carote (80g) alla julienne Banana 100g	Kcal: 576 Proteine: 15,3% Lipidi:28,2% Carboidrati: 56,5%	Pasta (40g) con patate(40g) in bianco Merluzzo(70g) gratinato (pangrattato 10 g) Zucchine trifolate(100g) Mousse bio mela-banana 100g	Kcal: 643 Proteine: 16,4% Lipidi:26,8% Carboidrati: 56,8%
Mercoledì	Pasta (40g) e piselli (40g) Sogliola (70g) gratinata (pangrattato 15g) Spinaci all'olio (100g) Albicocca 150g	Kcal: 580 Proteine: 17,6% Lipidi:23,2% Carboidrati: 59,2%	Pasta(50g) al forno (macinato di vitellone 40g, mozzarella 25g, pelati 20g) Polpette di verdura (30g di patate, verdure miste 80g, 10 g di pangrattato e 5g di parmigiano) Pera 150g	Kcal: 610 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55%
Giovedì	Passato di verdura con pasta 50 g e verdure miste 80 g Uova strapazzate(50g) Fagiolini (100g) all'olio Mela 150g	Kcal: 572 Proteine: 14,5% Lipidi:30% Carboidrati: 55,5%	Pasta (50g) primavera (verdure miste 80g) Frittata al forno (50g uova, parmigiano 3g) 30 g di insalata Mela 150 g	Kcal: 600 Proteine: 15,1% Lipidi:29,2% Carboidrati: 55,7%
Venerdì	Insalata di orzo(50g) con zucchine (60g) e tonno (20g) Pollo (50g) impanato (10g pangrattato) al forno Cetrioli 80g Mousse alla mela-banana bio 100g	Kcal: 575 Proteine: 18,1% Lipidi:28,8% Carboidrati: 53,1%	Sfornato di patate (patate 130g, <i>emico</i> mozzarella 20g, prosciutto cotto 10g, pangrattato 5g, <i>gato</i> parmigiano 5g, uovo q.b) Fagiolini all'olio 100g Fragole 150g	Kcal: 620 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55%

Ogni giorno è previsto, inoltre: una porzione di pane da 40 g, frutta fresca di stagione (almeno tre frutti a rotazione, da preferire la frutta a km 0), olio extravergine d'oliva 10g, parmigiano grattugiato da aggiungere su richiesta, ai primi piatti pari a 5g e infine una bottiglietta d'acqua da 500ml.

27 ottobre 2022

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



Dott.ssa SACCO ANTONIETTA
DIETISTA - NUTRIZIONISTA
Via O. Caselli, 22 - 71016 SAN SEVERO (Fg)
Cod. Fisc. ASCC NNT 87E56 I158C
Partita IVA: 02680440696
Dietista Iscr. N. 155 TSRM FOGGIA



Città di San severo

PROVINCIA DI FOGGIA

COMUNE DI SAN SEVERO Menù PRIMAVERA /ESTATE PRIMARIA (6-11 ANNI) 2022/2023

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
Lunedì	Pasta(50g) e piselli(40g) Mozzarella (50g) Insalata di Pomodori 120g Mela	Kcal: 734 Proteine: 16% Lipidi:30% Carboidrati: 55%	Pasta al pomodoro(60g), pomodori pelati (30g) Giuncata 50 g Insalata di cetrioli (120g) Pera	Kcal: 715 Proteine: 12% Lipidi:28,5% Carboidrati: 57%
Martedì	Pasta(40g) e patate(50g) Arrostato di vitello (60g) Zucchine gratinate (150g, pangrattato 15g, parmigiano 7g) Banana	Kcal: 704 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 55%	Passato di lenticchie (40g) con pasta (40g) Prosciutto cotto Zucchine (150g) al gratin (5g di pangrattato) Albicocche	Kcal: 712 Proteine: 15,5% Lipidi:30% Carboidrati: 55,5%
Mercoledì	Pasta al pomodoro fresco e basilico Merluzzo (80g) impanato pangrattato 20g) Carote alla julienne Pera	Kcal: 711 Proteine: 15,5% Lipidi:25% Carboidrati: 59,5%	Pasta(60g) con fagiolini freschi 60 g Salmone gratinato al forno (70 g gratinata (10g pangrattato)Carote all'olio (150g) Banana	Kcal: 710 Proteine: 18% Lipidi:30% Carboidrati: 60%
Giovedì	Pasta(60g) con pesto di basilico fresco Straccetti di pollo impanati Patate al forno (80 g di patate, spezie) Fragole	Kcal: 716 Proteine: 15,8% Lipidi:28% Carboidrati: 57,8%	Farfalle(60g) con crema di zucchine (80g, 25 g di formaggio fresco spalmabile) Bocconcini di pollo (60g) con olio e limone Insalate (100g) Fragole	Kcal: 756 Proteine: 16% Lipidi:27% Carboidrati: 60%
Venerdì	Riso 60 g con pesto di zucchine (110 g di zucchine, 10 g grana e olio) Uovo in camicia Insalata verde Mela	Kcal: 707 Proteine: 14 Lipidi:30% Carboidrati: 56%	Riso(40g) e patate (50g) Frittata con gli spinaci Bietole (150g) Succo bio pesca e albicocca	Kcal: 758 Proteine: 14,5% Lipidi:30% Carboidrati: 59,6%

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
Lunedì	Pasta(60g) e melanzane mantecate con pomodoro Schiacciatina di carne Insalata verde Albicocche	Kcal: 759 Proteine: 17,2% Lipidi:28,7% Carboidrati: 54,1%	Pasta (50g) con sugo alla pizzaiola Carne di pollo alla pizzaiola Insalata verde Mela	Kcal: 746 Proteine: 17,1% Lipidi:25,6% Carboidrati: 57,3%
Martedì	Insalata di orzo(70g) con zucchine (100g) e tonno (30g) Pollo impanato Cetrioli Mela	Kcal: 745 Proteine: 16,5% Lipidi:28% Carboidrati: 55%	Pasta (40g) con patate(50g) Merluzzo(80g) gratinato (pangrattato 15 g) Zucchine gratinate (150g, pangrattato 15g, parmigiano 7g) Succo bio	Kcal: 704 Proteine: 18% Lipidi:25% Carboidrati: 57,3%
Mercoledì	Pasta (50g)e piselli (40g) Sogliola (80g) gratinata (pangrattato 15g) Patate lesse Albicocca	Kcal: 768 Proteine: 16% Lipidi:24% Carboidrati: 55,5%	Pasta(60g) al forno (macinato di vitellone 40g, mozzarella 35, pelati 30g) Polpette di verdura (30g di patate, verdure miste 80g, 10 g di pangrattato e 5g di parmigiano) Pera	Kcal: 787 Proteine: 15,8% Lipidi:30% Carboidrati: 55%
Giovedì	Passato di verdura con pasta 70 g e verdure miste 80 g Uova strapazzate Pomodori Mela	Kcal: 757 Proteine: 14,8% Lipidi:30% Carboidrati: 55%	Pasta (50 g) primavera (verdure miste 80g) frittata al forno 40 g di insalata pomodori e cetrioli 100g Mela	Kcal: 757 Proteine: 14,8% Lipidi:30,9% Carboidrati: 54,3%
Venerdì	Pasta in brodo Hamburger di ceci (ceci 40g, uova 15 g, parmigiano 10g, pangrattato 10 g, patate 20g) Carote alla julienne Banana	Kcal: 780 Proteine: 15% Lipidi:30% Carboidrati: 56%	Sfornato di patate (patate 140g, mozzarella 30g, prosciutto cotto 20g, pangrattato 10g, parmigiano 7g) Fagiolini all'olio 100g Fragole	Kcal: 736 Proteine: 14% Lipidi:30% Carboidrati: 55%

Ogni giorno è previsto, inoltre: una porzione di pane da 50 g, frutta fresca di stagione (almeno tre frutti a rotazione, da preferire la frutta a km 0), olio extravergine d'oliva 15g, parmigiano grattugiato da aggiungere su richiesta, ai primi piatti pari a 5g e infine una bottiglietta d'acqua da 500ml.