

**TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE**
Scuola dell'infanzia e scuola primaria

PRIMI PIATTI

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Risotto con spinaci | | |
| Riso | 60 | 80 |
| Spinaci | 50 | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta/riso al pomodoro | | |
| Pasta di semola/riso | 60 | 80 |
| Pomodori pelati | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta/riso con zucchini | | |
| Pasta di semola/riso | 60 | 80 |
| Zucchini | 50 | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta o riso con lenticchie | | |
| Pasta di semola | 50 | 60 |
| Lenticchie | 30 | 30 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Riso o pasta con minestrone di verdure e legumi | | |
| Riso o Pasta di semola | 50 | 60 |
| Minestrone di verdure | 50 | 50 |
| Passato di legumi | 40 | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta o riso con patate | | |
| Pasta di semola | 50 | 60 |
| Patate | 50 | 70 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

**TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria**

| Pasta o riso con fagioli/ceci | | |
|--------------------------------------|------|------|
| Pasta di semola | 50 | 60 |
| Fagioli secchi/ceci | 30 | 30 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta/riso con piselli | | |
| Pasta di semola/riso | 50 | 60 |
| Piselli | 50 | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Prosciutto cotto | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta o riso con zucca | | |
| Pasta di semola/riso | 60 | 80 |
| Zucca | 50 | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta con broccoli | | |
| Pasta di semola | 60 | 80 |
| Broccoli | 50 | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

**TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE**
Scuola dell'infanzia e scuola primaria

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta/ riso all'insalata | | |
| Pasta/Riso | 50 | 60 |
| Verdure varie (cipolla, sedano, carota, pomodori pelati) | 100 | 100 |
| Mais | 20 | 20 |
| Tonno | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta al forno | | |
| Pasta di semola | 50 | 70 |
| Pomodori pelati | q.b. | q.b. |
| Macinato di bovino magro | 30 | 30 |
| Mozzarella | 20 | 20 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Sartù di riso | | |
| Riso | 50 | 60 |
| Pomodori pelati | q.b. | q.b. |
| Mozzarella | 15 | 20 |
| Prosciutto cotto | 15 | 20 |
| Macinato di bovino magro | 15 | 20 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta alla bolognese | | |
| Pasta di semola | 50 | 70 |
| Pomodori pelati | q.b. | q.b. |
| Macinato di bovino magro | 30 | 30 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Pasta con pomodoro e melanzane | | |
| Pasta di semola/riso | 60 | 80 |
| Pomodori pelati | q.b. | q.b. |
| Melanzane | 50 | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria

SECONDI PIATTI

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Arista di maiale al forno | | |
| Arista magra | 60 | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Arista di maiale al forno con patate | | |
| Arista magra | 60 | 80 |
| Patate | 50 | 70 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Trancio di Parmigiano | | |
| Parmigiano | 40 | 50 |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Filetto di orata al pomodorino | | |
| Filetti di pesce | 80 | 100 |
| Pomodori | 50 | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

**TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria**

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Filetto di orata con olio e limone | | |
| Filetti di pesce | 80 | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Limone | q.b. | q.b. |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Filetto di platessa in umido | | |
| Filetti di platessa | 80 | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Limone | q.b. | q.b. |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Merluzzo olio sale e limone | | |
| Filetti di merluzzo | 80 | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Limone | q.b. | q.b. |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Trancio di merluzzo al pomodoro | | |
| Tranci di merluzzo | 80 | 100 |
| Pomodori | 50 | 50 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|-----------------------------|------------------------|
| | g | g |
| Filetto di salmone al pomodorino | | |
| Filetti di salmone | 60 | 80 |
| Pomodori | 50 | 50 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | g | g |
| Filetto di merluzzo impanato | | |
| Filetti di merluzzo | 80 | 100 |
| Pan grattato | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | g | g |
| Bastoncini di pesce al forno | | |
| Bastoncini di merluzzo | 60 | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | g | g |
| Hamburger | | |
| Carne di vitello macinata | 60 | 80 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
 Scuola dell'infanzia e scuola primaria

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Polpette al sugo | | |
| Carne magra di vitello | 50 | 60 |
| Pane | 20 | 20 |
| Uovo/latte | 10 | 15 |
| Parmigiano | 5 | 5 |
| Pomodori pelati | 50 | 50 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Robiola/Crescenza | | |
| Robiola/ crescenza | 40 | 50 |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Prosciutto cotto | | |
| Prosciutto cotto di I qualità imbustato | 50 | 60 |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Petto di pollo | | |
| Petto di pollo | 60 | 80 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

**TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria**

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Petto di tacchino/tacchino in umido | | |
| Petto di tacchino | 60 | 80 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Tacchino in umido con patate | | |
| Petto di pollo | 60 | 80 |
| Patate | 50 | 70 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Scaloppina di pollo | | |
| Petto di pollo | 60 | 80 |
| Farina e limone | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Bocconcini di pollo | | |
| Bocconcini di pollo | 60 | 80 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

**TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria**

CONTORNI

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Spinaci all'agro | | |
| Spinaci | 100 | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |
| Limone (a parte) | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Carote all'agro/in umido | | |
| Carote | 100 | 150 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Limone (a parte) | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Fagiolini all'agro | | |
| Fagiolini lessi | 100 | 130 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Limone (a parte) | q.b. | q.b. |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| | g | g |
| Broccoletti all'agro | | |
| Broccoletti | 100 | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |
| Limone (a parte) | q.b. | q.b. |

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | g | g |
| Insalata verde | | |
| Insalata verde | 50 | 50 |
| Olio extravergine di oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | g | g |
| Insalata di pomodori | | |
| Pomodori da insalata | 100 | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

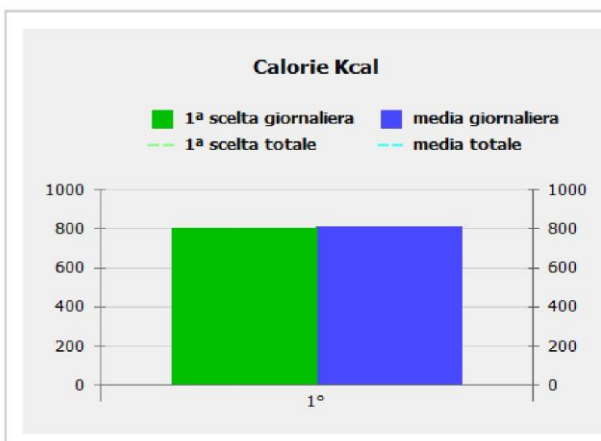
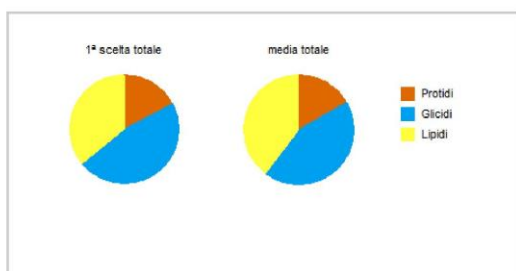
| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | g | g |
| Zucchine lesse | | |
| Zucchine | 100 | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |
| Limone (a parte) | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | g | g |
| Biete lesse | | |
| Biete | 100 | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |
| Limone (a parte) | q.b. | q.b. |

| | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | g | g |
| Patate novelle al forno | | |
| Patate | 130 | 150 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 5 |
| Aromi | q.b. | q.b. |

TABELLE DIETETICHE STANDARD MENU INVERNALE E ESTIVO RICETTARIO E GRAMMATURE Scuola dell'infanzia e scuola primaria

WF Statistiche Dieta SCUOLE ELEMENTARI MENU ESTIVO-INVERNALE



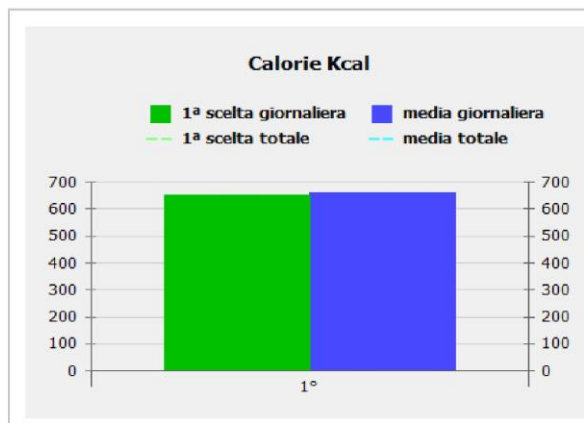
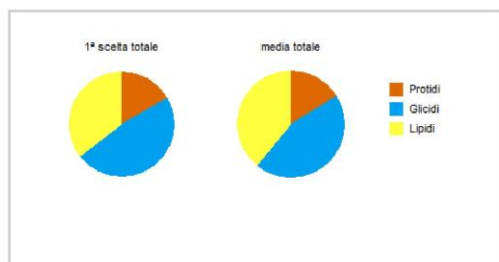
| Descrizione | U.M. | 1ª Scelta | Media | Descrizione | U.M. | 1ª Scelta | Media |
|---------------------------|------|---------------|---------------|-------------------------|------|-----------|----------|
| Protidi | % | 17,40 | 16,80 | C4:0-C10:0 | g | 0,00 | 0,15 |
| Lipidi | % | 36,17 | 39,77 | C12:0 laurico | g | 0,00 | 0,05 |
| Glucidi | % | 46,34 | 43,35 | C14:0 miristico | g | 0,00 | 0,19 |
| Oligosacc./Glucidi tot. | % | 6,64 | 6,14 | C16:0 palmitico | g | 2,82 | 3,61 |
| Acidi saturi/totale | % | 26,27 | 23,01 | C18:0 stearico | g | 0,77 | 1,23 |
| Proteine animali/totale | % | 58,17 | 43,75 | C20:0 arachidico | g | 0,20 | 0,19 |
| Proteine vegetali/totale | % | 41,83 | 56,25 | C22:0 beenico | g | 0,00 | 0,00 |
| Fibra totale/1000 Kcal. | g | 6,30 | 11,95 | C14:1 ac. Miristoleico | g | 0,00 | 0,00 |
| Calorie | Kcal | 802,15 | 808,02 | C16:1 ac. Palmistoleico | g | 0,20 | 0,30 |
| Alcol | Kcal | 0,00 | 0,00 | C18:1 oleico | g | 18,10 | 19,30 |
| Proteine | g | 34,90 | 33,93 | C20:1 eicosaenoico | g | 0,07 | 0,11 |
| Lipidi | g | 32,24 | 35,71 | C22:1 erucico | g | 0,00 | 0,00 |
| Glucidi disponibili | g | 99,13 | 93,40 | C18:2 linoleico | g | 2,27 | 2,22 |
| Amido | g | 84,30 | 79,84 | C18:3 linolenico | g | 0,29 | 0,32 |
| Oligosaccaridi | g | 6,59 | 5,74 | C20:4 arachidonico | g | 0,00 | 0,09 |
| Fibra totale | g | 5,06 | 9,65 | C20:5 EPA | g | 0,00 | 0,05 |
| Colesterolo | mg | 65,50 | 91,66 | C22:6 DHA | g | 0,00 | 0,06 |
| Acidi grassi saturi | g | 10,42 | 7,50 | Acido fitico | g | 0,23 | 0,34 |
| Acidi grassi polinsaturi | g | 3,30 | 3,56 | Lisina | mg | 2.167,57 | 2.193,95 |
| Acidi grassi monoinsaturi | g | 25,93 | 21,55 | Istidina | mg | 1.015,38 | 878,56 |
| Calcio | mg | 75,07 | 200,15 | Arginina | mg | 1.843,34 | 1.822,89 |
| Sodio | mg | 398,30 | 677,34 | Acido aspartico | mg | 2.721,25 | 3.060,62 |
| Potassio | mg | 789,30 | 1.272,76 | Treonina | mg | 1.288,34 | 1.328,00 |
| Fosforo | mg | 397,71 | 454,41 | Serina | mg | 1.549,44 | 1.695,93 |
| Ferro | mg | 4,09 | 5,83 | Acido glutamico | mg | 8.103,14 | 6.825,91 |
| Zinco | mg | 6,91 | 4,86 | Prolina | mg | 2.511,80 | 2.150,46 |
| Acido Folico | mcg | 91,12 | 188,32 | Glicina | mg | 1.769,29 | 1.363,09 |
| Niacina | mg | 7,64 | 5,41 | Alanina | mg | 1.816,23 | 1.598,75 |
| Riboflavina | mg | 0,48 | 0,38 | Cistina | mg | 572,43 | 488,64 |
| Tiamina | mg | 0,27 | 0,40 | Valina | mg | 1.673,20 | 1.752,99 |
| Vitamina 'A' | mcg | 217,16 | 297,08 | Metionina | mg | 797,48 | 687,50 |
| Vitamina 'B6' | mg | 0,62 | 0,68 | Isoleucina | mg | 1.479,43 | 1.508,09 |
| Vitamina 'C' | mg | 31,69 | 40,16 | Leucina | mg | 2.788,35 | 2.600,54 |
| Vitamina 'D' | mcg | 1,56 | 1,86 | Tirosina | mg | 1.060,60 | 1.081,95 |
| Vitamina 'E' | mg | 6,51 | 7,32 | Fenilalanina | mg | 1.524,89 | 1.595,95 |
| Acido ossalico | mg | 18,35 | 20,95 | Triptofano | mg | 324,85 | 358,74 |
| Cellulosa | g | 0,52 | 0,58 | Polialcoli | mg | 0,00 | 0,00 |
| Purine | mg | 78,40 | 71,85 | Acidi grassi insaturi | mg | 8,87 | 4,02 |
| Acqua | g | 179,34 | 211,13 | Proteine Animali | mg | 20,30 | 15,81 |
| Parte edibile | g | 232,20 | 317,98 | Proteine Vegetali | mg | 13,02 | 16,55 |
| Fibra insolubile | g | 3,48 | 7,81 | Asparagina | mg | 0,00 | 0,00 |
| Fibra solubile | g | 1,88 | 2,14 | Glutammina | mg | 0,00 | 0,00 |
| Magnesio | mg | 84,60 | 108,81 | Pirimidine | mg | 0,00 | 0,00 |
| Rame | mg | 0,52 | 0,75 | Minerali Totali | mg | 0,00 | 0,00 |
| Selenio | mcg | 21,93 | 21,25 | Cloro | mg | 0,00 | 0,00 |

**TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia e scuola primaria**

| Descrizione | U.M. | 1ª Scelta | Media | Descrizione | U.M. | 1ª Scelta | Media |
|-----------------------|-------------|------------------|---------------|--------------------|-------------|------------------|--------------|
| Cromo | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Fluoro | mg | 0,00 | 4,56 | | | | |
| Iodio | mg | 17,50 | 20,87 | | | | |
| Manganese | mg | 0,65 | 0,50 | | | | |
| Molibdeno | mg | 3,33 | 0,88 | | | | |
| Nickel | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Beta-carotene | mg | 4,75 | 116,11 | | | | |
| Alfa-tocoferolo | mg | 0,00 | 0,13 | | | | |
| Vitamina K | mg | 0,00 | 5,19 | | | | |
| Vitamina B5 | mg | 0,78 | 0,78 | | | | |
| Vitamina B8 - Biotina | mg | 0,00 | 0,16 | | | | |
| Vitamina B12 | mg | 3,26 | 1,23 | | | | |
| Caffeina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Inulina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Taurina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Colina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| L-Carnitina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Bicarbonato | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |

TABELLE DIETETICHE STANDARD MENU INVERNALE E ESTIVO RICETTARIO E GRAMMATURE Scuola dell'infanzia e scuola primaria

WF Statistiche Dieta SCUOLE MATERNE MENU ESTIVO-INVERNALE



| Descrizione | U.M. | 1ª Scelta | Media | Descrizione | U.M. | 1ª Scelta | Media |
|---------------------------|------|---------------|---------------|------------------------|------|-----------|----------|
| Protidi | % | 17,09 | 16,41 | C4:0-C10:0 | g | 0,00 | 0,15 |
| Lipidi | % | 35,56 | 39,21 | C12:0 laurico | g | 0,00 | 0,05 |
| Glucidi | % | 47,29 | 44,31 | C14:0 miristico | g | 0,00 | 0,19 |
| Oligosacc./Glucidi tot. | % | 5,47 | 5,02 | C16:0 palmitico | g | 2,25 | 2,89 |
| Acidi saturi/totale | % | 26,26 | 23,58 | C18:0 stearico | g | 0,62 | 0,96 |
| Proteine animali/totale | % | 58,46 | 44,49 | C20:0 arachidico | g | 0,16 | 0,16 |
| Proteine vegetali/totale | % | 41,54 | 55,51 | C22:0 beenico | g | 0,00 | 0,00 |
| Fibra totale/1000 Kcal. | g | 5,83 | 11,04 | C14:1 ac. Miristoleico | g | 0,00 | 0,00 |
| Calorie | Kcal | 650,10 | 660,47 | C16:1 ac. Palmitoleico | g | 0,16 | 0,24 |
| Alcol | Kcal | 0,00 | 0,00 | C18:1 oleico | g | 14,47 | 15,41 |
| Proteine | g | 27,78 | 27,10 | C20:1 eicosaenoico | g | 0,06 | 0,09 |
| Lipidi | g | 25,69 | 28,78 | C22:1 erucico | g | 0,00 | 0,00 |
| Glucidi disponibili | g | 81,98 | 78,05 | C18:2 linoleico | g | 1,77 | 1,70 |
| Amido | g | 70,53 | 67,45 | C18:3 linolenico | g | 0,20 | 0,23 |
| Oligosaccaridi | g | 4,48 | 3,92 | C20:4 arachidonico | g | 0,00 | 0,06 |
| Fibra totale | g | 3,79 | 7,29 | C20:5 EPA | g | 0,00 | 0,04 |
| Colesterolo | mg | 52,40 | 58,66 | C22:6 DHA | g | 0,00 | 0,05 |
| Acidi grassi saturi | g | 8,31 | 6,21 | Acido fitico | g | 0,18 | 0,26 |
| Acidi grassi polinsaturi | g | 2,60 | 2,80 | Lisina | mg | 1.709,05 | 1.723,91 |
| Acidi grassi monoinsaturi | g | 20,74 | 17,32 | Istidina | mg | 805,90 | 700,26 |
| Calcio | mg | 44,41 | 159,02 | Arginina | mg | 1.452,75 | 1.399,43 |
| Sodio | mg | 375,70 | 613,46 | Acido aspartico | mg | 2.124,40 | 2.350,88 |
| Potassio | mg | 548,68 | 926,75 | Treonina | mg | 1.010,95 | 1.032,05 |
| Fosforo | mg | 302,68 | 348,88 | Serina | mg | 1.230,25 | 1.340,09 |
| Ferro | mg | 2,90 | 4,13 | Acido glutamico | mg | 6.569,55 | 5.648,82 |
| Zinco | mg | 5,38 | 3,74 | Prolina | mg | 2.037,90 | 1.823,17 |
| Acido Folico | mcg | 55,41 | 125,83 | Glicina | mg | 1.398,05 | 1.062,47 |
| Niacina | mg | 5,82 | 4,12 | Alanina | mg | 1.423,60 | 1.230,57 |
| Riboflavina | mg | 0,33 | 0,25 | Cistina | mg | 461,66 | 390,24 |
| Tiamina | mg | 0,19 | 0,28 | Valina | mg | 1.323,90 | 1.382,07 |
| Vitamina 'A' | mcg | 99,72 | 159,87 | Metionina | mg | 632,40 | 546,61 |
| Vitamina 'B6' | mg | 0,47 | 0,52 | Isoleucina | mg | 1.175,60 | 1.194,59 |
| Vitamina 'C' | mg | 14,08 | 21,11 | Leucina | mg | 2.215,10 | 2.078,91 |
| Vitamina 'D' | mcg | 0,69 | 0,86 | Tirosina | mg | 832,60 | 858,80 |
| Vitamina 'E' | mg | 5,10 | 5,72 | Fenilalanina | mg | 1.212,55 | 1.267,36 |
| Acido ossalico | mg | 10,07 | 12,24 | Triptofano | mg | 253,40 | 278,75 |
| Cellulosa | g | 0,23 | 0,28 | Polialcoli | mg | 0,00 | 0,00 |
| Purine | mg | 55,47 | 47,74 | Acidi grassi insaturi | mg | 7,06 | 3,11 |
| Acqua | g | 116,32 | 141,09 | Proteine Animali | mg | 16,24 | 12,88 |
| Parte edibile | g | 164,31 | 233,60 | Proteine Vegetali | mg | 10,84 | 13,52 |
| Fibra insolubile | g | 2,40 | 5,66 | Asparagina | mg | 0,00 | 0,00 |
| Fibra solubile | g | 1,52 | 1,76 | Glutammina | mg | 0,00 | 0,00 |
| Magnesio | mg | 60,63 | 80,26 | Pirimidine | mg | 0,00 | 0,00 |
| Rame | mg | 0,38 | 0,57 | Minerali Totali | mg | 0,00 | 0,00 |
| Selenio | mcg | 17,01 | 16,08 | Cloro | mg | 0,00 | 0,00 |

**TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE**
Scuola dell'infanzia e scuola primaria

| Descrizione | U.M. | 1ª Scelta | Media | Descrizione | U.M. | 1ª Scelta | Media |
|-----------------------|-------------|------------------|--------------|--------------------|-------------|------------------|--------------|
| Cromo | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Fluoro | mg | 0,00 | 4,56 | | | | |
| Iodio | mg | 14,00 | 16,10 | | | | |
| Manganese | mg | 0,48 | 0,35 | | | | |
| Molibdeno | mg | 2,66 | 0,80 | | | | |
| Nickel | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Beta-carotene | mg | 3,80 | 92,26 | | | | |
| Alfa-tocoferolo | mg | 0,00 | 0,07 | | | | |
| Vitamina K | mg | 0,00 | 4,35 | | | | |
| Vitamina B5 | mg | 0,60 | 0,58 | | | | |
| Vitamina B8 - Biotina | mg | 0,00 | 0,13 | | | | |
| Vitamina B12 | mg | 2,61 | 1,01 | | | | |
| Caffeina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Inulina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Taurina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Colina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| L-Carnitina | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Bicarbonato | mg | 0,00 | 0,00 | | | | |

I Menu e le relative tabelle nutrizionali sono stati elaborati secondo le "Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica" del Ministero della Salute 2010.