MENU' SAN CESARIO SUL PANARO - PRIMARIA 22/23 » ESTATE - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **610 kcal**, Grassi: **19 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **78 g**, Zuccheri: **22 g**, Fibre totali: **10 g**, Proteine: **22 g**, Sodio: **340 mg**

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Alternative fisse	
Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino	
Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione			

ristoCloud

Pranzo

Energia:	562.67 kcal
Grassi:	20.05 g
Totale grassi saturi:	7.37 g
Carboidrati:	76.41 g
Zuccheri:	4.65 g
Fibre totali:	6.46 g
Proteine:	21.62 g
Sodio:	190.26 mg

Riso alla parmigiana
Frittata con zucchine
Lenticchie in umido
Pane

Pranzo

Energia:	516.94 kcal
Grassi:	16.42 g
Totale grassi saturi:	2.32 g
Carboidrati:	25.95 g
Zuccheri:	10.26 g
Fibre totali:	9.51 g
Proteine:	18.50 g
Sodio:	388.73 mg

Pasta integrale alle verdure
Arrosto di tacchino agli aromi
Zucchine trifolate
Pane

Pranzo

Energia:	474.58 kcal
Grassi:	11.63 g
Totale grassi saturi:	1.39 g
Carboidrati:	65.63 g
Zuccheri:	10.87 g
Fibre totali:	7.54 g
Proteine:	24.59 g
Sodio:	149.24 mg

Pasta al pomodoro
Filetto di halibut dorato al forno
Insalata mista
Pane

Pranzo

Energia:	533.36 kcal
Grassi:	21.39 g
Totale grassi saturi:	6.29 g
Carboidrati:	59.98 g
Zuccheri:	8.82 g
Fibre totali:	7.02 g
Proteine:	23.05 g
Sodio:	663.74 mg

Pasta ai formaggi
Prosciutto crudo di Parma
Pomodori
Pane

Pranzo

Energia:	695.49 kcal
Grassi:	24.46 g
Totale grassi saturi:	5.59 g
Carboidrati:	97.59 g
Zuccheri:	10.63 g
Fibre totali:	8.59 g
Proteine:	21.36 g
Sodio:	306.32 mg

Pasta con Pomodorini e basilico
Erbazzone
Fagiolini all'olio extr. oliva - insalata
Pane

Pranzo

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

MENU' SAN CESARIO SUL PANARO - PRIMARIA 22/23 » ESTATE - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **669 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **89 g**, Zuccheri: **21 g**, Fibre totali: **9 g**, Proteine: **26 g**, Sodio: **287 mg**

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Alternative fisse	
Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino	
Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione			

ristoCloud

Pranzo

Energia:	658.44 kcal
Grassi:	27.13 g
Totale grassi saturi:	5.64 g
Carboidrati:	63.47 g
Zuccheri:	11.90 g
Fibre totali:	8.15 g
Proteine:	36.03 g
Sodio:	551.91 mg

Pasta alla mediterranea (pomodoro, olive, origano)
Pollo al forno
Pomodori
Pane

Pranzo

Energia:	641.82 kcal
Grassi:	23.27 g
Totale grassi saturi:	4.26 g
Carboidrati:	76.27 g
Zuccheri:	6.88 g
Fibre totali:	9.12 g
Proteine:	27.92 g
Sodio:	317.42 mg

Pasta al pesto verde
Filetto di platessa gratinato
Cannellini in umido
Pane

Pranzo

Energia:	620.77 kcal
Grassi:	20.56 g
Totale grassi saturi:	5.92 g
Carboidrati:	90.42 g
Zuccheri:	8.95 g
Fibre totali:	5.02 g
Proteine:	17.81 g
Sodio:	194.98 mg

Pizza margherita
Insalatona di verdure miste
Pane

Pranzo

Energia:	563.80 kcal
Grassi:	24.80 g
Totale grassi saturi:	5.66 g
Carboidrati:	59.55 g
Zuccheri:	8.42 g
Fibre totali:	7.88 g
Proteine:	23.42 g
Sodio:	244.52 mg

Pasta al ragù
Frittata al forno
Fagiolini all'olio extr. di oliva
Pane

Pranzo

Energia:	590.24 kcal
Grassi:	18.24 g
Totale grassi saturi:	4.58 g
Carboidrati:	86.45 g
Zuccheri:	3.81 g
Fibre totali:	4.11 g
Proteine:	23.15 g
Sodio:	124.67 mg

Riso con piselli
Scaloppina di tacchino
Patate arrosto
Pane

Pranzo

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

MENU' SAN CESARIO SUL PANARO - PRIMARIA 22/23 » ESTATE - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **607 kcal**, Grassi: **19 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **79 g**, Zuccheri: **23 g**, Fibre totali: **10 g**, Proteine: **21 g**, Sodio: **459 mg**

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Alternative fisse	
Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino	
Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione			

ristoCloud

Pranzo

Energia:	685.35 kcal
Grassi:	23.04 g
Totale grassi saturi:	2.22 g
Carboidrati:	96.94 g
Zuccheri:	14.24 g
Fibre totali:	7.28 g
Proteine:	24.96 g
Sodio:	411.54 mg

Tortelli d'erbetta
Pinzimonio di verdure
Pane

Pranzo

Energia:	442.63 kcal
Grassi:	15.34 g
Totale grassi saturi:	5.66 g
Carboidrati:	19.41 g
Zuccheri:	4.08 g
Fibre totali:	6.32 g
Proteine:	9.63 g
Sodio:	320.17 mg

Pasta alla parmigiana
Prosciutto Cotto
Insalata verde
Pane

Pranzo

Energia:	543.08 kcal
Grassi:	19.93 g
Totale grassi saturi:	3.25 g
Carboidrati:	65.36 g
Zuccheri:	10.60 g
Fibre totali:	7.34 g
Proteine:	23.62 g
Sodio:	297.08 mg

Pasta con pesce azzurro (sgombro)
Cotoletta di pollo al forno
Verdure miste in insalata
Pane

Pranzo

Energia:	482.01 kcal
Grassi:	13.17 g
Totale grassi saturi:	2.78 g
Carboidrati:	74.65 g
Zuccheri:	11.52 g
Fibre totali:	6.53 g
Proteine:	18.20 g
Sodio:	865.82 mg

Riso con zucchine
Pepite di filetto di merluzzo
Carote cotte
Pane

Pranzo

Energia:	613.07 kcal
Grassi:	23.42 g
Totale grassi saturi:	7.09 g
Carboidrati:	72.67 g
Zuccheri:	9.80 g
Fibre totali:	9.45 g
Proteine:	26.18 g
Sodio:	401.98 mg

Pasta integrale
pomodoro e ricotta
Frittata al forno
Ceci agli aromi
Pane

Pranzo

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

MENU' SAN CESARIO SUL PANARO - PRIMARIA 22/23 » ESTATE - SETTIMANA 4

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **618 kcal**, Grassi: **19 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **86 g**, Zuccheri: **23 g**, Fibre totali: **10 g**, Proteine: **25 g**, Sodio: **292 mg**

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Alternative fisse	
Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino		Spuntino	
Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	53.75 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.13 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	13.38 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	13.38 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	2.13 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.50 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione			

ristoCloud

Pranzo

Energia:	673.27 kcal
Grassi:	23.11 g
Totale grassi saturi:	4.44 g
Carboidrati:	79.85 g
Zuccheri:	13.72 g
Fibre totali:	13.03 g
Proteine:	33.84 g
Sodio:	169.93 mg

Pasta al pesto di zucchine
Bocconcini di pollo dorati
Fagioli all'uccelletto
Pane

Pranzo

Energia:	474.30 kcal
Grassi:	12.98 g
Totale grassi saturi:	2.52 g
Carboidrati:	70.77 g
Zuccheri:	7.26 g
Fibre totali:	5.64 g
Proteine:	20.74 g
Sodio:	332.16 mg

Riso al pomodoro e basilico
Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio extr. di oliva
Pane

Pranzo

Energia:	596.45 kcal
Grassi:	18.99 g
Totale grassi saturi:	5.70 g
Carboidrati:	87.45 g
Zuccheri:	5.89 g
Fibre totali:	4.10 g
Proteine:	18.13 g
Sodio:	327.45 mg

Pizza margherita
Zucchine trifolate
Pane

Pranzo

Energia:	558.67 kcal
Grassi:	23.73 g
Totale grassi saturi:	5.27 g
Carboidrati:	60.65 g
Zuccheri:	9.52 g
Fibre totali:	7.15 g
Proteine:	23.53 g
Sodio:	447.25 mg

Pasta all'olio extravergine d'oliva e parmigiano
Arrosto di lonza
Verdure miste in insalata con semi oleosi
Pane

Pranzo

Energia:	516.63 kcal
Grassi:	16.86 g
Totale grassi saturi:	2.97 g
Carboidrati:	63.12 g
Zuccheri:	11.94 g
Fibre totali:	9.40 g
Proteine:	25.97 g
Sodio:	184.25 mg

Pasta con melanzane
Filetto di nasello alla pizzaiola
Verdure grigliate
Pane

Pranzo

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg

Merenda

Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg