



Comune di Isola del Giglio
Medaglia d'Oro al Merito Civile

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

Affidamento del servizio di ristorazione scolastica per l'anno scolastico 2019/2020 destinato agli alunni della scuola primaria del Comune di Isola del Giglio frequentanti il tempo pieno e al personale avente diritto.

IL SOTTOSCRITTO PREMESSO CHE:

1. Il servizio di refezione scolastica, rivolto agli alunni e alle alunne frequentanti la scuola primaria del Comune di Isola del Giglio nonché al personale avente diritto è realizzato dal Comune nell'ambito delle proprie competenze stabilite dalla L.R. n. 32 del 26 Luglio 2002 "*Testo Unico della normativa della Regione Toscana in materia di educazione, istruzione, orientamento, formazione professionale e lavoro*" che all'art. 30 assegna ai Comuni le funzioni in materia di educazione non formale, di destinazione ed erogazione di contributi alle scuole non statali e di provvidenze del diritto allo studio scolastico, unitamente alla gestione dei relativi servizi scolastici.
2. Il servizio, improntato a criteri di qualità, efficacia ed efficienza, è finalizzato a concorrere alla effettiva attuazione del Diritto allo Studio oltretutto ad assicurare lo svolgimento dell'attività scolastica anche in orario pomeridiano.
3. Nell'ambito del servizio sono perseguiti, inoltre, obiettivi di educazione alimentare e sanitaria al fine di diffondere corretti criteri nutrizionali, stili di vita salutari e di prevenzione.
4. Il servizio di ristorazione scolastica del Comune di Isola del Giglio è improntato al rispetto delle "*Linee di indirizzo per la Ristorazione Scolastica della Regione Toscana D.G.R. 1127/2010 agg. Con D.G.R. 898 del 13/09/2016*".
5. Il presente appalto tiene conto dei Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e la fornitura di derrate alimentari nell'ambito del piano d'azione per la sostenibilità ambientale dei consumi nel settore della Pubblica Amministrazione (PAN GPP) come individuato dal DM 25 luglio 2011.
6. Questa Amministrazione è sprovvista di cucina centralizzata presso la quale preparare i pasti caldi da distribuire agli alunni della scuola primaria di questo Comune frequentanti il tempo pieno e al personale avente diritto;
7. Il plesso scolastico sede della scuola primaria è dotato di un idoneo locale destinato a refezione scolastica che garantisce, sotto il profilo igienico-sanitario, la distribuzione e la consumazione dei pasti;

REDIGE IL PRESENTE CAPITOLATO SPECIALE DESCRITTIVO E PRESTAZIONALE

ART. 1 – OGGETTO DELL'APPALTO

Oggetto del presente capitolato è l'affidamento, ad un operatore economico specializzato nel settore della ristorazione, della fornitura degli alimenti, della preparazione e cottura, del confezionamento e del trasporto di n. 48 pasti circa giornalieri da erogare agli alunni e alle alunne iscritti alla scuola primaria di Giglio Castello frequentanti il tempo pieno e al personale avente diritto.

ART. 2 – DURATA ED IMPORTO DELL'APPALTO

1. L'appalto avrà durata di un anno scolastico (2019/2020), a partire presumibilmente dal 01/10/2019 e fino al 10/06/2020 nel rispetto del relativo calendario scolastico.
2. L'Amministrazione comunale si impegna a comunicare all'Appaltatore l'inizio ed il termine del servizio di ristorazione scolastica, in funzione del calendario scolastico.
3. L'importo a base di gara è il prezzo per singolo pasto di € 7,15 oltre IVA.
4. L'importo complessivo presunto dell'appalto ammonta ad € 57.657,60 oltre IVA, determinato moltiplicando l'importo a base di gara del singolo pasto (€ 7,15) per un numero massimo di 8.064 pasti da fornire relativamente all'intero periodo dell'appalto.
5. Tale numero di pasti, stimato in via presuntiva, non costituisce impegno per l'Amministrazione comunale potendo lo stesso subire variazioni e ritenendosi l'Appaltatore vincolato al numero di pasti effettivamente forniti.
6. Data la natura delle prestazioni oggetto di appalto e le modalità di espletamento non sono previsti rischi derivanti da interferenze e pertanto i relativi oneri sono pari ad € 0 (ZERO).

ART.3 – CRITERIO DI AGGIUDICAZIONE

L'appalto verrà aggiudicato mediante procedura negoziata ai sensi dell'art. 36 comma 2 lett.b) del D.lgs. 50 del 2006 con il criterio dell'offerta economicamente più vantaggiosa, ai sensi dell'art.95, comma 3 lett. a) del D.lgs. 50/2016 e ss.mm. e ii., sulla base dei seguenti parametri di valutazione:

A. **Offerta economica (ribasso offerto sul prezzo del singolo pasto di € 7,15) - max punti 30;**

B. **Offerta tecnica max 70 punti, così suddivisa:**

1. Qualità dei generi alimentari (art. 144 del D.lgs. n. 50/2016) - **max punti 50**
2. migliorie offerte rispetto alle prescrizioni del capitolato - **max punti 20**

Il servizio sarà aggiudicato all'operatore economico la cui offerta avrà ottenuto il punteggio complessivo più alto risultante dalla somma dei punteggi assegnati ai singoli criteri di valutazione, per un punteggio massimo attribuibile di 100 punti;



Comune di Isola del Giglio
Medaglia d'Oro al Merito Civile

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

ART. 4 – TERMINI E MODALITA' DI PAGAMENTI

1. Il corrispettivo per l'adempimento di tutti gli obblighi contrattuali posti a carico dell'Appaltatore è determinato dal prezzo a pasto unitario di aggiudicazione, moltiplicato per il numero complessivo dei pasti effettivamente forniti.
2. Ai fini del pagamento, il conteggio dei pasti sarà effettuato su apposito registro delle presenze, compilato giornalmente dal personale scolastico in servizio presso la scuola primaria di Giglio Castello.
3. Il pagamento avverrà a 30 gg. dal ricevimento di regolare fattura elettronica, previa acquisizione del DURC indicante la condizione di regolarità. In caso di inadempienza contributiva risultante dal documento unico di regolarità contributiva relativo a personale dipendente dell'aggiudicatario, questa Amministrazione trattiene dal certificato di pagamento l'importo corrispondente all'inadempienza per il successivo versamento diretto agli enti previdenziali e assicurativi.
4. Sull'importo netto progressivo delle prestazioni è operata una ritenuta dello 0,50 per cento; le ritenute possono essere svincolate soltanto in sede di liquidazione finale, dopo l'approvazione da parte di questa Amministrazione del certificato di verifica di conformità, previo rilascio del documento unico di regolarità contributiva.
5. Il prezzo offerto per il singolo pasto si intende fisso per tutta la durata del contratto, senza alcuna possibilità di revisione di esso.
6. Tale prezzo si intende formato dall'Appaltatore in base a calcoli di convenienza, a tutto suo rischio, ed è quindi invariabile ed indipendente da qualsiasi eventualità e circostanza che l'Appaltatore stesso non abbia tenuto presente.
7. Il prezzo unitario di ogni pasto è unico e non varia in relazione all'età dell'utente ed alla conseguente e necessaria diversa consistenza degli stessi.
8. Trovano applicazione:
 - l'art. 3 della L. 13.08.2010, n. 136 e ss.mm. e ii. sulla tracciabilità dei flussi finanziari;
 - l'art.30 comma 6 del D.lgs. 50/2016 e ss.mm. e ii. Sul ritardo dei pagamenti delle retribuzioni dovute al personale dipendente.

ART. 5 – QUANTITATIVO PASTI E ORARI

1. Il numero dei pasti riportato al precedente art.2 è meramente indicativo e pertanto non impegnativo per l'Amministrazione, in quanto il consumo è subordinato al numero degli utenti e ad altre cause e circostanze (es. assenze per malattia ecc.). La fornitura dovrà essere eseguita anche per quantitativi maggiori o minori. L'eventuale variazione del numero degli utenti non dà luogo a variazioni del prezzo unitario offerto.
2. I pasti dovranno essere somministrati tutti i giorni dal lunedì al venerdì nella fascia oraria 13.00 – 14.00. Eventuali variazioni verranno comunicate dall'Amministrazione Comunale, in accordo con le Autorità scolastiche.

ART. 6 – MODALITA' DI ESECUZIONE DEL SERVIZIO

1. Il servizio oggetto dell'appalto avverrà nell'osservanza dei menù suddivisi in autunnale - invernale – primaverile ed estivo e delle tabelle dei macro-nutrienti delle pietanze cotte, imposte dall'Amministrazione Comunale.
2. L'Amministrazione comunale si riserva di adottare particolari regimi dietetici, comprovati dalla ricetta medica sottoscritta da un medico.
3. I pasti confezionati in appositi contenitori messi a disposizione dai genitori degli alunni dovranno essere trasportati a cura dell'Appaltatore e consegnati nel locale adibito a refezione scolastica presso la scuola primaria in Via Provinciale snc di Giglio Castello.
4. L'Appaltatore si rende garante delle materie prime e degli ingredienti utilizzati per la preparazione dei pasti, sia dal punto di vista qualitativo che dal punto di vista quantitativo.
5. È vietata ogni forma di riciclo degli avanzi dei cibi preparati nei giorni antecedenti al consumo. Pertanto tutti i cibi dovranno essere preparati in giornata.
6. La preparazione ed il confezionamento dei pasti dovrà essere effettuata presso il centro cottura messo a disposizione dall'Appaltatore in quanto questa Amministrazione comunale è sprovvista di cucina centralizzata sulla base del numero di alunni-utenti rilevato giornalmente nel rispetto del programma alimentare (menù) adottati dal Comune e validati dalla Azienda USL Toscana Sud-Est Dipartimento della Prevenzione.
7. La preparazione e il confezionamento dei pasti dovrà avvenire seguendo le regole di preparazione e comportamentali indicate nelle linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica (edizione giugno 2017) del Ministero della Salute;
8. Il trasporto dei pasti, confezionati presso il centro cottura messo suddetto, dovrà essere effettuato dall'Appaltatore con proprio personale in possesso dei prescritti requisiti di legge.



Comune di Isola del Giglio
Medaglia d'Oro al Merito Civile

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

9. Tutto il ciclo di produzione dovrà essere svolto in conformità alle norme vigenti in materia di preparazione, manipolazione e trasporto dei cibi, al fine di garantire la salubrità dei cibi medesimi e le prerogative organolettiche e di appetibilità.
10. L'ordinazione dei pasti verrà effettuata dal personale della scuola, debitamente autorizzato, attraverso un ordine esecutivo giornaliero comunicato entro e non oltre le ore 10.00 riportante il numero dei pasti per: bambini, diete speciali e temporanee, ecc.. Nessun ordine potrà essere effettuato, ed accettato dall'Appaltatore, da personale diverso da quello indicato dall'Amministrazione comunale.

ART. 7 – OBBLIGHI DELL'APPALTATORE

1. L'Appaltatore si impegna a:
 - a) utilizzare derrate alimentari (comprese quelle fresche giornaliere) e prodotti accessori atti a garantire la qualità del pasto, da trasformare nel rispetto delle norme igienico-sanitarie ed in base alla corretta applicazione del menù suddiviso in autunnale - invernale – primaverile e estivo, delle tabelle dietetiche e delle tabelle dei macro-nutrienti delle pietanze cotte imposte dall'Amministrazione Comunale;
 - b) il trasporto dei pasti confezionati deve avvenire con idonei mezzi atti a garantire il rispetto delle norme igienico-sanitarie
 - c) operare controlli qualitativi ed igienici sui pasti confezionati;
 - d) predisporre il piano HACCP con relativa messa in atto e sorveglianza.
 - e) sostenere tutte le spese inerenti e conseguenti e necessarie per l'esecuzione del servizio oggetto d'appalto;
2. L'Appaltatore si impegna ad osservare gli orari stabiliti per la somministrazione dei pasti.
3. L'Appaltatore per l'espletamento del servizio di ristorazione scolastica deve essere in possesso della certificazione di qualità HACCP: 1999, vigente e valida.

ART. 8 – PIANO D'EMERGENZA

1. L'Appaltatore dovrà sempre e comunque garantire le consegne dei pasti presso il locale adibito a refezione scolastica nelle ore stabilite, anche in caso di gravi imprevisti (scioperi, guasti agli automezzi ecc.).
2. L'Appaltatore dovrà prevedere un piano di emergenza da attuarsi sia in tali situazioni o comunque dopo 30 minuti di ritardo rispetto all'ora prevista per l'inizio della somministrazione.

ART. 9 – OBBLIGHI NORMATIVI A CARICO DELL'APPALTATORE

Sono a carico dell'Appaltatore i seguenti obblighi e prescrizioni:

1. Il Servizio di ristorazione scolastica dovrà essere sempre aggiornato con le norme previste in materia igienico-sanitaria, dell'arte della ristorazione e dell'industria alimentare.
2. L'Appaltatore dovrà attuare l'osservanza delle norme derivanti dalle vigenti leggi e decreti relativi alla prevenzione degli infortuni sul lavoro, all'igiene del lavoro, alle assicurazioni contro gli infortuni sul lavoro, alle malattie professionali ed ogni altra disposizione in vigore o che verrà emanata nel corso dell'effettuazione del Servizio per la tutela materiale dei lavoratori. L'Appaltatore dovrà, in ogni momento, a semplice richiesta dell'Amministrazione comunale documentare di aver provveduto a quanto sopra.
3. L'Appaltatore dovrà scrupolosamente attenersi ai menù proposti dall'Amministrazione comunale e validati dalla Azienda USL Toscana Sud-Est Dipartimento della Prevenzione. È assolutamente vietato l'utilizzo di alimenti sotto forma di materie prime o derivati, contenenti organismi geneticamente modificati;
4. Si intendono interamente richiamate le norme in materia di utilizzo di alimenti biologici e prodotti da coltivazione integrata;

ART. 10 – CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

1. Le caratteristiche dei prodotti alimentari da impiegare per il servizio, di cui al presente capitolato, sono quelle previste nelle allegate tabelle.
2. L'aggiudicatario si obbliga a garantire in modo permanente il rispetto di quanto stabilito dalla normativa vigente in merito a:
 - presenza di residui e pesticidi
 - parametri merceologici
 - parametri microbiologici

ART. 11 – MENU', VARIAZIONI E DIETE SPECIALI

1. Il servizio oggetto dell'appalto si svolgerà nell'osservanza delle tabelle allegate al presente capitolato.
2. L'Amministrazione comunale, d'intesa con l'Appaltatore potrà chiedere la modifica dei menù settimanali e l'aggiornamento delle tabelle dei macro-nutrienti previa validazione da parte della Azienda USL Toscana Sud-Est Dipartimento della Prevenzione.



Comune di Isola del Giglio
Medaglia d'Oro al Merito Civile

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)

Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534

Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349

p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

3. L'Appaltatore dovrà rendersi disponibile a predisporre diete speciali che rispondano a particolari esigenze cliniche di alcuni utenti e attestate da certificazione medica e a quelle di ordine etico – religioso per gli utenti che lo segnalino al momento dell'iscrizione.
4. Le spese inerenti l'acquisto di materie prime particolari o prodotti dietetici necessari all'esecuzione di diete speciali, anche se non espressamente previsti dal presente capitolato, sono a carico dell'Appaltatore.
5. Dovrà inoltre, essere garantito, ai bambini sottoposti a regime dietetico speciale un menù variato e il più possibile simile a quello dei compagni di classe.
6. Tutti i citati casi di variazioni del menù non possono comportare alcun onere aggiuntivo per l'Amministrazione comunale.
7. L'Appaltatore può variare il menù di propria iniziativa solo in caso di gravi guasti al centro di cottura, di avaria della struttura di conservazione ecc..
8. È consentito, previo accordo con i referenti scolastici o con gli operatori comunali, invertire all'interno della settimana l'ordine del menù, per comprovati motivi.

ART. 12 – PERSONALE DELL'APPALTATORE

1. Ogni servizio inerente la produzione, il confezionamento, l'organizzazione, la gestione e la distribuzione dei pasti sarà svolto da personale idoneo quantitativamente alle dipendenze dell'Appaltatore, professionalmente qualificato e fornito di tutte le istruzioni ed il materiale necessario al rispetto delle condizioni di igiene.
2. I pasti dovranno essere preparati da un cuoco con esperienza comprovata nell'ambito della ristorazione collettiva.
3. Il personale addetto alla manipolazione, preparazione e confezionamento dei pasti dovrà curare scrupolosamente l'igiene personale, soprattutto delle mani e delle unghie. Tutto il personale dovrà inoltre:
 - aver effettuato un corso ed essere abilitato (ex libretto sanitario) ed avere sul luogo di lavoro idonea certificazione;
 - non fumare e non masticare gomme o caramelle nelle zone di preparazione, cottura;
 - in tutte le fasi della lavorazione e confezionamento dei pasti dovrà:
 - togliersi anelli, braccialetti, orecchini, piercings, collane e orologio;
 - lavarsi le mani;
 - indossare il copricapo e divise pulite e ordinate, la mascherina (nei casi in cui è prevista), i guanti monouso e idonei calzari.
4. L'Appaltatore dovrà osservare tutte le disposizioni in vigore in materia di assunzione del personale e di regolamenti contrattuali. Essa impiegherà per l'esecuzione del servizio oggetto del presente appalto proprio personale in possesso dei prescritti requisiti igienico - sanitari ed applicherà nei confronti di quest'ultimo le condizioni normative e retributive previste dai contratti collettivi di lavoro nazionali e locali.
5. L'importo complessivo iniziale, determinato dal prezzo offerto, compensa e comprende tutti gli oneri che per la mano d'opera derivano dalla osservanza di tutte le disposizioni di legge e dall'ottemperanza di tutti gli obblighi ed oneri stabiliti dalle leggi, dalle norme assicurative, contratti nazionali di lavoro e di consuetudine.
6. Il personale sarà pertanto assunto, inquadrato e retribuito in conformità alla legge, ai contratti collettivi del settore ed agli accordi locali integrativi degli stessi in vigore per il tempo e nelle località in cui viene prestato il servizio.
7. Il personale, nei limiti previsti dalle norme in vigore, deve essere scelto, nel rispetto delle norme in materia di collocamento del personale, possibilmente nell'ambito locale.
8. L'Appaltatore si impegna ad ottemperare a tutti gli obblighi assicurativi e previdenziali previsti per legge e regolamento a favore dei propri dipendenti, assumendo a proprio carico tutti gli oneri relativi.
9. L'Appaltatore è altresì tenuto all'esatta osservanza delle norme legislative e regolamentari vigenti in materia di prevenzione contro gli infortuni sul lavoro.
10. Eventuali aumenti contrattuali previsti dai C.C.N.L. per il personale sono a carico dell'Appaltatore.
11. L'Amministrazione comunale si riserva comunque la facoltà di effettuare verifiche periodiche anche di concerto con gli organismi ritenuti competenti.

ART. 13 - NORME COMPORTAMENTALI

Il personale in servizio dovrà:

- tenere un comportamento irreprensibile, improntato alla massima educazione, correttezza e professionalità, in relazione anche alle specifiche condizioni ed all'utenza nei confronti della quale il servizio si svolge.
- segnalare tempestivamente al responsabile del servizio, per i provvedimenti di competenza, ogni eventuale anomalia rilevata durante lo svolgimento delle proprie mansioni.
- ricevere disposizioni esclusivamente dai soggetti ed organi competenti.
- mantenere il segreto e la totale riservatezza sui fatti e circostanze di cui sia venuto a conoscenza nell'espletamento del servizio.

ART. 14 – RAPPORTI DI DIPENDENZA – CONDIZIONI DI SERVIZIO



Comune di Isola del Giglio
Medaglia d'Oro al Merito Civile

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

1. L'Appaltatore deve attenersi a tutte le norme di contratto siano esse di regolamentazione e di contabilizzazione ed osservare le disposizioni che potranno essere impartite dai responsabili dell'Amministrazione comunale addetti all'organizzazione, controllo e sorveglianza del servizio.
2. Le disposizioni dei responsabili dell'Amministrazione Comunale possono essere integrative e/o limitative rispetto alle norme generali di contratto o perfezionare le suddette norme in particolare relativamente all'organizzazione alla conduzione e alla esecuzione del servizio.

ART. 15 – OBBLIGHI ASSICURATIVI DELL'APPALTATORE

L'Appaltatore deve essere in possesso di una apposita polizza assicurativa di Responsabilità Civile verso terzi, per tutti i rischi di danno derivanti dallo svolgimento del servizio, compresi intossicazione, avvelenamento, ingestione di cibi o bevande avariate e per ogni danno non menzionato con i seguenti massimali:

- R.C.T.= Euro 1.000.000,00 per sinistro/ Euro 500.000,00 per persona/ Euro 500.000,00 per cose/ animali
- R.C.O.= Euro 1.000.000,00 per sinistro/ Euro 500.000,00 per persona

ART. 16 –RESPONSABILITÀ

1. L'Appaltatore si obbliga a tenere sollevata l'Amministrazione comunale da qualsiasi responsabilità per fatti e danni di qualsiasi entità e natura, dolosi o colposi, che si verificassero a danno di terzi, ivi compresa l'Amministrazione comunale medesima e il personale di cui al presente capitolato.
2. L'Appaltatore è direttamente responsabile della qualità dei pasti e si assume esplicitamente ogni responsabilità per danni o inconvenienti riconducibili direttamente o indirettamente ai pasti forniti, compresi casi di intossicazione alimentare.
3. L'Appaltatore è sempre responsabile verso l'Amministrazione comunale o verso terzi per i fatti derivanti dall'operato e dal contegno dei suoi dipendenti e di quanti operano anche in via contingente ed estemporanea nel suo interesse.
4. Sarà a totale carico dell'Appaltatore ogni responsabilità sia civile che penale per eventuali danni arrecati all'Amministrazione o a terzi, derivanti dall'espletamento del servizio, oggetto del presente capitolato, o a cause ad esso connesse.
5. Le interruzioni del servizio per cause di forza maggiore non danno luogo a responsabilità alcuna per entrambe le parti, purché vengano comunicate tempestivamente alla controparte.
6. In caso di sciopero del personale dipendente dell'Appaltatore, l'Amministrazione comunale deve essere avvisata entro le ore 12.00 del giorno precedente a quello in cui si verificherà l'evento. Inoltre, sulla base di quanto stabilito dalla L. 146/90 recante *"Norme nell'esercizio del diritto di sciopero per i servizi pubblici essenziali e sulla salvaguardia dei diritti della persona costituzionalmente tutelati"*, in caso di proclamazione di sciopero del personale dirigente, l'impresa aggiudicataria si impegna a garantire, concordandolo con i responsabili del servizio scuola, il quantitativo di personale necessario per il funzionamento dei servizi essenziali.

ART. 17 - GARANZIA PROVVISORIA

1. Il concorrente, per partecipare alla gara, dovrà costituire, ai sensi dell'art. 93 del D.lgs. 50/2016, una garanzia, a corredo dell'offerta, pari al 2% dell'importo complessivo dell'appalto, pari ad € 1.153,15 (2% di € 57.657,60).
2. Fermo restando il limite all'utilizzo del contante di cui all'articolo 49, comma 1, del decreto legislativo 21 novembre 2007, n. 231, la cauzione può essere costituita, a scelta dell'offerente, in contanti, con bonifico, in assegni circolari o in titoli del debito pubblico garantiti dallo Stato al corso del giorno del deposito, presso una sezione di tesoreria provinciale o presso le aziende autorizzate, a titolo di pegno a favore dell'amministrazione aggiudicatrice. Si applica il comma 8 e, quanto allo svincolo, il comma 9.
3. Le garanzie fideiussorie devono essere conformi agli schemi tipo di cui all'art. 103 comma 9 del D.lgs. 50/2016 e ss.mm. e ii.
4. La garanzia fideiussoria a scelta dell'appaltatore può essere rilasciata da imprese bancarie o assicurative che rispondano ai requisiti di solvibilità previsti dalle leggi che ne disciplinano le rispettive attività o rilasciata dagli intermediari finanziari iscritti nell'albo di cui all'articolo 106 del decreto legislativo 1° settembre 1993, n. 385, che svolgono in via esclusiva o prevalente attività di rilascio di garanzie e che sono sottoposti a revisione contabile da parte di una società di revisione iscritta nell'albo previsto dall'articolo 161 del decreto legislativo 24 febbraio 1998, n. 58 e che abbiano i requisiti minimi di solvibilità richiesti dalla vigente normativa bancaria assicurativa
5. La garanzia deve avere validità per almeno centottanta giorni dalla data di presentazione dell'offerta e prevedere espressamente:
 - la rinuncia al beneficio della preventiva escussione del debitore principale;
 - la rinuncia all'eccezione di cui all'art. 1957, comma 2, del Codice civile,
 - l'operatività della garanzia medesima entro quindici giorni, a semplice richiesta scritta della stazione appaltante.
 - impegno del garante a rinnovare la garanzia, per la durata di mesi 3, nel caso in cui al momento della sua



Comune di Isola del Giglio
Medaglia d'Oro al Merito Civile

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

scadenza non sia ancora intervenuta l'aggiudicazione, su richiesta della Amministrazione, nel corso della procedura;

6. La garanzia deve altresì essere corredata, ai sensi dell'art. 93 comma 8 del D.lgs. 50/2016 dall'impegno di un fideiussore, anche diverso da quello che ha rilasciato la garanzia provvisoria, a rilasciare la garanzia fidejussoria per l'esecuzione del contratto, di cui all'articolo 103 del D.lgs. 50/2016 (*detto obbligo, ai sensi dell'art. 93 comma 8 del D.lgs. 50/2016 e ss.mm. e ii., non si applica alle microimprese, piccole e medie imprese e ai raggruppamenti temporanei o consorzi ordinari costituiti esclusivamente da microimprese, piccole e medie imprese*) nonché dall'eventuale dichiarazione, resa ai sensi del DPR 445/2000, o documentazione attestante il possesso dei requisiti di cui all'art. 93 comma 7 del D.lgs. 50/2016 che consente all'offerente di fruire della riduzione dell'importo della cauzione.
7. Nel caso di partecipazione alla gara di Associazione Temporanea di Imprese o Consorzi costituenti, tutte le imprese raggruppate o consorziate dovranno possedere la documentazione citata nel presente articolo o effettuare le dichiarazioni previste per usufruire delle riduzioni; inoltre la polizza o fideiussione, mediante la quale viene costituita la garanzia provvisoria, dovrà riguardare tutte le imprese del Raggruppamento medesimo.
8. Lo svincolo della garanzia nei confronti delle ditte non aggiudicatrici avverrà nei termini e con le modalità previste dall'art. 93 comma 9 del D.lgs. 50/2016.
9. Per quanto non previsto nel presente articolo si fa rimando all'art. 93 del D. Lgs. 50/2016.

ART. 18 - GARANZIA DEFINITIVA

1. L'Appaltatore prima della stipula del contratto, ai sensi dell'art. 103 del D.lgs. 50/2016 dovrà costituire una garanzia definitiva (cauzione o fideiussione) pari al 10% dell'importo di aggiudicazione (al netto dell'IVA) costituita nelle forme e con le modalità di cui all'art. 93, commi 2 e 3, del medesimo decreto legislativo. In caso di aggiudicazione con ribasso d'asta superiore al 10%, la garanzia da costituire è aumentata di tanti punti percentuali quanti sono quelli eccedenti il 10%. Ove il ribasso sia superiore al 20%, l'aumento è di due punti percentuali per ogni punto di ribasso superiore al 20%. Alla garanzia di cui al presente articolo si applicano le riduzioni previste all'art. 93, comma 7, D.lgs. 50/2016.
2. La cauzione definitiva è prestata a garanzia dell'adempimento di tutte le obbligazioni del contratto e del risarcimento dei danni derivanti dall'eventuale inadempimento delle obbligazioni stesse, nonché a garanzia del rimborso delle somme pagate in più all'esecutore rispetto alle risultanze della liquidazione finale, salva comunque la risarcibilità del maggior danno verso l'appaltatore.
3. La garanzia definitiva, inoltre, garantirà la stazione anche per il mancato od inesatto adempimento di tutti gli obblighi contrattuali a fronte dei quali è prevista l'applicazione di penali: ai sensi del comma 2, art. 103, D. Lgs. 50/2016, la stazione appaltante avrà diritto a rivalersi direttamente sulla garanzia definitiva per l'applicazione delle stesse. Qualora, per effetto dell'applicazione delle penali, o per qualsiasi altra causa, l'ammontare della garanzia dovesse ridursi, la stazione appaltante potrà richiedere il reintegro della stessa per una somma di pari importo.
4. La stazione appaltante ha altresì diritto di valersi della cauzione definitiva nei seguenti casi:
 - a) per l'eventuale maggiore spesa sostenuta per il completamento del servizio nel caso di risoluzione del contratto disposta in danno dell'appaltatore;
 - b) per provvedere al pagamento di quanto dovuto dall'esecutore per le inadempienze derivanti dalla inosservanza di norme e prescrizioni dei contratti collettivi, delle leggi e dei regolamenti sulla tutela, protezione, assicurazione, assistenza e sicurezza fisica dei lavoratori comunque presenti nei luoghi dove viene prestato il servizio, nel caso di appalto di servizi, oppure addetti all'esecuzione della fornitura/servizio.

Qualora, per effetto di quanto sopra detto, l'ammontare della garanzia dovesse ridursi, la stazione appaltante potrà richiedere il reintegro della stessa per una somma di pari importo.

5. La mancata costituzione della garanzia definitiva determina:
 - a) la decadenza dell'affidamento;
 - b) l'acquisizione, da parte della stazione appaltante, della garanzia provvisoria di cui all'art. 93 del D.lgs. 50/2016;
 - c) l'aggiudicazione dell'appalto al concorrente che segue nella graduatoria.
6. Le garanzie fidejussorie e le polizze assicurative devono essere conformi agli schemi tipo di cui all'art. 103 comma 9 del D.lgs. 50/2016 e ss.mm. e ii.
7. La garanzia è progressivamente svincolata a misura dell'avanzamento dell'esecuzione dell'appalto di servizio, nel limite massimo dell'80% dell'iniziale importo garantito. L'ammontare residuo della cauzione definitiva permane fino alla data di emissione del certificato di verifica di conformità. Con riferimento alle modalità di svincolo si richiama il disposto del comma 5, art.103, D.lgs. 50/2016.

ART. 19 - SUBAPPALTO

Non è consentito il subappalto.

ART. 20 – PENALITÀ



Comune di Isola del Giglio
Medaglia d'Oro al Merito Civile

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

1. L'Appaltatore nell'esecuzione del servizio previsto dal presente capitolato avrà l'obbligo di uniformarsi a tutte le disposizioni di legge e ai regolamenti concernenti il servizio stesso.
2. Ove non attenda a tutti gli obblighi, ovvero violi comunque le disposizioni del presente capitolato e del contratto è tenuto al pagamento di una penalità variante:
 - da euro 50,00 a euro 100,00 per ogni pasto giornaliero non fornito;
 - da euro 150,00 a euro 300,00 per campionatura delle derrate non corrispondente a quelle previste nel presente capitolato e nel contratto in rapporto alla gravità dell'inadempienza e della recidività;
 - da euro 150,00 ad euro 500,00 per ogni altro inadempimento alle norme del presente capitolato in rapporto alla gravità dell'inadempienza e della recidività;

L'applicazione della penalità dovrà essere preceduta da regolare contestazione dell'inadempienza. L'Appaltatore avrà la facoltà di presentare le sue controdeduzioni entro e non oltre 10 giorni dalla notifica della contestazione. Si procede al recupero della penalità da parte dell'Amministrazione comunale mediante ritenuta diretta sul corrispondente del mese nel quale è assunto il provvedimento.

L'applicazione della penalità di cui sopra è indipendente dai diritti spettanti all'Amministrazione comunale per le eventuali violazioni contrattuali verificatesi.

La penalità e ogni altro genere di provvedimento dell'Amministrazione comunale sono notificate all'Appaltatore in via amministrativa.

ART. 21 - RISOLUZIONE DEL CONTRATTO

1. L'Amministrazione comunale potrà richiedere la risoluzione del contratto nei termini e modalità indicate nell'art. 108 del D.lgs. 50/2016 fatto salvo quanto previsto ai commi 1, 2 e 4 dell'art.107 dello stesso decreto legislativo in materia di sospensione dell'esecuzione del contratto.
2. Inoltre ai sensi dell'art. 1456 C.C. ha facoltà di risolvere anticipatamente in qualsiasi momento il rapporto contrattuale, previa costituzione in mora, in caso di apertura di procedure concorsuali a carico della impresa appaltatrice, nonché in caso di inadempienza di una delle seguenti condizioni:
 - a) interruzione del servizio salvi i casi di forza maggiore comunque imprevisi ed imprevedibili per i quali, le giustificazioni addotte dall'affidatario, non siano state ritenute valide dalla stazione appaltante;
 - b) apertura di una procedura concorsuale a carico del prestatore di servizio o a carico della ditta capogruppo nel caso di raggruppamento di imprese;
 - c) mancata richiesta anticipata di subingresso di altra ditta in caso di cessione o affitto d'azienda;
 - d) cessazione dell'attività del prestatore del servizio, mancata osservanza delle norme relative al subappalto;
 - e) mancato rispetto dell'inizio delle attività nei termini previsti, sospensione ingiustificata del servizio;
 - f) gravi inosservanze delle norme di legge relative al personale dipendente e mancata applicazione dei contratti collettivi;
 - g) reiterate e gravi disfunzioni nell'effettuazione del servizio;
 - h) mancato reintegro della cauzione definitiva di cui all'articolo 18;
 - i) ogni altro caso espressamente previsto nel CSA.
 - j) violazione delle disposizioni di cui agli articoli 440, 441, 442 del codice penale e della L. 30/4/1962 n. 283 art. 5;
 - k) Produzione dei pasti in luogo diverso da quello indicato dall'Appaltatore prima dell'inizio del servizio senza preventiva autorizzazione dell'Amministrazione comunale.

ART. 22 – CONTROLLO

3. La vigilanza sul servizio competerà all'Amministrazione Comunale per tutto il periodo di affidamento in appalto, con la più ampia facoltà e nei modi ritenuti più idonei, senza che ciò costituisca pregiudizio alcuno per i poteri spettanti per legge o regolamento in materia di igiene e sanità.
4. L'Amministrazione comunale potrà conseguentemente disporre, in qualsiasi momento, o a sua discrezione, l'ispezione della cucina e del mezzo di trasporto dei pasti, ecc. e su quant'altro faccia parte dell'organizzazione del servizio, al fine di accertare l'osservanza di tutte le norme stabilite nel presente capitolato e nel contratto, in particolare la corrispondenza qualitativa e quantitativa dei pasti serviti, alle tabelle allegate al presente capitolato, nonché il controllo della preparazione dei pasti e la buona conservazione degli alimenti.
5. Per una maggiore funzionalità nel controllo l'Appaltatore è obbligato a fornire al personale dell'Amministrazione comunale incaricato della vigilanza tutta la collaborazione necessaria, consentendo in ogni momento il libero accesso ai locali, fornendo tutti i chiarimenti necessari e la relativa documentazione.
6. Inoltre l'Amministrazione comunale si riserva di effettuare controlli sull'esecuzione del servizio.
7. Tali ispezioni saranno effettuate senza alcun preavviso.

ART. 23 STIPULAZIONE DEL CONTRATTO



Comune di Isola del Giglio
Medaglia d'Oro al Merito Civile

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

1. L'Appaltatore si obbliga a stipulare il contratto ai sensi dell'art. 32 comma 14 in modalità elettronica.
2. Nel caso in cui l'impresa non stipuli il contratto nel termine fissato, decade automaticamente dall'aggiudicazione e il rapporto obbligatorio verrà risolto con comunicazione scritta dell'Amministrazione comunale.
3. L'Amministrazione comunale si riserva il diritto di chiedere l'avvio del servizio una volta intervenuta l'aggiudicazione e nelle more della stipula del contratto qualora si rende necessario per assicurare l'avvio del servizio.
4. Alla data che sarà fissata dall'Amministrazione Comunale, l'Appaltatore dovrà produrre:
 - La garanzia definitiva costituita nella misura e nei modi previsti dall'art. 18 del presente capitolato.
 - Le Polizze RCT/RCO di cui all'art 15 del presente capitolato nelle quali deve essere esplicitamente indicato che l'Amministrazione Comunale debba essere considerata "terza" a tutti gli effetti.

ART. 24 –CONTROVERSIE

Le controversie che dovessero sorgere tra l'Appaltatore e l'Amministrazione comunale circa l'interpretazione e la corretta esecuzione delle norme contrattuali sono devolute al Foro di Grosseto della competenza arbitrale

ART. 25– SPESE CONTRATTUALI

Tutte le spese relative e conseguenti al contratto, nessuna esclusa, sono a carico dell'Appaltatore.

ART. 26 – DISPOSIZIONI FINALI

1. L'Appaltatore all'atto di assunzione del servizio oggetto del presente capitolato, dovrà essere perfettamente a conoscenza dell'ubicazione del locale adibito a refezione scolastica.
2. L'Amministrazione, dal canto suo, notificherà all'Appaltatore ogni deliberazione, ordinanza, provvedimento che comporti variazioni alla situazione iniziale.
3. Per tutto quanto non espressamente contemplato nel presente capitolato, valgono le disposizioni regolamentari e legislative vigenti in materia.

ART. 27 - ALLEGATI

Costituiscono parte integrante del presente capitolato i seguenti allegati:

Allegato 1) Menù suddiviso in autunnale - invernale – primaverile e estivo compreso di Tabelle dei macro-nutrienti

Ristorazione scolastica

Premessa:

Come è noto, l'obiettivo di favorire nella popolazione corretti stili di vita è prioritario a livello internazionale. L'accesso e la pratica di una sana e corretta alimentazione è uno dei diritti fondamentali per il raggiungimento del migliore stato di salute ottenibile, in particolare nei primi anni di vita.

Tra gli ambiti di intervento la ristorazione collettiva, in particolare quella scolastica, è stata individuata come strumento prioritario per promuovere salute ed educare ad una corretta alimentazione.

Nella ristorazione scolastica è di fondamentale importanza elevare il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare. La corretta gestione della ristorazione può favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette tramite interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e promozione di alcuni piatti/ricette. Oltre che produrre e distribuire pasti nel rispetto delle indicazioni dei Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana (LARN), essa può svolgere un ruolo di rilievo nell'educazione alimentare coinvolgendo bambini, famiglie, docenti.

I menu devono essere variati, sia per assicurare gli apporti necessari di nutrienti che per vincere la monotonia che talvolta caratterizza, in ambito familiare, l'alimentazione dei ragazzi, ed essere, al tempo stesso, stimolo nel processo di apprendimento del gusto.

L'accettabilità ed il gradimento dei piatti non dipende esclusivamente dalle sue caratteristiche organolettiche, ma anche da come questo viene proposto e dove viene consumato; piatti ben preparati, serviti con attenzione in un ambiente accogliente contribuiscono ad aumentare l'apprezzamento del pasto.

Spesso i bambini rifiutano piatti che non fanno parte delle loro abitudini alimentari e gli insegnanti, presenti al momento del pasto, si trovano in difficoltà a proporre almeno l'assaggio che invece sarebbe utile per far crescere in loro la disponibilità a "testare" alimenti, magari sconosciuti. Non ci sono regole definite per affrontare questa situazione: in linea di massima, in caso di rifiuto di cibi non facilmente accettati, come ad esempio pesce, uova, verdure, non è opportuno concedere "l'alternativa" in quanto tale richiesta vanificherebbe la funzione educativa del pasto. Questi alimenti, anche se consumati con difficoltà, non devono essere eliminati dai menu, ma piuttosto essere valorizzati ricercando e sperimentando ricette che li rendano più graditi. Per rendere più efficace l'introduzione di un nuovo alimento o di un nuovo piatto si può migliorarne la presentazione abbinandolo nel menu ad un cibo che sia più familiare o notoriamente gradito, riducendo così l'impatto della novità ed il rischio di "un possibile digiuno".

Fabbisogni calorici:

I pasti forniti dalla mensa scolastica coprono il 40- 50 % delle necessità energetico nutrizionali giornaliere; i fabbisogni totali andranno pertanto completati con i pasti che l'alunno consuma al di fuori della refezione scolastica (15-20% con la colazione, 10% la merenda del pomeriggio e 30-35% con la cena). Nella tabella 1 vengono riportati i fabbisogni energetici in relazione all'età:

Tab.1: FABBISOGNI ENERGETICI (Linee Di Indirizzo Regionali Per La Ristorazione Scolastica)

Età in anni	1-3	3-6	6-10
Fabbisogno di energia espresso in Kcal giornaliere	Kcal 1400/ al giorno A pranzo circa 550 Kcal. Spuntino del mattino 100 Kcal.	Kcal 1600/ al giorno A pranzo circa 650 Kcal. Spuntino del mattino 160 Kcal	Kcal 1900 - 2000/ al giorno A pranzo circa 650-750 Kcal.

L'energia e i nutrienti devono essere forniti dal:

- 50-60-% dai carboidrati
- 15-18% dalle proteine
In mancanza di indicazioni per patologie specifiche, possono essere adottate quelle relative alla popolazione di riferimento: 0.8 – 1 g/Kg/die
- 25-30 % dai lipidi

Per una corretta interpretazione dei menù si precisa che:

- le quantità indicate si intendono al netto e al crudo;
- tutte le preparazioni vengono effettuate nella stessa giornata dell'utilizzo;
- è assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate;
- il peso dei legumi indicato è riferito a prodotto secco, in caso di utilizzo di prodotto fresco e/o surgelato il quantitativo si intende raddoppiato;
- l'olio impiegato è esclusivamente extra vergine di oliva;
- per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi : prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, aglio, cipolla ,ecc..

Caratteristiche Menù:

Il menù è stato elaborato tenendo conto dei “Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti” (LARN), fissati dall’Istituto Nazionale di Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione (INRAN), in base all’età degli utenti.

E’ previsto un programma nutrizionale per:

- Scuola primaria

Il programma è articolato nei seguenti periodi dell’anno:

- Menù autunno-inverno: da Settembre a fine Aprile
- Menù primavera-estate: da Marzo a fine Giugno

Comprende anche menù per diete speciali:

- Menù per Celiaci
- Menù per Intolleranti al Lattosio
- Menù per differenze etniche e religiose
- Menù per rientro dopo malattia

Consigli nutrizionali:

Si consiglia di utilizzare prevalentemente prodotti integrali e ricchi di fibra, quindi pasta, pane e riso integrali, in quanto permettono di ridurre l'indice glicemico di tali alimenti e di dare maggior apporto di proteine (3% pasta bianca contro 12% dell'integrale), fibre (1.8%), ferro (da 5 a 20 volte maggiore dei cibi raffinati), calcio (2 volte maggiore) e vitamine del gruppo B (5 volte maggiore).

Bandire cibi raffinati (merendine, snack, cioccolato al latte, caramelle, biscotti e prodotti da forno in genere...), bevande gassate zuccherate (coca cola, fanta, sprite, estathe...), succhi di frutta zuccherati (usare spremute fresche o succhi senza zuccheri aggiunti), marmellate con zucchero aggiunto (preferire quelle a base di pectina e succo di mela).

Evitare l'uso di glutammato e dolcificanti artificiali (aspartame, saccarina..).

Ridurre al minimo il consumo di sale e l'uso di cibi precotti e conservati.

Per quanto riguarda i latticini (yogurth, formaggi, latte...), non usare prodotti light o scremati o con aggiunta di zuccheri e frutta ma soltanto prodotti interi e naturali.

Cuocere le patate con la buccia per preservare le proprietà organolettiche e ridurre l'indice glicemico.

Usare olio di oliva extravergine, preferibilmente a crudo. Non friggere o soffriggere (in casi eccezionali eventualmente utilizzare l'olio extravergine di oliva che presenta elevato punto di fumo). La cottura deve essere semplice e veloce come ad esempio al vapore.

Prima di iniziare il pasto, si consiglia di assumere un alimento che noi definiamo "vivo, crudo e colorato" quale una carota, ravanella, un finocchio, una mela o un frutto in genere perché tale abitudine consente una riduzione dello stimolo infiammatorio e di eventuali intolleranze alimentari e prepara l'apparato digerente per una migliore digestione.

È importante l'uso di prodotti freschi e senza coloranti e conservanti, ottenuti senza l'utilizzo di pesticidi come prodotti biologici, preferibilmente a filiera corta e tracciabilità, per cui si consiglia l'acquisto sia per le verdure che per le carni e il pesce di prodotti locali con le caratteristiche sopra descritte.

Preferire l'uso di acqua naturale.

Azienda U.S.L. Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssa Irene Dei Ciandolo
Dipartimento Medico

Si informano i consumatori allergici o intolleranti, o chi per essi (genitori o familiari, etc.), a porre attenzione che negli alimenti e nelle bevande preparati e somministrati possono essere *contenuti uno o più dei seguenti allergeni come ingrediente o in tracce derivanti dal processo produttivo.*

**ELENCO DELLE SOSTANZA E/O DEI PRODOTTI CHE POSSONO
PROVOCARE ALLERGIE O INTOLLERANZE:**

(ai sensi dell'Allegato II Reg. UE 1169/11, D. Lgs. 109/92, 88/2009 e s.m.i.)

- Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci di macadamia o noci del Queensland)
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di sedano
- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/lit
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr.ssa Irene Del Ciondolo
Dirigente Medico



Poiché le informazioni relative alla presenza di soggetti allergici sono state raccolte in precedenza mediante la presentazione di idonea certificazione medica, in fase di produzione verranno formulati pasti personalizzati, privi di ingredienti o tracce per cui risulta documentata una sensibilizzazione e/o allergia.

Il menù autunnale

Scuola primaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
1° Settimana	Crema di zucca Straccetti di pollo insalata Frutta fresca	Pasta olio e grana Stracchino Zucchine al vapore Frutta fresca	Polenta al ragù Tacchino alla griglia Verdura cotta Frutta fresca	Crema di carote Sogliola al limone Melanzane grigliate Frutta fresca	Maccheroni al gratin Bresaola/prosciutto Finocchi al forno Frutta fresca
2° Settimana	Fusilli con crema di cavolfiori Polpette di carne al forno Insalata Frutta fresca	Penne verdi Stracchino Insalata mista Frutta fresca	Riso rosso Arrostito di maiale Carore Frutta fresca	Farfalle verdi Platessa al forno Pomodori Frutta fresca	Pasta mondiale Prosciutto cotto Spinaci saltati Frutta fresca
3° Settimana	Pasta e fagioli Pollo al limone Finocchi Frutta fresca	Minestra di verdure Crocchette di patate Carote al vapore Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Fesa di tacchino Verdura cotta Frutta fresca	Pasta e ricotta Merluzzo alla griglia Fagiolini Frutta fresca	Pizza Insalata mista Frutta fresca
4° Settimana	Pasta rossa Sogliola dorata Verdura cotta Succo di frutta	Minestra di lenticchie Grana Patate lesse/forno Frutta fresca	Pasta al pomodoro Pollo al forno Verdura cotta Frutta fresca	Riso e grana Omelette Fagiolini Frutta fresca	Passato di verdure con pasta Sfornato di patate Zucchini Dessert

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene Del Coniolo
Dirigente Medico

Il menù autunnale - 1° Settimana

Diete speciali - No latticini - No glutine/forma - Vegetariani

LUNEDÌ
 Crema di zucca
 Straccetti di pollo
 Insalata
 Frutta fresca

Crema no burro
 Straccetti no grana

Menù del giorno

Insalata capricciosa

Frutta fresca

MARTEDÌ
 Pasta olio e grana
 Straccino
 Zucchini al vapore
 Frutta fresca

Pasta al pomodoro
 Uovo sodo n°1

Pasta (senza glutine) in brodo vegetale

Uovo sodo (n°1)

MERCOLEDÌ
 Polenta al ragù
 Tacchino alla griglia
 Verdura cotta
 Frutta fresca

Menù del giorno

Pasta (senza glutine)

Polenta albina
 Parmigiano stagionato 36mesi

Frutta e Dessert

GIOVEDÌ
 Crema di carote
 Sogliola al limone
 Melanzane grigliate
 Frutta fresca

Menù del giorno

Menù del giorno

Verdure grigliate

Frutta fresca

VENERDÌ
 Maccheroni al gratin
 Broccolo/prosciutto
 Finocchi al forno
 Frutta fresca

Maccheroni no burro

Pasta (senza glutine)

Omelette no formaggio

Il menù autunnale - 5° Settimana

Diete speciali - No latticini - No glutine/forma - Vegetariani

Il menù autunnale - 1° Settimana

Diete speciali - No Latticini - No glutine/forma - Vegetariani

LUNEDÌ
 Crema di zucca
 Straccetti di pollo
 Funghi porcini

Crema no burro
 Straccetti no grana

Menù del giorno

Insalata capricciosa

MARTEDÌ
 Minestra di verdure
 Crocchette di patate
 Carote al vapore
 Frutta fresca

Crocchette no fontina

Pasta (senza glutine)

Ceci

MERCOLEDÌ
 Risotto alla parmigiana
 Fesa di tacchino
 Verdura cotta
 Frutta fresca

Risotto no burro e grana

Pasta (senza glutine)

frittata di zucchini

GIOVEDÌ
 Pasta e ricotta
 Merluzzo alla griglia
 Fagiolini
 Frutta fresca

Pasta e verdure

Pasta (senza glutine)

Pasta e verdure
 Legumi

VENERDÌ
 Pizza
 Insalata mista
 Frutta fresca

Pizza no mezzardella

Pasta (senza glutine)

Pizza no mezzardella

Il menù autunnale - 2° Settimana

Diete speciali - No latticini - No glutine/forma - Vegetariani

LUNEDÌ
 Fiasilli con crema cavolfies
 Polpette di carne al forno
 Insalata
 Frutta fresca

Menù del giorno

Pasta (senza glutine)

Uovo n°1

MARTEDÌ
 Fenne verdi
 Straccino
 Insalata mista
 Frutta fresca

Legumi

Pasta (senza glutine)

Legumi

MERCOLEDÌ
 Riso rosso
 Arrosto di manzo
 Carote
 Frutta fresca

Legumi

Pasta (senza glutine) al pomodoro

Legumi

GIOVEDÌ
 Farfalle verdi
 Platessa al forno
 Pomodori
 Frutta fresca

Menù del giorno

Pasta (senza glutine)

Uovo n°1

VENERDÌ
 Pasta mendule
 Prosciutto cotto
 Spinaci saltati
 Frutta fresca

Pasta (no mezzardella)

Pasta (senza glutine)

Pasta con verdure
 Legumi

Il menù autunnale - 4° Settimana

Diete speciali - No latticini - No glutine/forma - Vegetariani

Il menù autunnale - 2° Settimana

Diete speciali - No latticini - No glutine/forma - Vegetariani

LUNEDÌ
 Fiasilli con crema cavolfies
 Polpette di carne al forno
 Insalata

Menù del giorno

Pasta (senza glutine)

Uovo n°2

MARTEDÌ
 Minestra di lenticchie
 Grana
 Patate al forno
 Frutta fresca

Prosciutto cotto (segr)

Pasta (senza glutine)

Verdure grigliate
 Patate al forno

MERCOLEDÌ
 Pasta al pomodoro
 Pollo al forno
 Verdura cotta
 Frutta fresca

Menù del giorno

Pasta (senza glutine)

Uovo e frittata

GIOVEDÌ
 Riso e grana
 Omelette
 Fagiolini
 Frutta fresca

Omelette no grana

Pasta (senza glutine)

Menù del giorno

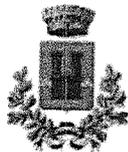
VENERDÌ
 Passate di verdure con pasta
 Sformato di patate
 Zucchini
 Dessert

Sformato no grana

Pasta (senza glutine)

Menù del giorno

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Dei Casidolo
 Dirigente Medico



Comune di Isola del Giglio

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

SERVIZIO MENSA SCOLASTICA ANNO 2019/2020

MENU AUTUNNALE SCUOLA PRIMARIA

Comune di Isola del Giglio

Settore Istruzione
Ufficio Scolastico

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr.ssa Irene Del Ciondolo
Dirigente Medico

Il menù autunnale - 1^a Settimana

Diete speciali - No latticini - No glutine/paina - Vegetariano

LUNEDÌ

*Crema di zucca - Crema no burro - Menu - Insalata caprese
Straccetti di pollo - Straccetti no grassa - del - giorno - Insalata caprese
Insalata - Frutta fresca - Frutta fresca*

MARTEDÌ

*Torta al grano - Pasta al pomodoro - Pasta (senza glutine) - Uovo sodo (n°1)
Torta al grano - Uovo sodo n°1 - in ficco vaporato - Uovo sodo (n°1)
Straccini - Zucchini al vapore - Frutta fresca*

MERCOLEDÌ

*Torta al ragù - Menu - Pasta (senza glutine) - Tortina di dolci
Tortino alla griglia - del - giorno - Tortina di dolci
Verdura cotta - Frutta fresca - Frutta e dessert*

GIOVEDÌ

*Crema di carote - Menu - Menu - Verdura grigliata
Sguscia al limone - del - giorno - Verdura grigliata
Mozzarella grigliata - Frutta fresca - Frutta fresca*

VENERDÌ

*Maccheroni al gratin - Maccheroni no burro - Pasta (senza glutine) - Ondate no formaggio
Bresaola/peccato - Finocchi al forno - Frutta fresca*

Il menù autunnale - 2^a Settimana

Diete speciali - No latticini - No glutine/paina - Vegetariano

Il menù autunnale - 1^a Settimana

Diete speciali - No Latticini - No glutine/paina - Vegetariano

LUNEDÌ

*Crema di zucca - Crema no burro - Menu - Insalata caprese
Straccetti di pollo - Straccetti no grassa - del - giorno - Insalata caprese
Fanghi porcini - Frutta fresca - Frutta fresca*

MARTEDÌ

*Minestra di verdure - Pasta (senza glutine) - Ceci
Cucciette di patate - Cucciette no fontina - Caci
Carote al vapore - Frutta fresca*

MERCOLEDÌ

*Risotto alla parmigiana - Risotto no burro e grassa - Pasta (senza glutine) - Frittata di zucchini
Torta di tacchino - Verdura cotta - Frutta fresca*

GIOVEDÌ

*Pasta e ricotta - Pasta e verdure - Pasta (senza glutine) - Pasta e verdure
Mortello alla griglia - Fagiolini - Legumi
Frutta fresca - Frutta fresca*

VENERDÌ

*Pizza - Pizza no mozzarella - Pasta (senza glutine) - Pizza no mozzarella
Insalata mista - Frutta fresca*

Il menù autunnale - 2^a Settimana

Diete speciali - No latticini - No glutine/paina - Vegetariano

LUNEDÌ

*Pastelli con crema cavolfiori - Menu - Pasta (senza glutine)
Polpetta di carne al forno - del - giorno - Uovo n°1
Insalata - Frutta fresca*

MARTEDÌ

*Panini verdi - Pasta (senza glutine)
Straccini - Legumi - Legumi
Insalata mista - Frutta fresca*

MERCOLEDÌ

*Riso rosso - Pasta (senza glutine) - Legumi
Arrosti di manzo - al pomodoro - Legumi
Carote - Frutta fresca*

GIOVEDÌ

*Farfalle verdi - Menu - Pasta (senza glutine)
Patate al forno - del - giorno - Uovo n°1
Tendoni - Frutta fresca*

VENERDÌ

*Pasta mondiale - Pasta (no mozzarella) - Pasta (senza glutine) - Pasta con verdure
Pescicchio cotto - Spinaci salati - Legumi
Frutta fresca*

Il menù autunnale - 4^a Settimana

Diete speciali - No latticini - No glutine/paina - Vegetariano

Il menù autunnale - 2^a Settimana

Diete speciali - No Latticini - No glutine/paina - Vegetariano

LUNEDÌ

*Pastelli con crema cavolfiori - Menu - Pasta (senza glutine)
Polpetta di carne al forno - del - giorno - Uovo n°2
Insalata - Frutta fresca*

MARTEDÌ

*Minestra di farfalle - Pasta (senza glutine)
Grisini - Prescotta cotta (sopra) - Verdure grigliate
Patate al forno - Patate al forno*

MERCOLEDÌ

*Torta al pomodoro - Menu - Pasta (senza glutine)
Pelle al forno - del - giorno - Uovo o fritata
Verdura cotta - Frutta fresca*

GIOVEDÌ

*Riso e grano - Pasta (senza glutine) - Menu
Ondate - Ondate no grassa - del - giorno
Fagiolini - Frutta fresca*

VENERDÌ

*Pastina di verdure con pato - Pasta (senza glutine) - Menu
Sformato di patate - Sformato no grassa - del - giorno
Zucchini - Dessert*

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene Del Ciandolo
Dirigente Medico

Il menù autunnale

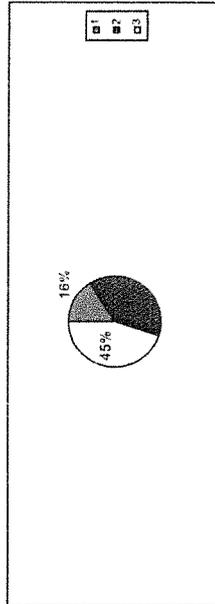
Scuola primaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	Crema di zucca Straccetti di pollo insalata Frutta fresca	Pasta olio e grana Stracchino Zucchine al vapore Frutta fresca	Polenta al ragù Tacchino alla griglia Verdura cotta Frutta fresca	Crema di carote Sogliola la limone Melanzane grigliate Frutta fresca	Maccheroni al gratin Bresaola/prosciutto Finocchi al forno Frutta fresca
2° Settimana	Fusilli con crema di cavolfiori Polpetta di carne al forno Insalata Frutta fresca	Penne verdi Stracchino Insalata mista Frutta fresca	Riso rosso Arrosto di maiale Carote Frutta fresca	Farfalle verdi Platessa al forno Pomodori Frutta fresca	Pasta mondiale Prosciutto cotto Spinaci saltati Frutta fresca
3° Settimana	Pasta e fagioli Pollo al limone Finocchi Frutta fresca	Minestra di verdure Crocchette di patate Carote al vapore Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Fesa di tacchino Verdura cotta Frutta fresca	Pasta e ricotta Merluzzo alla griglia Fagiolini Frutta fresca	Pizza Insalata mista Frutta fresca
4° Settimana	Pasta rossa Sogliola dorata Verdura cotta Succo di frutta	Minestra di lenticchie Grana Patate lesse/forno Frutta fresca	Pasta al pomodoro Pollo al forno Verdura cotta Frutta fresca	Riso e grana Omelette Fagiolini Frutta fresca	Passato di verdure con pasta Sformato di patate Zucchini Dessert

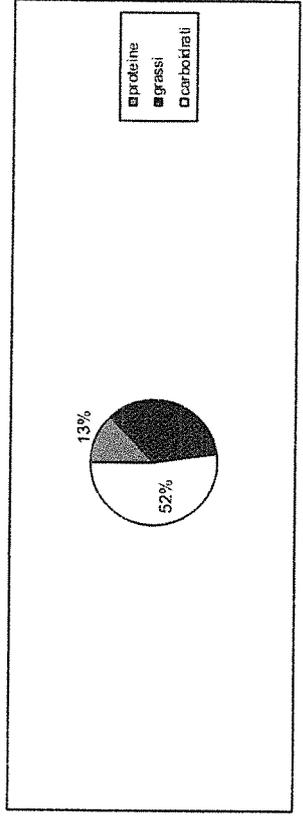
Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene Del Ciondolo
Dirigente Medico



LUNEDI	ALIMENTI	MENU' AUTUNNALE SETTIMANA 1											
		Grammi	Proteine	Lipidi	NUMERO	Glucid	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo
crema di zuccu	Pastato	130	2,73	1,3	23,4	2,08	110,5	9,1	741	0,78	13	70,2	0
	pepe,sale	q.b											
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	0	25,97	0	0	0,006	0	0	0
	Zucca gialla	200	2,2	0,2	7	0	36	14	702	1,8	40	80	0
	Burro	3	0,024	2,502	0,033	0	22,74	0,21	0,45	0	0,75	0,48	0
straccetti di pollo con insalata	cipolla,prezzerolo,lino,aglio,maggiol	1qnt											
	brodo vegetale	100	0,3	0,4	0,3	6	362	8	0,1	1	3		
insalata	Pollo coccia	60	10,74	3,9	0	0	78	53,4	160	1,2	10,8	115,2	52,8
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0
	Grana	12	4,068	3,42	0,444	0	48,72	8,4	14,4	0,024	140,28	83,04	13,08
Pane integrale	Latuga	100	1,8	0,4	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
Pane integrale		50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
frutta fresca	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	821	26,572	29,146	75,247	9,92	649,3	797,51	2324,85	20,986	284,33	501,42	65,88
totali giornalieri		821	26,572	29,146	75,247	9,92	649,3	797,51	2324,85	20,986	284,33	501,42	65,88



MARTEDI	MENU' AUTUNNALE SETTIMANA		NUMERO	1										
	ALIMENTI	Grammi		Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasta olio e grana	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45	
formaggio	Stracchino	50	9,25	12,55	0	0	150	0	0	0,15	283,5	187		
zucchine al vapore	Zucchine	130	1,69	0,13	1,82	1,69	14,3	2,6	445,9	0,65	27,3	84,5	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0	
	totali pranzo	470	24,905	30,34	101,835	9,85	753,15	306,9	1002,9	18	414,65	540,1	5,45	
	totali giornalieri	470	24,905	30,34	101,835	9,85	753,15	306,9	1002,9	18	414,65	540,1	5,45	
			proteine	grassi	carboidrati									
			99,62	273,06	407,34									

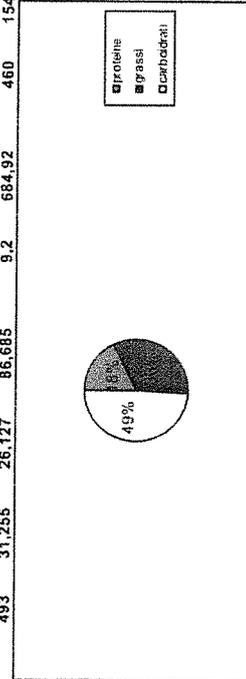


Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Salvatore Del Ciondolo
 Dirigente Medico

MERCOLEDI	MENU' AUTUNNALE SETTIMANA		NUMERO	1									
	ALIMENTI	Grammi		Proteine	Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo
polenta al ragu'	Farina di mais.	50	4,35	1,35	40,75	1,3	182,5	0,5	65	0,9	3	49,5	0
	Maiale magro cospio	30	5,61	1,26	0	0	33,3	22,8	111	0,48	3,6	69,9	21
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45
	sale, pepe, prezzemolo	q.b.											
tacchino alla griglia	Tacchino petto	60	13,2	2,94	0,24	0	80,4	30,6	192	1,5	13,8	174	40,8
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0
verdura cotta	Bieta	130	1,69	0,13	3,64	1,56	22,1	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
Pane integrale		50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
fuita fresca		150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
totali pranzo		493	31,255	26,127	86,685	9,2	684,92	460	1544,9	20,476	199,45	484,2	67,25

totali giornalieri

493 31,255 26,127 86,685 9,2 684,92 460 1544,9 20,476 199,45 484,2 67,25



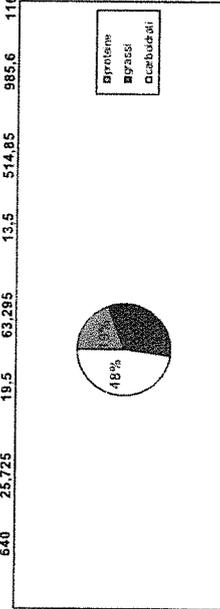
GIOVEDÌ

MENU' AUTUNNALE SETTIMANA 1

ALIMENTI	Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
crema di carote	80	0,88	0		2,48	26,4	76	176	0,56	35,2	29,0	0
brodo vegetale	100	0,3	0,4		0,3	6	362	8	0,1	1	3	0
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995		0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
Grana	5	1,695	1,425		0,165	20,3	35	6	0,01	56,45	34,6	5,45
sogliola al limone	90	15,21	1,26		0,72	74,7	108	252	0,72	10,8	175,5	0
limone, sale, odori	q.b.	0	0		0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995		0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
melanzane	130	1,43	0,13		3,38	19,5	33,8	239,2	0,39	18,2	42,9	0
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995		0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
Pane integrale	70	5,25	0,91		3,766	170,1	367,5	169,4	1,75	17,5	129	0
frutta fresca	150	0,96	0,39		14,97	63	3,3	318	15	21	28,5	0
totali pranzo	640	25,725	19,5		63,295	514,85	985,6	1168,6	18,56	162,15	440,1	5,45

totali giornalieri

640 25,725 19,5 63,295 13,5 514,85 985,6 1168,6 18,56 162,15 440,1 5,45



Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dissalferne Del fondolo
Dirigente Medico



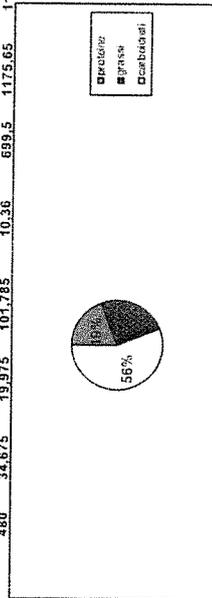
VENERDI

ALIMENTI MENU AUTUNNALE SETTIMANA 1 NUMERO

ALIMENTI	Grammi	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colosterolo mg
maccheroni al gratin												
Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
Burro	5	0,04	4,17	0,055	0	37,9	0,35	0,75	0	1,25	0,8	0
Emmenthal	25	7,125	7,65	0,9	0	100,75	142,5	26,75	0,075	286,25	175	0
Uovo	10	1,24	0,87	0	0	12,8	13,7	13,3	0,15	4,8	21	0
sali	q,b											
becciamella	25											
Bresaola	40	12,8	1,04	0	0	60,4	638,8	202	0,86	2,8	67,2	0
finocchi al forno												
Finocchi	100	1,2	0	1	2,2	9	141	336	0,4	45	39	0
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,985	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
aceto	q,b											
sale	q,h											
Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
totali pranzo	480	34,875	19,975	101,785	10,36	699,5	1175,65	1129,8	18,755	385,5	537	0

totali giornalieri

480 34,875 19,975 101,785 10,36 699,5 1175,65 1129,8

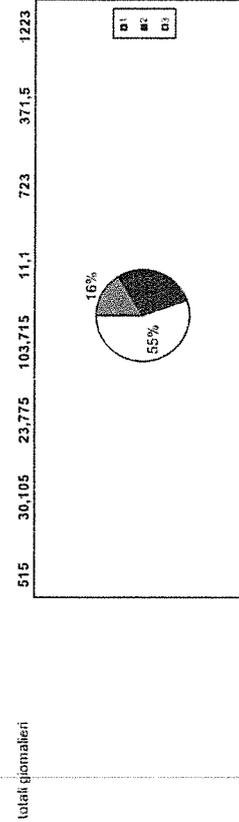


Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Sassatone Del Cioldolo
 Dipendente Medico

[Handwritten signature]

LUNEDI	MENU AUTUNNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO 2	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
fuochi con crema di cavolfiore	Pasta di semola	70		7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Cavolfiore	60		1,92	0,12	1,44	1,44	15	4,8	210	0,48	25,4	41,4	0
	Olio di oliva extra vergine	5		0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	5		1,695	1,425	0,185	0	20,3	3,5	6	0,01	58,45	34,6	
polibette di carne al forno	Viallo pangrattato	60		12,42	0,5	0,06	0	55,2	53,4	216	1,38	6,4	128,4	42,6
	Olio di oliva extra vergine	5		0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	
	sale	q.b												
	Lattuga	100		1,6	0,4	2,2	1,5	19	9	240	0,8	4,5	31	0
	Olio di oliva extra vergine	70		0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	
insalata	Pane integrale	50		3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150		0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	
	totali pranzo	515		30,105	23,775	103,715	11,1	723	371,5	1223	19,87	183,65	469,4	42,6

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Drs. Saletti / Del Ciomaldi
Dirigente Medico



MARTEDI	MENU' AUTUNNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Proteine g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
Penne verdi	Pasta di semola	70	0,21	7,56	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Spinaci	60	0,42	2,04	1,8	1,14	18,6	60	318	1,74	46,8	37,2	0
	aglio,sale	q,b											
	Grana	5	1,425	0	0,185	0	20,3	35	6	0,01	56,45	34,6	0
	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
fomaggio molle	50	12,55	0	9,25	0	0	150	0	0	0,15	283,5	187	
insalata mista	Lattuga	100	0,4	1,8	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0
	aceto	q,b											
	sale	q,b											
	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
totali pranzo	Pane integrale	50	0,55	3,75	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,39	0,96	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	495	26,035	27,055	104,015	10,8	731,5	373,3	1115	19,88	479,15	523,8	0

totali giornalieri

495 27,055 26,035 104,015 10,8 731,5 373,3 1115 19,88 479,15 523,8 0



Proteine
Glucidi
Lipidi

MERCOLEDI

**MENU' AUTUNNALE
ALIMENTI**

**SETTIMANA
Grammi**

**NUMERO
Lipidi**

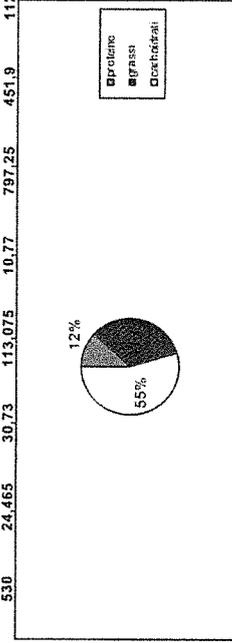
2

g

	Proteine	Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
	g	g	g	g	Kcal	mg	mg	mg	mg	mg	mg
riso rosso	70	4,9	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0
Pomodori pelati in scatola odori	70	0,84	2,1	0,63	14,7	6,3	161	0,14	6,3	16,8	0
q.b											
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,895	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
Grana	5	1,695	1,425	0,185	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0
Maiale magro coscio	60	11,22	2,52	0	66,6	45,6	222	0,96	7,2	139,8	42
Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
Carote	100	1,1	0	7,6	33	95	220	0,7	44	37	0
Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
frutta fresca	150	0,36	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
totali pranzo	530	24,465	30,73	113,075	10,77	797,25	1125	18,53	153,65	430,7	42

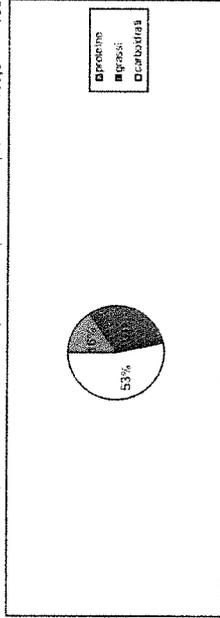
totali giornalieri

530 24,465 30,73 113,075 10,77 797,25 451,9 1125 18,53 153,65 430,7 42



Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. scaltrone J. del Ciondolo
Dirigente Medico

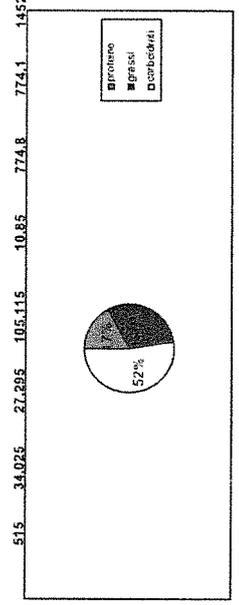
GIOVEDI	MENU' AUTUNNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
farfalle verdi	Pasta di semola basilico	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Piselli	15	0,555	0,09	0	0,84	3	3	100,5	0,63	3,3	11,25	0
	Grana	20	4,34	0,4	10,72	3,14	61,2	7,6	198	0,9	9,6	64	0
	Olio di oliva extra vergine	5	1,895	1,425	0,185	0	20,3	3,6	6	0,01	58,45	34,6	0
		5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
filetti di platessa al forno	Sogliola fresca	80	13,52	1,12	0,64	0	66,4	9,6	224	0,64	9,6	156	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
pomodori	Pomodori da insalata	100	1,2	0,2	2,8	1,1	17	3	290	0,4	11	26	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	25,9	3,25	121,5	282,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	750	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	37,8	15	21	28,5	0
	totali pranzo	515	33,58	29,46	114,175	13,24	826,35	413,9	1369,5	19,79	167,05	525,85	0
	totali giornalieri	515	33,58	29,46	114,175	13,24	826,35	413,9	1369,5	19,79	167,05	525,85	0



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Salvatore Del Ciondolo
 Dirigente Medico

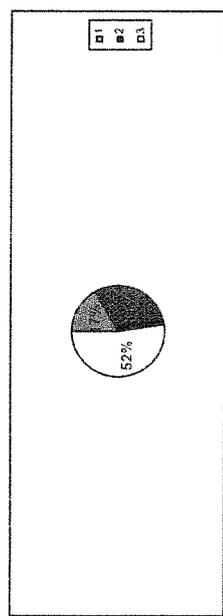
10/10/2011

VENERDI	MENU' AUTUNNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	2
	pasta mandiale													
	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	243,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,07	0	0	0	
	Grana	5	1,685	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0	
	Pomodori	20	0,24	0,04	0,56	0,22	3,4	0,5	58	0,08	2,2	5,2	0	
	Mozzarella	40	7,48	7,8	0,28	0	101,2	80	58	0,16	54	140	0	
	basilico	q.b												
	prosciutto cotto													
	Prosciutto cotto	40	7,92	5,88	0,36	0	86	259,2	90,8	0,28	2,4	100	0	
	spinaci salati													
	Spinaci	130	4,42	0,91	3,9	2,47	40,3	130	689	3,77	101,4	80,6	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,07	0	0	0	
	Pane integrale													
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
	fritto fresco													
	fritto fresco	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	27	28,5	0	
	totali pranzo													
	totali pranzo	515	34,025	27,295	105,115	10,85	774,8	774,1	1452,8	21,48	273,85	594,4	0	



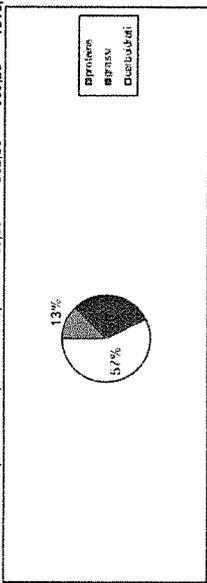
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Del Ciordolo
 Diettante Medico

LUNEDI	MENU' AUTUNNALE ALIMENTI	NUMERO										Calcio	Fosforo	Colesterolo
		Grammi	Proteine	Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio			
pasta e fagioli	Pasta di semola	50	5,4	0,15	41,4	1,3	178	2,5	80	0,65	8,5	82,5	0	
	Fagioli	40	9,44	1	20,68	0,8	124,4	8	578	2,66	54,8	174,8	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,07	0	0	0	
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0	
pollo al limone	Pollo coscia	60	10,74	3,9	0	0	78	53,4	180	1,2	10,8	115,2	52,8	
	nucola	15	0,39	0,105	0,315	0,24	3,75	4,05	55,4	0,225	2,4	7,8	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,07	0	0	0	
	limone	41,6												
finocchi	Finocchi	100	1,2	0	1	2,2	9	141	336	0,4	45	39	0	
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	sale													
	Pane integrale	50	3,75	0,65	25,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	31,8	15	21	28,5	0	
	totali pranzo	490	33,575	27,5	105,45	16,88	777,75	509,75	1674,4	21,455	235,05	572,4	52,8	
	totali giornaloni	490	33,575	27,5	105,45	16,88	777,75	509,75	1674,4	21,455	235,05	572,4	52,8	



Azienda USL Forziana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. sairene Di Cioldolo
 Dirigente Medico

MARTEDI	MENU' AUTUNNALE ALIMENTI	3 SETTIMANA			Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
		Grammi	Proteine g	Lipidi g							
minestra di verdure	Pasta di semola	70	7,56	0,21	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,985	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	10	3,39	2,85	40,6	70	12	0,02	116,9	69,2	0
	Pomodori da insalata	30	0,36	0,06	5,1	0,9	87	0,12	3,3	7,8	0
	Patate	20	0,42	0,2	17	1,4	114	0,12	2	10,8	0
crochette di patate	Patate	90	1,89	0,9	76,5	6,3	513	0,54	9	48,6	0
	Uova gallina intero	15	1,86	1,305	19,2	20,65	19,95	0,225	7,2	31,5	0
	Fontina	30	7,35	8,07	102,9	205,8	0	0,09	261	188,3	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,985	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	sale	q.b									
carote al vapore	Carote	100	1,1	0	33	95	220	0,7	44	37	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,985	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
tutti i giorni		580	28,64	29,62	862,85	669,25	1516,95	19,005	488,8	607,2	0
tutti i giorni		580	28,64	29,62	862,85	669,25	1516,95	19,005	488,8	607,2	0



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Elena del Ciondolo
 Dirigente Medico

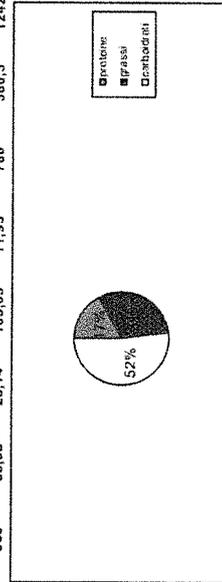
MERCOLEDI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	NUMERO Glucidi	Fibra	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colisterolo mg
insetto alla parmigiana	70	0,42	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0
Burro	5	0,04	4,17	0	37,9	0,35	0,75	0	1,25	0,3	0
Olio di oliva extra vergine	2	1,998	0	0	17,95	0	0	0,004	0	0	0
Grana	5	1,696	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,5	0
Cipolle	25	0,025	1,425	0,275	5,5	2,5	35	0,1	6,25	3,75	0
sale, brodo	q.b.										
fesa di tacchino	60	13,2	2,94	0	80,4	30,6	192	1,5	13,8	174	40,8
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
aromi, sale	q.b.										
verdura cotta	130	1,69	0,13	3,64	22,1	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0
Olio di oliva extra vergine	10	0	0	1,56	89,9	0	0	0,02	0	0	0
imonte, sale	q.b.										
Pane integrale	50	3,75	0,55	26,9	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
farina fresca	150	0,96	14,97	3,69	63	3,3	316	15	21	28,5	0
totali pranzo	512	26,485	27,133	108,735	8,875	443,75	1481,65	19,614	204,55	458,35	40,8
totali giornalieri	512	26,485	27,133	108,735	8,875	443,75	1481,65	19,614	204,55	458,35	40,8



Azienda USL Toscana sud ovest
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. salerno DA Ciondolo
 Dirigente Medico

GIOVEDI	MENU' AUTUNNALE ALIMENTI	BETTIMANA Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO 3	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasta e ricotta	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	
	Ricotta di vacca	60	5,28	6,54	2,1	0	87,6	46,8	71,4	0,24	177	142,2	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
merluzzo alla griglia	Merluzzo o nasello, fresco	80	13,6	0,24	0	0	56,8	61,6	256	0,56	20	155,2	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
fagiolini	Fagiolini	130	2,73	0,13	3,12	3,77	22,1	2,6	364	1,17	45,5	62,4	0	
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
frutta fresca totali pranzo	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0	
	totali pranzo	560	33,88	28,14	105,05	11,93	780	380,3	1242,4	19,17	287,9	593,8	0	

totali giornalmente



VENERDI **MENU AUTUNNALE** **SETTIMANA** **NUMERO** **3**

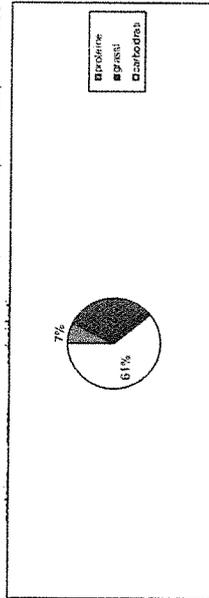
ALIMENTI **Grammi** **Proteine** **g** **Lipidi** **g** **Glucidi** **g** **Fibra** **g** **Energia** **Kcal** **Sodio** **mg** **Potassio** **mg** **Ferro** **mg** **Calcio** **mg** **Fosforo** **mg** **Colisterolo** **mg**

Pizza pomodoro e mozzarella 100 5,6 5,6 52,9 0 271 340 180 0 12 48 20

Insalata **Latuga** 100 1,8 0,4 2,2 1,5 19 9 240 0,8 45 31 0
Olio di oliva extra vergine 10 0 9,99 0 0 89,9 0 0 0,02 0 0 0

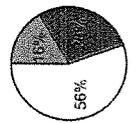
frutta fresca 150 0,96 0,39 14,97 3,09 63 3,3 316 15 21 28,5 0
totali pranzo 360 8,36 16,38 70,07 4,59 442,9 352,3 738 15,82 78 107,5 20

totali giornalieri 360 8,36 16,38 70,07 4,59 442,9 352,3 738 15,82 78 107,5 20



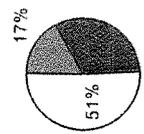
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Sallene del Cioldolo
 Dirigente Medico

LUNEDI	MENU' AUTUNNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
Pasta rossa	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Pomodori maturi	70	0,7	0,14	2,45	0,7	4,2	207,9	0,21	6,3	17,5	0
	odori	q.b										
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6
Sogliola dorata	Sogliola fresca	90	15,21	1,26	0,72	0	74,7	252	0,72	10,8	175,5	
	odori, sale	q.b										
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	0	0	0,01	0	0	
verdura colta	Pomodori da insalata	20	0,24	0,04	0,56	0,22	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0
	Bieta	130	1,69	0,13	3,64	1,56	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	0	0	0,02	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	605	31,805	24,225	107,385	10,64	522,4	1806,8	19,52	210,25	504,5	0
	totali giornalieri	605	31,805	24,225	107,385	10,64	522,4	1806,8	19,52	210,25	504,5	0



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Di Ciوندolo
 Dirigente Medico

MARTEDI	MENU' AUTUNNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	FIBRA	ENERGIA	SODIO	POTASSIO	FERRO	CALCIO	FOSFORO	COLESTEROLO
minestra di lenticchie	Pasta di semola	40	4,32	0,12	33,12	1,04	142,4	2	64	0,52	6,8	66	0
	Lenticchie	40	10	1	21,6	5,48	130	3,2	392	2,04	50,8	138,8	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Pomodori da insalata	20	0,24	0,04	0,56	0,22	3,4	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0
	odori	40											
fommaggio	Grana	50	16,95	14,25	1,85	0	203	350	60	0,1	584,5	346	
patate al forno	Patate	90	1,89	0,9	16,2	1,44	76,5	6,3	513	0,54	9	48,6	0
	Olio di oliva extra vergine sale	10 q.b	0 0	3,99 0	0 0	0 0	89,9 0	0 0	0 0	0,02 0	0 0	0 0	0 0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	495	38,11	32,335	115,2	14,52	874,65	627,9	1526	19,56	686,8	723,1	0
	totali giornalieri	495	38,11	32,335	115,2	14,52	874,65	627,9	1526	19,56	686,8	723,1	0



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene De Giordano
 Dirigente Medico

MERCOLEDÌ

MENU' AUTUNNALE
ALIMENTI

SETTIMANA
Grammi

NUMERO
Lipidi

4
Glucidi

Energia

Sodio

Potassio

Ferro

Calcio

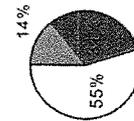
Fosforo

Colesterolo

	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
Pasta di semola												
Pomodori da insalata	70	0,84	0,14	1,96	0,77	11,9	2,1	203	0,28	7,7	18,2	0
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
odori, sale	q,b											
Grana	10	3,39	2,85	0,37	0	40,6	70	12	0,02	116,9	69,2	
Pollo coscia	60	10,74	3,9	0	0	78	53,4	180	1,2	10,8	115,2	52,8
odori, sale	q,b											
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
Carote	130	1,43	0	9,88	4,03	42,9	123,5	286	0,91	57,2	48,1	0
Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
totali pranzo	560	28,67	28,12	112,04	12,96	786,9	518,3	1232	19,61	238	484,7	52,8

totali giornalieri

560 28,67 28,12 112,04 12,96 786,9 518,3 1232



GIOVEDÌ

MENU' AUTUNNALE
ALIMENTI

SETTIMANA
Grammi

Proteine

Lipidi

Glucidi

Fibra

Energia

Sodio

Potassio

Ferro

Calcio

Fosforo

Colesterolo

NUMERO

4

riso al grana

Riso brillato
Olio di oliva extra vergine
Grana

70 4,9 0,42 61,32 0,7 253,4 4,2 77 0,42 4,2 84 0
6 0 5,994 0 0 53,94 0 0 0,012 0 0 0
10 3,39 2,85 0,37 0 40,6 70 12 0,02 116,9 69,2

Omelette

Uovo n°1
Grana
odori,sale, latte intero
q,b

55 6,82 4,785 0 0 70,4 75,35 73,15 0,825 26,4 115,5
10 3,39 2,85 0,37 0 40,6 70 12 0,02 116,9 69,2

Fagiolini

Fagiolini
Olio di oliva extra vergine

130 2,73 0,13 3,12 3,77 22,1 2,6 364 1,17 45,5 62,4 0
10 0 9,99 0 0 89,9 0 0 0,02 0 0 0

Pane integrale

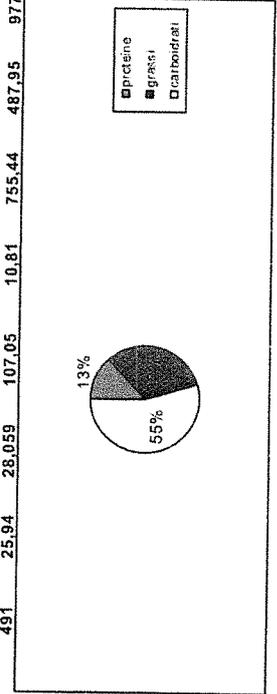
50 3,75 0,65 26,9 3,25 121,5 262,5 121 1,25 12,5 90 0

frutta fresca
totali pranzo

150 0,96 0,39 14,97 3,09 63 3,3 318 1,17 21 26,5 0
491 25,94 28,059 107,05 10,81 755,44 487,95 977,15 18,737 343,4 518,8 0

totali giornalieri

491 25,94 28,059 107,05 10,81 755,44 487,95 977,15 18,737 343,4 518,8 0



Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr.ssa Irene Cioldolo
Dirigente Medico

VENERDI

MENU' AUTUNNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine	Lipidi	NUMERO 4	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
passato di verdure con pasta	Pasta di semola	40	4,32	0,12	33,12	1,04	142,4	2	64	0,52	6,8	66	0
	Pomodori pelati in scatola	70	0,84	0,35	2,1	0,63	14,7	6,3	161	0,14	6,3	16,8	0
	verdure	q,b	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0
sfomato di patate	Uovo	15	1,86	1,305	0	0	19,2	20,55	19,95	0,225	7,2	31,5	0
	Patate	20	0,42	0,2	3,6	0,32	17	1,4	114	0,12	2	10,8	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Prosciutto cotto	40	7,92	5,88	0,36	0	86	259,2	90,8	0,28	2,4	100	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0
zucchini	Zucchine	130	1,69	0,13	1,82	1,69	14,3	2,6	445,9	0,65	27,3	84,5	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
dessert	budino al cioccolato	125	3,375	5	27,25	1,25	161,25	161,25	225	0,625	112,5	1	3,75
	totali pranzo	520	27,565	36,465	95,52	8,18	796,75	785,8	1253,65	3,87	293,9	469,8	3,75

totali giornalieri

520 27,565 36,465 95,52 8,18 796,75 785,8 1253,65 3,87 293,9 469,8 3,75



Menù Invernale

Scuola primaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	<i>Pasta olio e parmigiano</i> <i>Lonza di maiale</i> <i>Purea di patate</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pesto</i> <i>Nasello al pomodoro</i> <i>Insalata</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Risotto con piselli</i> <i>Pollo alla pizzaiola</i> <i>Verdura cotta</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Sogliola al limone</i> <i>Melanzane al funghetto</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al tonno</i> <i>Stracchino</i> <i>Finocchi crudi</i> <i>Frutta fresca</i>
2° Settimana	<i>Pasta al pomodoro fresco</i> <i>Polpette di carne al forno</i> <i>Verdura cotta</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Minestra di fagioli</i> <i>Stracchino</i> <i>Insalata mista</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Risotto allo zafferano</i> <i>Arrosto di maiale</i> <i>Carote</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pesto</i> <i>Platessa al forno</i> <i>Patate al forno</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta gratinata</i> <i>Prosciutto cotto</i> <i>Spinaci saltati</i> <i>Frutta fresca</i>
3° Settimana	<i>Pasta e fagioli</i> <i>Straccietti di carne</i> <i>Insalata</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Minestra di verdure</i> <i>Crocchette di patate</i> <i>Carote al vapore</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Risotto alle zucchine</i> <i>Frittata</i> <i>Verdura cotta</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Maccheroni al pomodoro</i> <i>Merluzzo alla griglia</i> <i>Carote filangeé</i> <i>Succo di frutta</i>	<i>Pasta alle melanzane</i> <i>Prosciutto</i> <i>Piselli al vapore</i> <i>Frutta fresca</i>
4° Settimana	<i>Tortellini al pomodoro</i> <i>Fettina panata al forno</i> <i>Verdura cotta</i> <i>Succo di frutta</i>	<i>Minestra di lenticchie</i> <i>Formaggio grana</i> <i>Patate al forno</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Coscio di pollo al forno</i> <i>Verdura cotta</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Riso parmigiana</i> <i>Palombo al forno</i> <i>Insalata</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Passato di verdure</i> <i>Sformato di patate</i> <i>Zucchini</i> <i>Dessert</i>

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr.ssa Irene Dei Ciondolo
Dirigente Medico

Il menù invernale 1^a Settimana

Diete speciali	No latticini	No glutine/farina	Vegetariani
LUNEDÌ Pasta olio e grana Cotta di maiale Patate al forno Frutta fresca	Pasta al pomodoro	Pasta (senza glutine) al burro	Pasta olio e grana Insalata capricciosa (syr formaggio) Patate lessate/forno Frutta fresca
MARTEDÌ Pasta al pesto Nasello al pomodoro Insalata Frutta fresca	Pasta al pomodoro	Pasta (senza glutine) in brodo vegetale	Pasta olio parmigiano Uovo sodo (n°1)
MERCOLEDÌ Risotto con piselli Pollo alla pizzaiola Valeriana cotta Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) al burro	Risotto con piselli Parmigiano Verdura cotta Frutta e Dessert
GIOVEDÌ Pasta al pomodoro Sgola al limone Melanzane al funghi Frutta di stagione	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) Sgola al limone con farina no glutine	Tomate al pomodoro Verdure grigliate Finocchio crudi Frutta fresca
VENERDÌ Pasta al tonno Stracchino Finocchi crudi Frutta fresca	Prosciutto crudo (syr)	Pasta (senza glutine)	Pasta al pesto Cavi Finocchi crudi Frutta fresca

Il menù invernale 3^a Settimana

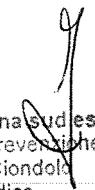
Diete speciali	No latticini	No glutine/farina	Vegetariani
LUNEDÌ Pasta e fagioli Stracotti di carne Insalata Frutta fresca	Stracotti no grana	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1
MARTEDÌ Minestrina di verdure Crocchette di patate Carote al vapore Frutta fresca	Crocchette no fontina	Pasta (senza glutine) Crocchette no pangrattato	Menu del giorno
MERCOLEDÌ Risotto alle zucchine Frittata Verdura cotta Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Menu del giorno
GIOVEDÌ Maccaroni al pomodoro Merluzzo alla griglia Carote fritte Succo di frutta	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Verdure gratinate Frutta fresca
VENERDÌ Pasta alle melanzane Prosciutto Piselli al vapore Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Legumi

Il menù invernale 2^a Settimana

Diete speciali	No latticini	No glutine/farina	Vegetariani
LUNEDÌ Pasta al pomodoro Polpetta di carne Verdura cotta Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1
MARTEDÌ Minestrina di fagioli Stracchino Insalata mista Frutta fresca	Prosciutto crudo (syr)	Pasta (senza glutine) ragu vegetale	Menu del giorno
MERCOLEDÌ Risotto allo zafferano Arrosto di maiale Carote Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) con burro	Uovo n°1
GIOVEDÌ Pasta al pesto Patate al forno Patate al forno Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) al pesto	Excelsior di parmigiano
VENERDÌ Pasta gratinata Prosciutto cotto Spinaci salati Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) con olio e grana	Riso con verdure Legumi Patate fritte Frutta fresca

Il menù invernale 4^a Settimana

Diete speciali	No latticini	No glutine/farina	Vegetariani
LUNEDÌ Tortelloni al pomodoro Frittata panata al forno Verdura cotta Succo di frutta	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) al pomodoro Frittata senza pangrattato	Legumi
MARTEDÌ Minestrina di lentichie Formaggio grana Patate al forno Frutta fresca	Prosciutto crudo	Pasta (senza glutine)	Menu del giorno
MERCOLEDÌ Pasta al pomodoro Cacio di pelle al forno Verdura cotta Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo frittata
GIOVEDÌ Riso parmigiana Taloncino al forno Insalata Frutta fresca	Riso no burro e grana	Menu del giorno	Legumi
VENERDÌ Pisato di verdure Sfornate di patate Zucchini Dessert	Sfornate no grana	Pasta (senza glutine)	Pisato con pasta Sfornate no prosciutto


 Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Del Ciondolo
 Dirigente Medico



Comune di Isola del Giglio

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

SERVIZIO MENSA SCOLASTICA ANNO 2019/2020

MENÙ INVERNALE SCUOLA PRIMARIA

Comune di Isola del Giglio
Via Vittorio Emanuele, n. 2
58012 Isola del Giglio (GR)
Tel. 0564-806064 - Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene Del Ciandolo
Dirigente Medico

Il menù invernale 1° Settimana

Diete speciali	No latticini	No glutine/farina	Vegetariani
LUNEDÌ			
Pasta olio e grana Lenza di maiale Patate di patate Frutta fresca	Pasta al pomodoro	Pasta (senza glutine) di farro	Pasta olio e grana Insalata capricciosa(2xpr formaggio) Patate lessate/ferno Frutta fresca
MARTEDÌ			
Pasta al pesto Noci di pomodoro Insalata Frutta fresca	Pasta al pomodoro	Pasta (senza glutine) in brodo vegetale	Pasta olio parmigiano (nesso solo n°1)
MERCOLEDÌ			
Ricotta con piselli Pollo alla pizzaiola Verdura cotta Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) al farro	Ricotta con piselli Parmigiana Verdura cotta Frutta e Dessert
GIOVEDÌ			
Pasta al pomodoro Sguscia al limone Melanzane al fagiolo Frutta di stagione	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) Sguscia al limone con farro no glutine	Tortino al pomodoro Verdure grigliate Finocchi crudi Frutta fresca
VENERDÌ			
Pasta al trime Stacchino Finocchi crudi Frutta fresca	Prosciutto crudo (5xpr)	Pasta (senza glutine)	Pasta al pesto Caci Finocchi crudi Frutta fresca

Il menù invernale 2° Settimana

Diete speciali	No latticini	No glutine/farina	Vegetariani
LUNEDÌ			
Pasta e fagioli Stracotto di carne Insalata Frutta fresca	Stracotto no grana	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1
MARTEDÌ			
Mischiata di verdure Crocchette di patate Caci al sugno Frutta fresca	Crocchette no farina	Pasta (senza glutine) Crocchette no pangrattato	Menù del giorno
MERCOLEDÌ			
Ricotta alle zucchine Frittata Verdura cotta Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine)	Menù del giorno
GIOVEDÌ			
Maccaroni al pomodoro Mortadella alla griglia Caciote filonate Succo di frutta	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Verdure grigliate Frutta fresca
VENERDÌ			
Pasta alle melanzane Prosciutto Piselli al sugno Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine)	Legumi

Il menù invernale 3° Settimana

Diete speciali	No latticini	No glutine/farina	Vegetariani
LUNEDÌ			
Pasta al pomodoro Polpetta di carne Verdura cotta Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1
MARTEDÌ			
Mischiata di fagioli Stracchine Insalata mista Frutta fresca	Prosciutto crudo (5xpr)	Pasta (senza glutine) cagli vegetale	Menù del giorno
MERCOLEDÌ			
Ricotta alle zaffirano Arrosto di maiale Caci Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) con farro	Uovo n°1
GIOVEDÌ			
Pasta al pesto Piatto al forno Patate al forno Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) al pesto	Ricotta di parmigiana
VENERDÌ			
Pasta gratinata Prosciutto cotto Spinaci saltati Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) con olio e grana	Ricotta con verdure Legumi Patate fritte Frutta fresca

Il menù invernale 4° Settimana

Diete speciali	No latticini	No glutine/farina	Vegetariani
LUNEDÌ			
Tortellini al pomodoro Frittata patate al forno Verdura cotta Succo di frutta	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Legumi
MARTEDÌ			
Mischiata di funghi Formaggio grana Patate al forno Frutta fresca	Prosciutto crudo	Pasta (senza glutine)	Menù del giorno
MERCOLEDÌ			
Pasta al pomodoro Caci di polli al forno Verdura cotta Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo e frittata
GIOVEDÌ			
Ricotta parmigiana Polpetta al forno Insalata Frutta fresca	Ricotta burro e grana	Menù del giorno	Legumi
VENERDÌ			
Piatto di verdure Sformato di patate Zucchini Dessert	Sformato no grana	Pasta (senza glutine)	Patate con pasta Sformato no prosciutto

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr.ssa Irene Del Ciondolo
Dirigente Medico

Menù Invernale

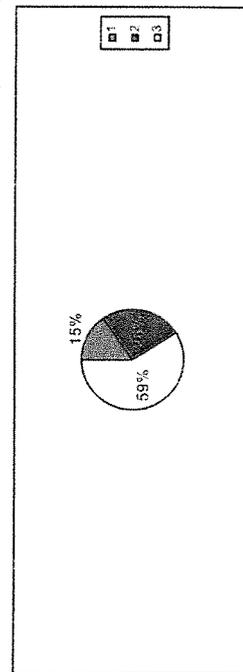
Scuola primaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	<i>Pasta olio e parmigiano Lonza di maiale Purea di patate Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pesto Nasello al pomodoro Insalata Frutta fresca</i>	<i>Risotto con piselli Pollo alla pizzaiola Verdura cotta Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro Segliola al limone Melanzane al funghetto Frutta fresca</i>	<i>Pasta al tonno Stracchino Finocchi crudi Frutta fresca</i>
2° Settimana	<i>Pasta al pomodoro fresco Polpette di carne al forno Verdura cotta Frutta fresca</i>	<i>Minestra di fagioli Stracchino Insalata mista Frutta fresca</i>	<i>Risotto allo zafferano Arroste di maiale Carote Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pesto Platessa al forno Patate al forno Frutta fresca</i>	<i>Pasta gratinata Prosciutto cotto Spinaci saltati Frutta fresca</i>
3° Settimana	<i>Pasta e fagioli Straccetti di carne Insalata Frutta fresca</i>	<i>Minestra di verdure Crocchette di patate Carote al vapore Frutta fresca</i>	<i>Risotto alle zucchine Frittata Verdura cotta Frutta fresca</i>	<i>Maccheroni al pomodoro Merluzzo alla griglia Carote filangee Succo di frutta</i>	<i>Pasta alle melanzane Prosciutto Piselli al vapore Frutta fresca</i>
4° Settimana	<i>Tortellini al pomodoro Fettina panata al forno Verdura cotta Succo di frutta</i>	<i>Minestra di lenticchie Formaggio grana Patate al forno Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro Coscio di pollo al forno Verdura cotta Frutta fresca</i>	<i>Riso parmigiana Palombo al forno Insalata Frutta fresca</i>	<i>Passato di verdure Sformato di patate Zucchini Dessert</i>

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene De Ciondolo
Dirigente Medico

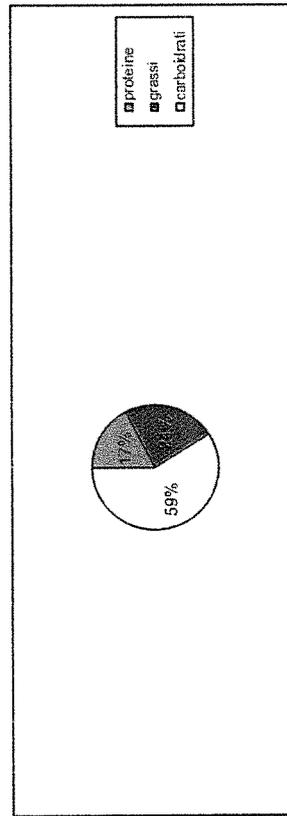
LUNEDI	ALIMENTI	MENU' INVERNALE SETTIMANA	Grammi	Proteine	Lipidi	NUMERO	1									
							Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo	
pasta con olio e gran		Pasta di semola	70	7,56	0,21		57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	
Grana		Grana	5	1,695	1,425		0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45	
Olio di oliva		extra vergine	5	0	4,995		0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
lonza di maiale		Maiale pesante magra	60	12,24	3,06		0	0	84,6	45,6	222	1,02	4,8	105,6	36	
Olio di oliva		extra vergine	5	0	4,995		0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
purea di patate		Patate	90	1,89	0,9		16,2	1,44	76,5	6,3	513	0,54	9	48,6	0	
Latte di vacca		pastorizzato intero	15	0,495	0,54		0,735	0	9,6	7,5	22,5	0,015	17,85	13,95	0	
Grana		Grana	5	1,695	1,425		0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45	
sale		q.b														
Burro		Burro	5	0,04	4,17		0,055	0	37,9	0,35	0,75	0	1,25	0,8	0	
Pane integrale		Pane integrale	50	3,75	0,65		26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
frutta fresca		frutta fresca	150	0,96	0,39		14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	26,5	0	
totali pranzo		totali pranzo	460	30,325	22,76		117,19	9,6	772,8	399,05	1321,25	18,775	195,2	472,15	46,9	

totali giornalieri



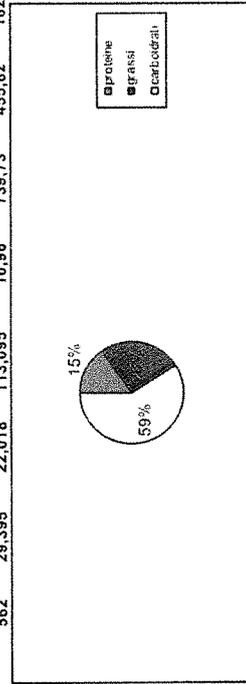
Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalerno Del Ciondolo
Dirigente Medico

MARTEDI	MENU' INVENRALE SETTIMANA		NUMERO										
	ALIMENTI	Grammi	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasta al pesto	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	basilico	15	0,555	0,09	0	0,84	3	3	100,5	0,63	33	11,25	0
	Pinoli	2	0,592	0,956	0,1	0	11,34	1,44	12,56	0,04	0,8	9,32	0
	Pecorino	2	0,516	0,64	0,004	0	7,84	36	1,8	0,012	12,14	11,8	0
nasello al pomodoro	Olio di oliva extra vergine	7	0	6,993	0	0	62,93	0	0	0,014	0	0	0
	Grana	2	0,678	0,57	0,074	0	8,12	14	2,4	0,004	23,38	13,84	2,18
nasello al pomodoro	Merluzzo o nasello, surgelato	80	13,84	0,48	0	0	60	61,6	256	0,48	24	150,4	40
	Pomodori maturi	20	0,2	0,04	0,7	0,2	3,8	1,2	59,4	0,06	1,8	5	0
insalata	Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0
	Olio di oliva extra vergine	7	0	6,993	0	0	62,93	0	0	0,014	0	0	0
insalata	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
totali pranzo		505	30,451	18,412	102,908	10,7	672,66	395,54	1223,66	19,214	185,52	466,61	42,18
totali giornalieri		505	30,451	18,412	102,908	10,7	672,66	395,54	1223,66	19,214	185,52	466,61	42,18
			proteine	grassi	carboidrati								
			121,804	165,708	411,632								



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

MERCOLEDI	MENU' INVERNALE SETTIMANA 1		NUMERO										
	ALIMENTI	Grammi	Proteine	Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colessterolo
risolto con piselli	Riso brillato	70	4,9	0,42	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0
	Piselli	40	2,8	0,08	4,96	2,08	30,4	0,4	80,8	0,72	18,8	40,4	0
	Olio di oliva extra vergine	7	0	6,993	0	0	62,93	0	0	0,014	0	0	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	3,5	6	0,01	58,45	34,6	5,45
pollo alla pizzaiola	Pollo petto	60	13,32	0,54	0	0	58,2	43,2	198	0,96	11,4	120	40,2
	sugo pomodoro	40	0,28	1,4	1,12	0,28	18	1,92	95,6	0,12	3,28	8	0
verdura cotta	Bieta	130	1,69	0,13	3,64	1,56	22,1	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
Pane integrale		50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,9	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
totali pranzo		562	29,395	22,018	113,095	10,96	739,73	455,82	1628,3	19,814	216,73	443,2	45,65
totali giornata		562	29,395	22,018	113,095	10,96	739,73	455,82	1628,3	19,814	216,73	443,2	45,65



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

GIOVEDI	ALIMENTI	MENU ESTIVO SETTIMANA		NUMERO		1									
		Grammi	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg		
pasta al pomodoro	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,86	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0		
	sugo pomodoro	70	0,49	2,45	1,96	0,49	31,5	3,36	167,3	0,21	5,74	14	0		
	Melanzane	40	0,44	0,04	1,04	1,04	6	10,4	73,6	0,12	5,6	13,2	0		
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45		
sogliola al limone	Sogliola fresca	90	15,21	1,26	0,72	0	74,7	106	252	0,72	10,8	175,5	0		
	limone,sale,odori	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		
melanzane al funghetto	Olio di oliva extra vergine	130	1,43	0,13	3,38	3,38	19,5	33,8	239,2	0,39	18,2	42,9	0		
	Melanzane	10	0,12	0,05	0,3	0,09	2,1	0,9	23	0,02	0,9	2,4	0		
	Pomodori pelati in scatola	7	0	6,993	0	0	62,93	0	0	0,074	0	0	0		
	Olio di oliva extra vergine	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		
frutta fresca	Pane integrale	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0		
	totali pranzo	632	31,655	23,588	107,415	13,16	740,63	460,76	1312,1	18,664	145,09	516,6	5,45		

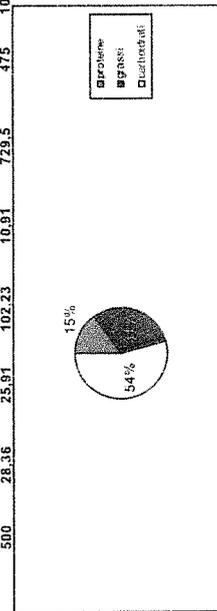
totali giornalieri

632 31,655 23,588 107,415 13,16 740,63 460,76 1312,1 18,664 145,09 516,6 5,45



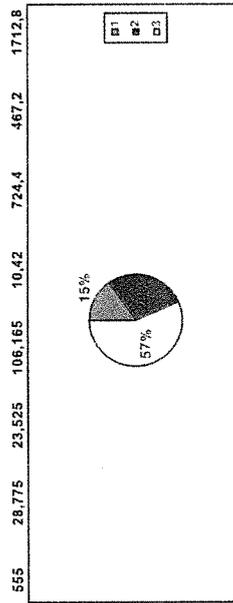
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Dell'Arcangelo
 Dirigente Medico

VENERDI	ALIMENTI	MENU' INVERNALE SETTIMANA		NUMERO		Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
		Grammi	Proteine g	Lipidi g	Glucidi ¹ g								
pasta al tonno	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	240,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Pomodorini da insalata	50	0,6	0,1	1,4	0,55	8,5	1,5	145	0,2	5,5	13	0
	Tonno sott'olio (sgocciolato)	20	5,04	2,02	0	0	38,4	63,2	60,2	0,34	1,4	41	0
	Olio di oliva extra vergine odori	5 q.l.b	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
fommaggio	Sraacchino	50	9,25	12,55	0	0	150	0	0	0,15	283,5	187	0
finocchi crudi	Finocchi	100	1,2	0	1	2,2	9	141	336	0,4	45	39	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	aceto	q.l.b											
	sale	q.l.b											
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	25,5	0
	totali pranzo	500	28,36	25,91	102,23	10,91	729,5	475	1092,2	18,27	380,8	514	0
	totali giornalieri	500	28,36	25,91	102,23	10,91	729,5	475	1092,2	18,27	380,8	514	0



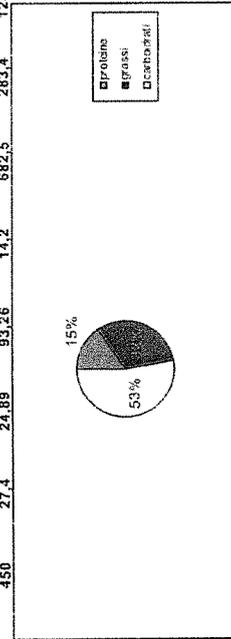
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Dell'Arcangelo
 Dirigente Medico

LUNEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO 2	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
	Pasta al pomodoro fresco	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	
	Pomodori maturi	70	0,7	0,14	2,45	0,7	13,3	4,2	207,9	0,21	6,3	17,5	0	
	Olio d'oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0	
	polpette di carne al forno	60	12,42	0,6	0,06	0	55,2	53,4	216	1,38	8,4	128,4	42,6	
	pangrattato	q.b	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	Olio d'oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	sale	q.b	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	verdure cotta	130	1,69	0,13	3,64	1,56	22,1	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0	
	Bietta	10	0	9,99	0	0	86,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Olio d'oliva extra vergine	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
	Pane integrale	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	378	15	21	28,5	0	
	Inula fresca	555	28,775	23,525	106,165	10,42	724,4	467,2	1712,8	20,1	205,65	452,2	42,6	
	totali pranzo													
	totali giornalieri	555	28,775	23,525	106,165	10,42	724,4	467,2	1712,8	20,1	205,65	452,2	42,6	



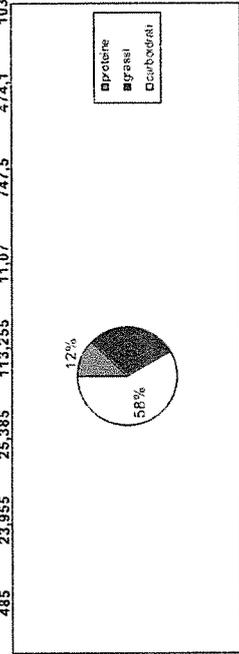
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

MARTEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	NUMERO Glucidi	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg											
													Proteine g	2									
minestra di fagioli	Pasta di semola	40	0,12	33,12	1,04	142,4	2	64	0,52	5,8	66	0											
	Fagioli	30	0,75	15,51	5,1	93,3	6	433,5	2,01	41,1	131,1	0											
	odori	q.b																					
	Pomodori da insalata	20	0,04	0,56	0,22	3,4	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0											
	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0											
formaggio molle	Stracchino	50	12,55	0	0	150	0	0	0,15	283,5	187	0											
	insalata mista	100	1,8	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0											
	Lattuga	q.b																					
	aceto	q.b																					
	sale	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0											
	Olio di oliva extra vergine																						
totali pranzo	Pane integrale	50	3,75	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0											
	frutta fresca	150	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0											
	totali pranzo	450	27,4	93,26	14,2	682,5	283,4	1234,5	19,83	412,1	538,8	0											
totali giornalieri												450	27,4	24,89	93,26	14,2	682,5	283,4	1234,5	19,83	412,1	538,8	0



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Cioldolo
 Dirigente Medico

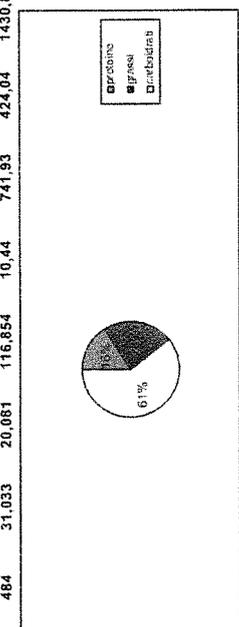
MERCOLEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	NUMERO Proteine	NUMERO Glucidi	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg											
risotto allo zafferano	Riso brillato	70	0,42	4,9	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0											
	zafferano																							
	odori	q.b																						
arrostato di maiale	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0											
	Grana	5	1,425	1,695	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0											
	Maiale magro coscio	60	2,52	11,22	0	0	66,6	45,6	222	0,96	7,2	139,8	42											
carote	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0											
	Carote	130	0	1,43	9,88	4,03	42,9	123,5	286	0,91	57,2	48,1	0											
	Olio di oliva extra vergine	10	9,99	0	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0											
totali pranzo	Pane integrale	50	0,65	3,75	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0											
	frutta fresca	150	0,39	0,96	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0											
	totali pranzo	485	25,385	23,955	113,255	11,07	747,5	474,1	1030	18,59	160,55	425	42											
totali giornalieri													485	23,955	25,385	113,255	11,07	747,5	474,1	1030	18,59	160,55	425	42



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Del Giordano
 Dirigente Medico

GIOVEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	2	
													Proteine g	g
	pasta al pesto	70	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0		
	basilico	15	0,555	0	0,84	3	3	100,5	0,63	33	11,25	0		
	Pinoli	2	0,592	0,1	0	11,34	1,44	12,56	0,04	0,8	9,32	0		
	Pecorino	2	0,516	0,004	0	7,84	36	1,8	0,012	12,14	11,8	0		
	Olio di oliva extra vergine	5	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		
	fiori di patessa al forno con patate	90	15,21	0,72	0	74,7	108	252	0,72	10,8	175,5	0		
	Patate	90	1,89	16,2	1,44	76,5	6,3	513	0,54	9	46,6	0		
	Olio di oliva extra vergine	10	0	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0		
	Pane integrale	50	3,75	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		
	frutta fresca	150	0,96	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	26,5	0		
	totali pranzo	484	31,033	20,081	116,854	741,93	424,04	1430,86	19,132	111,14	490,47	0		
	totali giornalieri	484	31,033	20,081	116,854	741,93	424,04	1430,86	19,132	111,14	490,47	0		

Azienda US Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Dei Ciondolo
 Dirigente Medico



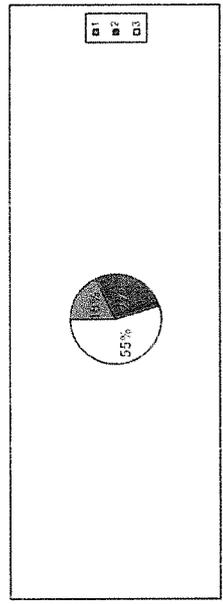
VENERDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	NUMERO	
													Proteine g	Lipidi g
pasta gratinata	Pasta di semola vendure	70	7,56	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0		
	Olio di oliva extra vergine	q.b	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		
	Grana	5	1,695	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0		
prosciutto cotto	Prosciutto cotto	40	7,92	0,36	0	86	259,2	90,8	0,28	2,4	100	0		
	spinaci salati	130	4,42	0,81	3,9	40,3	130	689	3,77	101,4	80,6	0		
	Olio di oliva extra vergine	10	0	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0		
	Pane integrale	50	3,75	0,65	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		
	frutta fresca	150	0,96	0,39	3,09	63	3,3	318	15	21	29,5	0		
	totali pranzo	460	26,305	24,45	104,275	715,15	693,5	1336,8	21,25	207,65	449,2	0		
	totali giornalieri	460	26,305	24,45	104,275	715,15	693,5	1336,8	21,25	207,65	449,2	0		



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Cioldolo
 Dirigente Medico

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

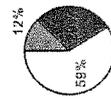
LUNEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine	Lipidi	NUMERO 3	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
pasta e fagioli	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,8	115,5	0	
	Fagioli	40	9,44	1	20,68	6,8	124,4	6	578	2,68	54,8	174,8	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0,01	0	0	0	
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	3,5	6	0,01	58,45	34,6	0	
straccotti di carne	Vitellone magro	60	12,78	1,88	0	0	67,8	53,4	216	1,38	6,6	105	42	
	rucola	15	0,39	0,105	0,315	0,24	3,75	4,05	55,4	0,225	24	7,8	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	3,5	6	0,01	58,45	34,6	0	
insalata	Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0	
	Olio di oliva extra vergine sale	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	282,5	121	1,25	12,5	90	0	
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,69	63	3,3	318	1,5	21	28,5	0	
	totali pranzo	515	40,07	27,445	123,395	16,7	869,05	413,75	1652,4	22,305	292,7	621,8	42	



totali giornata

621,8 42

MARTEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO 3	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
	minestra di verdure	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	0
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0	0
	Grana	5	1,895	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0	0
	Pomodori (da insalatata)	30	0,35	0,06	0,84	0,33	5,1	0,9	87	0,12	3,3	7,8	0	0
	Patate	20	0,42	0,2	3,6	0,32	17	1,4	114	0,12	2	10,8	0	0
	croccante di patate	100	2,1	1	18	1,6	85	7	570	0,6	10	54	0	0
	Uova, gallina, intero	15	1,86	1,305	0	0	19,2	20,55	19,95	0,225	7,2	31,5	0	0
	Farina	30	7,35	8,07	0,24	0	102,9	205,8	0	0,09	261	168,3	0	0
	Olio di oliva extra vergine	2	0	1,998	0	0	17,98	0	0	0,004	0	0	0	0
	sale	q.b.												
	Carote	100	1,1	0	7,6	3,1	33	95	220	0,7	44	37	0	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,03	63	3,3	318	15	21	28,5	0	0
	totali pranzo	585	27,155	28,295	130,295	13,51	851,05	634,95	1567,95	19,055	431,35	578	0	0
	totali giornalieri	585	27,155	28,295	130,295	13,51	851,05	634,95	1567,95	19,055	431,35	578	0	0



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Del Giordano
 Dirigente Medica

MERCOLEDI	MENU INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi g	NUMERO Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
risotto alle zucchine	Riso bollito	70	0,42	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0
	Zucchine	50	0,05	0,7	0,65	5,5	1	171,5	0,25	10,5	32,5	0
	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	5	1,695	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0
frittata	Uovo n°1	55	6,82	4,785	0	70,4	75,35	73,15	0,825	26,4	115,5	0
	latte intero Grana	5 5	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	56,45	34,6	0
verdura cotta	Bieta	130	1,60	3,64	1,66	22,1	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0
	Olio di oliva extra vergine limone, sale	10 q.b	0 9,99	0 0	0 0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	20,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,39	14,07	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	530	22,16	107,9	9,25	711,35	521,65	1504,65	19,095	278,6	457,4	0
	totali giornalieri	530	22,16	107,9	9,25	711,35	521,65	1504,65	19,095	278,6	457,4	0



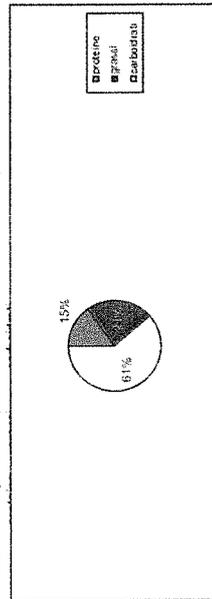
Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr.ssa Irene Del Ciondo
Dirigente Medico

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene De Ciondolo
 Dirigente Medico

VENERDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi g	3 Glucidi g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	NUMERO		
												Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
pasta alle melanzane	Pasta di semola	70	0,21	57,96	249,2	3,5	112	115,5	11,9	0	0	0,91	0	0
	Melanzane	25	0,275	0,65	3,75	6,5	46	8,25	3,5	0	0	0,075	0	0
	Pomodori pelati in scatola	70	0,84	0,35	14,7	6,3	161	16,8	6,3	0	0	0,14	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	44,95	0	0	0	0	0	0	0,01	0	0
	Grana	5	1,685	1,425	20,3	35	6	34,5	58,45	0	0	0,01	0	0
prosciutto	Prosciutto cotto	40	7,92	0,36	86	259,2	90,8	0	2,4	100	0	0,28	0	0
piselli al vapore	Piselli	70	4,8	8,68	53,2	0,7	141,4	70,7	32,9	0	0	1,26	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	44,95	0	0	0	0	0	0	0,01	0	0
	Pane integrale	50	3,75	26,9	121,5	202,5	121	90	12,5	90	0	1,25	0	0
totali pranzo	frutta fresca	150	0,96	14,97	63	3,3	319	15	21	26,5	0	1,5	0	0
	totali pranzo	490	27,9	111,805	701,55	577	996,2	464,35	148,95	18,945	0	18,945	464,35	0

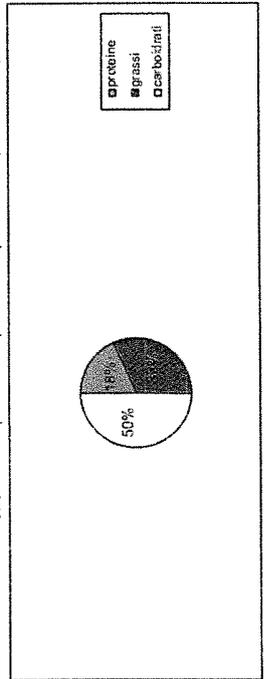
totali giornata

490 27,9 19,06 111,805 13,08 701,55 577 996,2 148,95 18,945 464,35 0

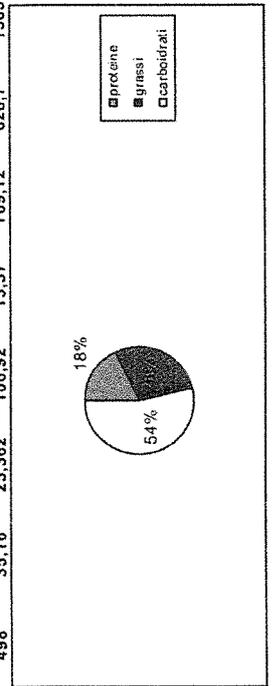


Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrehe Del Ciondolo
 Dirigente Medico

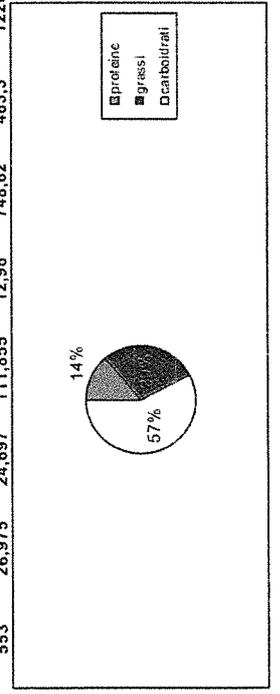
LUNEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine	Lipidi	NUMERO 4	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
tortellini al pomodoro	Tortellini freschi	50	6,1	3,55		26,3	0	155	0	0	0	0	0	0
	Pomodori maturi	70	0,7	0,14		2,45	0,7	13,3	4,2	207,9	0,21	6,3	17,5	0
	odori	q,b												
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995		0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
fettina panata al forno	Grana	5	1,695	1,425		0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	
	Vitellone magro	60	12,78	1,86		0	0	67,8	53,4	216	1,38	6,6	105	42
	pangrattato, odori, sale	q,b												
verdura cotta	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995		0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	
	Biete	130	1,69	0,13		3,64	1,56	22,1	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997		0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	
totali giornalieri	Pane integrale	50	3,75	0,65		26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39		14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	528	27,675	21,132		74,445	8,6	579,87	463,7	1600,8	19,176	191,95	313,3	42



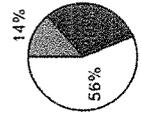
MARTEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo	4	
													Proteine	Grammi
	minestra di lenticchie	30	0,09	24,84	0,78	106,8	1,5	48	0,39	5,1	49,5	0		
	Lenticchie	30	7,5	16,2	4,11	97,5	2,4	294	1,53	38,1	104,1	0		
	Olio di oliva extra vergine	3	0	0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0		
	Pomodori da insalatata	20	0,24	0,04	0,22	3,4	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0		
	odori	40												
	fommaggio	50	16,95	1,85	0	203	350	60	0,1	584,5	346			
	patate al forno	120	2,52	1,2	1,92	102	8,4	684	0,72	12	64,8	0		
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		
	sale	q.b.												
	Pane integrale	50	3,75	0,65	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	63	3,3	318	1,5	21	28,5	0		
	totali pranzo	498	35,16	25,362	106,92	769,12	628,7	1583	19,086	675,4	688,1	0		
	totali giornalieri	498	35,16	25,362	106,92	769,12	628,7	1583	19,086	675,4	688,1	0		



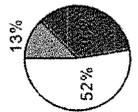
MERCOLEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine	Lipidi	NUMERO 4	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
pasta al pomodoro	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	
	Pomodori da insalata	70	0,84	0,14	1,96	0,77	11,9	2,1	203	0,28	7,7	18,2	0	
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0	
	odori,safe	q,b												
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6		
coscio di pollo al forno	Pollo coscia	60	10,74	3,9	0	78	53,4	180	1,2	10,8	115,2	52,8		
	odori,safe	q,b												
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		
verdura cotta	Carote	130	1,43	0	9,88	4,03	42,9	123,5	286	0,91	57,2	48,1	0	
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0		
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
frutta fresca	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	378	15	27	28,5	0	
	totali pranzo	553	26,975	24,697	111,855	12,96	748,62	483,3	1226	19,596	179,55	450,1	52,8	
totali giornalieri		553	26,975	24,697	111,855	12,96	748,62	483,3	1226	19,596	179,55	450,1	52,8	



GIOVEDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine	Lipidi	NUMERO 4	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
riso parmigiana	Riso brillato	70	4,9	0,42	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0	
	Burro	5	0,04	4,17	0,055	0	37,9	0,35	0,75	0	1,25	0,8	0	
	Olio di oliva extra vergine	2	0	1,998	0	0	17,98	0	0	0,004	0	0	0	
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0	
palombo al forno	Palombo	80	12,8	0,96	1,04	0	64	0	0	0,8	24,8	174,4	0	
	Olio di oliva extra vergine odori, sale	5 q.b	0 0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
insalata	Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0	
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0	
	totali pranzo	477	25,945	25,398	106,67	8,54	731,93	314,35	762,75	18,314	167,2	443,3	0	
	totali giornalieri	477	25,945	25,398	106,67	8,54	731,93	314,35	762,75	18,314	167,2	443,3	0	



VENERDI	MENU' INVERNALE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	FIBRA	ENERGIA	SODIO	POTASSIO	FERRO	CALCIO	FOSFORO	COLESTEROLO	NUMERO	
														4	4
passato di verdure con pasta	Pasta di semola	40	4,32	0,12	33,12	1,04	142,4	2	64	0,52	6,8	66	0		
	Pomodori pelati in scatola	70	0,84	0,35	2,1	0,63	14,7	6,3	161	0,14	6,3	16,8	0		
	verdure	q.l.b													
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	0	0	26,97	0	0	0,006	0	0		
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6		
sfornato di patate	Uovo	10	1,24	0,87	0	0	12,8	13,7	13,3	0,15	4,8	21	0		
	Patate	20	0,42	0,2	3,6	0,32	17	1,4	114	0,12	2	10,8	0		
	Olio di oliva extra vergine	2	0	1,998	0	0	17,98	0	0	0,004	0	0	0		
	Prosciutto cotto	20	3,86	2,94	0,18	0	43	129,6	45,4	0,14	1,2	50	0		
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6			
zucchini	Zucchini	130	1,69	0,13	1,82	1,69	14,3	2,6	445,9	0,65	27,3	84,5	0		
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0		
dessert	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		
	budino al cioccolato	125	3,375	5	27,25	1,25	161,25	161,25	225	0,625	112,5	1	3,75		
	totali pranzo	490	22,985	28,095	95,34	8,18	702,4	649,35	1201,6	3,645	290,3	409,3	3,75		
totali giornalieri		490	22,985	28,095	95,34	8,18	702,4	649,35	1201,6	3,645	290,3	409,3	3,75		



Il menù primaverile 1° Settimana

Diete speciali No Latticini No glutine/farina Vegetariani

LUNEDÌ

Pasta con zucchini Menù
Pollo al limone del
Melanzane grigliate giorno
Macedonia

Pasta (senza glutine) Insalata capricciosa

MARTEDÌ

Pasta al tonno Pasta (senza glutine) Pasta alle verdure
Merluzzo gratinato Merluzzo no pangrattato Uovo solo (n°1)
Carote fritte Desert Frutta fresca

MERCOLEDÌ

Pasta olio e grana Pasta no grana Pasta (senza glutine)
Taccuino al forno dorato Pollo no pangrattato Legumi
Verdure alla piastra Frutta e Desert

GIOVEDÌ

Pasta alle melanzane Pasta (senza glutine)
Ricotta Legumi
Pomodori Frutta fresca

VENERDÌ

Pasta al pomodoro Pasta (senza glutine)
Frittata di cipolle Frittata no latte Omdette no latte
Insalata
Frutta fresca

Il menù primaverile 3° Settimana

Diete speciali No latticini No glutine/farina Vegetariani

LUNEDÌ

Minestra di verdure Menù
Filetti di merluzzo del
Fagiolini e patate giorno
Frutta fresca

Pasta (senza glutine) Uovo n°1

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro Menù
Prosciutto cotto del
Insalata di pomodori giorno
Frutta fresca

Pasta (senza glutine) Caci

MERCOLEDÌ

Pasta verde Omdette no latte Pasta (senza glutine)
Omdette al forno Omdette no latte
Insalata di finocchi
Frutta fresca

GIOVEDÌ

Risotto allo zafferano Risotto no burro Pasta (senza glutine) Risotto no burro
Bocconcini di manafè Legumi
Carore e pomodori
Frutta fresca

VENERDÌ

Riso con asparagi Menù
Pollo al forno del
Insalata mista giorno
Frutta fresca

Pasta (senza glutine) Legumi

Il menù primaverile 2° Settimana

Diete speciali No latticini No glutine/farina Vegetariani

LUNEDÌ

Pasta e piselli Menù
Pollo al forno del
Fagiolini all'aglio giorno
Frutta fresca

Pasta (senza glutine) Uovo n°1

MARTEDÌ

Minestra primavera Pasta (senza glutine)
Stracchino Prosciutto cotto Legumi
Insalata di patate
Frutta fresca

MERCOLEDÌ

Gnocchi al pomodoro Menù
Sogliola al limone del
Verdure saltate giorno
Frutta fresca

Pasta (senza glutine) al pomodoro Legumi

GIOVEDÌ

Bruschetta al pomodoro Menù
Uovo solo del
Carore al vapore giorno
Frutta fresca

Menù del giorno Menù del giorno

VENERDÌ

Passato di legumi Menù
Fesa di tacchino del
Insalata mista giorno
Frutta fresca

Pasta (senza glutine) Legumi

Il menù primaverile 4° Settimana

Diete speciali No latticini No glutine/farina Vegetariani

LUNEDÌ

Pasta pomodoro e basilico Menù
Scaloppine al limone del
Pisellini giorno
Macedonia

Pasta (senza glutine) al pomodoro Legumi

MARTEDÌ

Riso con olio e grana Riso no grana Pasta (senza glutine)
Ricotta Prosciutto cotto (cog) Verdure grigliate
Patate al forno Tatate al forno
Frutta fresca

MERCOLEDÌ

Pasta al pesto Menù
Pollo al limone del
Verdura cotta giorno
Frutta fresca

Pasta (senza glutine) Uovo o frittata

GIOVEDÌ

Pizza Pizza no mozzarella Menù
Insalata del
Frutta fresca giorno

Pizza no mozzarella Pizza no mozzarella

VENERDÌ

Pasta e fagioli Pasta (senza glutine)
Frittata di zucchini Frittata no latte Frittata no latte
Verdura cotta
Desert

Macedonia

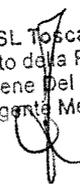
Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene De Ciondolo
Dirigente Medico

Il menù primaverile

Scuola primaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	<i>Pasta con zucchini Pollo al limone Melanzane grigliate Macedonia</i>	<i>Pasta al tonno Merluzzo gratinato Carote filangée Dessert</i>	<i>Pasta olio e grana Tacchino al forno dorato Vedrrure alla piastra Frutta fresca</i>	<i>Pasta alle melanzane Ricotta Pomodori Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro Frittata di cipolle Insalata Frutta fresca</i>
2° Settimana	<i>Pasta e piselli Pollo al forno Fagiolini all'agro Succo di frutta</i>	<i>Minestra primavera Stracchino Insalata di patate Macedonia</i>	<i>Gnocchi al pomodoro Sogliola al limone Vedrrure saltate Frutta fresca</i>	<i>Bruschetta al pomodoro Uovo sodo Carore al vapore Yogurt/frutta</i>	<i>Passato di legumi Fesa di tacchino Insalata mista Frutta fresca</i>
3° Settimana	<i>Minestra di verdure Filetti di merluzzo Fagiolini e patate Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata di pomodori Frutta fresca</i>	<i>Pasta verde Omelette al forno Insalata di finocchii Frutta fresca</i>	<i>Risotto alo zafferano Bocconcini di maiale Carote e pomodori Frutta fresca</i>	<i>Riso con asparagi Pollo al forno Insalata mista Frutta fresca</i>
4° Settimana	<i>Penne pomodoro e basilico Scaloppine al limone Pisellini Frutta fresca</i>	<i>Riso olio e grana Ricotta Patate lesse/forno Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pesto Pollo al limone Verduta cotta Frutta fresca</i>	<i>Pizza Insalata Frutta fresca</i>	<i>Pasta e fagioli Frittata di zucchini Vedrrura cotta Dessert</i>

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene Del Ciondolo
Dirigente Medico





Comune di Isola del Giglio

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postaccertificata.gov.it

SERVIZIO MENSA SCOLASTICA ANNO 2019/2020

MENÙ PRIMAVERILE SCUOLA PRIMARIA

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene Del Ciondolo
Dirigente Medico

Il menù primaverile 1^a Settimana

Diete speciali	No Latticini	No glutine/ferma	Vegetariani
LUNEDÌ			
Pasta con zuccolini Pelle di limone Melanzane grigliate Maccheroni	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Insalata capricciosa
MARTEDÌ			
Pasta al tonno Merluccia gratinata Carote filandre Dessert		Pasta (senza glutine) Merluzzo no pangrattato Frutta fresca	Pasta alle verdure (Uno solo (p'c))
MERCOLEDÌ			
Pasta olio e grano Taccuina al forno denata Verdure alla piastra Frutta fresca	Pasta no grano	Pasta (senza glutine) Pelle no pangrattato	Legumi Frutto e Dessert
GIOVEDÌ			
Pasta alle verdure Ricotto Tomodori Frutta fresca	Legumi	Pasta (senza glutine)	Legumi
VENERDÌ			
Pasta al pomodoro Frittata di cipolle Insalata Frutta fresca	Frittata no latte	Pasta (senza glutine)	Omelette no latte

Il menù primaverile 2^a Settimana

Diete speciali	No Latticini	No glutine/ferma	Vegetariani
LUNEDÌ			
Minestra di verdure Filletti di merluzzo Fagiolini e patate Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1
MARTEDÌ			
Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata di pomodori Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Ceci
MERCOLEDÌ			
Pasta verde Omelette al forno Insalata di finocchietti Frutta fresca	Omelette no latte	Pasta (senza glutine)	Omelette no latte
GIOVEDÌ			
Risotto alle zafferano Sceccacciotti di manna Cereali e pomodori Frutta fresca	Risotto no burro	Pasta (senza glutine)	Risotto no burro Legumi
VENERDÌ			
Risè con asparagi Pelle al forno Insalata mista Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Legumi

Il menù primaverile 3^a Settimana

Diete speciali	No Latticini	No glutine/ferma	Vegetariani
LUNEDÌ			
Pasta e piselli Pelle al forno Fagiolini all'aglio Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1
MARTEDÌ			
Minestra primavera Stracchino Insalata di patate Frutta fresca		Pasta (senza glutine)	Prosciutto cotto Legumi
MERCOLEDÌ			
Spaghetti al pomodoro Sguscia al limone Verdure saltate Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Legumi
GIOVEDÌ			
Bruschetta al pomodoro Uovo sode Carote al vapore Frutta fresca	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno
VENERDÌ			
Tuosto di legumi Fesa di tacchino Insalata mista Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Legumi

Il menù primaverile 4^a Settimana

Diete speciali	No Latticini	No glutine/ferma	Vegetariani
LUNEDÌ			
Minestra di verdure Filletti di merluzzo Fagiolini e patate Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1
MARTEDÌ			
Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata di pomodori Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Ceci
MERCOLEDÌ			
Pasta verde Omelette al forno Insalata di finocchietti Frutta fresca	Omelette no latte	Pasta (senza glutine)	Omelette no latte
GIOVEDÌ			
Risotto alle zafferano Sceccacciotti di manna Cereali e pomodori Frutta fresca	Risotto no burro	Pasta (senza glutine)	Risotto no burro Legumi
VENERDÌ			
Risè con asparagi Pelle al forno Insalata mista Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Legumi

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene Del Ciondolo
Dirigente Medico

Il menù primaverile

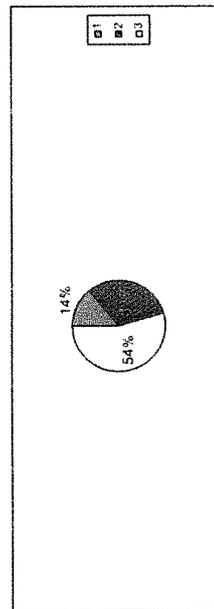
Scuola primaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1ª Settimana	<i>Pasta con zucchini</i> <i>Pollo al limone</i> <i>Melanzane grigliate</i> <i>Macedonia</i>	<i>Pasta al tonno</i> <i>Merluzzo gratinato</i> <i>Carote filangee</i> <i>Dessert</i>	<i>Pasta olio e grana</i> <i>Tacchino al forno dorato</i> <i>Verdure alla piastra</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta alle melanzane</i> <i>Ricotta</i> <i>Pomodori</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Frittata di cipolle</i> <i>Insalata</i> <i>Frutta fresca</i>
2ª Settimana	<i>Pasta e piselli</i> <i>Pollo al forno</i> <i>Fagiolini all'agro</i> <i>Succo di frutta</i>	<i>Minestra primavera</i> <i>Stracchini</i> <i>Insalata di patate</i> <i>Macedonia</i>	<i>Gnocchi al pomodoro</i> <i>Sogliola al limone</i> <i>Verdure saltate</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Bruschetta al pomodoro</i> <i>Uovo sodo</i> <i>Carote al vapore</i> <i>Yogurt/frutta</i>	<i>Passato di legumi</i> <i>Fesa di tacchino</i> <i>Insalata mista</i> <i>Frutta fresca</i>
3ª Settimana	<i>Minestra di verdure</i> <i>Filetti di merluzzo</i> <i>Fagiolini e patate</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Prosciutto cotto</i> <i>Insalata di pomodori</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta verde</i> <i>Omlette al forno</i> <i>Insalata di finocchi</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Risotto al zafferano</i> <i>Becconcini di maiale</i> <i>Carote e pomodori</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Riso con asparagi</i> <i>Pollo al forno</i> <i>Insalata mista</i> <i>Frutta fresca</i>
4ª Settimana	<i>Penne pomodoro e basilico</i> <i>Scaloppine al limone</i> <i>Pisellini</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Riso olio e grana</i> <i>Ricotta</i> <i>Patate lesse/forno</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pesto</i> <i>Pollo al limone</i> <i>Verduta cotta</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pizza</i> <i>Insalata</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta e fagioli</i> <i>Frittata di zucchini</i> <i>Verdura cotta</i> <i>Dessert</i>

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr.ssa Irene Del Ciondolo
Dirigente Medico

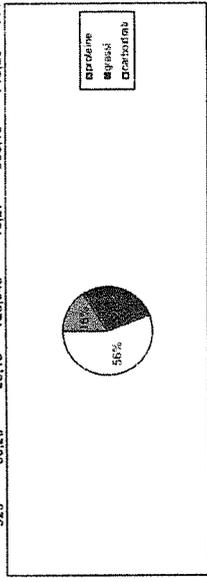
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ss. Irene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

LUNEDI	ALIMENTI	MENU' PRIMAVERILE Settimana	Grammi	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	NUMERO 1											
pasta con zucchini	Pasta di semola		70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0												
	Grana		5	1,095	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45												
	Zucchine		50	0,65	0,05	0,7	0,85	5,5	1	171,5	0,25	10,5	32,5	0												
	odori		q.b																							
	Olio di oliva extra vergine		5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0												
pollo al limone	Pollo coccia		60	10,74	3,9	0	0	78	53,4	180	1,2	10,8	115,2	52,8												
	Olio di oliva extra vergine		5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0												
melanzane grigliate	Melanzane		100	1,1	0,1	2,6	2,5	15	26	164	0,3	14	33	0												
	Olio di oliva extra vergine		10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0												
	Pane integrale		50	3,75	0,65	25,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0												
macedonia	frutta fresca		150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5													
	totali pranzo		505	26,455	26,705	103,315	11,41	732,3	384,7	1092,5	18,96	139,15	449,3	58,25												
totali giornata															505	26,455	26,705	103,315	11,41	732,3	384,7	1092,5	18,96	139,15	449,3	58,25



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ss. Salente Del Ciondolo
 Dirigente Medico

MARTEDI	MENÙ PRIMAVERILE SETTIMANA ALIMENTI	Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO 1	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasticcato al tonno	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	0
	Pomodori di insalata	50	0,6	0,1	1,4	0,55	8,5	1,5	14,6	0,2	5,5	13	0	0
	Tonno sott'olio (scocciolato)	15	3,78	1,515	0	0	28,8	47,4	45,15	0,255	1,05	30,75	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45	0
menuzzo gratinato	Martuzzo o nasello, fresco	80	13,6	0,24	0	0	56,5	61,6	256	0,56	20	155,2	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	0
	sale, prezzemolo	4,6	0,82	0,04	6,75	0,3	29	47,5	11,1	0,08	1,4	6,3	0	0
	Pane grattugiato	10	1,1	0	7,6	3,1	33	95	220	0,7	44	37	0	0
carote flangiate	Carote	100	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	0
dessert	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	0
	budino al cioccolato	125	3,375	5	27,25	1,25	161,25	225	161,25	0,625	112,5	1	3,75	9,2
	totali pranzo	525	36,28	29,16	128,045	10,27	888,15	715,25	1141,25	4,63	267,3	483,35	9,2	0
totali cena	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
totali giornalieri	525	36,28	29,16	128,045	10,27	888,15	715,25	1141,25	4,63	267,3	483,35	9,2	0	0



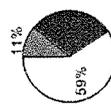
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

MERCOLEDI	ALIMENTI	MENU' PRIMAVERILE		SETTIMANA		NUMERO									
		Grammi	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Polisaccio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colasterolo mg		
pasta olio e grano	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	0			
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,07	0	0			
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	3,5	6	0,01	58,45	34,6	5,45		
tacchino al forno dorato	Tacchino pesto	60	13,2	2,94	0,24	0	80,4	30,6	192	1,5	13,8	174	40,8		
	Pane grattugiato	10	0,82	0,04	6,75	0,3	29	47,5	11,1	0,08	1,4	6,3	0		
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,07	0	0	0		
verdure alla piastra	Zucchine	130	1,69	0,13	1,82	1,69	14,3	2,6	445,9	0,65	27,3	84,5	0		
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0		
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		
frutta fresca totali pranzo	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,07	3,09	63	3,3	318	15	2,1	28,5	0		
	totali pranzo	495	29,675	25,765	108,825	10,15	757,5	385	1206	19,44	146,35	533,4	46,25		
	totali giornalieri	495	29,675	25,765	108,825	10,15	757,5	385	1206	19,44	146,35	533,4	46,25		



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

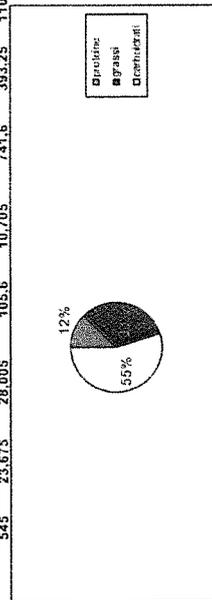
GIOVEDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA	Grammi	NUMERO	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal.	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasta alle melanzane	Pasta di semola		70		7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Olio di oliva extra vergine		5		0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Melanzane		25		0,275	0,025	0,65	0,65	3,75	6,5	46	0,075	3,5	8,25	0
	odori		q.b.												
	Grana		5		1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	56,45	34,6	5,45
ricottina	Ricotta di vacca		50		4,4	5,45	1,75	0	73	39	59,5	0,2	147,5	118,5	
	Pomodori		100		1,2	0,2	2,8	1,1	17	3	290	0,4	11	26	0
pomodori	Olio di oliva extra vergine		10		0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	sale, basilico		q.b.												
	Pane integrale		50		3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca		150		0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	26,5	0
	totali pranzo		465		19,84	23,335	105,215	9,91	682,6	352,8	952,5	17,875	265,85	421,35	5,45
Totale giornalieri															
465 19,84 23,335 105,215 9,91 682,6 352,8 952,5 17,875 265,85 421,35 5,45															



Proteine
Lipidi
Carboidrati

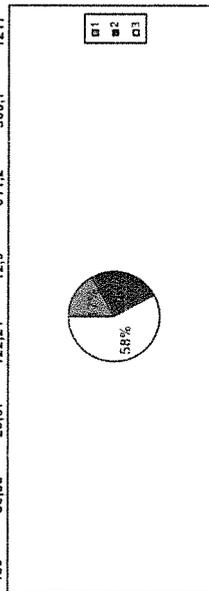
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

VENERDI	MENU PRIMAVERILE SETTIMANA ALIMENTI	Grammi	NUMERO Lipidi	Proteine g	Glucidi g	Fibra g	Energie Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	1	
pasta al pomodoro	Pasta di semola	70	0,21	7,56	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0		
	Pomodori	70	0,14	0,84	1,96	0,77	11,9	2,1	203	0,28	7,7	18,2	0		
	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		
frittata di cipolle	Uovo n°1	55	4,755	6,82	0	0	70,4	75,35	73,15	0,825	26,4	115,5			
	latte intero	q.b													
	Grana	5	1,425	1,695	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45		
	Cipolla	25	0,025	0,25	1,425	0,275	6,5	2,5	35	0,1	6,25	8,75	0		
insalata	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		
	Lattuga	100	0,4	1,8	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0		
	Olio di oliva extra vergine	10	9,99	0	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0		
	Pane integrale	50	0,65	3,75	28,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		
	fritta fresco	150	0,39	0,96	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0		
	totali pranzo	545	28,005	23,675	105,6	10,705	741,6	393,25	1108,15	19,215	189,2	442,05	5,45		
	totali giornalieri	545	28,005	23,675	105,6	10,705	741,6	393,25	1108,15	19,215	189,2	442,05	5,45		



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

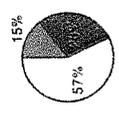
LUNEDI	MENU PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO 2	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energie Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasta e piselli	Pasta di semola	70		7,56	0,21	57,86	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Pomodori ca insalata	20		0,24	0,04	0,56	0,22	3,4	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0
	Piselli	30		6,51	0,6	16,08	4,71	91,8	11,4	297	1,35	14,4	96	0
	Olio d'oliva extra vergine	5		0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	5		1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45
pollo al forno	Pollo petto	60		13,32	0,54	0	0	58,2	43,2	198	0,96	11,4	120	40,2
	Olio d'oliva extra vergine sale, erbe	5 n.b		0 0	4,995 0	0 0	0 0	44,95 0	0 0	0 0	0,01 0	0 0	0 0	0
Fagiolini all'aglio	Fagiolini	100		2,1	0,1	2,4	2,9	17	2	280	0,9	35	48	0
	Olio d'oliva extra vergine limone, sale	10 n.b		0 0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale	50		3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	Succo di frutta	125		0,375	0,125	18,125	0	70	2,5	145	0,375	10	13,75	0
	totali pranzo	480		35,55	23,67	122,21	12,9	811,2	360,7	1217	5,875	155,85	523,05	45,65
	totali giornalieri	480		35,55	23,67	122,21	12,9	811,2	360,7	1217	5,875	155,85	523,05	45,65



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

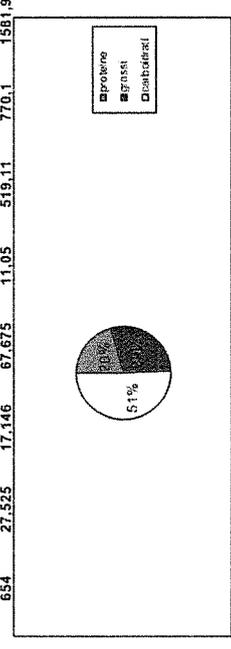
MARTEDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	NUMERO Glucidi	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	2	
												Proteina g	Fibra g
minestra primavera	Pasta di semola	70	0,21	57,96	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0		
	Carote	25	0	1,9	8,25	23,75	55	0,175	11	9,25	0		
	Zucchine	25	0,025	0,35	2,75	0,5	85,75	0,125	5,25	16,25	0		
	Olio di oliva extra vergine	3	2,997	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0		
	Fagioli	30	7,08	15,51	5,1	93,3	6	433,5	2,01	41,1	131,1	0	
	Grana	5	1,695	1,425	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45	
	Pom	25	0,525	1,3	7,25	2,75	63,25	0,2	13,5	14,25	0		
	Stracchino	50	9,25	12,55	0	150	0	0	0,15	283,5	187	0	
	Patate	90	1,89	0,9	16,2	76,5	6,3	513	0,54	9	48,6	0	
	Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19	9	240	0,8	45	31	0	
Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0		
Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		
frutta fresca	150	0,36	0,39	14,97	63	3,3	378	15	21	26,5	0		
totali pranzo	633	35,11	30,312	137,475	927,92	352,6	1947,5	21,196	512,2	706,05	5,45		

totali giornata 633 35,11 30,312 137,475 18,025 927,92 352,6 1947,5 21,196 512,2 706,05 5,45



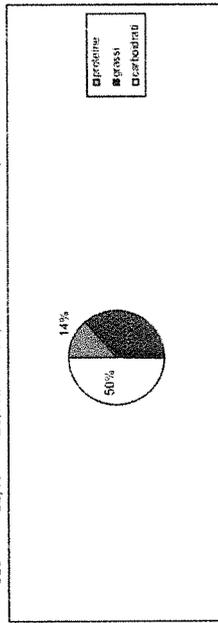
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Salrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

MERCOLEDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO Lipidi	Glicidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
gnocchi al pomodoro	gnocchi	150	1,18	3,12	2	8,52	0,5	66,5	142	67,5	0,14	6,3	16,8	8
	Pomodori pelati in scatola	70	0,84	0,35		2,1	0,63	14,7	6,3	161				0
	odori	q.b	0	0		0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997		0	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45
	Grana	5	1,695	1,425		0,185	0							
sogliola con limone	Sogliola fresca	80	13,52	1,12		0,64	0	66,4	96	224	0,64	9,6	156	0
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997		0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0
	limone	q.b	0	0		0	0							
verdure saltate	Spinaci	120	4,08	0,84		3,6	2,28	37,2	120	636	3,48	93,6	74,4	0
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997		0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0
	Pane integrale	70	5,25	0,81		37,66	4,55	170,1	367,5	169,4	1,75	17,5	126	0
frutta fresca	frutta fresca	150	0,96	0,39		14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	654	27,525	17,146		67,675	11,05	519,11	770,1	1581,9	21,038	206,45	436,3	13,45
	totali cena	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	totali giornalieri	654	27,525	17,146		67,675	11,05	519,11	770,1	1581,9	21,038	206,45	436,3	13,45



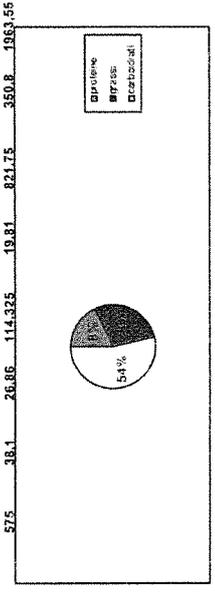
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Del Ciandolo
 Dirigente Medico

GIOVEDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	FIBRA g	ENERGIA Kcal	SODIO mg	POTASSIO mg	FERRO mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	COLESTEROLE mg	NUMERO 2
bruschetta al pomodoro	Pane integrale	70	5,25	0,91	37,66	4,55	170,1	367,5	169,4	1,75	17,5	126	0	
	Pomodori da insalata	80	0,96	0,16	2,24	0,88	13,6	2,4	232	0,32	8,8	20,8	0	
	oli di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	
uovo sodo	Uovo n° 1	55	6,82	4,765	0	0	70,4	75,35	73,15	0,825	26,4	115,5	0	
	oli di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	0	26,37	0	0	0,006	0	0	0	
carote al vapore	Carote	130	1,43	0	9,88	4,03	42,9	123,5	286	0,91	57,2	48,1	0	
	oli di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
	Yogurt da latte parz.scremato	125	4,25	2,125	4,75	0	53,75	56,25	186,25	0,125	150	117,5	0	
	totali pranzo	528	22,46	26,612	81,43	12,71	634,07	887,5	1067,8	5,216	272,4	517,9	0	
	totali giornalieri													



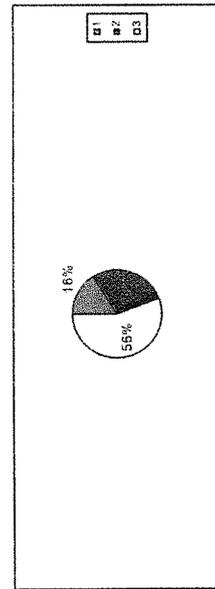
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Sallenne Del Ciondolo
 Dirigente Medico

VENERDI	MENO' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO 2	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
passato di legumi	Pasta di semola	40	4.32	0.12	33.12	1.04	142.4	2	64	0.52	6.8	66	0	0
	Fagioli	40	9.44	1	20.88	5.8	124.4	8	578	2.68	54.8	174.8	0	0
	Piselli	15	3.285	0.3	8.04	2.355	45.9	5.7	148.5	0.875	7.2	48	0	0
	Olio d'oliva extra vergine	5	0	4.895	0	0	44.95	0	0	0.07	0	0	0	0
	Patate	25	0.925	0.25	4.5	0.4	21.25	1.75	142.5	0.15	2.5	13.5	0	0
	Carote	25	0.275	0	1.9	0.775	9.25	23.75	55	0.175	11	9.25	0	0
	Chicche	25	0.25	0.025	1.425	0.275	6.5	2.5	35	0.1	6.25	8.75	0	0
	Zucchine	25	0.325	0.025	0.325	0.325	2.75	0.5	85.75	0.125	5.25	16.25	0	0
	sale	q.b												
fesa di tacchino	Tacchino pollo	60	13.2	3.72	0.24	0	87	31.8	175.8	1.5	13.8	174	39	0
	limone, sale	q.b												
insalata mista	Olio d'oliva extra vergine	5	0	4.895	0	0	44.95	0	0	0.07	0	0	0	0
	Lattuga	100	1.8	0.4	2.2	1.5	19	9	240	0.8	45	31	0	0
	Olio d'oliva extra vergine	10	0	9.89	0	0	89.9	0	0	0.02	0	0	0	0
	aceto, sale	q.b												
	Pane integrale	50	3.75	0.85	26.9	3.25	121.5	262.5	121	1.25	12.5	90	0	0
	frutta fresca	150	0.96	0.39	14.97	3.09	63	3.3	316	7.5	21	28.5	0	0
	totali pranzo	575	38.1	26.86	114.325	19.81	821.75	350.8	1963.65	23.015	186.1	660.05	39	39



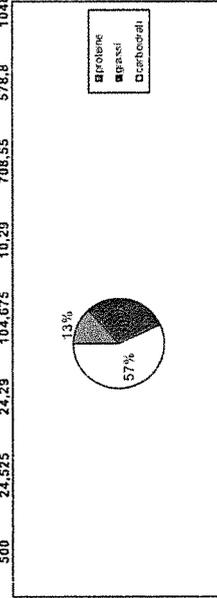
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

LUNEDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
	minestroni di verdure	50	0,15	41,4	1,3	178	2,5	80	0,65	8,5	82,5	0
	Pasta di semola	30	0,36	0,84	0,33	5,1	0,9	87	0,12	3,3	7,8	0
	Pomodori	20	0,42	0,2	3,6	17	1,4	114	0,12	2	10,8	0
	Patate	5	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	1,695	0,195	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0
	Grana	5	1,695	0,195	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0
	Merluzzo	80	13,6	0,24	0	56,8	61,6	256	0,56	20	155,2	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	aromi, sale	q,b										
	fagiolini e patate	90	1,89	0,9	16,2	1,44	76,5	6,3	5,13	9	48,6	0
	Fagiolini	130	2,73	0,13	3,12	3,77	22,1	2,6	3,64	1,17	45,5	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	28,9	3,25	121,5	262,5	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	31,8	15	26,5	0
	totali pranzo	625	30,805	24,125	107,215	13,5	740,1	376,1	1859	19,46	180,25	520,4
	totali giornalieri	625	30,805	24,125	107,215	13,5	740,1	376,1	1859	19,46	180,25	520,4



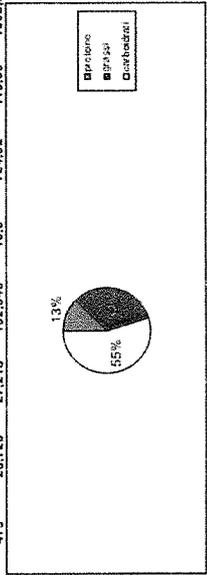
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Del Giudice
 Dirigente Medico

MARTEDI	NUMERO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	FIBRA g	ENERGIA Kcal	NaCl mg	POTASSIO mg	FERRO mg	CaCl2 mg	FOSFORO mg	COLESTEROLO mg	
pasta di pomodoro	3	Pasta di semola	70	0,21	57,86	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	
		Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,07	0	0	0	
		Pomodori pelati in scatola odori	70	0,84	0,35	2,1	0,63	14,7	6,3	161	0,14	6,3	16,8	0
		Grana	5	1,895	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0
		Prosciutto cotto	40	7,92	5,88	0,36	0	86	259,2	90,8	0,28	2,4	100	0
insalata di pomodori	3	Pomodori da insalata	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0
		Olio di oliva extra vergine sale, aceto	70	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
		Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	282,5	121	1,25	12,5	90	0
frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	378	1,5	21	28,5	0		
totali pranzo	500	24,525	24,29	104,675	10,29	708,55	578,8	1048,8	18,42	157,55	416,4	0		
totali giornalieri	500	24,525	24,29	104,675	10,29	708,55	578,8	1048,8	18,42	157,55	416,4	0		



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

MERCOLEDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi g	NUMERO Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasta verde	Pasta di semola basilico	70	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Pinoli	15	0,555	0	0,84	3	3	100,5	0,63	33	11,25	0
	Pecorino	2	0,592	0,1	0	11,34	1,44	12,56	0,04	0,8	9,32	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0,516	0,64	0	7,84	36	1,8	0,012	12,14	11,8	0
	Grana	2	0,578	0,37	0,074	8,12	1,4	2,4	0,004	23,38	13,84	2,18
Omelette al forno	Uova, pallina intero	55	6,82	4,785	0	70,4	75,35	73,15	0,825	26,4	115,5	0
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0
	Latte di vacca pastorizzato im	15	0,495	0,54	0,735	9,5	7,5	22,5	0,015	17,85	13,95	0
insalata di finocchietti	Latuga finocchietti	100	1,8	0,4	2,2	19	9	240	0,8	45	31	9
	Olio di oliva extra vergine aceto, sale	10 q.l.b	0 9,99	0 0	0 0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	26,9	3,25	121,5	262,5	1,21	1,25	12,5	90	0
	Italia fresca tosti pranzo	150 479	0,96 23,726	14,97 102,943	3,09 10,5	63 724,82	3,3 415,59	318 1003,91	1,5 13,522	21 203,97	28,5 440,66	0 2,18
	totali giornata	479	23,726	27,213	102,943	10,5	724,82	415,59	19,522	203,97	440,66	2,18



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. salerno Del Ciondolo
 Dirigente Medico

GIOVEDI	MENU PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	NUMERO 3
risotto allo zafferano	Riso bollito	70	4,9	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0	
	Burro	2	0,016	0,022	0	15,16	0,14	0,3	0	0,5	0,32	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	Grana	5	1,695	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45	
	zafferano	0,03											
bocconcini di maiale	odori: Brodo	q,b											
	Melale negro cossio	60	11,22	2,52	0	66,6	45,6	222	0,96	7,2	139,8	42	
	aromi, sale	q,b											
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	Pomodori da insalata	50	0,6	0,1	1,4	0,55	8,5	1,5	145	0,2	5,5	13	0
carote e pomodori	Carote	130	1,43	0	9,88	42,9	123,5	286	0,81	57,2	48,1	0	
	Olio di oliva extra vergine	70	0	9,99	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	sale	q,b											
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	1,21	12,5	90	0	
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,08	63	3,3	316	15	21	28,6	0
totali pranzo	537,03	24,571	27,153	114,677	11,62	771,16	475,74	1175,3	18,79	166,55	438,32	47,45	

totali giornalieri

47,45

438,32

166,55

18,79

1175,3

475,74

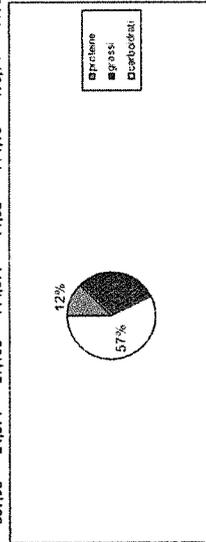
771,16

11,62

27,153

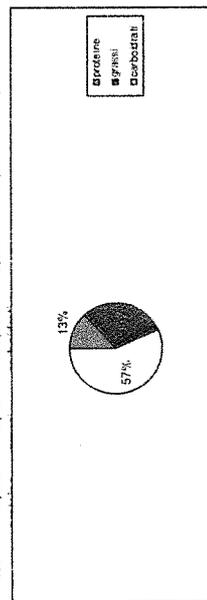
24,571

537,03



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

VENERDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	3 Settimana Giorni	NUMERO Liquidi g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
riso con asparagi	Riso bollito	70	4,9	0,42	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	84	0	0	0
	Asparagi di bosco	30	1,38	0,06	1,2	0	10,5	1,5	59,4	0,33	27	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine odori	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	0
	q.b													
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	5	58,45	0,01	58,45	34,6	5,45
pollo al forno	Pollo caccìa	60	10,74	3,9	0	0	78	53,4	180	1,2	10,8	115,2	52,8	0
	Olio di oliva extra vergine odori, sale	3	0	2,997	0	0	20,97	0	0	0,006	0	0	0	0
	q.b													
insalata mista	Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	0
	q.b													
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	0
	fuita fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0	0
	totali pranzo	483	25,225	25,227	106,775	8,54	727,52	368,9	1001,4	19,046	159,45	410,3	56,25	56,25
	totali giornalieri	483	25,225	25,227	106,775	8,54	727,52	368,9	1001,4	19,046	159,45	410,3	56,25	56,25



LUNEDI	MENU' EPRIMAVVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine	Lipidi	NUMERO 4	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
	penne pomodoro e basilico	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	0
	Pasta di semola	20	0,24	0,04	0,56	0,22	3,4	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0	0
	Pomodori da insalata	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine basilico,sale	q.b												
	scaloppine di vitello al limone	60	12,78	1,86	0	0	67,8	53,4	216	1,38	6,6	105	42	42
	vitellone magro	q.b												
	pomodori	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine													
	piselli	70	15,19	1,4	37,52	10,99	214,2	26,6	693	3,15	33,6	224	0	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5		
	totali pranzo	440	40,48	24,53	137,91	19,37	898,9	349,9	1518	21,81	87,8	588,2	42	42
	totali giornalieri	440	40,48	24,53	137,91	19,37	898,9	349,9	1518	21,81	87,8	588,2	42	42



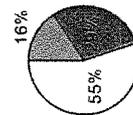
proteine
 grassi
 carboidrati

MARTEDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO				Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
			Proteine	Lipidi	Glucidi	4								
riso olio e grana	Riso brillato	70	4,9	0,42	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0	
	<i>olio di oliva extra vergine</i>	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Grana	10	3,39	2,85	0,37	0	40,6	70	12	0,02	116,9	69,2	0	
ricotta	Ricotta	50	4,4	5,45	1,75	0	73	39	59,5	0,2	147,5	118,5	0	
patate lesse/forno	Patate	90	1,89	0,9	16,2	1,44	76,5	6,3	513	0,54	9	48,6	0	
	<i>olio di oliva extra vergine</i>	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
frutta fresca	<i>frutta fresca</i>	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0	
	totali pranzo	440	19,29	30,64	121,51	8,48	807,8	385,3	1100,5	17,47	311,1	438,8	0	
totali giornalieri		440	19,29	30,64	121,51	8,48	807,8	385,3	1100,5	17,47	311,1	438,8	0	



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Salrene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

MERCOLEDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
	Pasta al pesto	70	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	basilico	15	0,555	0	0,84	3	3	100,5	0,63	33	11,25	0
	Pinoli	2	0,592	0,1	0	11,34	1,44	12,56	0,04	0,8	9,32	0
	Pecorino	2	0,516	0,004	0	7,84	36	1,8	0,012	12,14	11,8	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	2	0,678	0,074	0	8,12	14	2,4	0,004	23,38	13,84	2,18
	pollo al limone	60	13,32	0	0	58,2	43,2	198	0,95	11,4	120	40,2
	Olio di oliva extra vergine	5	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	aromi, sale	q.b										
	verdura cotta	130	1,89	3,64	1,56	22,1	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0
	Bieta	10	0	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	q.b										
	limone, sale											
	Pane integrale	50	3,75	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	501	29,621	24,156	103,648	724,1	472,24	1598,16	20,146	213,22	437,91	42,38
	totali giornalieri	501	29,621	24,156	103,648	724,1	472,24	1598,16	20,146	213,22	437,91	42,38



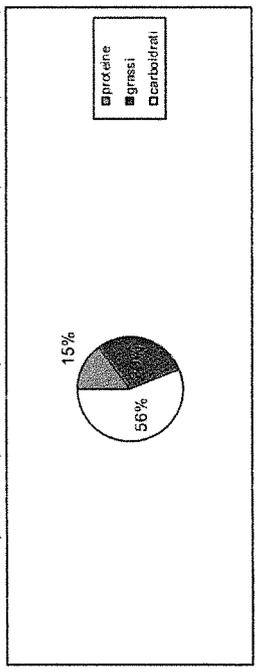
□ Proteine
 ■ Grassi
 □ Carboidrati

GIOVEDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO				Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
			Proteine	Lipidi	Glucidi	Fibra							
pizza	Pizza pomodoro e mozzarella	100	5,6	5,6	52,9	0	340	180	0	12	48	20	
insalata	Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	1,5	9	240	0,8	45	31	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	0	0	0,01	0	0	0	
	frutta fresca totali pranzo	150 355	0,96 8,36	0,39 11,385	14,97 70,07	3,09 4,59	63 397,95	3,3 352,3	318 738	15 15,81	21 78	28,5 107,5	0 20
totali giornalieri		355	8,36	11,385	70,07	4,59	397,95	738	15,81	78	107,5	20	



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Circolo Sanitario Del Cioldolo
 Dirigente Medico

VENERDI	MENU' PRIMAVERILE ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO				Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
			Proteine	Lipidi	Glucidi	4								
pasta e fagioli	Riso brillato	40	2,8	0,24	35,04	0,4	144,8	2,4	44	0,24	2,4	48	0	
	Fagioli	40	9,44	1	20,68	6,8	124,4	8	578	2,68	54,8	174,8	0	
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0	
	odori	q.b												
	Pomodori	20	0,24	0,04	0,56	0,22	3,4	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0	
frittata di zucchine	Uova, gallina, intero	55	6,82	4,785	0	0	70,4	75,35	73,15	0,825	26,4	115,5	0	
	Zucchine	40	0,52	0,04	0,56	0,52	4,4	0,6	137,2	0,2	8,4	26	0	
	latte intero	q.b												
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0	
	Biete	130	1,69	0,13	3,64	1,56	22,1	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0	
verdura cotta	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
dessert	budino al cioccolato	125	3,375	5	27,25	1,25	161,25	161,25	225	0,625	112,5	1	3,75	
	totali pranzo	518	30,33	26,297	114,815	14	789,42	651,2	1974,25	7,236	364,75	532,8	3,75	
totali giornalieri		518	30,33	26,297	114,815	14	789,42	651,2	1974,25	7,236	364,75	532,8	3,75	



Il menù estivo

Scuola primaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ
1ª Settimana	<i>Pasta alle melanzane Pollo al forno Patate al forno Frutta fresca</i>	<i>Pasta al tonno Sogliola alla mugnaia Carote filangé Dessert</i>	<i>Minestra di verdure Straccetti di carne Verdure alla piastra Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro Caprese Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pesto Omelette al formaggio Insalata Frutta fresca</i>
2ª Settimana	<i>Pasta e piselli Prosciutto crudo Fagiolini all'agro Succo di frutta</i>	<i>Insalata di riso Straccetti di manzo Spinaci Frutta fresca</i>	<i>Gnocchi al pomodoro Formaggio Grana Verdure saltate Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro Pesce al forno Carote al vapore Yogurt</i>	<i>Pasta al tonno Fesa di tacchino Patate lesse/forno Frutta fresca</i>
3ª Settimana	<i>Minestra di verdure Filetti merluzzo impanati Patate fritte Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro Straccino o ricotta Insalata di pomodori Succo di frutta</i>	<i>Pasta al pesto Sogliola al limone Insalata di finocchi Frutta fresca</i>	<i>Risotto alla parmigiana Scaloppina di maiale Carote e piselli Frutta fresca</i>	<i>Pasta alle melanzane Pollo al forno Insalata mista Frutta fresca</i>
4ª Settimana	<i>Penne pomodoro e basilico Scaloppine vitello al limone Carote filangé Frutta fresca</i>	<i>Passato di verdure con riso Ricotta Patate lesse/forno Frutta fresca</i>	<i>Riso al pomodoro Petto di tacchino Verdura cotta Frutta fresca</i>	<i>Pasta alle zucchine Crocchette di patate Insalata Frutta fresca</i>	<i>Riso e fagioli Frittata di cipolle Verdura cotta Dessert</i>

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene Del Ciandolo
Dirigente Medico

Il menù estivo 1^a Settimana

<i>Diete speciali</i>	<i>No latticini</i>	<i>No glutine/farina</i>	<i>Vegetariani</i>
LUNEDÌ			
Pasta alle melanzane Pollo al forno Patate al forno Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine)	Insalata capricciosa(20gr formaggio) Patate al forno Frutta fresca
MARTEDÌ			
Pasta al tonno Sgfolia alla mugnaia Carote filangé Dessert	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) in brodo vegetale	Pasta olio parmigiano Uovo sodo (n°1)
MERCOLEDÌ			
Minestrina di verdure Straccetti di carne Verdure alla piastra Frutta fresca	Straccetti no grana	Pasta (senza glutine)	Parmigiano Frutta e Dessert
GIOVEDÌ			
Pasta al pomodoro Caprese Frutta di stagione	Prosciutto crudo (50gr)	Pasta (senza glutine)	Verdure grigliate Finocchi crudi Frutta fresca
VENERDÌ			
Pasta al posto Ondette al formaggio Insalata Frutta fresca	Ondette no formaggio	Pasta (senza glutine)	Ondette no formaggio

Il menù estivo 2^a Settimana

<i>Diete speciali</i>	<i>No latticini</i>	<i>No glutine/farina</i>	<i>Vegetariani</i>
LUNEDÌ			
Pasta e piselli Prosciutto crudo Fagiolini all'agro Succo di frutta	Menù del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1 Frutta fresca
MARTEDÌ			
Insalata di riso Straccetti di manzo Spinaci Frutta fresca	Insalata no formaggi Straccetti no grana	Pasta (senza glutine) ragù vegetale	Legumi
MERCOLEDÌ			
Gnocchi al pomodoro Grana Verdure salate Frutta fresca	Legumi	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Legumi
GIOVEDÌ			
Pasta al pomodoro Plattata al forno Carote al vapore Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Uovo n°1
VENERDÌ			
Pasta al tonno Fesa di tacchino Tatate lessa forno Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) con olio e grana	Pasta con verdure Legumi Patate fritte Frutta fresca

Il menù estivo 3^a Settimana

<i>Diete speciali</i>	<i>No latticini</i>	<i>No glutine/farina</i>	<i>Vegetariani</i>
LUNEDÌ			
Minestrina di verdure Filetti merluzzo impanati Patate fritte Frutta fresca	Filetti no farina	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1
MARTEDÌ			
Pasta al pomodoro Stracchino e ricotta Insalata di pomodori Frutta fresca	Prosciutto crudo (50gr)	Pasta (senza glutine)	Caci
MERCOLEDÌ			
Pasta al posto Sgfolia al limone Insalata di finocchi Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	frittata di zucchine
GIOVEDÌ			
Riso parmigiana Scaloppina di maiale Carote e piselli Succo di frutta	Riso no burro e grana	Pasta (senza glutine)	Legumi Frutta fresca
VENERDÌ			
Pasta alle melanzane Pollo al forno Insalata mista Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Legumi

Il menù estivo 4^a Settimana

<i>Diete speciali</i>	<i>No latticini</i>	<i>No glutine/farina</i>	<i>Vegetariani</i>
LUNEDÌ			
Pasta pomodoro e basilico Scaloppine al limone Carote filangé Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Legumi
MARTEDÌ			
Passata di verdure e pasta Ricotta Tatate al forno Frutta fresca	Prosciutto cotto (50gr)	Pasta (senza glutine)	Verdure grigliate Patate al forno
MERCOLEDÌ			
Riso al pomodoro Petto di tacchino Verdura cotta Frutta fresca	Menù del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo o frittata
GIOVEDÌ			
Pasta alle zucchine Crocchette di patate Insalata Frutta fresca	Crocchette no fortuna	Pasta (senza glutine)	Menù Crocchette no pangrattato del giorno
VENERDÌ			
Pasta e fagioli Frittata di zucchine Verdura cotta Dessert	Menù del giorno	Pasta (senza glutine)	Menù del giorno

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr.ssa Irene Del Ciondolo
Dirigente Medico



Comune di Isola del Giglio

Sede Legale Via Vittorio Emanuele, n 2 – 58012 Isola del Giglio (GR)
Codice fiscale 82002270534 - partita iva 00090220534
Tel. 0564-806064 – Fax 0564-806349
p.e.c. ampa.1103763@pa.postacertificata.gov.it

SERVIZIO MENSA SCOLASTICA ANNO 2019/2020

MENÙ ESTIVO SCUOLA PRIMARIA

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene Del Ciondolo
Dirigente Medico

Il menù estivo 1^a Settimana

Dieta speciali	No latticini	No glutine/zaina	Vegetariani
VENERDI Torta alle mandorle Pollo al forno Patate al forno Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Insalata capricciosa (20g formaggio) Patate al forno Frutta fresca
MARTEDI Torta al forno Sogliola allo spiedo Carote fritte Pesce	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) in brodo vegetale	Panino olio parmigiano Uovo sodo (n°1)
MERCOLEDI Minestrina di verdure Straccetti di carne Verdure alla piastra Frutta fresca	Straccetti no grassa	Pasta (senza glutine)	Parmigiano Frutta e Yogurt
GIOVEDI Pasta al pomodoro Carote Frutta di stagione	Prosciutto crudo (50g)	Pasta (senza glutine)	Verdure grigliate Prosciutto crudo Frutta fresca
VENERDI Pasta al pesto Ondole al formaggio Insalata Frutta fresca	Ondole no formaggio	Pasta (senza glutine)	Ondole no formaggio

Il menù estivo 2^a Settimana

Dieta speciali	No latticini	No glutine/zaina	Vegetariani
VENERDI Minestrina di verdure Frittata merluzza impanata Patate fritte Frutta fresca	Frittata no formaggio	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1
MARTEDI Pasta al pomodoro Stracchino e ricotta Insalata di pomodori Frutta fresca	Prosciutto crudo (50g)	Pasta (senza glutine)	Ceci
MERCOLEDI Pasta al pesto Sogliola al forno Insalata di finocchi Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	frittata di zucchine
GIOVEDI Riso parmigiano Salsoppa di manzo Carote e piselli Succo di frutta	Riso no burro e grassa	Pasta (senza glutine)	Liquori Frutta fresca
VENERDI Torta alle mandorle Pollo al forno Pisellata mista Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Liquori

Il menù estivo 3^a Settimana

Dieta speciali	No latticini	No glutine/zaina	Vegetariani
VENERDI Torta e piselli Prosciutto crudo Fagiolini all'aglio Succo di frutta	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo n°1 Frutta fresca
MARTEDI Insalata di riso Straccetti di manzo Spinaci Frutta fresca	Insalata no formaggio Straccetti no grassa	Pasta (senza glutine) ragu vegetale	Liquori
MERCOLEDI Gnocchi al pomodoro Ghionta Verdure saltate Frutta fresca	Liquori	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Liquori
GIOVEDI Pasta al pomodoro Patate al forno Carote al vapore Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Uovo n°1
VENERDI Pasta al forno Fesa di tacchino Patate arrosto Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) con olio e grassa	Pasta con verdure Liquori Panate fritte Frutta fresca

Il menù estivo 4^a Settimana

Dieta speciali	No latticini	No glutine/zaina	Vegetariani
VENERDI Torte pomodoro e basilico Salsoppa al limone Carote fritte Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine) al pomodoro	Liquori
MARTEDI Pasta di verdure e pasta Ricotta Patate al forno Frutta fresca	Prosciutto crudo (50g)	Pasta (senza glutine)	Verdure grigliate Patate al forno
MERCOLEDI Riso al pomodoro Fesa di tacchino Verdura cotta Frutta fresca	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Uovo e frittata
GIOVEDI Pasta alle zucchine Crescette di patate Insalata Frutta fresca	Crescette no formaggio	Pasta (senza glutine) Crescette no pangrattato del giorno	Menu del giorno
VENERDI Pasta e fagioli Frittata di zucchine Verdura cotta Pesce	Menu del giorno	Pasta (senza glutine)	Menu del giorno

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrena Del Cioldolo
Dirigente Medico

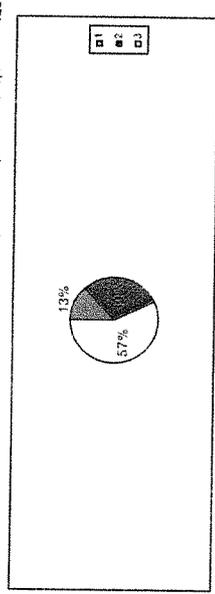
Il menù estivo

Scuola primaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana	<i>Pasta alle melanzane</i> <i>Pollo al forno</i> <i>Patate al forno</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al tonno</i> <i>Sogliola alla mugnaia</i> <i>Carote filangée</i> <i>Dessert</i>	<i>Minestra di verdure</i> <i>Straccetti di carne</i> <i>Verdure alla piastra</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Caprese</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pesto</i> <i>Omelette al formaggio</i> <i>Insalata</i> <i>Frutta fresca</i>
2° Settimana	<i>Pasta e piselli</i> <i>Prosciutto crudo</i> <i>Fagiolini all'agro</i> <i>Succo di frutta</i>	<i>Insalata di riso</i> <i>Straccetti di manzo</i> <i>Spinaci</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Gnocchi al pomodoro</i> <i>Formaggio Grana</i> <i>Verdure saltate</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Pesce al forno</i> <i>Carote al vapore</i> <i>Yogurt</i>	<i>Pasta al tonno</i> <i>Fesa di tacchino</i> <i>Patate lesse/forno</i> <i>Frutta fresca</i>
3° Settimana	<i>Minestra di verdure</i> <i>Filati merluzzo impanati</i> <i>Patate fritte</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Stracchino o ricotta</i> <i>Insalata di pomodori</i> <i>Succo di frutta</i>	<i>Pasta al pesto</i> <i>Sogliola al limone</i> <i>Insalata di finocchi</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Risotto alla parmigiana</i> <i>Scaloppina di maiale</i> <i>Carote e piselli</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta alle melanzane</i> <i>Pollo al forno</i> <i>Insalata mista</i> <i>Frutta fresca</i>
4° Settimana	<i>Penne pomodoro e basilico</i> <i>Scaloppine vitello al limone</i> <i>Carote filangée</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Passato di verdure con riso</i> <i>Ricotta</i> <i>Patate lesse/forno</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Riso al pomodoro</i> <i>Petto di tacchino</i> <i>Verdura cotta</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Pasta alle zucchine</i> <i>Crocchette di patate</i> <i>Insalata</i> <i>Frutta fresca</i>	<i>Riso e fagioli</i> <i>Frittata di cipolle</i> <i>Verdura cotta</i> <i>Dessert</i>

Azienda USL Toscana sud oest
Dipartimento della Prevenzione
Dr.ssa Irene De Giandomo
Dirigente Medico

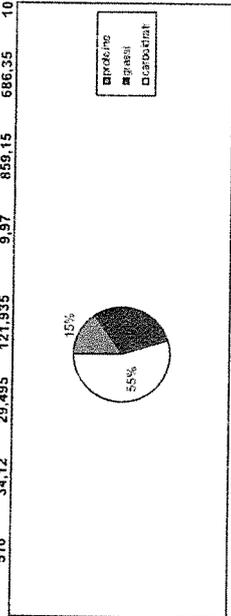
LUNEDI	ALIMENTI	MENU ESTIVO SETTIMANA	Grammi	Proteine g	NUMERO Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
	pasta alle melanzane		70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	11,2	0,91	11,9	115,5	0
	Olio di oliva extra vergine		5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Melanzane		25	0,275	0,025	0,65	0,65	3,75	5,5	46	0,075	3,5	8,25	0
	odori		q.l.b											
	Grana		5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	3,5	6	0,01	58,45	34,8	5,45
	pollo al forno		60	10,74	3,9	0	0	78	53,4	180	1,2	10,8	115,2	52,8
	Olio di oliva extra vergine		5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	patate al forno		90	1,89	0,9	16,2	1,44	76,5	6,3	51,3	0,54	9	48,6	0
	Olio di oliva extra vergine		10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale		50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutti freschi		150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	26,5	0
	totali pranzo		470	26,87	27,48	116,865	10,25	792,05	370,5	1296	19,025	127,15	440,65	58,25
	totali giornalieri		470	26,87	27,48	116,865	10,25	792,05	370,5	1296	19,025	127,15	440,65	58,25



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Salirene Del Fondolo
 Dirigente Medico

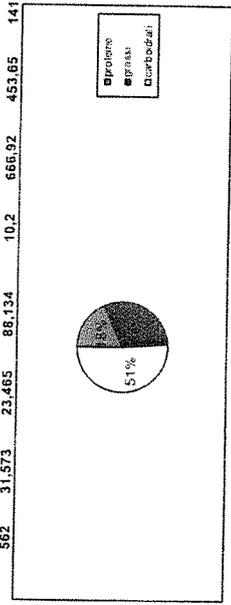
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ss. Irene Del Ciandolo
 Dirigente Medico

MARTEDI	ALIMENTI	MENU ESTIVO SETTIMANA											
		Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg
pasta al tonno	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Pomodori di insalata	50	0,6	0,1	1,4	0,55	8,5	1,5	145	0,2	5,5	13	0
	Tomato sott'olio (picciolato)	10	2,52	1,01	0	0	19,2	31,6	30,1	0,17	0,7	20,5	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45
sogliola alla mugnaia	Sogliola fresca	80	13,52	1,12	0,64	0	66,4	96	224	0,64	9,6	156	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
carote filangè	Carote	100	1,1	0	7,6	3,1	33	95	220	0,7	44	37	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
dessert	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	budino al cioccolato	125	3,375	5	37,25	1,25	161,25	167,25	225	0,625	172,5	1	3,75
totali pranzo		510	34,12	29,495	121,935	9,97	859,15	686,35	1083,1	4,545	255,15	467,6	9,2
totali cena		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
totali giornata		510	34,12	29,495	121,935	9,97	859,15	686,35	1083,1	4,545	255,15	467,6	9,2



MERCOLEDI	ALIMENTI	MENU' ESTIVO SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	NUMERO 1	Proteine g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
minestra di verdure passate	Pasta di semola	50	0,15	41,4	1,3	178	2,5	80	0,65	92,5	0	0	0	0
	Pomodori pelati	70	0,35	2,1	0,63	14,7	6,3	161	0,14	6,3	16,8	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Grana	5	1,095	0,185	0	20,3	3,5	6	0,01	58,45	34,6	5,45	0	0
strocchetti di carne	Vitello tonnato	60	12,78	1,86	0	67,8	53,4	216	1,39	105	42	0	0	0
	rucola	20	0,39	0,105	0,315	3,05	1,05	35,4	0,07	7,8	0	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	0	0
verdure alla pasta	Grana	12	4,068	3,42	0,444	48,72	84	14,4	0,024	140,28	83,04	13,08	0	0
	Zucchino	130	1,89	0,13	1,62	14,3	2,5	445,9	0,65	27,3	84,5	0	0	0
	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	0	0
Pane integrale	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	121	1,25	90	0	0	0	0
	totale pranzo	562	31,573	23,465	88,134	10,2	666,92	453,65	1417,7	19,359	304,93	532,74	60,53	0
totale giornata		562	31,573	23,465	88,134	10,2	666,92	453,65	1417,7	19,359	304,93	532,74	60,53	0

Azienda USU Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. Salvatore Del Ciordolo
Dirigente Medico



GIOVEDI	ALIMENTI	MENU' ESTIVO	SETTIMANA	NUMERO	1											
					Grammi	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasta al pomodoro	Pasta di semola	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0			
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0			
	Melanzane	25	0,275	0,025	0,65	0,65	3,75	6,5	46	0,075	3,5	8,25	0			
	odori	q.b														
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	5	0,01	58,45	34,6	5,45			
caprese	Mozzarella	50	9,35	9,75	0,35	0	126,5	100	72,5	0,2	80	175	0			
	Pomodori	100	1,2	0,2	2,8	1,1	17	3	290	0,4	11	26	0			
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0			
	sale, basilico	q.b														
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0			
infinta fresca totale pranzo		150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0			
		465	24,79	27,635	103,815	9,91	736,1	413,8	965,5	17,875	198,35	477,85	5,45			
totale giornalieri					465	24,79	27,635	103,815	9,91	736,1	413,8	965,5	17,875	198,35	477,85	5,45



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento di Prevenzione
 Dr. Salvatore Del Ciondolo
 Dirigente Medico

VENERDI

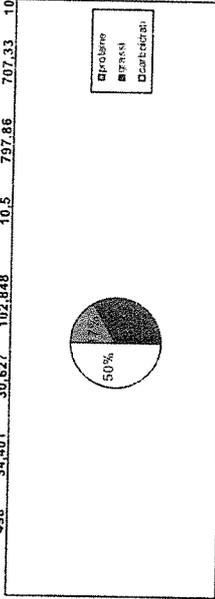
ALIMENTI MENU ESTIVO SETTIMANA NUMERO 1

ALIMENTI	Grammi	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasta di pesto												
Pasta di semola	70	7,58	0,21	57,95	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
basilico	15	0,555	0,09	0	0,64	3	3	100,5	0,63	33	11,25	0
Pinoli	4	1,184	1,912	0,2	0	22,68	2,88	25,12	0,08	1,6	18,64	0
Peperino	4	1,032	1,28	0,008	0	15,68	7,2	3,6	0,024	24,28	23,6	0
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
Grana	5	1,605	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45
omelette al formaggio												
Uovo n°1	55	6,82	4,785	0	0	70,4	75,35	73,15	0,825	28,4	115,5	0
latte intero	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45
Grana	30	7,35	8,07	0,24	0	102,9	205,8	0	0,09	261	168,3	0
Fontina	100	1,0	0,4	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0
Lattuga	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
Olio di oliva extra vergine	50	3,75	0,65	25,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
Pane integrale	150	0,36	0,59	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
totale pranzo	498	34,401	30,627	102,848	10,5	797,86	707,33	1005,37	19,649	553,58	671,49	10,9

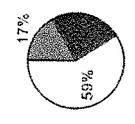
totali giornalieri

498 34,401 30,627 102,848 10,5 797,86 707,33 1005,37 19,649 553,58 671,49 10,9

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ss. Irene Del Ciondolo
Direttore Medico



LUNEDI	MENU ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO		Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
			Proteine g	Lipidi g								
	Pasta e piselli											
	Pasta di semola	70	7,56	0,21	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Pomodori da insalata	20	0,24	0,04	0,22	3,4	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0
	Piselli	30	6,51	0,6	4,71	91,8	11,4	297	1,35	14,4	96	0
	Olio di oliva extra vergine	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0,014	0	0	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45
	P. crudo	40	10,72	1,28	0	54,4	0	0	0	0	0	0
	Fagiolini all'aglio	100	2,1	0,1	2,9	17	2	280	0,9	35	46	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	69,9	0	0	0,02	0	0	0
	limone, sale	q.b.										
	Pane integrale											
	Pane integrale	50	3,75	0,65	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	482	33,535	21,678	119,055	773,43	318,3	1192	19,534	185,45	417,8	5,45
	totali giornalieri	482	33,535	21,678	119,055	773,43	318,3	1192	19,534	185,45	417,8	5,45



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssa Franca Del Ciordolo
 Dirigente Medico

MARTEDI	MENU' ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA		NUMERO		Fibra	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
		Grammi	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g								
insalata di riso	Riso bollito	70	4,9	0,42	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0
	Piselli	20	1,4	0,04	2,48	1,04	15,2	0,2	40,4	0,36	9,4	20,2	0
	Uovo n°1	55	6,82	4,785	0	0	70,4	73,35	73,15	0,825	26,4	115,5	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,07	0	0	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,165	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45
straccetti di manzo al pomodoro	Bovino adulto magro	60	12,42	3,06	0	0	77,4	36,6	210	1,38	6,6	120	39
	Pomodori pelati in scatola	70	0,84	0,35	2,1	0,63	14,7	6,3	161	0,14	6,3	16,8	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,07	0	0	0
spinaci	Spinaci	130	4,42	0,91	3,9	2,47	40,3	130	689	3,77	101,4	80,6	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,57	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
	totali pranzo	630	37,205	32,01	111,855	11,18	856	553,45	1695,55	23,195	246,25	590,2	44,45

totali giornalieri

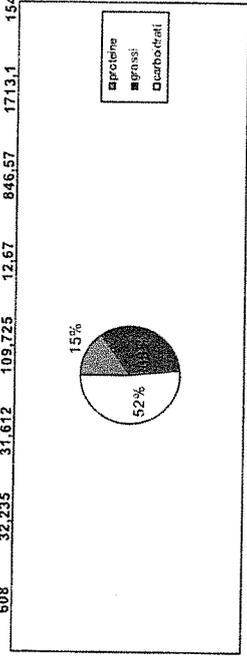
630 37,205 32,01 111,855 11,18 856 553,45 1695,55 23,195 246,25 590,2 44,45



Proteine
Grassi
Carboidrati



MERCOLEDI	MENU ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine g	Lipidi g	NUMERO 2	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	
gnocchi al pomodoro	gnocchi	150	3,96	0,72	60,12	3,42		270	936	243					
	Pomodori pelati in scatola odori	70	0,84	0,35	2,1	0,63		14,7	6,3	161	0,14	6,3	16,8	28,8	0
	Olio di oliva extra vergine	3	0	2,997	0	0	0	26,97	0	0	0,006	0	0	0	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45	
	Grana	50	16,95	14,25	1,85	0	0	203	350	60	0,1	584,5	346		54,5
verdure saltate	Spinaci	120	4,08	0,84	3,6	2,28		37,2	120	636	3,48	93,6	74,4	0	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25		121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	0
frutta fresca	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09		63	3,3	318	15	21	26,5	0	0
	totali pranzo	608	32,235	31,612	109,725	12,67		846,57	1713,1	1545	20,006	776,35	590,3	88,75	
	totali cena	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0
	totali giornalieri	608	32,235	31,612	109,725	12,67		846,57	1713,1	1545	20,006	776,35	590,3	88,75	



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Salfarè Del Cioldolo
 Dirigente Medico

GIOVEDI	MENU ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasta pomodoro	Pasta di semola	70	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
	Pomodori pelati in scatola odori	70 n.b	0,35	2,1	0,63	14,7	6,3	161	0,14	6,3	16,8	0
	Grana	5	1,425	0,185	0	20,3	35	8	0,01	58,45	34,6	5,45
	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Merluzzo o nasello, fresco odori, sale	80 q.l.b	0,24	0	0	56,8	61,6	256	0,56	20	155,2	0
carote al vapore	Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Carote	130 70	1,43 0	9,88 0	4,03 0	42,9 89,9	123,5 0	286 0	0,91 0,02	57,2 0	48,1 0	0 0
	Pane integrale	50	3,75	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	Yogurt da latte intero	125	4,75	5,375	0	82,5	50	212,5	0,125	136,25	131,25	0
	totali pranzo	550	33,625	217,73	102,4	767,7	552,4	1154,5	3,945	322,6	591,45	5,45

totali giornalieri

550 33,625 217,73 102,4 9,73 767,7 552,4 1154,5 3,945 322,6 591,45 5,45



52%

VENEDIGI

MENU' ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi g	Glucidi g	Fibra g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg
pasto al forno											
Pasta di semola Tomato sottolio (socciafata)	70	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0
Pomodori da insalata	15	1,515	0	0	28,8	47,4	45,15	0,255	1,05	30,75	8,25
Olio di oliva extra vergine	50	0,1	1,4	0,55	8,5	1,5	145	0,2	5,5	13	0
	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
fesa di tacchino											
Tacchinea petto limone, sale	60	3,72	0,24	0	87	31,8	175,8	1,5	13,8	174	39
Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
patate lesse/tomo											
Patate	120	2,52	21,6	1,92	102	8,4	684	0,72	12	64,8	0
Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
aceto, sale	q.h										
Pane integrale	50	3,75	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
frutta fresca	150	0,39	14,97	3,09	63	3,3	378	1,5	21	28,5	0
totali pranzo	530	32,37	22,77	123,07	10,63	794,85	1600,85	19,865	77,75	516,55	47,25

totali giornalieri

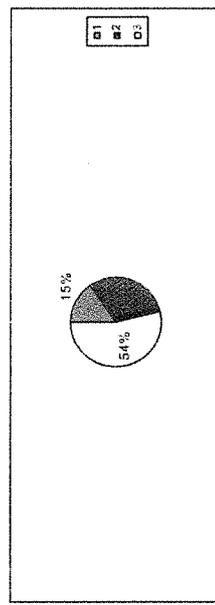
530 32,37 22,77 123,07 10,63 794,85 1600,85 19,865 77,75 516,55 47,25



lipidi
glucidi
fibre

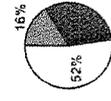
Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssalrene del Ciondolo
Dirigente Medico

LUNEDI	MENU ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO 3																		
			Proteine	Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo								
	minestrone di verdure	40	4,32	0,12	33,12	1,04	142,4	2	64												
	Pasta di semola	30	0,36	0,06	0,84	0,33	5,1	0,9	87												
	Pomodori	20	0,42	0,2	3,6	0,32	17	1,4	114												
	Patate	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0												
	Olio di oliva extra vergine	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6												
	Grana	80	13,6	0,24	0	0	56,8	81,6	256												
	filetti di merluzzo	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0												
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0												
	impanati	q,b																			
	patate fritte	80	1,68	0,8	14,4	1,28	68	5,6	456												
	Patate	q,b																			
	aromizzate	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0												
	Olio di oliva extra vergine	50	3,75	0,65	26,5	3,25	121,5	262,5	121												
	Pane integrale	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318												
	frutta fresca	475	26,785	23,865	94,015	9,31	673,9	372,3	1422												
	totali pranzo																				
	totali giornalieri		475	26,785	23,865	94,015	9,31	673,9	372,3	1422	18,1	132,05	436,1	0							



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr.ssa Irene Del Ciondolo
 Dirigente Medico

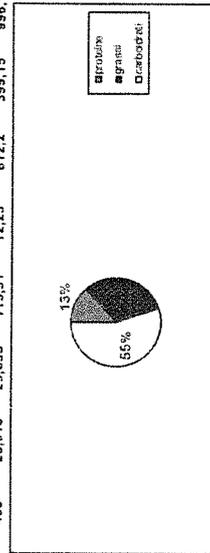
MERCOLEDÌ	SETTIMANA	NUMERO	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	FIBRA	ENERGIA	SOGLIO	POTASSIO	FERRO	CALCIO	FOSFORO	COLESTEROLO
ALIMENTI	Grammi	Lipidi	g	g	g	\$	Kcal	mg	mg	mg	mg	mg	mg
pesto al pesto	70	0,21	7,56	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	
Pasta di semola basilico	15	0,09	0,555	0	0,84	3	100,5	33	0,63	11,25	11,25	0	
Pinoli	4	1,812	1,484	0,2	0	22,68	2,88	25,12	0,08	1,6	18,64	0	
Pecorino	4	1,28	1,032	0,008	0	15,68	72	3,6	0,024	24,28	23,6	0	
Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
Grana	5	1,425	1,695	0,185	0	20,3	35	6	0,01	56,45	34,6	5,45	
Sogliola fresca	80	1,12	13,52	0,64	0	66,4	96	224	0,64	9,6	155	0	
Olio di oliva extra vergine	5	4,995	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
limoni, odori, sale	q.b												
insalata di finocchi	100	0,4	1,8	2,2	1,5	19	9	240	0,8	45	31	0	
Latuga finocchi	10	0,03	0	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
Olio di oliva extra vergine	q.b												
aceto, sale													
Pane integrale	60	0,65	3,75	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
frutta fresca totali pranzo	150 498	0,39 32,056	0,96 32,056	14,37 103,063	3,09 10,5	63 760,56	3,3 487,18	378 1150,22	15 19,384	21 217,33	28,5 509,09	0 5,45	
totali giornalieri	498	32,056	27,457	103,063	10,5	760,56	487,18	1150,22	19,384	217,33	509,09	5,45	



Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. Saletti P. Ciondolo
Dirigente Medico

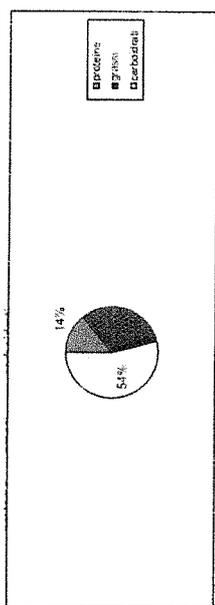
GIOVEDÌ	MENU ESTIVO ALIMENTI	IETTIMANA Grammi	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g	FIBRA g	ENERGIA Kcal	SODIO mg	POTASSIO mg	FERRIO mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	COLAESTEROLI mg	NUMERO 3
	risotto pomigiana	70	4,9	0,42	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0	
	Burro	5	0,04	4,17	0,055	0	37,9	0,35	0,75	0	1,25	0,8	0	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	20,3	3,5	6	0,01	58,45	34,6	5,45	
	Miale magro coscio aromi, sale	60 q,b	11,22	2,52	0	0	65,6	45,6	222	0,86	7,2	139,8	42	
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	Carote	50	0,55	0	3,8	1,55	16,5	47,5	110	0,35	22	18,5	0	
	Piselli	70	4,9	0,14	8,68	3,64	53,2	0,7	141,4	1,26	32,9	70,7	0	
	Olio di oliva extra vergine sale	10 q,b	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
	frutto fresco	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	5,3	318	1,5	27	28,5	0	
	totali pranzo	480	28,015	29,695	115,91	12,23	812,2	399,15	996,15	19,29	159,5	466,9	47,45	

Ictali giornalieri



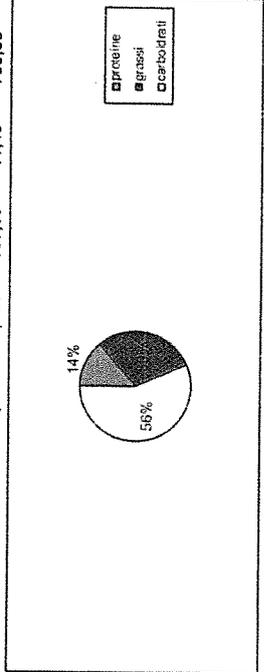
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Salsani, Dr. Ciondolo
 Dirigente Medico

VENERDI	MENU' ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi g	NUMERO Glucidi g	Energia Kcal	Sodio mg	Potassio mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Colesterolo mg	Proteine g	Fibra g	3		
														Proteine g	Glucidi g	Lipidi g
pasta alla melanzane	Pasta di semola	70	0,21	57,96	249,2	3,5	112	0,91	11,3	115,5	0		1,82			
	Olio d'oliva extra vergine	5	4,995	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		0			
	Melanzane	25	0,275	0,65	3,75	6,5	46	0,075	3,5	8,25	0		0,65			
	odori	q.b														
pollo al forno	Grana	5	1,695	0,185	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	5,45		0			
	Pollo coccia	60	10,74	3,9	78	53,4	180	1,2	10,8	115,2	52,8		0			
	Olio d'oliva extra vergine odori, sale	5 q.b	0 -4,995	0 0	44,95 0	0 0	0 0	0,01 0	0 0	0 0	0 0		0 0			
insalata mista	Lattuga	100	1,8	0,4	19	9	240	0,8	45	31	0		1,5			
	Olio d'oliva extra vergine	10	0	9,99	89,9	0	0	0,02	0	0	0		0			
	Pane integrale	50	3,75	0,65	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		3,25			
Insalata mista	Insalata fresca	150	0,96	14,97	63	3,3	318	15	21	28,5	0		3,03			
	totali pranzo	480	26,78	20,98	734,55	373,2	1023	19,285	163,15	423,05	58,25		10,31			
Totali giornalieri		480	26,78	26,98	734,55	373,2	1023	19,285	163,15	423,05	58,25		10,31			



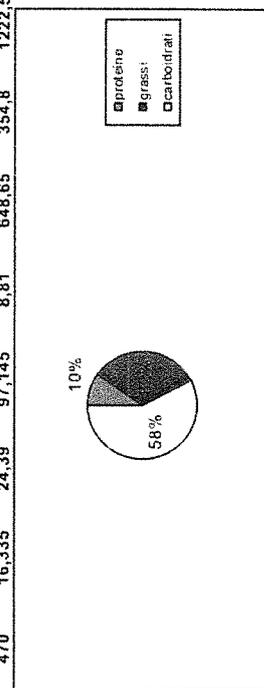
Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Stefano Del Ciomondo
 Dietista Medico

LUNEDI	MENU' ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	Proteine	Lipidi	GLUCIDI	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo	NUMERO
	penne pomodoro e basilico	70	7,56	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	112	0,91	11,9	115,5	0	
	Pomodori da insalata	20	0,24	0,04	0,56	0,22	3,4	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0	
	Olio di oliva extra vergine basilico,sale	5 q.b	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0	
	scaloppine di vitello al limone	60 q.b	12,78	1,86	0	0	67,8	53,4	216	1,38	6,6	105	42	
	carote filangee	7	0	6,993	0	0	62,93	0	0	0,014	0	0	0	
	Carote	100	1,1	0	7,6	3,1	33	95	220	0,7	44	37	0	
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0	
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0	
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0	
	totali pranzo	472	26,39	25,128	107,99	11,48	735,68	418,3	1045	19,364	98,2	381,2	42	
	totali giornalieri	472	26,39	25,128	107,99	11,48	735,68	418,3	1045	19,364	98,2	381,2	42	



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Salvatore Del Ciondolo
 Dirigente Medico

MARTEDI	MENU' ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
passato di verdure con riso	Riso brillato	40	2,8	0,24	35,04	0,4	2,4	44	0,24	2,4	48	0
	Pomodori pelati in scatola verdure	70 q.b	0,84	0,35	2,1	0,63	6,3	161	0,14	6,3	16,8	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	5	1,695	1,425	0,185	0	35	6	0,01	58,45	34,6	0
ricotta	Ricotta	50	4,4	5,45	1,75	0	39	59,5	0,2	147,5	118,5	0
patate lesse/forno	Patate	90	1,89	0,9	16,2	1,44	6,3	513	0,54	9	48,6	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	0	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5
totali pranzo	470	16,335	24,39	97,145	8,81	648,65	354,8	1222,5	17,41	257,15	385	0
totali giornalieri												0



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. Salvatore Ciondolo
 Dirigente Medico

MERCOLEDI

MENU' ESTIVO
ALIMENTI

SETTIMANA
Grammi

NUMERO
Lipidi

Glucidi

Energia

Sodio

Potassio

Ferro

Calcio

Fosforo

Colesterolo

risotto agli asparagi

Riso brillato	70	4,9	0,42	61,32	0,7	253,4	4,2	77	0,42	4,2	84	0
Pomodori da insalata	70	0,84	0,14	1,96	0,77	11,9	2,1	203	0,28	7,7	18,2	0
Olio di oliva extra vergine	5	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
Grana odori	5 q.b	1,695	1,425	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0

tacchino

Tacchino petto	60	13,2	2,94	0,24	0	80,4	30,6	192	1,5	13,8	174	40,8
Olio di oliva extra vergine aromi, sale	5 q.b	0	4,995	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0

verdura cotta

Bieta	130	1,69	0,13	3,64	1,56	22,1	105,3	731,9	1,3	87,1	37,7	0
Olio di oliva extra vergine limone, sale	10 q.b	0	9,99	0	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0

Pane integrale

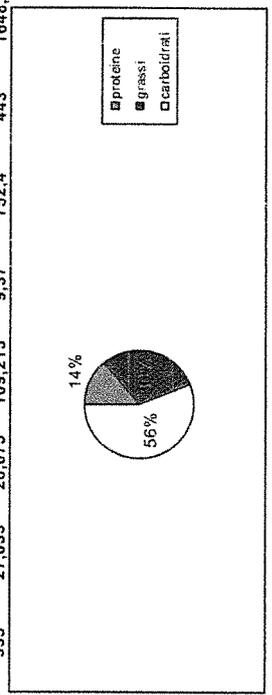
Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	3,25	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
----------------	----	------	------	------	------	-------	-------	-----	------	------	----	---

frutta fresca

frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	3,09	63	3,3	318	15	21	28,5	0
totali pranzo	555	27,035	26,075	109,215	9,37	752,4	443	1648,9	19,8	204,75	467	40,8

totali giornalieri

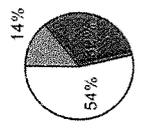
totali giornalieri	555	27,035	26,075	109,215	9,37	752,4	443	1648,9	19,8	204,75	467	40,8
--------------------	-----	--------	--------	---------	------	-------	-----	--------	------	--------	-----	------



Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dressaffari per il Condotto
Dirigente Medico

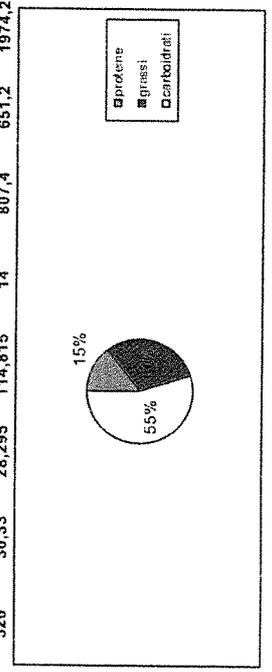
GIOVEDI	MENU' ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo
pasta al pomodoro	Pasta di semola	70	0,21	57,96	1,82	249,2	3,5	11,2	0,91	11,9	115,5	0
	Pomodori pelati in scatola	70	0,84	2,1	0,63	14,7	6,3	161	0,14	6,3	16,8	0
	Zucchine	25	0,325	0,35	0,325	2,75	0,5	85,75	0,125	5,25	16,25	0
	Olio di oliva extra vergine	5	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0
	Grana	5	1,695	0,185	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0
croccchette di patate	Patate	100	2,1	18	1,6	85	7	570	0,6	10	54	0
	Uovo n°1	55	6,82	4,785	0	70,4	75,35	73,15	0,825	26,4	115,5	0
	Fontina	25	6,125	6,725	0,2	85,75	171,5	0	0,075	217,5	140,25	0
	Olio di oliva extra vergine	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0,004	0	0	0
	sale	q.b										
insalata	Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19	9	240	0,8	45	31	0
	Olio di oliva extra vergine	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0,02	0	0	0
	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0
	frutta fresca	150	0,96	0,39	14,97	63	3,3	318	15	21	26,5	0
	totali pranzo	667	31,975	32,943	122,865	884,43	573,95	1686,9	19,769	414,3	642,4	0
	totali giornalieri	667	31,975	32,943	122,865	884,43	573,95	1686,9	19,769	414,3	642,4	0

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Dr. ssalrene Dal Ciondolo
 Dirigente Medico



VENERDI	MENU' ESTIVO ALIMENTI	SETTIMANA Grammi	NUMERO Lipidi	Glucidi	Fibra	Energia	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Colesterolo	4	
													Proteine	Grammi
pasta e fagioli	Riso brillato	40	0,24	35,04	0,4	144,8	2,4	44	0,24	2,4	48	0		
	Fagioli	40	9,44	20,68	6,8	124,4	8	578	2,68	54,8	174,8	0		
	Olio di oliva extra vergine odori	5	0	0	0	44,95	0	0	0,01	0	0	0		
	Pomodori q.b	20	0,24	0,56	0,22	3,4	0,6	58	0,08	2,2	5,2	0		
frittata di zucchine	Uova-gallina intero	55	6,82	4,785	0	70,4	75,35	73,15	0,825	26,4	115,5	0		
	Zucchine	40	0,52	0,56	0,52	4,4	0,8	137,2	0,2	8,4	26	0		
	latte intero q.b	5	1,695	1,425	0	20,3	35	6	0,01	58,45	34,6	0		
	Rieta Olio di oliva extra vergine	130 10	1,69 0	0,13 9,99	1,56 0	22,1 89,9	105,3 0	731,9 0	1,3 0,02	87,1 0	37,7 0	0 0		
verdura cotta	Pane integrale	50	3,75	0,65	26,9	121,5	262,5	121	1,25	12,5	90	0		
	budino al cioccolato totali pranzo	125 520	3,375 30,33	5 26,295	1,25 114,815	161,25 807,4	161,25 651,2	225 1974,25	0,625 7,24	112,5 364,75	1 532,8	3,75 3,75		
dessert	totali giornalieri	520	30,33	28,295	14	807,4	651,2	1974,25	7,24	364,75	532,8	3,75		

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
Dr. ssal... Del Ciomdolo
Dirigente Medico



Al Comune di Isola del Giglio

PEC: comuneisoladelgiglio@pcert.it

Oggetto: validazione menù Scuola Primaria, Via Circonvallazione, Isola del Giglio, GR

Con riferimento alla richiesta nostro prot. n. 0165915 del 29/08/2019 inviata dalla S.V.,

- Visto il DGRT 1127 del 28.12.2010 "Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica" e successivi aggiornamenti,

- valutata la documentazione trasmessa,
- valutata la pregressa corrispondenza (prot. n. 0116224 del 18/06/2019 e prot n.0163676 del 26/08/2019),

questa Unità Funzionale di Igiene Pubblica e Nutrizione esprime, per il piano nutrizionale in oggetto,

PARERE FAVOREVOLE

Distinti saluti.

Il Responsabile del procedimento
(dr.ssa Irene Del Ciondolo)

Per il Responsabile della UF Igiene Pubblica e Nutrizione

ALLEGATI: bromatologico, menù autunnale, primaverile, estivo e invernale, ricettario, diete speciali



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore dr. Maurizio Spagnesi

Unità Funzionale Igiene Pubblica e Nutrizione Zona Colline dell'Albegna

Via Donatori del sangue, 2 58015
Orbetello
tel. 0564485161
fax 0564486667
austoscanasudest@postacert.toscana.it

Responsabile procedimento
Dott.ssa Irene Del Ciondolo
Via Cimabue, 109 58100 Grosseto
tel. 0564485974
fax 0564486667
irene.delciondolo@uslsudest.toscana.it

Struttura organizzativa certificata ISO 9001:2015

SEDE OPERATIVA SIENA
piazza Carlo Rosselli, 26 53100
Siena
centralino: 0577 535111

SEDE OPERATIVA GROSSETO
via Cimabue, 109 58100 Grosseto
centralino: 0564 485111

SEDE OPERATIVA AREZZO
via Curtatone, 54 52100 Arezzo
centralino: 0575 2551

SEDE LEGALE
via Curtatone, 54 Arezzo
52100 Arezzo
centralino: 0575 2551
P.I. e C.F.: 02236310518

WEB:
www.uslsudest.toscana.it

PEC:
austoscanasudest@postacert.toscana.it