

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

**PRIMI PIATTI**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Minestrone con riso</b>		
Riso o pasta di semola	40	40
Minestrone di verdure	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gateau di patate</b>		
Patate disidratate	100	120
Prosciutto cotto	20	20
Mozzarella	20	20
Uovo	15	15
Parmigiano	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>		
Pasta di semola	40	50
Pomodori	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>		
Pasta di semola	30	30
Lenticchie	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

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

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Focaccia al pomodoro</b>		
Farina	50	60
Pomodori pelati	40	60
Parmigiano	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Riso al sugo</b>		
Riso	40	50
Sugo di pomodoro	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Pasta e fagioli</b>		
Pasta di semola	30	30
Fagioli secchi	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Pasta alla bolognese</b>		
Pasta di semola	40	50
Pomodori pelati	100	100
Macinato bovino magro	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

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

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e ceci</b>		
Pasta di semola	30	30
Ceci secchi	20	30
Olio extra vergine	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al gratin</b>		
Pasta di semola	40	50
Besciamella uht	30	40
Prosciutto cotto	10	15
Mozzarella	10	15
Parmigiano	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al sugo</b>		
Riso	40	50
Pomodori	100	100
Olio extravergine di oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gnocchi al sugo</b>		
Gnocchi di patate	130	180
Pomodori	100	100
Parmigiano	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

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

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
<b>Pasta e patate</b>		
Pasta di semola	30	40
Patate	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Sartù di riso</b>		
Riso	40	50
Pomodori pelati	100	100
Mozzarella	15	20
Prosciutto cotto	15	20
Macinato di bovino magro	15	20
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al forno</b>		
Pasta di semola	40	50
Pomodori pelati	100	100
Macinato di bovino magro	30	30
Mozzarella	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con piselli</b>		
Pasta di semola	30	40
Piselli	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Prosciutto cotto	5	5

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

Aromi	q.b.	q.b.
-------	------	------

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucchine</b>		
Pasta di semola	40	40
Zucchine	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Risotto con spinaci</b>		
Riso	40	40
Spinaci	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta primavera</b>		
Pasta di semola	40	50
Pomodori pelati	100	100
Prosciutto cotto	20	30
Piselli	20	30
Mozzarella	20	20
Parmigiano	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

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

**SECONDI PIATTI**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Bocconcini di fiordilatte o mozzarella</b>		
Bocconcini di fiordilatte	80	100

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Bastoncini di pesce al forno</b>		
Bastoncini di pesce	75	100
Olio extravergine d'oliva	5	5

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Formaggio filato o philadelphia</b>		
<b>Formaggio filato</b>	80	100
Philadelphia	70	70

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Prosciutto cotto</b>		
Prosciutto cotto imbustato	60	80

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Platessa impanata</b>		
Platessa impanata	100	150
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

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

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Salsicce di suino con patate brasate</b>		
Salsiccia di suino mista	80	100
Patate	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Aromi	q.b.	q..b

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Fesa di tacchino/petto di pollo al forno</b>		
Fesa di tacchino	70	80
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Arista di maiale al forno</b>		
Arista di maiale	100	120
Olio extravergine d'oliva	10	10
Aromi	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Roastbeef al forno</b>		
Carne di bovino	70	80
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Cotoletta di mare</b>		
Cotoletta di pesce surgelata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5

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

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Polpettone al forno</b>		
Macinato di bovino magro	100	120
Pangrattato	20	25
Uova	10	15
Parmigiano	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	10
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Crocchette di pollo al forno</b>		
Crocchette di pollo	100	100



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

**CONTORNI**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Insalata mista</b>		
Insalata verde	20	20
Carote o pomodori	20	30
Finocchi	20	30
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi	q.b.	b.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Patate</b>		
Patate	120	180
Olio extravergine d'oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Carote all'insalata</b>		
Carote	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Limone (a parte)	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g
<b>Purè di patate</b>		
Patate	110	140
Latte parz. Scremato	20	30
Parmigiano	5	5
Burro	5	10
Aromi	q.b.	q.b.

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

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Mais dolce</b>		
Mais	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Spinaci</b>		
Spinaci	100	100
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Fagiolini all'insalata</b>		
Fagiolini	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5
Limone (a parte)	q.b.	q.b.

# Statistiche Dieta MENU SCUOLA MATERNA INVERNALE- ESTIVO

1ª scelta totale

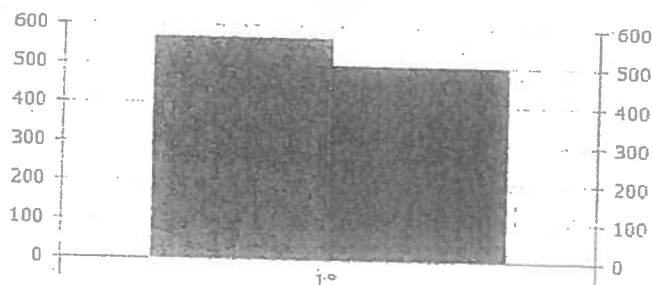
media totale



Protidi  
Glicidi  
Lipidi

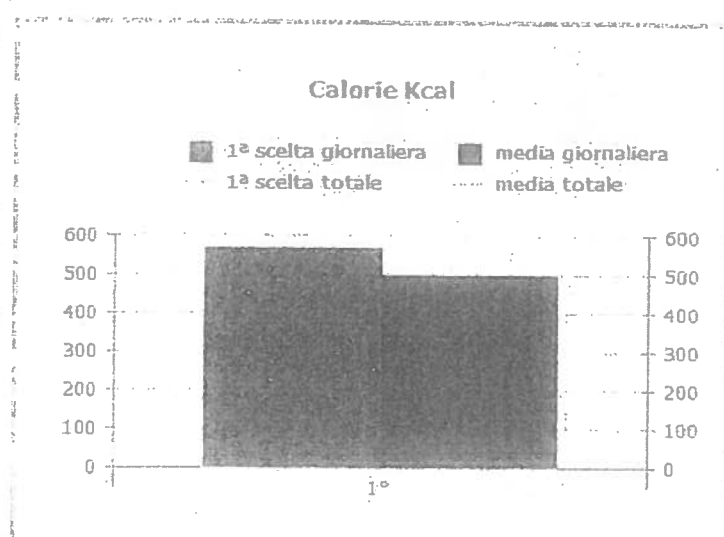
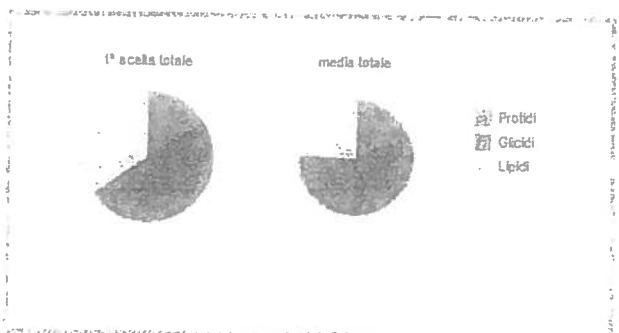
Calorie Kcal

1ª scelta giornaliera    media giornaliera  
1ª scelta totale    media totale



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Protidi	%	16,10	18,92	C4:0-C10:0	g	0,00	0,02
Lipidi	%	34,56	24,25	C12:0 laurico	g	0,00	0,01
Glicidi	%	49,07	56,62	C14:0 miristico	g	0,00	0,04
Oligosacc./Glucidi tot.	%	24,58	35,16	C16:0 palmitico	g	0,06	0,37
Acidi saturi/totale	%	58,95	37,00	C18:0 stearico	g	0,00	0,17
Proteine animali/totale	%	58,14	56,56	C20:0 arachidico	g	0,00	0,01
Proteine vegetali/totale	%	41,86	43,44	C22:0 bebenico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	11,32	14,62	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Calorie	Kcal	571,00	500,25	C16:1 ac. Palmitleico	g	0,00	0,04
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	4,66	1,61
Proteine	g	22,98	23,67	C20:1 elcosanoico	g	0,00	0,02
Lipidi	g	21,93	13,48	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glicidi disponibili	g	74,71	75,53	C18:2 linoleico	g	1,36	0,52
Amido	g	52,92	37,69	C18:3 linolenico	g	0,28	0,08
Oligosaccaridi	g	18,36	26,56	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,03
Fibra totale	g	6,47	7,32	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Colesterolo	mg	44,80	41,39	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	9,75	3,89	Acido fitico	g	0,36	0,14
Acidi grassi polinsaturi	g	1,58	1,67	Lisina	mg	253,81	909,66
Acidi grassi monoin saturi	g	5,21	4,95	Istidina	mg	225,11	374,16
Calcio	mg	255,21	129,33	Arginina	mg	417,85	813,58
Sodio	mg	357,68	499,88	Acido aspartico	mg	609,10	1.186,30
Potassio	mg	597,98	977,57	Treonina	mg	300,31	541,18
Fosforo	mg	325,60	316,60	Serina	mg	498,25	561,88
Ferro	mg	2,71	3,75	Acido glutamico	mg	3.018,86	2.207,41
Zinco	mg	4,81	2,93	Prolina	mg	986,66	635,39
Acido Folico	mcg	87,49	92,16	Glicina	mg	369,15	547,80
Niacina	mg	3,14	5,31	Alanina	mg	363,10	684,86
Riboflavina	mg	0,59	0,37	Cistina	mg	231,08	1.613,35
Tiamina	mg	0,37	0,35	Valina	mg	493,00	663,00
Vitamina 'A'	mcg	307,63	258,12	Metionina	mg	169,00	290,18
Vitamina 'B6'	mg	0,38	0,61	Isoleucina	mg	391,30	563,60
Vitamina 'C'	mg	39,47	41,17	Leucina	mg	711,35	961,33
Vitamina 'D'	mcg	0,19	0,25	Tirosina	mg	296,30	414,69
Vitamina 'E'	mg	1,60	1,58	Fenilalanina	mg	478,20	528,96
Acido ossalico	mg	40,60	107,62	Triptofano	mg	89,20	133,36
Cellulosa	g	1,35	0,62	Poliacoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	1,80	19,30	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	1,35
Acqua	g	210,76	286,77	Proteine Animali	mg	13,36	11,22
Parte edibile	g	304,10	325,39	Proteine Vegetali	mg	0,36	6,65
Fibra insolubile	g	4,04	3,61	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	1,73	1,12	Glutamina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	39,17	43,68	Pirimidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	0,38	0,26	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	3,94	8,51	Cloro	mg	0,00	0,00

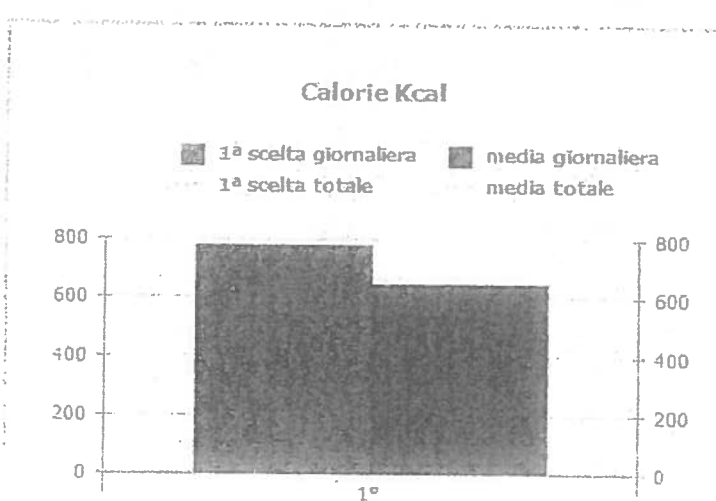
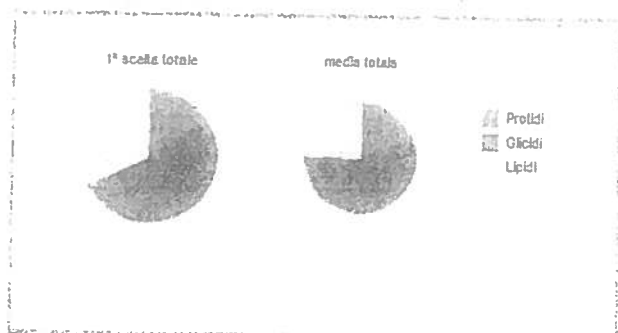
# Statistiche Dieta MENU SCUOLA MATERNA INVERNALE- ESTIVO



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Proteidi	%	16,10	18,92	C4:0-C10:0	g	0,00	0,02
Lipidi	%	34,56	24,25	C12:0 laurico	g	0,00	0,01
Glucidi	%	49,07	56,62	C14:0 miristico	g	0,00	0,04
Oligosacc./Glucidi tot.	%	24,58	35,16	C16:0 palmatico	g	0,06	0,37
Acidi saturi/totale	%	58,95	37,00	C18:0 stearico	g	0,00	0,17
Proteine animali/totale	%	58,14	56,56	C20:0 arachidico	g	0,00	0,01
Proteine vegetali/totale	%	41,86	43,44	C22:0 becnico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	11,32	14,62	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Calorie	Kcal	571,00	500,25	C16:1 ac. Palmiteico	g	0,00	0,04
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	4,66	1,61
Proteine	g	22,98	23,67	C20:1 eicosaenico	g	0,00	0,02
Lipidi	g	21,93	13,48	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glucidi disponibili	g	74,71	75,53	C18:2 linoleico	g	1,36	0,52
Amido	g	52,92	37,69	C18:3 linolenico	g	0,28	0,08
Oligosaccaridi	g	18,36	26,56	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,03
Fibra totale	g	6,47	7,32	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Colesterolo	mg	44,80	41,39	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	9,75	3,89	Acido fitico	g	0,36	0,14
Acidi grassi polinsaturi	g	1,58	1,67	Lisina	mg	253,81	909,66
Acidi grassi monoinsaturi	g	5,21	4,95	Istidina	mg	225,11	374,16
Calcio	mg	255,21	129,33	Arginina	mg	417,85	813,58
Sodio	mg	357,68	499,88	Acido aspartico	mg	609,10	1.186,30
Potassio	mg	597,98	977,57	Treonina	mg	300,31	541,18
Fosforo	mg	325,60	316,60	Serina	mg	498,25	561,88
Ferro	mg	2,71	3,75	Acido glutamico	mg	3.018,86	2.207,41
Zinco	mg	4,81	2,93	Prolina	mg	986,66	635,39
Acido Folico	mcg	87,49	92,16	Glicina	mg	369,15	547,80
Niacina	mg	3,14	5,31	Alanina	mg	363,10	684,86
Riboflavina	mg	0,59	0,37	Cistina	mg	231,08	1.613,35
Tiamina	mg	0,37	0,35	Valina	mg	493,00	663,00
Vitamina 'A'	mcg	307,63	258,12	Metionina	mg	169,00	290,18
Vitamina 'B6'	mg	0,38	0,61	Isoleucina	mg	391,30	563,60
Vitamina 'C'	mg	39,47	41,17	Leucina	mg	711,35	961,33
Vitamina 'D'	mcg	0,19	0,25	Tirosina	mg	296,30	414,69
Vitamina 'E'	mg	1,60	1,58	Fenilalanina	mg	478,20	528,96
Acido ossalico	mg	40,60	107,62	Triptofano	mg	89,20	133,36
Cellulosa	g	1,35	0,62	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	1,80	19,30	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	1,35
Acqua	g	210,76	286,77	Proteine Animali	mg	13,36	11,22
Parte edibile	g	304,10	325,39	Proteine Vegetali	mg	0,36	6,65
Fibra insolubile	g	4,04	3,61	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	1,73	1,12	Glutamina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	39,17	43,68	Primidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	0,38	0,26	Minerall Totall	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	3,94	8,51	Cloro	mg	0,00	0,00

Descrizione	U.M.	1 <sup>a</sup> Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1 <sup>a</sup> Scelta	Media
Cromo	mg	0,00	0,00				
Fluoro	mg	0,00	15,43				
Iodio	mg	5,60	20,73				
Manganese	mg	0,03	0,35				
Molibdeno	mg	0,54	4,12				
Nickel	mg	0,00	0,00				
Beta-carotene	mg	142,47	279,81				
Alfa-tocoferolo	mg	0,00	0,22				
Vitamina K	mg	22,28	43,57				
Vitamina B5	mg	0,37	0,23				
Vitamina B8 - Biotina	mg	0,09	2,06				
Vitamina B12	mg	0,00	0,41				
Caffeina	mg	0,00	0,00				
Inulina	mg	0,00	0,00				
Taurina	mg	0,00	0,00				
Colina	mg	0,00	0,00				
L-Carnitina	mg	0,00	0,00				
Bicarbonato	mg	0,00	0,00				

# Statistiche Dieta MENU SCUOLA ELEMENTARE INVERNALE- ESTIVO



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Proteidi	%	15,81	18,88	C4:0-C10:0	g	0,00	0,02
Lipidi	%	32,27	24,37	C12:0 laurico	g	0,00	0,01
Glucidi	%	51,59	56,45	C14:0 miristico	g	0,00	0,04
Oligosacc./Glucidi tot.	%	19,05	29,05	C16:0 palmitico	g	0,09	0,49
Acidi saturi/totale	%	57,15	35,54	C18:0 stearico	g	0,01	0,22
Proteine animali/totale	%	54,10	55,41	C20:0 arachidico	g	0,01	0,02
Proteine vegetali/totale	%	45,90	44,59	C22:0 beenic	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	10,67	14,25	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Calorie	Kcal	781,00	647,62	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,00	0,05
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	6,30	2,45
Proteine	g	30,87	30,57	C20:1 elcosanoico	g	0,00	0,03
Lipidi	g	28,00	17,54	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glucidi disponibili	g	107,45	97,49	C18:2 linoleico	g	1,98	0,76
Amido	g	81,66	52,55	C18:3 linolenico	g	0,37	0,11
Oligosaccaridi	g	20,47	28,32	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,04
Fibra totale	g	8,33	9,23	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Colesterolo	mg	56,00	50,08	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	12,35	4,87	Acido fitico	g	0,49	0,18
Acidi grassi polinsaturi	g	2,26	2,25	Lisina	mg	354,56	1.120,96
Acidi grassi monoinsaturi	g	6,99	6,59	Istidina	mg	320,56	456,39
Calcio	mg	324,33	162,63	Arginina	mg	592,75	986,99
Sodio	mg	528,69	692,73	Acido aspartico	mg	828,70	1.458,89
Potassio	mg	712,72	1.176,72	Treonina	mg	432,41	672,01
Fosforo	mg	437,78	405,97	Serina	mg	736,40	710,36
Ferro	mg	3,70	4,86	Acido glutamico	mg	4.560,16	2.829,52
Zinco	mg	6,26	3,73	Prolina	mg	1.495,51	823,65
Acido Folico	mcg	110,81	125,73	Glicina	mg	531,20	685,57
Niacina	mg	4,31	6,47	Alanina	mg	517,45	849,85
Riboflavina	mg	0,74	0,47	Cistina	mg	343,58	2.381,81
Tiamina	mg	0,51	0,46	Vallina	mg	720,80	834,22
Vitamina 'A'	mcg	349,63	301,59	Metionina	mg	245,10	362,43
Vitamina 'B6'	mg	0,48	0,74	Isoleucina	mg	579,95	711,10
Vitamina 'C'	mg	39,47	46,48	Leucina	mg	1.061,70	1.214,77
Vitamina 'D'	mcg	0,24	0,34	Tirosina	mg	415,50	519,17
Vitamina 'E'	mg	1,93	2,15	Fenilalanina	mg	708,40	670,40
Acido ossalico	mg	40,60	151,03	Triptofano	mg	131,15	167,25
Cellulosa	g	1,63	0,64	Poliacoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	1,80	25,97	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	1,63
Acqua	g	232,60	320,41	Proteine Animali	mg	16,70	13,79
Parte edibile	g	374,10	377,19	Proteine Vegetali	mg	0,36	9,48
Fibra insolubile	g	5,09	4,36	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	2,26	1,38	Glutammina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	51,80	56,47	Primidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	0,50	0,32	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	6,01	11,54	Cloro	mg	0,00	0,00

Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Cromo	mg	0,00	0,01				
Fluoro	mg	0,00	22,90				
Iodio	mg	5,60	29,27				
Manganese	mg	0,03	0,44				
Molibdeno	mg	0,54	6,03				
Nickel	mg	0,00	0,00				
Beta-carotene	mg	176,47	356,45				
Alfa-tocoferolo	mg	0,00	0,31				
Vitamina K	mg	22,28	64,23				
Vitamina B5	mg	0,37	0,31				
Vitamina B8 - Biotina	mg	0,09	2,81				
Vitamina B12	mg	0,00	0,50				
Caffeina	mg	0,00	0,00				
Inulina	mg	0,00	0,00				
Taurina	mg	0,00	0,00				
Colina	mg	0,00	0,00				
L-Carnitina	mg	0,00	0,00				
Bicarbonato	mg	0,00	0,00				

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

