









# CuCe Galleria Camst: Calcolo Bromatologico Menù Estivo -Asilo Nido- a.s. 2011/2012

## COMPOSIZIONE DEL PASTO

REVISIONE 20/04/2011

Menù	1° settimana					Calorie	Protidi grammi	Lipidi grammi	Glicidi grammi	Fibre grammi	Sodio mg	Potassi o mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Vit. B1 tiamin a mg	Vit. B2 riboflav mg	Vit. PP niacina mg	Vit. A retinolo microgr	Vit. C mg	Grassi Insatur i grammi	Grassi Saturi grammi	Colest erolo mg	Protidi %	Lipidi %	Glicidi %	Calorie %	
	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Merenda																							
Lunedì	Pasta al ragù di pesce	Frittata al formaggio	Piselli al vapore	frutta di stag.* e pane*	Pane e miele	626	29,1	14,5	94,8	10,0	371	616	3,8	218	457	0,3	0,4	4,6	466	46,3	8,0	4,2	208,8	19%	21%	61%	100%	
Martedì	Pasta alle zucchine	Prosciutto cotto - crudo	Pomodori	frutta di stag.* e pane*	Frutta fresca e grissini	573	21,7	15,6	86,2	7,2	698	858	2,7	105	303	0,4	0,3	4,4	155	52,7	8,7	3,4	28,3	15%	25%	60%	100%	
Mercoledì	Pasta al pesto	Svizzera di manzo	Carote filanger	frutta di stag.* e pane*	Yogurt alla frutta	613	25,1	19,4	84,4	6,1	212	601	2,8	151	293	0,2	0,3	4,7	809	24,2	9,8	3,4	5,5	16%	29%	55%	100%	
Giovedì	Pasta olio e parmigiano	Petto di pollo	Macedonia di verdure	frutta di stag.* e pane*	Pizza margherita	601	27,4	15,3	88,5	7,1	198	785	2,3	118	348	0,2	0,3	7,5	472	35,0	8,2	2,1	38,4	18%	23%	59%	100%	
Venerdì	Riso al pomodoro	Halibut gratinato	Insalata	frutta di stag.* e pane*	Ciambella	695	27,1	19,6	102,6	4,1	215	398	3,0	137	239	0,3	0,1	0,9	387	25,7	9,8	4,3	108,7	16%	25%	59%	100%	
CuCe Galleria Camst: Calcolo Bromatologico Menù Estivo -Asilo Nido- a.s. 2011/2012						Media settimanale	<b>621</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>7</b>	<b>339</b>	<b>651</b>	<b>3</b>	<b>146</b>	<b>328</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,4</b>	<b>458</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>78</b>	<b>17%</b>	<b>24%</b>	<b>59%</b>	<b>= 100%</b>

Menù	1° settimana					Calorie	Protidi grammi	Lipidi grammi	Glicidi grammi	Fibre grammi	Sodio mg	Potassi o mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Vit. B1 tiamin a mg	Vit. B2 riboflav mg	Vit. PP niacina mg	Vit. A retinolo microgr	Vit. C mg	Grassi Insatur i grammi	Grassi Saturi grammi	Colest erolo mg	Protidi %	Lipidi %	Glicidi %	Calorie %	
	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Merenda																							
Lunedì	Pasta al ragù di prosciutto	Mozzarella	Misto crudo	frutta di stag.* e pane*	Frutta fresca	591	24,3	20,6	77,3	7,0	551	746	2,3	188	399	0,3	0,4	3,4	635	43,8	7,1	2,5	38,5	16%	31%	52%	100%	
Martedì	Pasta al pomodoro	Tortino di pesce	Carote filanger	frutta di stag.* e pane*	Latte e fiocchi di cereali	631	27,1	12,6	102,3	8,0	316	798	3,2	306	461	0,2	0,4	4,0	1097	31,6	7,0	3,8	80,4	17%	18%	65%	100%	
Mercoledì	Risotto alla parmigiana	Polpettine di manzo alle verdure	Piselli al vapore	frutta di stag.* e pane*	Banana	619	24,5	17,5	90,8	9,9	161	1016	4,9	174	375	0,5	0,3	5,9	265	61,7	10,3	4,9	13,5	16%	26%	59%	100%	
Giovedì	Pasta alla pizzaiola	Coscia di pollo al forno	Insalata mista	frutta di stag.* e pane*	Pane e grana padano	607	28,0	18,5	82,1	6,1	449	557	2,2	328	325	0,1	0,3	2,1	409	26,1	10,5	6,0	68,5	18%	27%	54%	100%	
Venerdì	Pasta olio e parmigiano	Platessa gratinata	Patate al forno	frutta di stag.* e pane*	Yogurt alla frutta	680	29,2	17,6	101,2	5,7	138	887	2,0	84	206	0,2	0,2	4,4	79	35,5	7,9	2,0	37,7	17%	23%	60%	100%	
CuCe Galleria Camst: Calcolo Bromatologico Menù Estivo -Asilo Nido- a.s. 2011/2012						Media settimanale	<b>626</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>7</b>	<b>323</b>	<b>801</b>	<b>3</b>	<b>216</b>	<b>353</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>497</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	<b>17%</b>	<b>25%</b>	<b>58%</b>	<b>= 100%</b>

Menù	3° settimana					Calorie	Protidi grammi	Lipidi grammi	Glicidi grammi	Fibre grammi	Sodio mg	Potassi o mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Vit. B1 tiamin a mg	Vit. B2 riboflav mg	Vit. PP niacina mg	Vit. A retinolo microgr	Vit. C mg	Grassi Insatur i grammi	Grassi Saturi grammi	Colest erolo mg	Protidi %	Lipidi %	Glicidi %	Calorie %	
	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Merenda																							
Lunedì	Cous cous con sugo di verdure	Arrosto di tacchino	Misto crudo	frutta di stag.* e pane*	Pane e marmellata	578	26,8	12,6	89,4	11,6	313	848	4,6	121	417	0,4	0,3	7,6	780	33,3	7,9	2,0	27,7	19%	20%	62%	100%	
Martedì	Passato di verd. e legumi con pastina	Prosciutto cotto - crudo	Carote filanger	frutta di stag.* e pane*	Pizza margherita	621	26,3	18,4	87,7	10,2	520	1061	3,9	176	407	0,4	0,4	4,9	1103	54,9	9,2	3,6	33,2	17%	27%	56%	100%	
Mercoledì	Pasta al pomodoro	Cuori di merluzzo gratinati	Zucchine al vapore	frutta di stag.* e pane*	Pane e frutta fresca	611	26,6	11,6	100,0	8,9	377	1024	3,1	145	410	0,3	0,4	4,7	408	56,0	8,0	2,0	37,7	17%	17%	66%	100%	
Giovedì	Pasta al ragù di manzo	Polpette di ricotta	Insalata	frutta di stag.* e pane*	Crostata	618	22,3	17,9	91,9	5,5	269	623	2,2	268	356	0,2	0,3	3,7	456	29,4	8,0	5,6	30,1	14%	26%	60%	100%	
Venerdì	Riso olio e parmigiano	Halibut al pomodoro	Piselli al vapore	frutta di stag.* e pane*	Yogurt alla frutta	607	29,1	16,5	85,6	7,8	145	424	3,2	120	225	0,4	0,1	2,5	227	44,5	7,5	1,9	37,7	19%	24%	56%	100%	
CuCe Galleria Camst: Calcolo Bromatologico Menù Estivo -Asilo Nido- a.s. 2011/2012						Media settimanale	<b>607</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	<b>325</b>	<b>796</b>	<b>3</b>	<b>166</b>	<b>363</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5</b>	<b>595</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>17%</b>	<b>23%</b>	<b>60%</b>	<b>= 100%</b>

Menù	4° settimana					Calorie	Protidi grammi	Lipidi grammi	Glicidi grammi	Fibre grammi	Sodio mg	Potassi o mg	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Vit. B1 tiamin a mg	Vit. B2 riboflav mg	Vit. PP niacina mg	Vit. A retinolo microgr	Vit. C mg	Grassi Insatur i grammi	Grassi Saturi grammi	Colest erolo mg	Protidi %	Lipidi %	Glicidi %	Calorie %	
	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Merenda																							
Lunedì	Pasta e legumi	Stracchino	Patate al forno	frutta di stag.* e pane*	Frutta fresca	672	25,4	22,5	91,9	11,0	124	1472	4,1	407	489	0,3	0,3	5,4	142	60,7	5,9	1,6	2,7	15%	30%	55%	100%	
Martedì	Pasta alla pescatora	Tortino alle erbe	Pomodori	frutta di stag.* e pane*	Tortino porretta	614	23,3	17,6	90,7	6,5	301	817	3,2	200	355	0,2	0,4	2,7	608	52,2	7,4	3,6	153,8	15%	26%	59%	100%	
Mercoledì	Riso pomodoro e basilico	Pailard di maiale al vapore	Misto crudo	frutta di stag.* e pane*	Banana	520	20,1	11,3	84,4	6,6	255	828	3,7	120	283	0,4	0,3	3,6	695	42,1	7,2	2,5	33,2	16%	20%	65%	100%	
Giovedì	Pasta ai broccoli	Petto di pollo	Insalata mista	frutta di stag.* e pane*	Yogurt alla frutta	576	25,3	16,7	81,0	5,8	134	677	1,9	90	283	0,2	0,3	6,7	100	43,7	9,7	2,4	32,7	18%	26%	56%	100%	
Venerdì	Pasta olio e parmigiano	Polpette di pesce	Legumi misti al vapore	frutta di stag.* e pane*	Crescenta	713	32,5	16,8	107,8	9,9	179	967	4,2	165	443	0,3	0,3	4,2	120	25,4	7,2	3,0	73,4	18%	21%	61%	100%	
CuCe Galleria Camst: Calcolo Bromatologico Menù Estivo -Asilo Nido- a.s. 2011/2012						Media settimanale	<b>619</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>8</b>	<b>199</b>	<b>952</b>	<b>3</b>	<b>196</b>	<b>371</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5</b>	<b>333</b>	<b>45</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>59</b>	<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>59%</b>	<b>= 100%</b>

**MEDIA TOTALE**    **618**    **26**    **17**    **91**    **8**    **296**    **800**    **3**    **181**    **354**    **0**    **0**    **4**    **471**    **41**    **8**    **3**    **55**    **17%**    **25%**    **59%**    **= ####**