

MENU' TRISETTIMANALE PER BAMBINI DAI 3 AI 6 ANNI

3° SETTIMANA

LUNEDI'

PASSATO DI VERDURE
PASTINA g.30
POMODORO q.b.
CAROTA g.30
CIPOLLA g.10
PATATA g.50
BIETOLA g.30
FAGIOLI SECCHI g.10
FRITTATA (UOVA) 1+1/2
VERDURA COTTA (ES.SPINACI) g.200
FRUTTA (ES. PERA) g.150
PANE g.50
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.25

MARTEDI'

PASTA AL POMODORO g.60
(SALSA DI POMODORO) g.60
POLLO AL FORNO g.50
(ES. COSCIO)
PATATE AL FORNO g.150
FRUTTA (ES. MELA) g.150
PANE g.30
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.15

MERCOLEDI'

RISOTTO ALLO ZAFFERANO g.70
POLPETTA (DI CARNE BOVINA) g.50
LATTE ml.15
PANE g.10
UOVO 1/10
PARMIGIANO g.4
PISELLI IN PADELLA g.90
FRUTTA (ES. ARANCIA) g.150
PANE g.30
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.20

GIOVEDI'

PASTA AL FORNO g.60
CARNE MACINATA MISTA g.10
BESCIAMELLA g.60
BURRO g.5
PETTO DI TACCHINO AL LIMONE g.50
VERDURA COTTA (ES.BIETOLA) g.200
FRUTTA (ES.PERA) g.200
PANE g.30
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.30

VENERDI'

PASTA AL TONNO g.70
TONNO g.20
SALSA DI POMODORO g.60
PESCE (ES. CALAMARI IN g.80
GUAZZETTO O FRITTI CON OLIO DI
ARACHIDE IN UNA FRIGGITRICE
CON TERMOSTATO A 180°)
INSALATA MISTA
LATTUGA g.40
POMODORO g.60
CAROTA g.20
FRUTTA (ES. MELA) g.200
PANE g.40
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.20

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA EFFETTIVA DEL MENU'

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
CALORIE-KCAL 700	728	731	765	736	746
PROTIDI g. 22	27	23	30	30	29
LIPIDI g. 29	30	26	25	28	25
GLUCIDI g. 98	94	108	112	97	108
FERRO mg. 4,50	10	3,63(*)	4	5,50	2,59(*)
CALCIO mg. 400	310	104(*)	257(*)	294(*)	183(*)
FOSFORO mg. 400	459	367	397	480	550
VIT. B1 mg. 0,35	0,41	0,29(*)	0,60	0,21(*)	0,23*
VIT. B2 mg. 0,50	1,12	0,33(*)	0,41(*)	0,62	0,31(*)
VIT. PP mg. 5,50	3,88(*)	8,8	4,28(*)	7	6
VIT. A(R.E.)mcg. 400	1519	28(*)	176(*)	626	492
VIT. C mg. 22	131	31	100	65	58

- N.B. : - IL PESO DI TUTTI GLI ALIMENTI SI INTENDE AL NETTO E AL CRUDO.
- IL MENU' PRESENTA ALCUNE CARENZE (*) DI NUTRIENTI CHE POSSONO ESSERE RISOLTE CON GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA.
- LA CARENZA DI CALCIO PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI LATTE E LATTICINI.
- LA CARENZA DI FERRO PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI CARNI DI VITELLONE-CAVALLO- STRUZZO O UOVA.
- LA CARENZA DI FOSFORO PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI LATTE, LATTICINI, UOVA, PESCE, LEGUMI.
- LA CARENZA DI VIT. B1 PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI CARNE DI MAIALE, RISO, LEGUMI.
- LA CARENZA DI VIT.B2 PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI CEREALI, LATTE, SPINACI, TUORLO D'UOVO.
- LA CARENZA DI VIT.A PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI LATTE, CAROTE, POMODORI, ZUCCA, SPINACI, ALBICOCCHIE, KAKI.
- LA FRUTTA E GLI ORTAGGI POSSONO VARIARE A SECONDA DELLE DISPONIBILITA' STAGIONALI E POSSIBILMENTE PROVENIRE DA COLTURE BIOLOGICHE.
- INOLTRE SI INFORMA CHE UN CUCCHIAINO DA THE' EQUIVALE A g.2 DI PARMIGIANO, A g.3 DI OLIO, A g.4 DI ZUCCHERO.



FERMO

22 APR. 2002

LE DIETISTE

DEL PAPA M.PREZIOSA

VITA SERENELLA

MENU' TRISETTIMANALE PER BAMBINI DAI 3 AI 6 ANNI

2° SETTIMANA

LUNEDI'

PASTA E FAGIOLI (IN BRODO)
PASTA g.40
FAGIOLI SECCHI g.30
PROSCIUTTO COTTO g.40
INSALATA MISTA
LATTUGA g.40
POMODORO g.60
CAROTA g.20
FRUTTA (ES. MELA) g.150
PANE g.60
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.25

MARTEDI'

RISOTTO g.60
ALLE VERDURE O AL POMODORO q.b.
BURRO g.5
BRASATO DI CARNE
CARNE DI VITELLONE g.60
VERDURA COTTA (ES. BIETOLA) g.200
PATATA g.100
FRUTTA (ES. BANANA) g.70
PANE g.20
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.25

MERCOLEDI'

PASTA AL POMODORO g.70
SALSA DI POMODORO g.60
COTOLETTA DI PETTO DI POLLO AL FORNO g.60
UOVA 1/5
PANE g.15
PURE' DI PATATE g.150
PATATA g.120
LATTE ml.20
BURRO g.3
PARMIGIANO g.2
FRUTTA (ES. ARANCIA) g.130
PANE g.30
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.20

GIOVEDI'

ZUPPA DI LENTICCHIE (LENTICCHIE SECCHE) g.70
FORMAGGIO g.60
(ES. MOZZARELLA)
INSALATA MISTA
LATTUGA g.40
POMODORO g.60
CAROTA g.20
FRUTTA (ES.MELA) g.150
PANE g.50
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.20

VENERDI'

PASTA AL POMODORO g.70
SALSA DI POMODORO g.60
PESCE AL FORNO (ES. BASTONCINI DI PESCE) g.75
INSALATA MISTA
LATTUGA g.40
POMODORO g.50
CAROTA g.20
FRUTTA (ES. PERA) g.150
PANE g.50
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.20

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA EFFETTIVA DEL MENU'

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
CALORIE-KCAL	700	775	712	792	794	787
PROTIDI g.	22	28	26	32	37	26
LIPIDI g.	29	30	28	28	33	29
GLUCIDI g.	98	105	95	110	91	109
FERRO mg.	4,50	5,73	5,12	3,45(*)	5,57	4,77
CALCIO mg.	400	152(*)	216(*)	209(*)	433	139(*)
FOSFORO mg.	400	433	357(*)	427	510	368(*)
VIT. B1 mg.	0,35	0,50	0,31	0,34	0,55	0,16(*)
VIT. B2 mg.	0,50	0,33(*)	0,59	0,30(*)	0,61	0,42
VIT. PP mg.	5,50	4(*)	10	13	2,79(*)	3(*)
VIT. A(R.E.)mcg.	400	144(*)	607	133(*)	491	339
VIT. C mg.	22	65	74	83	25	43

- N.B. : - IL PESO DI TUTTI GLI ALIMENTI SI INTENDE AL NETTO E AL CRUDO.
- IL MENU' PRESENTA ALCUNE CARENZE (*) DI NUTRIENTI CHE POSSONO ESSERE RISOLTE CON GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA.
- LA CARENZA DI CALCIO PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI LATTE E LATTICINI.
LA CARENZA DI FERRO PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI CARNI DI VITELLONE-CAVALLO- STRUZZO O UOVA.
- LA CARENZA DI FOSFORO PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI LATTE, LATTICINI, UOVA, PESCE, LEGUMI.
- LA CARENZA DI VIT. B1 PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI CARNE DI MAIALE, RISO, LEGUMI.
- LA CARENZA DI VIT.B2 PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI CEREALI, LATTE, SPINACI, TUORLO D'UOVO.
- LA CARENZA DI VIT.A PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI LATTE, CAROTE, POMODORI, ZUCCA, SPINACI, ALBICOCHE, KAKI.
- LA FRUTTA E GLI ORTAGGI POSSONO VARIARE A SECONDA DELLE DISPONIBILITA' STAGIONALI E POSSIBILMENTE PROVENIRE DA COLTURE BIOLOGICHE.
- INOLTRE SI INFORMA CHE UN CUCCHIAINO DA THE' EQUIVALE A g.2 DI PARMIGIANO, A g.3 DI OLIO, A g.4 DI ZUCCHERO.



FERMO

22 APR. 2002

LE DIETISTE

DEL PAPA M. PREZIOSA

VITA SERENELLA

MENU' TRISETTIMANALE PER BAMBINI DAI 3 AI 6 ANNI

1° SETTIMANA

LUNEDI'

PASTA AL POMODORO g.80
SALSA DI POMODORO g.60
FORMAGGIO (ES. PARMIGIANO) g.40
INSALATA MISTA
LATTUGA g.40
POMODORO g.60
CAROTA g.20
FRUTTA (ES. PERA) g.150
PANE g.40
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.15

MERCOLEDI'

PASTA ALL'UOVO(ES.QUADRELLI) g.40
IN BRODO DI CARNE BOVINA/AVICOL
POLPETTA g.50
(DI CARNE BOVINA/AVICOLA)
PARMIGIANO g.4
LATTE PS ml.15
UOVO 1/10
PATATA LESSATA g.200
(O CAROTE LESSATE)
FRUTTA (ES. PERA) g.150
PANE g.40
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.20

VENERDI'

PASSATO DI VERDURA
PASTINA g.30
CAROTA g.30
CIPOLLA g.10
PATATA g.50
FAGIOLI SECCHI g.10
BIETOLA g.30
POMODORO q.b.
PESCE AL FORNO g.80
PATATA LESSATA O AL FORNO g.150
FRUTTA (ES. PERA) g.150
PANE g.30
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.20

MARTEDI'

PASTA AL BURRO E OLIO g.60
BURRO g.3
OLIO g.5
SPEZZATINO DI CARNE
CARNE DI VITELLONE g.60
PATATA g.120
FRUTTA (ES. PERA) g.150
PANE g.30
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.15

GIOVEDI'

GNOCCHI AL POMODORO g.210
PATATA g.150
FARINA g.60
SALSA DI POMODORO g.60
BRASATO DI CARNE DI MAIALE g.60
VERDURA COTTA (ES. SPINACI) g.200
FRUTTA (ES. BANANA) g.80
PANE g.30
PARMIGIANO g.4
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA g.25

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA EFFETTIVA DEL MENU'

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
CALORIE-KCAL	700	760	743	745	803	719
PROTIDI g.	22	30	26	27	29	28
LIPIDI g.	29	30	28	27	31	25
GLUCIDI g.	98	99	104	105	109	102
FERRO mg.	4,50	3(*)	3,78(*)	4	5,54	4
CALCIO mg.	400	615	96(*)	173(*)	227(*)	147(*)
FOSFORO mg.	400	570	341(*)	420	418	431
VIT. B1 mg.	0,35	0,14(*)	0,30	0,34	0,67	0,16(*)
VIT. B2 mg.	0,50	0,31(*)	0,29	1,11	0,60	0,30(*)
VIT. PP mg.	5,50	3,58(*)	6,93	9	12	10
VIT. A(R.E.)mcg.	400	628	44	29(*)	572	436
VIT. C mg.	22	43	24	36	83	45

- N.B. : - IL PESO DI TUTTI GLI ALIMENTI SI INTENDE AL NETTO E AL CRUDO.
- IL MENU' PRESENTA ALCUNE CARENZE (*) DI NUTRIENTI CHE POSSONO ESSERE RISOLTE CON GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA.
- LA CARENZA DI CALCIO PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI LATTE E LATTICINI.
- LA CARENZA DI FERRO PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI CARNI DI VITELLONE-CAVALLO- STRUZZO O UOVA.
- LA CARENZA DI FOSFORO PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI LATTE, LATTICINI, UOVA, PESCE, LEGUMI.
- LA CARENZA DI VIT. B1 PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI CARNE DI MAIALE, RISO, LEGUMI.
- LA CARENZA DI VIT.B2 PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI CEREALI, LATTE, SPINACI, TUORLO D'UOVO.
- LA CARENZA DI VIT.A PUO' ESSERE RISOLTA CON IL CONSUMO DI LATTE, CAROTE, POMODORI, ZUCCA, SPINACI, ALBICOCHE, KAKI.
- LA FRUTTA E GLI ORTAGGI POSSONO VARIARE A SECONDA DELLE DISPONIBILITA' STAGIONALI E POSSIBILMENTE PROVENIRE DA COLTURE BIOLOGICHE.
- INOLTRE SI INFORMA CHE UN CUCCHIAINO DA THE' EQUIVALE A g.2 DI PARMIGIANO, A g.3 DI OLIO, A g.4 DI ZUCCHERO.

AZIENDA SANITARIA U.S.L. n° 11 - FERMO
SERVIZIO IGIENE e SANITA' PUBBLICA
26 APR. 2002
Prat. N. 1873
CBI Fasc.

FERMO

22 APR. 2002



LE DIETISTE

DEL PAPA M. PREZIOSA

VITA SERENELLA