

Protocollo 0015919

Terni, li 22/01/22

Spett.le Comune di Spello
pec: sindaco@comune.spello.pg.it

Oggetto: Oggetto: **richiesta parere menù scuola materna e primaria del
Comune di Spello**

Con riferimento all'oggetto si prende atto di quanto comunicato a mezzo mail a questa USL e si allega copia del menù.

Si ricorda che tutti i cibi che prevedono panatura devono essere cotti al forno.

Distinti saluti



IL COORDINATORE U.O.C. IAN
(Dr.ssa Cinzia Mari)



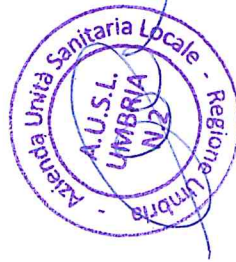
MENU MATERNA SPELLO 21-22 ULTIMO AGGIORNAMENTO - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **669 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **96 g**, Zuccheri: **22 g**, Proteine: **25 g**, Ferro: **3 mg**, Fibre totali: **8 g**

Grassi **13,14%**, Totale grassi saturi **3,43%**, Carboidrati **54,86%**, Zuccheri **12,57%**, Proteine **14,29%**, Ferro **1,71%**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
PR Riso al pomodoro 122 g SE Caciotta 40 g CO Insalata mista (invernale) 65 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta olio e parmigiano 71 g SE Polpette di pesce al forno 84,5 g CO Carote al vapore 65 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Passato di verdure con cereali 113 g SE Straccetti di vitello 75 g CO Spinaci all'olio 125 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta con crema di zucca 105,5 g SE Frittata al formaggio 84,3 g CO Cavolfiore all'olio 165,2 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Ravioli Ricotta e Spinaci al pomodoro 142 g SE Prosciutto Cotto 40 g CO finocchi lessi all'olio 0 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g



MENU MATERNA SPELLO 21-22 ULTIMO AGGIORNAMENTO - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **673 kcal**, Grassi: **19 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **104 g**, Zuccheri: **24 g**, Proteine: **26 g**, Ferro: **3 mg**, Fibre totali: **9 g**

Grassi **10,50%**, Totale grassi saturi **2,76%**, Carboidrati **57,46%**, Zuccheri **13,26%**, Proteine **14,36%**, Ferro **1,66%**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
PR Pasta olio e parmigiano 71 g SE Hamburger di tacchino al forno 90 g CO Bieta all'olio 125 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Passato di legumi 89,2 g SE Formaggio Stracchino 50 g CO Lattuga 65 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Lasagna al sugo di pomodoro e mozzarella 204,2 g SE Prosciutto Cotto 40 g CO Finocchi ad insalata 65,8 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Passato di verdure con riso 198 g SE Arista 91 g CO Patate lesse 105g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta al tonno 110 g SE Filetti di platessa impanato 77,5 g CO Carote al vapore 96,2 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g



MENU MATERNA SPELLO 21-22 ULTIMO AGGIORNAMENTO - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **688 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **98 g**, Zuccheri: **23 g**, Proteine: **28 g**, Ferro: **4 mg**, Fibre totali: **10 g**

Grassi **12,71%**, Totale grassi saturi **2,76%**, Carboidrati **54,14%**, Zuccheri **12,71%**, Proteine **15,47%**, Ferro **2,21%**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
PR Riso con piselli 100 g SE Petto di pollo panato 82 g CO Cavolfiore all'olio 165,2 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta con crema di zucca 105,5 g SE Frittata con verdure 121 g CO Finocchi ad insalata 65,8 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Minestra di legumi e cereali 89,2 g SE Caciotta 40 g CO Lattuga 65 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta olio e parmigiano 71 g SE Polpette di pesce al forno 84,5 g CO Bieta all'olio 125 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta con crema di funghi 101 g SE Straccetti di vitello 75 g CO Carote al vapore 96,2 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g



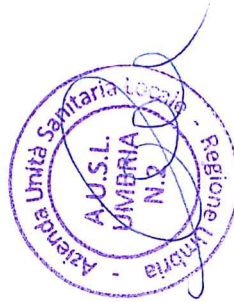
MENU MATERNA SPELLO 21-22 ULTIMO AGGIORNAMENTO - SETTIMANA 4

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **654 kcal**, Grassi: **19 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **100 g**, Zuccheri: **24 g**, Proteine: **26 g**, Ferro: **3 mg**, Fibre totali: **10 g**

Grassi **10,80%**, Totale grassi saturi **2,27%**, Carboidrati **56,82%**, Zuccheri **13,64%**, Proteine **14,77%**, Ferro **1,70%**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
PR Passato di verdure con cereali 113 g SE Mozzarella 50 g CO Carote ad insalata 69 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta al tonno 110 g SE Filetti di platessa impanato 77,5 g CO Bieta all'olio 125 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta olio e parmigiano 71 g SE Arista 91 g CO Finocchi gratinati 71,5 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta al pomodoro 109 g SE Bocconcini di tacchino 73,3 g CO Broccoli 100g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g	PR Minestra di fagioli con riso 125 g SE Prosciutto Cotto 40 g CO Lattuga 65 g PF Pane comune 50 g FR Frutta fresca 150 g



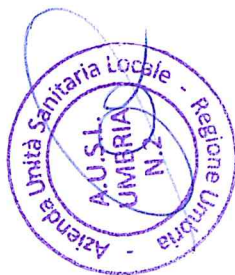
MENU PRIMARIA SPELLO 21-22 ULTIMO AGGIORNAMENTO - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **768 kcal**, Grassi: **26 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **110 g**, Zuccheri: **23 g**, Proteine: **29 g**, Ferro: **3 mg**, Fibre totali: **10 g**

Grassi **13,27%**, Totale grassi saturi **2,55%**, Carboidrati **56,12%**, Zuccheri **11,73%**, Proteine **14,80%**, Ferro **1,53%**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
PR Riso al pomodoro 150 g SE Caciotta 50 g CO Insalata mista (invernale) 75 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta olio e parmigiano 86 g SE Polpette di pesce al forno 96,5 g CO Carote al vapore 75 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Passato di verdure con cereali 123 g SE Straccetti di vitello 85 g CO Spinaci all'olio 155 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta con crema di zucca 115,5 g SE Frittata al formaggio 84,3 g CO Cavolfiore all'olio 165,2 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Ravioli Ricotta e Spinaci al pomodoro 177 g SE Prosciutto Cotto 50 g CO finocchi lessi all'olio 0 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g



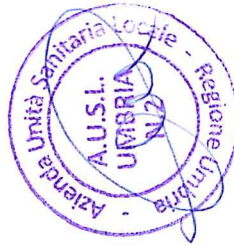
MENU PRIMARIA SPELLO 21-22 ULTIMO AGGIORNAMENTO - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **782 kcal**, Grassi: **22 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **119 g**, Zuccheri: **24 g**, Proteine: **33 g**, Ferro: **4 mg**, Fibre totali: **11 g**

Grassi **10,58%**, Totale grassi saturi **2,88%**, Carboidrati **57,21%**, Zuccheri **11,54%**, Proteine **15,87%**, Ferro **1,92%**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
PR Pasta olio e parmigiano 86 g SE Hamburger di tacchino al forno 104 g CO Bieta all'olio 155 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Passato di legumi 110,2 g SE Formaggio Stracchino 60 g CO Lattuga 75 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Lasagna al sugo di pomodoro e mozzarella 221,5 g SE Prosciutto Cotto 50 g CO Finocchi ad insalata 75,8 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Passato di verdure con riso 221 g SE Arista 101 g CO Patate lesse 155g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta al tonno 140 g SE Filetti di platessa impanato 109 g CO Carote al vapore 75 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g



MENU PRIMARIA SPELLO 21-22 ULTIMO AGGIORNAMENTO - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **784 kcal**, Grassi: **24 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **114 g**, Zuccheri: **23 g**, Proteine: **33 g**, Ferro: **4 mg**, Fibre totali: **11 g**

Grassi **11,88%**, Totale grassi saturi **1,98%**, Carboidrati **56,44%**, Zuccheri **11,39%**, Proteine **16,34%**, Ferro **1,98%**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
PR Riso con piselli 130 g SE Petto di pollo panato 102 g CO Cavolfiore all'olio 165,2 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta con crema di zucca 115,5 g SE Frittata con verdure 146 g CO Finocchi ad insalata 75,8 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Minestra di legumi e cereali 110,2 g SE Caciotta 50 g CO Lattuga 75 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta olio e parmigiano 86 g SE Polpette di pesce al forno 96,5 g CO Spinaci all'olio 155 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta con crema di funghi 116 g SE Straccetti di vitello 85 g CO Carote al vapore 75 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g



MENU PRIMARIA SPELLO 21-22 ULTIMO AGGIORNAMENTO - SETTIMANA 4

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **770 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **112 g**, Zuccheri: **25 g**, Proteine: **34 g**, Ferro: **4 mg**, Fibre totali: **11 g**

Grassi **11,27%**, Totale grassi saturi **2,94%**, Carboidrati **54,90%**, Zuccheri **12,25%**, Proteine **16,67%**, Ferro **1,96%**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
PR Passato di verdure con cereali 123 g SE Mozzarella 60 g CO Carote ad insalata 75 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta al tonno 140 g SE Filetti di platessa impanato 109 g CO Bieta all'olio 155 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta olio e parmigiano 86 g SE Arista 101 g CO Finocchi gratinati 81,5 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Pasta al pomodoro 137 g SE Bocconcini di tacchino 86 g CO Broccoli 100g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g	PR Minestra di fagioli con riso 146 g SE Prosciutto crudo 50 g CO Lattuga 75 g PF Pane comune 60 g FR Frutta fresca 150 g

