



Biologo Nutrizionista
Dott.ssa Erika Maria Fiume
cell. 340-9147839
e-mail: fiumeerika@gmail.com

MARAMEO SCHOOL Società cooperativa sociale

Menù Autunno - Inverno

LUNEDÌ

PRIMO: Pasta con crema di zucca e patate



Pasta di semola 50 g Zucca gialla 50 g



Patate 30 g



Parmigiano grattugiato 5 g



Olio extravergine di oliva 5g

SECONDO: Polpette di tacchino



Tacchino coscia 60g, uova 15g



Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE+ FRUTTA: Insalata di finocchi



Finocchi 80 g



Olio di oliva extra vergine 5 g



Pane comune 30 g



Mandarini 80 g

MARTEDÌ

PRIMO: Pasta al sugo



Pasta di semola 50g Pomodori passata 10g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergin 5g

SECONDO: Uova strapazzate



Uova di gallina 30g



Olio extravergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTA: Carote lesse



Carote 80g



Pane comune 30g



Olio di oliva extra vergine 5 g



Arance 80g

MERCOLEDÌ

PRIMO: Orzo con lenticchie

 Orzo perlato 30g  Lenticchie secche 40g  Parmigiano grattugiato 5g  Olio extra verg. Oliva 5g

SECONDO: Formaggio spalmabile

Formaggio spalmabile 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Spinaci

 Spinaci 80g  Pane comune 30g  Olio di oliva extra vergine 5g  Mela 80g

GIOVEDÌ

PRIMO: Minestrone + cereali

 5 Cereali 30g Minestrone 50g  Parmigiano grattugiato 5g  Olio extra vergine di oliva 5g

SECONDO: Hamburger di manzo

 Manzo 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di lattuga

 Lattuga 80g  Pane comune 50g  Olio di oliva extra vergine 10g  Pera 80g

VENERDÌ

PRIMO: Risotto in brodo di pesce

 Riso 50g  Brodo 50g  Olio extra vergine di oliva 5g

SECONDO: Polpettine di pesce

 Merluzzo 60g uova 20g  Olio extra vergine di oliva 5g Pangrattato 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: patate lesse

 Patate 30g  Olio di oliva extra vergine  Pane comune 30g  Mandarini 80g

Rapporto Componenti settimana

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	14,94	15,13
Lipidi	%	33,72	36,18
Glicidi	%	51,33	48,69
Oligosacc./Glucidi tot.	%	17,62	19,62
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	9,05	9,55
Acidi saturi/totale	%	21,67	21,69
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	6,81	7,33
kcal Omega6/kcal tot.	%	3,51	3,65
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,61	0,64
Proteine animali/totale	%	46,17	49,38
Proteine vegetali/totale	%	53,83	50,62
Fibra totale/1000 Kcal.	g	13,36	13,88

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	548	506
Alcool	g	0,00	0,00
Proteine	g	20,46	19,13
Lipidi	g	20,53	20,33
Carboidrati disponibili	g	75,02	65,67
Amido	g	56,04	47,92
Fibra totale	g	7,32	7,02
Proteine animali	g	9,45	9,45
Proteine vegetali	g	11,02	9,68
Saturi totali	g	4,15	4,12
Monoinsaturi totali	g	12,43	12,39
Polinsaturi totali	g	2,57	2,47

N.B. I PESI SI RIFERISCONO AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI;

N.B. IL CONTORNO POTRA' VARIARE IN BASE ALLA REPERIBILITA' DEL PRODOTTO FRESCO.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti nel menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenente glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, senape, sedano, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegati II del Reg.UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contaminazione sito/processo". In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare i referenti del servizio.



Biologo Nutrizionista
Dott.ssa Erika Maria Fiume
cell. 340-9147839
e-mail: fiumeerika@gmail.com

MARAMEO SCHOOL Società cooperativa sociale

Menù Autunno - Inverno

LUNEDÌ

PRIMO: Pasta con crema di piselli

 Pasta di semola 50g  Piselli freschi 50g  Olio di oliva extra vergine 5g  Parmigiano 5g

SECONDO: Palline di carne al pomodoro

 Vitello – filetto 60g Pomodori – passata 10g  Olio di oliva extra vergine 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Spinaci lessi

 Spinaci 80g  Olio di oliva extra vergine 5g  Pane comune 30g  Mandarini 80g

MARTEDÌ

PRIMO: Riso al pomodoro

 Riso 50g Pomodori – passata 10g  Parmigiano grattugiato 5g  Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Frittatina di Uova

 Uova di gallina 30g  Olio extra vergine di oliva 5 g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Carote lesse

 Carote 80g  Olio di oliva extra vergine 5g  Pane comune 30g  Arance 80g

MERCOLEDÌ

PRIMO: Pastina e passata di minestrone



Pasta di semola 30g



Minestrone 60g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Fesa di tacchino



Tacchino – fesa 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Finocchi gratinati al forno



Finocchi 80g

Pangrattato 5g



Olio extra vergine di oliva 5g



Pane comune 30g



Mela 80g

GIOVEDÌ

PRIMO: Cous Cous con crema di carote e ceci



Cous Cous 50g

Ceci secchi 20g

Carote 20g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Formaggio



Formaggio cremoso spalmabile 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata verde



Lattuga 80g



Pane comune 30g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pera 80g

VENERDÌ

PRIMO: Riso e piselli



Riso 50g

Piselli 30g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio extravergine di oliva 5g

SECONDO: Filetto di tonno



Tonno 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Bieta lessa



Bieta 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Mandarini 80g

Rapporto Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	15,06	13,75
Lipidi	%	30,98	38,49
Glicidi	%	53,83	47,69
Oligosacc./Glucidi tot.	%	18,89	24,16
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	10,17	11,52
Acidi saturi/totale	%	24,01	22,45
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	6,94	8,14
kcal Omega6/kcal tot.	%	2,89	3,47
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,45	0,53
Proteine animali/totale	%	50,01	48,79
Proteine vegetali/totale	%	43,88	49,31
Fibra totale/1000 Kcal.	g	12,16	14,12

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	500	440
Alcool	g	0,00	0,00
Proteine	g	18,82	15,14
Lipidi	g	17,21	18,83
Carboidrati disponibili	g	71,78	56,00
Amido	g	46,05	36,89
Fibra totale	g	6,08	6,22
Proteine animali	g	9,42	7,39
Proteine vegetali	g	8,26	7,47
Saturi totali	g	3,86	3,98
Monoinsaturi totali	g	10,33	11,80
Polinsaturi totali	g	1,86	1,96

Dietista Test Test

N.B. I PESI SI RIFERISCONO AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI;

N.B. IL CONTORNO POTRA' VARIARE IN BASE ALLA REPERIBILITA' DEL PRODOTTO FRESCO.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti nel menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenente glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, senape, sedano, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegati II del Reg.UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contaminazione sito/processo". In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare i referenti del servizio.



Biologo Nutrizionista
Dott.ssa Erika Maria Fiume
cell. 340-9147839
e-mail: fiumeerika@gmail.com

MARAMEO SCHOOL Società cooperativa sociale

Menù Autunno - -Inverno

LUNEDÌ

PRIMO: Pasta con crema di broccoli



Pasta di semola 50 g broccoli 30g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Coscette di pollo



Pollo coscia - senza pelle 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Vellutata di zucca



Zucca gialla 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Mandarini 80g

MARTEDÌ

PRIMO: Orzo con vellutata di verdure



Orzo perlato 50g

Minestrone 50g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Uova sode



Uova di gallina 30g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Cicoria lessa



Cicoria di campo 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Arance 80g

MERCOLEDÌ

PRIMO: Pastina con crema di ceci



Pasta di semola 50



Ceci secchi 30g

Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Ricottina fresca



Ricotta di vacca 50g

SECONDO + PANE + FRUTTA: Insalata di indivia



Indivia 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Mela 80g

GIOVEDÌ

PRIMO: Orecchiette a pomodoro



Orecchiette 50g

Pomodori – passata 10g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato

SECONDO: Filetto di merluzzo gratinato al forno



Merluzzo o nasello 50g

Pangrattato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA : Broccoli lessi



Broccolo a testa 80g



Pane comune 30g



Olio extra vergine di oliva 5g



Pera 80g

VENERDÌ

Pranzo: Risotto agli spinaci



Riso 60g

Spinaci 50g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Polpettine di carne al forno



Vitello macinato 50g

uova 5g



Olio extra vergine di oliva 5 g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di finocchi



Finocchi 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Mandarini 80g

Rapporto Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	16,64	16,68
Lipidi	%	28,04	36,78
Glicidi	%	55,38	46,61
Oligosacc./Glucidi tot.	%	18,60	24,92
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	10,30	11,62
Acidi saturi/totale	%	26,41	24,57
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	6,88	8,49
kcal Omega6/kcal tot.	%	2,83	3,38
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,37	0,48
Proteine animali/totale	%	45,53	51,27
Proteine vegetali/totale	%	48,12	46,25
Fibra totale/1000 Kcal.	g	15,33	16,35

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	493	419
Alcool	g	0,00	0,00
Proteine	g	20,50	17,48
Lipidi	g	15,35	17,13
Carboidrati disponibili	g	72,77	52,09
Amido	g	47,35	33,39
Fibra totale	g	7,56	6,86
Proteine animali	g	9,33	8,96
Proteine vegetali	g	9,86	8,08
Saturi totali	g	3,77	3,95
Monoinsaturi totali	g	8,72	10,32
Polinsaturi totali	g	1,77	1,81

N.B. I PESI SI RIFERISCONO AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI;

N.B. IL CONTORNO POTRA' VARIARE IN BASE ALLA REPERIBILITA' DEL PRODOTTO FRESCO.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti nel menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenente glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, senape, sedano, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegati II del Reg.UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contaminazione sito/processo". In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare i referenti del servizio.



Biologo Nutrizionista
Dott.ssa Erika Maria Fiume
cell. 340-9147839
e-mail: fiumeerika@gmail.com

MARAMEO SCHOOL Società cooperativa sociale

Menù Autunno - Inverno

LUNEDÌ

PRIMO: Pasta all'ortolana



Pasta di semola 50g

Verdure fresche 50g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Prosciutto cotto



Prosciutto cotto 30g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di lattuga



Lattuga 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Mandarini 80g

MARTEDÌ

PRIMO: Orzo con vellutata di zucca



Riso 50g

Zucca gialla 30g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: bocconcini di latte



Bocconcini di latte 50g

SECONDO + CONTORNO + FRUTTA: Carote lesse



Carote 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Arance 80g

MERCOLEDÌ

PRIMO: pastina con crema di fagioli



Pasta di semola 50g



Fagioli secchi 20g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Coscette di tacchino



Tacchina coscia 50g



Olio di oliva extra vergine 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Patate al forno



Patate 30g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Mela 80g

GIOVEDÌ

PRIMO: Pastina con brodo vegetale



Pasta di semola 50g

Brodo vegetale 30g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Polpette di pesce



Merluzzo o nasello 50g Pangrattato 5g Uova 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Bieta lessa



Bieta 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Pera 80g

VENERDÌ

PRIMO: Orecchiette con cime di rape



Orecchiette 50g

Rape 40g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Uova in carrozza



Uova di gallina 30g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Cuore di carciofi gratinati



Cuore di carciofi 80g

Pangrattato 5g



Pane comune 30g



Olio di oliva extra vergine 5g



Mandarini 80g

Rapporto Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	16,00	14,64
Lipidi	%	28,29	38,29
Glicidi	%	55,70	47,06
Oligosacc./Glucidi tot.	%	18,42	24,64
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	10,26	11,60
Acidi saturi/totale	%	26,89	24,58
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	6,91	8,66
kcal Omega6/kcal tot.	%	2,89	3,31
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,41	0,45
Proteine animali/totale	%	45,65	47,43
Proteine vegetali/totale	%	48,23	49,92
Fibra totale/1000 Kcal.	g	13,66	15,02

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	532	447
Alcool	g	0,00	0,00
Proteine	g	21,25	16,34
Lipidi	g	16,70	19,00
Carboidrati disponibili	g	78,90	56,04
Amido	g	52,02	36,23
Fibra totale	g	7,26	6,71
Proteine animali	g	9,70	7,75
Proteine vegetali	g	10,25	8,16
Saturi totali	g	4,08	4,30
Monoinsaturi totali	g	9,10	11,30
Polinsaturi totali	g	1,99	1,89

N.B. I PESI SI RIFERISCONO AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI;

N.B. IL CONTORNO POTRA' VARIARE IN BASE ALLA REPERIBILITA' DEL PRODOTTO FRESCO.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti nel menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenente glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, senape, sedano, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegati II del Reg.UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contaminazione sito/processo". In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare i referenti del servizio.



Biologo Nutrizionista
Dott.ssa Erika Maria Fiume
cell. 340-9147839
e-mail: fiumeerika@gmail.com

MARAMEO SCHOOL Società cooperativa sociale

Menù Primavera - Estate

LUNEDÌ

PRIMO: Pasta al pesto di basilico

 Pasta di semola 50g  Pesto al basilico 10g  Olio di oliva extra vergine 5g  Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Frittatina di zucchine

 Uova di gallina 30g  Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA : insalata di lattuga

 Lattuga 80g  Olio di oliva extra vergine 5g  Pane comune 30g  Cocomero 80g

MARTEDÌ

PRIMO: Orzo con pomodorini e rucola

 Orzo perlato 50g  Pomodori 20g rucola 20g  Olio di oliva extra vergine 5g
 Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Bocconcini di mozzarella

 Fiocchi di latte 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: insalata di cocomero

 Cocomero 50g  Olio di oliva extra vergine 5g  Pane comune 30g  Pesca 80g

MERCOLEDÌ

PRIMO: Pasta fredda con verdure



Pasta di semola 50g



zucchine 50g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: insalata di pollo



Pollo – petto 50g



Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: insalata verde



Lattuga 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Melone 80g

GIOVEDÌ

PRIMO: pasta con crema di carote



Pasta di semola 50g



Crema di carote 50g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: hamburger di pesce



Merluzzo 50g



Olio di oliva extra vergine 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: insalata di fiori di zucca



Fiori di zucca 80g



Pane comune 30g



Olio di oliva extra vergine 5g



Prugne 80g

VENERDÌ

PRIMO: Pasta Primavera



Pasta di semola 50g



Verdure di stagione 50g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Tonno



Tonno sott'olio – sgocciolato 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: insalata di pomodori



Pomodori da insalata 80g



Pane comune 50g



Olio di oliva extra vergine 5g



Albicocche 80g

Rapporto Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	16,33	15,75
Lipidi	%	27,55	39,51
Glicidi	%	56,06	44,71
Oligosacc./Glucidi tot.	%	14,25	19,60
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	7,99	8,76
Acidi saturi/totale	%	23,87	22,47
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	6,20	8,37
kcal Omega6/kcal tot.	%	3,03	3,67
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,43	0,52
Proteine animali/totale	%	47,81	55,48
Proteine vegetali/totale	%	52,19	43,92
Fibra totale/1000 Kcal.	g	10,77	10,25

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	471	385
Alcool	g	0,00	0,00
Proteine	g	19,23	15,16
Lipidi	g	14,42	16,91
Carboidrati disponibili	g	70,41	45,92
Amido	g	54,89	33,53
Fibra totale	g	5,07	3,95
Proteine animali	g	9,20	8,41
Proteine vegetali	g	10,04	6,66
Saturi totali	g	3,25	3,58
Monoinsaturi totali	g	8,54	10,56
Polinsaturi totali	g	1,81	1,80

N.B. I PESI SI RIFERISCONO AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI;

N.B. IL CONTORNO POTRA' VARIARE IN BASE ALLA REPERIBILITA' DEL PRODOTTO FRESCO.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti nel menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenente glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, senape, sedano, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegati II del Reg.UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contaminazione sito/processo". In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare i referenti del servizio.



Biologo Nutrizionista
Dott.ssa Erika Maria Fiume
cell. 340-9147839
e-mail: fiumeerika@gmail.com

MARAMEO SCHOOL Società cooperativa sociale

Menù Primavera - Estate

LUNEDÌ

PRIMO: Pasta con crema di ceci



Pasta di semola 50g crema di ceci 50g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: polpettine di merluzzo al forno



Merluzzo 50g

Pangrattato 5g

Uova di gallina 10g



Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Zucchine trifolate



Zucchine 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Cocomero 80g

MARTEDÌ

PRIMO: 5cereali all'ortolana



Cereali 50g Pomodori 10g zucchini 10g melanzane 10g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Polpettine di ricotta



Ricotta di vacca 50g Pangrattato 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Fagiolini lessi



Fagiolini freschi 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Pesca 80g

MERCOLEDÌ

PRIMO: pasta fredda con verdure



Pasta di semola 50g Rughetta 10g Pomodoro 20g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO E CONTORNO: insalata di petto di tacchino



Tacchino petto 50g

Pomodori maturi 80g



Olio di oliva extra vergine

PANE + FRUTTA



Pane comune 30g



Melone 80g

GIOVEDÌ

PRIMO: Pasta con pomodoro fresco e tonno



Pasta di semola 50g Pomodori 30g



Tonno 30g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Merluzzo impanato al forno



Merluzzo o nasello 50g Pangrattato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di caroselli



Caroselli 80g



Pane comune 30g



Olio di oliva extra vergine 5g



Prugne 80g

VENERDÌ

PRIMO: Pasta con crema di zucchini



Pasta di semola 50g Zucchine 50g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Uova strapazzate



Uova di gallina 30g



Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di carote



Carote 80g



Pane comune 30g



Olio di oliva extra vergine 5g



Albicocche 80g

Rapporto Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	15,88	13,93
Lipidi	%	32,23	41,86
Glicidi	%	51,88	44,20
Oligosacc./Glucidi tot.	%	16,87	22,05
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	8,75	9,75
Acidi saturi/totale	%	26,55	23,66
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	7,94	9,29
kcal Omega6/kcal tot.	%	2,64	3,23
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,92	0,79
Proteine animali/totale	%	50,82	52,59
Proteine vegetali/totale	%	49,18	47,41
Fibra totale/1000 Kcal.	g	11,25	11,53

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	444	361
Alcool	g	0,00	0,00
Proteine	g	17,64	12,57
Lipidi	g	15,92	16,78
Carboidrati disponibili	g	61,48	42,54
Amido	g	46,23	30,10
Fibra totale	g	5,00	4,16
Proteine animali	g	8,97	6,61
Proteine vegetali	g	8,68	5,96
Saturi totali	g	3,92	3,73
Monoinsaturi totali	g	9,00	10,38
Polinsaturi totali	g	1,85	1,65

N.B. I PESI SI RIFERISCONO AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI;

N.B. IL CONTORNO POTRA' VARIARE IN BASE ALLA REPERIBILITA' DEL PRODOTTO FRESCO.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti nel menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenente glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, senape, sedano, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegati II del Reg.UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contaminazione sito/processo". In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare i referenti del servizio.



Biologo Nutrizionista
Dott.ssa Erika Maria Fiume
cell. 340-9147839
e-mail: fiumeerika@gmail.com

MARAMEO SCHOOL Società cooperativa sociale

Menù Primavera - Estate

LUNEDÌ

PRIMO: Pasta con crema di piselli



Pasta di semola 50g

Piselli secchi 50g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO : Fiocchi di latte



Fiocchi di latte 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di cocomero



Cocomero 50g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Pesca 80g

MARTEDÌ

PRIMO: Insalata di riso



Riso 50g

Pomodori 20g

Tonno 20g

Olive nere 10g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Bastoncini di merluzzo al forno



Bastoncini di Merluzzo 50g



Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di pomodori



Pomodori da insalata



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Pesca 80g

MERCOLEDÌ

PRIMO: Pasta al pomodoro



Pasta di semola 50g

Pomodori maturi 20g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Uova sode



Uova di gallina 30g

5 g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata verde



Rucola o Lattuga 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Melone 80g

GIOVEDÌ

PRIMO: Pasta crudaiola



Pasta di semola 50g

Cetrioli 30g



Parmigiano scaglie 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Pollo al forno



Pollo coscia 50g



Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di fagiolini



Fagiolini freschi 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Prugne 80g

VENERDÌ

PRIMO: Pasta con crema di zucchine e merluzzo



Pasta di semola 50g

Merluzzo 20g



Zucchine 20g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Polpette di carne



Manzo 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di



Caroselli 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Albicocche

Rapporto Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	14,29	14,18
Lipidi	%	30,30	41,89
Glicidi	%	55,38	43,90
Oligosacc./Glucidi tot.	%	12,64	18,45
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	7,00	8,10
Acidi saturi/totale	%	30,60	29,60
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	8,71	11,71
kcal Omega6/kcal tot.	%	2,46	3,17
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,43	0,56
Proteine animali/totale	%	46,34	52,08
Proteine vegetali/totale	%	53,66	47,47
Fibra totale/1000 Kcal.	g	8,09	9,78

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	484	379
Alcool	g	0,00	0,00
Proteine	g	17,28	13,43
Lipidi	g	16,28	17,64
Carboidrati disponibili	g	71,43	44,36
Amido	g	56,73	32,59
Fibra totale	g	3,91	3,71
Proteine animali	g	8,01	6,99
Proteine vegetali	g	9,27	6,37
Saturi totali	g	4,68	4,93
Monoinsaturi totali	g	9,06	10,15
Polinsaturi totali	g	1,57	1,58

N.B. I PESI SI RIFERISCONO AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI;

N.B. IL CONTORNO POTRA' VARIARE IN BASE ALLA REPERIBILITA' DEL PRODOTTO FRESCO.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti nel menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenente glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, senape, sedano, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegati II del Reg.UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contaminazione sito/processo". In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare i referenti del servizio



Biologo Nutrizionista
Dott.ssa Erika Maria Fiume
cell. 340-9147839
e-mail: fiumeerika@gmail.com

MARAMEO SCHOOL Società cooperativa sociale

Menù primavera - estate

LUNEDÌ

PRIMO: Pasta con ragù di verdure



Pasta di semola 50g Carote 10g Pomodori 20g Cipolla 10g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Frittata



Uova di gallina 30g



Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di cetrioli



Cetrioli 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Cocomero 80g

MARTEDÌ

PRIMO: Fusille con olive e zucchine



Fusilli 50g olive nere 10g Zucchine 30g



Parmigiano grattugiato 5g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Formaggio spalmabile



Formaggio spalmabile 50g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di pomodori



Pomodori da insalata 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Pesca 80g

MERCOLEDÌ

PRIMO: Riso alle verdure



Pasta di semola 50g

Fagiolini 20g



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Fesa di tacchino



Tacchino – fesa 30g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata verde



Rughetta o rucola 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Melone 80g

GIOVEDÌ

PRIMO: Pasta mediterranea



Pasta di semola 50g

Pomodori 20g

Bocconcini 20g

Rucola 20g



Olio di oliva extra vergine 5g

SECONDO: Merluzzo con patate al forno

Merluzzo 50g



Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Patate al forno



Patate 30g



Pane comune 30g

Olio di oliva extra vergine 5g



Prugne 80g

VENERDÌ

PRIMO: Pasta con crema di ceci



Pasta di semola 50g

Ceci secchi 30



Olio di oliva extra vergine 5g



Parmigiano grattugiato 5g

SECONDO: Hamburger di carne



Manzo 50g

Farina Integrale 5g



Olio extra vergine di oliva 5g

CONTORNO + PANE + FRUTTA: Insalata di cetrioli



Cetrioli 80g



Olio di oliva extra vergine 5g



Pane comune 30g



Albicocche 80

Rapporto Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	14,31	15,42
Lipidi	%	28,97	39,05
Glicidi	%	56,68	45,50
Oligosacc./Glucidi tot.	%	14,72	20,88
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	8,34	9,50
Acidi saturi/totale	%	25,70	24,83
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	6,63	8,71
kcal Omega6/kcal tot.	%	2,40	2,89
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,73	0,91
Proteine animali/totale	%	39,42	48,04
Proteine vegetali/totale	%	53,76	44,08
Fibra totale/1000 Kcal.	g	9,32	11,07

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	492	395
Alcool	g	0,00	0,00
Proteine	g	17,60	15,22
Lipidi	g	15,84	17,13
Carboidrati disponibili	g	74,34	47,90
Amido	g	55,77	32,59
Fibra totale	g	4,58	4,37
Proteine animali	g	6,94	7,31
Proteine vegetali	g	9,46	6,71
Saturi totali	g	3,62	3,82
Monoinsaturi totali	g	8,76	9,89
Polinsaturi totali	g	1,72	1,68

N.B. I PESI SI RIFERISCONO AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI;

N.B. IL CONTORNO POTRA' VARIARE IN BASE ALLA REPERIBILITA' DEL PRODOTTO FRESCO.

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti nel menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenente glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, senape, sedano, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegati II del Reg.UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contaminazione sito/processo". In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare i referenti del servizio.