

## MENU' SAN CESARIO SUL PANARO - NIDO 22/23 » ESTATE - SETTIMANA 1 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_

## Bilanciamento Bromatologico della settimana

 Energia: **864 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **139 g**, Zuccheri: **36 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **34 g**, Sodio: **297 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>
Energia: 64.50 kcal	Energia: 0.00 kcal				
Grassi: 0.15 g	Grassi: 0.00 g				
Totale grassi saturi: 0.00 g					
Carboidrati: 16.05 g	Carboidrati: 0.00 g				
Zuccheri: 16.05 g	Zuccheri: 0.00 g				
Fibre totali: 2.55 g	Fibre totali: 0.00 g				
Proteine: 0.60 g	Proteine: 0.00 g				
Sodio: 0.00 mg					
Frutta fresca di stagione					

Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo			
Energia:	806.35 kcal	Energia:	740.76 kcal	Energia:	602.86 kcal	Energia:	654.96 kcal	Energia:	697.07 kcal	Energia:	0.00 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	21.62 g	Grassi:	19.52 g	Grassi:	19.16 g	Grassi:	19.26 g	Grassi:	12.85 g	Grassi:	0.00 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	7.39 g	Totale grassi saturi:	3.70 g	Totale grassi saturi:	3.07 g	Totale grassi saturi:	5.79 g	Totale grassi saturi:	3.29 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	129.62 g	Carboidrati:	96.21 g	Carboidrati:	82.20 g	Carboidrati:	100.04 g	Carboidrati:	124.87 g	Carboidrati:	0.00 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	2.12 g	Zuccheri:	8.37 g	Zuccheri:	6.43 g	Zuccheri:	7.62 g	Zuccheri:	10.43 g	Zuccheri:	0.00 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	7.98 g	Fibre totali:	6.82 g	Fibre totali:	6.49 g	Fibre totali:	5.96 g	Fibre totali:	10.29 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	28.03 g	Proteine:	49.27 g	Proteine:	27.86 g	Proteine:	26.43 g	Proteine:	24.77 g	Proteine:	0.00 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	408.31 mg	Sodio:	360.66 mg	Sodio:	285.87 mg	Sodio:	295.20 mg	Sodio:	60.76 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg
Riso alla parmigiana Polpette di lenticchie e zucchine Carote prezzemolate Pane		Pasta alle verdure Arrosto di tacchino agli aromi Zucchine trifolate Pane		Passato di verdure estive con pasta Filetto di pesce dorato al forno Patate al forno Pane		Pasta al pesto verde Prosciutto cotto alta qualità Finocchi lessi/ pomodori Pane		Pasta con Pomodorini e basilico Erbazzone Fagiolini all'olio extravergine di oliva / insalata Pane					
Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda			
Energia:	64.50 kcal	Energia:	86.50 kcal	Energia:	82.50 kcal	Energia:	197.88 kcal	Energia:	64.50 kcal	Energia:	0.00 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.15 g	Grassi:	3.55 g	Grassi:	8.38 g	Grassi:	8.37 g	Grassi:	0.15 g	Grassi:	0.00 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	3.34 g	Totale grassi saturi:	4.58 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	16.05 g	Carboidrati:	12.65 g	Carboidrati:	5.38 g	Carboidrati:	29.52 g	Carboidrati:	16.05 g	Carboidrati:	0.00 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	16.05 g	Zuccheri:	12.65 g	Zuccheri:	5.38 g	Zuccheri:	14.39 g	Zuccheri:	16.05 g	Zuccheri:	0.00 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	2.55 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	0.51 g	Fibre totali:	2.55 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.60 g	Proteine:	1.80 g	Proteine:	4.75 g	Proteine:	3.52 g	Proteine:	0.60 g	Proteine:	0.00 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	60.00 mg	Sodio:	14.47 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg
Frutta fresca di stagione		Gelato		Yogurt alla frutta		Torta casalinga		Frutta fresca di stagione					

## MENU' SAN CESARIO SUL PANARO - NIDO 22/23 » ESTATE - SETTIMANA 2 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_

## Bilanciamento Bromatologico della settimana

 Energia: **788 kcal**, Grassi: **24 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **118 g**, Zuccheri: **40 g**, Fibre totali: **14 g**, Proteine: **28 g**, Sodio: **632 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>
Energia: 64.50 kcal	Energia: 0.00 kcal				
Grassi: 0.15 g	Grassi: 0.00 g				
Totale grassi saturi: 0.00 g					
Carboidrati: 16.05 g	Carboidrati: 0.00 g				
Zuccheri: 16.05 g	Zuccheri: 0.00 g				
Fibre totali: 2.55 g	Fibre totali: 0.00 g				
Proteine: 0.60 g	Proteine: 0.00 g				
Sodio: 0.00 mg					
Frutta fresca di stagione					

Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo	
Energia:	750.34 kcal	Energia:	485.71 kcal	Energia:	732.05 kcal	Energia:	757.51 kcal	Energia:	580.31 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	27.59 g	Grassi:	15.46 g	Grassi:	27.46 g	Grassi:	26.50 g	Grassi:	18.49 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	7.25 g	Totale grassi saturi:	2.86 g	Totale grassi saturi:	7.32 g	Totale grassi saturi:	7.62 g	Totale grassi saturi:	4.19 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	95.84 g	Carboidrati:	65.99 g	Carboidrati:	102.28 g	Carboidrati:	94.85 g	Carboidrati:	90.26 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	17.77 g	Zuccheri:	11.03 g	Zuccheri:	15.81 g	Zuccheri:	9.28 g	Zuccheri:	8.15 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	10.55 g	Fibre totali:	7.64 g	Fibre totali:	10.28 g	Fibre totali:	10.85 g	Fibre totali:	9.28 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	31.15 g	Proteine:	21.60 g	Proteine:	23.48 g	Proteine:	35.65 g	Proteine:	18.76 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	655.62 mg	Sodio:	724.52 mg	Sodio:	801.64 mg	Sodio:	784.22 mg	Sodio:	136.51 mg	Sodio:	0.00 mg

Pasta alla mediterranea  
Pollo al forno  
Carote trifolate  
Pane

Minestrina in brodo vegetale  
Filetto di platessa gratinato  
Pomodori - Zucchine trifolate  
Pane

Pizza margherita con prosciutto cotto (1/2 porzione)  
1/2 porzione di passato o minestrone di verdure con pastina.  
Carote julienne  
Pane

-Pasta al ragù di carne  
Frittata al Forno  
Fagiolini  
Pane

Riso all'olio extravergine di oliva e parmigiano  
Polpette di cannellini  
Insalata mista / pomodori  
Pane

Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda	
Energia:	96.75 kcal	Energia:	64.50 kcal	Energia:	0.00 kcal	Energia:	86.50 kcal	Energia:	64.50 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	2.23 g	Grassi:	0.15 g	Grassi:	0.00 g	Grassi:	3.55 g	Grassi:	0.15 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	1.19 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	15.45 g	Carboidrati:	16.05 g	Carboidrati:	0.00 g	Carboidrati:	12.65 g	Carboidrati:	16.05 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	15.45 g	Zuccheri:	16.05 g	Zuccheri:	0.00 g	Zuccheri:	12.65 g	Zuccheri:	16.05 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	1.70 g	Fibre totali:	2.55 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	2.55 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	4.65 g	Proteine:	0.60 g	Proteine:	0.00 g	Proteine:	1.80 g	Proteine:	0.60 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	56.25 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg

Frutta fresca di stagione

Yogurt bianco e frutta fresca

Gelato

Frutta fresca di stagione

## MENU' SAN CESARIO SUL PANARO - NIDO 22/23 » ESTATE - SETTIMANA 3 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_

## Bilanciamento Bromatologico della settimana

 Energia: **795 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **123 g**, Zuccheri: **37 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **32 g**, Sodio: **585 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>
Energia: 64.50 kcal	Energia: 0.00 kcal				
Grassi: 0.15 g	Grassi: 0.00 g				
Totale grassi saturi: 0.00 g					
Carboidrati: 16.05 g	Carboidrati: 0.00 g				
Zuccheri: 16.05 g	Zuccheri: 0.00 g				
Fibre totali: 2.55 g	Fibre totali: 0.00 g				
Proteine: 0.60 g	Proteine: 0.00 g				
Sodio: 0.00 mg					
Frutta fresca di stagione					

Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo	
Energia:	664.83 kcal	Energia:	509.72 kcal	Energia:	689.80 kcal	Energia:	640.87 kcal	Energia:	653.59 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	23.50 g	Grassi:	18.16 g	Grassi:	18.92 g	Grassi:	14.14 g	Grassi:	17.32 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	4.53 g	Totale grassi saturi:	9.33 g	Totale grassi saturi:	3.29 g	Totale grassi saturi:	1.97 g	Totale grassi saturi:	4.37 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	84.93 g	Carboidrati:	68.39 g	Carboidrati:	99.61 g	Carboidrati:	100.81 g	Carboidrati:	103.38 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	7.12 g	Zuccheri:	6.60 g	Zuccheri:	8.79 g	Zuccheri:	3.95 g	Zuccheri:	15.27 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	5.27 g	Fibre totali:	6.14 g	Fibre totali:	8.61 g	Fibre totali:	4.86 g	Fibre totali:	13.59 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	33.70 g	Proteine:	19.50 g	Proteine:	36.58 g	Proteine:	33.92 g	Proteine:	23.52 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	1766.92 mg	Sodio:	101.52 mg	Sodio:	380.47 mg	Sodio:	137.20 mg	Sodio:	465.59 mg	Sodio:	0.00 mg

Pasta al pomodoro e basilico  
Arrosto di maiale agli aromi  
Zucchine trifolate  
Pane

Pasta alla parmigiana Formaggio morbido  
Finocchi lessi/ pomodori  
Pane

Vellutata di verdure con orzo  
Cotoletta di pollo al forno  
Carote julienne  
Pane

Riso con zucchine  
Pepite di filetto di merluzzo  
Fagiolini all'olio extravergine di oliva  
Pane

Pasta al pomodoro e ricotta  
Tortino di legumi  
Carote cotte all'olio  
Pane

Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda	
Energia:	64.50 kcal	Energia:	197.88 kcal	Energia:	64.50 kcal	Energia:	82.50 kcal	Energia:	86.50 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	0.15 g	Grassi:	8.37 g	Grassi:	0.15 g	Grassi:	8.38 g	Grassi:	3.55 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	4.58 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	3.34 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	16.05 g	Carboidrati:	29.52 g	Carboidrati:	16.05 g	Carboidrati:	5.38 g	Carboidrati:	12.65 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	16.05 g	Zuccheri:	14.39 g	Zuccheri:	16.05 g	Zuccheri:	5.38 g	Zuccheri:	12.65 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	2.55 g	Fibre totali:	0.51 g	Fibre totali:	2.55 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	0.60 g	Proteine:	3.52 g	Proteine:	0.60 g	Proteine:	4.75 g	Proteine:	1.80 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg	Sodio:	14.47 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	60.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg

Frutta fresca di stagione

Torta casalinga

Frutta fresca di stagione

Yogurt alla frutta

Gelato

## MENU' SAN CESARIO SUL PANARO - NIDO 22/23 » ESTATE - SETTIMANA 4 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_

## Bilanciamento Bromatologico della settimana

 Energia: **659 kcal**, Grassi: **17 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **107 g**, Zuccheri: **35 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **26 g**, Sodio: **408 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>
Energia: 64.50 kcal	Energia: 0.00 kcal				
Grassi: 0.15 g	Grassi: 0.00 g				
Totale grassi saturi: 0.00 g					
Carboidrati: 16.05 g	Carboidrati: 0.00 g				
Zuccheri: 16.05 g	Zuccheri: 0.00 g				
Fibre totali: 2.55 g	Fibre totali: 0.00 g				
Proteine: 0.60 g	Proteine: 0.00 g				
Sodio: 0.00 mg					
Frutta fresca di stagione					

Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo	
Energia:	474.27 kcal	Energia:	656.13 kcal	Energia:	490.07 kcal	Energia:	562.84 kcal	Energia:	491.97 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	13.01 g	Grassi:	21.49 g	Grassi:	15.18 g	Grassi:	12.04 g	Grassi:	12.73 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	2.63 g	Totale grassi saturi:	3.00 g	Totale grassi saturi:	7.11 g	Totale grassi saturi:	2.17 g	Totale grassi saturi:	2.95 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	59.51 g	Carboidrati:	97.21 g	Carboidrati:	69.62 g	Carboidrati:	99.16 g	Carboidrati:	76.29 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	6.87 g	Zuccheri:	8.01 g	Zuccheri:	3.78 g	Zuccheri:	12.92 g	Zuccheri:	8.44 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	5.21 g	Fibre totali:	8.61 g	Fibre totali:	5.98 g	Fibre totali:	9.81 g	Fibre totali:	7.37 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	34.98 g	Proteine:	24.79 g	Proteine:	19.74 g	Proteine:	20.05 g	Proteine:	18.94 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	184.32 mg	Sodio:	535.42 mg	Sodio:	586.35 mg	Sodio:	409.60 mg	Sodio:	276.15 mg	Sodio:	0.00 mg

Passato di verdure con legumi  
Bocconcini di pollo dorati  
Bietole olio e limone  
Pane

Riso al pomodoro e basilico  
Filetto di pesce gratinato al forno  
\*Fagiolini all'olio  
Pane

Tortelli d'erbetta  
Finocchi lessi/ pomodori  
Pane

Lasagne vegetali  
Legumi agli aromi estivi  
Carote julienne / zucchini all'olio  
Pane

Pasta alle melanzane  
Hamburger di bovino  
Pomodori  
Pane

Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda		Merenda	
Energia:	86.50 kcal	Energia:	64.50 kcal	Energia:	81.20 kcal	Energia:	64.50 kcal	Energia:	0.00 kcal	Energia:	0.00 kcal
Grassi:	3.55 g	Grassi:	0.15 g	Grassi:	3.64 g	Grassi:	0.15 g	Grassi:	0.00 g	Grassi:	0.00 g
Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	2.11 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g	Totale grassi saturi:	0.00 g
Carboidrati:	12.65 g	Carboidrati:	16.05 g	Carboidrati:	9.18 g	Carboidrati:	16.05 g	Carboidrati:	0.00 g	Carboidrati:	0.00 g
Zuccheri:	12.65 g	Zuccheri:	16.05 g	Zuccheri:	9.18 g	Zuccheri:	16.05 g	Zuccheri:	0.00 g	Zuccheri:	0.00 g
Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	2.55 g	Fibre totali:	0.68 g	Fibre totali:	2.55 g	Fibre totali:	0.00 g	Fibre totali:	0.00 g
Proteine:	1.80 g	Proteine:	0.60 g	Proteine:	3.46 g	Proteine:	0.60 g	Proteine:	0.00 g	Proteine:	0.00 g
Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	50.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg	Sodio:	0.00 mg

Gelato

Frutta fresca di stagione

Frappè di frutta fresca

Frutta fresca di stagione