

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

## Bilanciamento Bromatologico della settimana

 Energia: **586 kcal**, Grassi: **18 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **85 g**, Zuccheri: **22 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **20 g**, Sodio: **369 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: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 0.00 kcal
Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 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	Totale grassi saturi: 0.00 g	Totale grassi saturi: 0.00 g
Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 0.00 g
Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 0.00 g
Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 0.00 g
Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.00 g
Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	



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

## Bilanciamento Bromatologico della settimana

 Energia: **628 kcal**, Grassi: **22 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **82 g**, Zuccheri: **24 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **25 g**, Sodio: **304 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: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 0.00 kcal
Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 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	Totale grassi saturi: 0.00 g	Totale grassi saturi: 0.00 g
Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 0.00 g
Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 0.00 g
Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 0.00 g
Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.00 g
Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	



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

## Bilanciamento Bromatologico della settimana

 Energia: **619 kcal**, Grassi: **21 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **73 g**, Zuccheri: **21 g**, Fibre totali: **10 g**, Proteine: **25 g**, Sodio: **305 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: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 0.00 kcal
Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 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	Totale grassi saturi: 0.00 g	Totale grassi saturi: 0.00 g
Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 0.00 g
Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 0.00 g
Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 0.00 g
Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.00 g
Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	



**MENU' SAN CESARIO SUL PANARO - PRIMARIA 22/23 » PRIMAVERA - SETTIMANA 4 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **600 kcal**, Grassi: **21 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **69 g**, Zuccheri: **22 g**, Fibre totali: **10 g**, Proteine: **24 g**, Sodio: **421 mg**

<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Alternative fisse</b>
<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Spuntino</b>
Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 53.75 kcal	Energia: 0.00 kcal
Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 0.13 g	Grassi: 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	Totale grassi saturi: 0.00 g	Totale grassi saturi: 0.00 g
Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 13.38 g	Carboidrati: 0.00 g
Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 13.38 g	Zuccheri: 0.00 g
Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 2.13 g	Fibre totali: 0.00 g
Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.50 g	Proteine: 0.00 g
Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg	Sodio: 0.00 mg
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

