

Comune di Modugno Servizio di Ristorazione Scolastica  
**Menù invernale 2024-2025**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>SETT. 1</b>	Pasta e Piselli Ricotta di vacca Insalata di Finocchi (listarelle) Pane Clementine	Pasta con Passato di verdure Fuso di pollo al forno Bietole al pomodoro Pane Banana	Pasta e ceci Prosciutto cotto Insalata verde Pane Arancia	Pasta integrale al pomodoro Merluzzo panato Spinaci al gratinato Pane Mela	Riso in brodo vegetale Polpettone di vitello Carote in umido Pane integrale Pera
<b>SETT. 2</b>	Pasta integrale al ragù Primo sale * Carote a listarelle Pane Arancia	Riso e patate Straccetti di pollo al forno Spinaci gratinati Pane Mela	Pasta al pomodoro Merluzzo Panato Carote al forno Pane integrale Clementine	Pasta e lenticchie Uovo sodo Zucca gratinata Pane Pera	Pasta in brodo vegetale Lonza di maiale panata Finocchi gratinati Pane Banana
<b>SETT. 3</b>	Pasta con crema di zucca gialla Caciotta fresca Insalata verde Pane integrale Arancia	Pasta Passato di verdure Arrosto di vitello Finocchi gratinati Pane Banana	Riso al pomodoro Merluzzo panato Carote al vapore Pane Pera	Pasta e fagioli cannellini Prosciutto cotto Carote a listarelle Pane Clementine	Pastina integrale in brodo vegetale Polpettone di tacchino Spinaci gratinati Pane Mela
<b>SETT. 4</b>	Pasta integrale al pesto Merluzzo Panato Carote al forno Pane Banana	Riso in brodo vegetale Straccetti di pollo panati Bietole al pomodoro Pane integrale Pera	Orzo e lenticchie Frittata al forno Zucca Gratinata Pane Clementine	Pasta con passato di verdure Straccetti di tacchino in umido Finocchi gratinati Pane Arancia	Pasta al forno carote a listarelle Pane Mela

\* sostituibile con piatto unico "pasta integrale al forno"

<b>LUNEDI' – PRIMA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta con piselli	Pasta di semola	40 g	40 g
	Pisellini freschi	60 g	60 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	8 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Ricotta fresca		40 g	50 g
Insalata di finocchi	Finocchi	80 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	7 g
Clementine		150 g	150 g
Pane		40 g	50 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 513	Kcal 632
Carboidrati	76,2 g	83,1 g
di cui semplici	20,1 g	20,9 g
Proteine	18,4 g	20,3 g
Lipidi	17 g	23,2 g
di cui saturi	5,2 g	6,6 g
Fibra	10 g	10,8 g

## TABELLE DIETETICHE MENU' INVERNALE

<b>MARTEDI' – PRIMA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta con passato di verdure	Pasta di semola	50 g	60 g
	Verdure miste	80 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano grattugiato	5 g	5 g
Fuso di pollo al forno	Fuso di pollo (disossato)	50 g	60 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
	Aromi q.b.		
Bietole al pomodoro	Bietole	70 g	100 g
	Polpa di pomodoro	30 g	50 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
Pane		40 g	50 g
Banana		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 581	Kcal 711
Carboidrati	93 g	109,3 g
di cui semplici	27 g	29,5 g
Proteine	24,1 g	28,9 g
Lipidi	15 g	20,6 g
di cui saturi	3,4 g	4,3 g
Fibra	8,5 g	10 g

<b>MERCOLEDI' – PRIMA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta e ceci	Pasta di semola	40 g	40 g
	Ceci secchi	40 g	40 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	7 g
Prosciutto cotto		20 g	30 g
Insalata verde	Lattuga	30 g	40 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	8 g
Pane		40 g	50 g
Arancia		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 567	Kcal 663
Carboidrati	88,3 g	95 g
di cui semplici	16,5 g	17 g
Proteine	21,5 g	24,5 g
Lipidi	16,6 g	23,2 g
di cui saturi	3 g	4,2 g
Fibra	10,9 g	11,4 g

<b>GIOVEDI' – PRIMA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale	50 g	60 g
	Passata di pomodoro	20 g	30 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Merluzzo panato	Filetto di merluzzo	70 g	80 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
	Pangrattato	5 g	10 g
Spinaci gratinati	Spinaci	100 g	150 g
	Pangrattato	5 g	10 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
Pane		40 g	50 g
Mela		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 565	Kcal 730
Carboidrati	85,8 g	108,3 g
di cui semplici	20,2 g	21,8 g
Proteine	28,8 g	35,5 g
Lipidi	14,2 g	20,1 g
di cui saturi	2,9 g	3,8 g
Fibra	10 g	12,5 g

<b>VENERDI' – PRIMA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Riso in brodo vegetale	Riso Parboiled	30 g	40 g
	Brodo vegetale	100 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Polpettone di vitello	Macinato di vitello	40 g	50 g
	Uovo	5 g	5 g
	Parmigiano grattugiato	5 g	5 g
	Pangrattato	10 g	20 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
Carote in umido	Carote	100 g	150 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g g
Pane integrale		50 g	60 g
Pera		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 542	Kcal 712
Carboidrati	80,2 g	105,3 g
di cui semplici	22,7 g	27,3 g
Proteine	20,9 g	26 g
Lipidi	17,7 g	23,9 g
di cui saturi	5 g	6,1 g
Fibra	12,6 g	15,2 g



<b>MARTEDI' – SECONDA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Riso e patate	Riso Parboiled	30 g	40 g
	Patate	40 g	50 g
	Polpa di pomodoro	10 g	20 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Straccetti di pollo al forno	Fuso di pollo	50 g	60 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
Spinaci gratinati	Spinaci	100 g	150 g
	Pangrattato	10 g	20 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
Pane		40 g	50 g
Mela		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 539	Kcal 718
Carboidrati	82,8 g	109,8 g
di cui semplici	18,7 g	19,6 g
Proteine	22,8 g	28,8 g
Lipidi	15,1 g	21,1 g
di cui saturi	3,3 g	4,2 g
Fibra	7,4 g	9,5 g

<b>MERCOLEDI' – SECONDA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta al pomodoro	Pasta di semola	50 g	60 g
	Passata di pomodoro	20 g	30 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Merluzzo panato	Filetto di merluzzo	70 g	80 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
	Pangrattato	10 g	10 g
Carote al forno	Carote	100 g	150 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
Pane integrale		50 g	60 g
Clementine		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 586	Kcal 752
Carboidrati	95,5 g	112,7 g
di cui semplici	25,1 g	29,9 g
Proteine	26,5 g	30,6 g
Lipidi	13,6 g	19 g
di cui saturi	2,9 g	3,7 g
Fibra	10,2 g	12,8 g

<b>GIOVEDI' – SECONDA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta e lenticchie	Pasta di semola	40 g	40 g
	Lenticchie secche	40 g	40 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	7 g
Uovo sodo		60 g	60 g
Zucca gratinata	Zucca gialla	100 g	150 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	8 g
	Pangrattato	10 g	20 g
Pane		40 g	50 g
Pera		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 640	Kcal 756
Carboidrati	102,1 g	118 g
di cui semplici	19,5 g	21,5 g
Proteine	26,7 g	29 g
Lipidi	16,8 g	22,1 g
di cui saturi	3,6 g	4,4 g
Fibra	16,1 g	17,8 g

<b>VENERDI' – SECONDA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta in brodo vegetale	Pasta di semola	30 g	40 g
	Brodo vegetale	100 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Lonza di maiale panata	Lonza di maiale	50 g	60 g
	Pangrattato	5 g	10 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
Finocchi gratinati	Finocchi	100 g	150 g
	Pangrattato	5 g	10 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
Pane		40 g	50 g
Banana		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 542	Kcal 704
Carboidrati	81,3 g	103,8 g
di cui semplici	22,9 g	24,5 g
Proteine	22,4 g	27,9 g
Lipidi	16,5 g	22,5 g
di cui saturi	4,4 g	5,5 g
Fibra	7,6 g	9,7 g

<b>LUNEDI' – TERZA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta con crema di zucca gialla	Pasta di semola	50 g	60 g
	Zucca gialla	80 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	8 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Caciotta fresca		40 g	50 g
Insalata verde	Lattuga	30 g	40 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	7 g
Pane integrale		50 g	60 g
Arancia		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 607	Kcal 719
Carboidrati	82,8 g	96 g
di cui semplici	18,9 g	19,3 g
Proteine	21,8 g	24,2 g
Lipidi	23,4 g	29,2 g
di cui saturi	2,8 g	6 g
Fibra	9 g	10,4 g

<b>MARTEDI' – TERZA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta con passato di verdure	Pasta di semola	50 g	60 g
	Verdure miste	80 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Arrosto di vitello	Filetto di vitello	50 g	60 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
	Brodo vegetale	50 g	50 g
Finocchi gratinati	Finocchi	100 g	150 g
	Pangrattato	10 g	20 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
Pane		40 g	50 g
Banane		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 609	Kcal 711
Carboidrati	99,1 g	122,2 g
di cui semplici	25,7 g	27,8 g
Proteine	26,3 g	32,2 g
Lipidi	14,7 g	20,4 g
di cui saturi	3,5 g	4,4 g
Fibra	9,3 g	11,7 g

<b>MERCOLEDI' – TERZA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Riso al pomodoro	Riso Parboiled	50 g	60 g
	Passata di pomodoro	20 g	30 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Merluzzo panato	Filetto di merluzzo	70 g	80 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
	Pangrattato	10 g	20 g
Carote al vapore	Carote	100 g	150 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
Pane		40 g	50 g
Pera		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 564	Kcal 731
Carboidrati	95,2 g	121,6 g
di cui semplici	22,8 g	27,7 g
Proteine	23,3 g	28,3 g
Lipidi	12,6 g	18 g
di cui saturi	2,7 g	3,5 g
Fibra	11,3 g	13,8 g

<b>GIOVEDI' – TERZA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta con fagioli cannellini	Pasta di semola	40 g	40 g
	Fagioli cannellini secchi	40 g	40 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	8 g
Prosciutto cotto		20 g	30 g
Carote a listarelle	Carote	80 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	7 g
Pane		40 g	50 g
Clementine		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 579	Kcal 680
Carboidrati	94,5 g	102,5 g
di cui semplici	22,9 g	24,8 g
Proteine	23,1 g	26,2 g
Lipidi	14,6 g	21,2 g
di cui saturi	2,8 g	4,1 g
Fibra	13,9 g	14,9 g

<b>VENERDI' – TERZA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pastina integrale in brodo vegetale	Pasta integrale	30 g	40 g
	Brodo vegetale	100 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Polpettone di tacchino	Tacchino (sovracoscio)	40 g	50 g
	Uovo	5 g	10 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
Spinaci gratinati	Pangrattato	10 g	20 g
	Spinaci	100 g	150 g
	Pangrattato	10 g	20 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
Pane		40 g	50 g
Mela		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 564	Kcal 793
Carboidrati	80,5 g	115,5 g
di cui semplici	19,9 g	21,5 g
Proteine	24,6 g	34,3 g
Lipidi	18,2 g	24,8 g
di cui saturi	4,8 g	5,9 g
Fibra	9,2 g	12,4 g

<b>LUNEDI' – QUARTA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta integrale al pesto	Pasta integrale	50 g	60 g
	Pesto genovese	5 g	10 g
Merluzzo panato	Filetto di merluzzo	70 g	80 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
	Pangrattato	10 g	20 g
Carote al forno	Carote	100 g	150 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	7 g
Pane		40 g	50 g
Banane		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 615	Kcal 796
Carboidrati	98,8 g	122,8 g
di cui semplici	23,8 g	34,8 g
Proteine	27,2 g	31,8 g
Lipidi	15 g	23,1 g
di cui saturi	2,2 g	3 g
Fibra	10,3 g	13,8 g

<b>MARTEDI' – QUARTA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Riso in brodo vegetale	Riso Parboiled	30 g	40 g
	Brodo vegetale	100 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Straccetti di pollo panati	Petto di pollo	50 g	60 g
	Pangrattato	10 g	15 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
Bietole al pomodoro	Bietole	70 g	100 g
	Passata di pomodoro	30 g	50 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
Pane integrale		50 g	60 g
Pera		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 491	Kcal 688
Carboidrati	75,4 g	98,2 g
di cui semplici	18 g	20,2 g
Proteine	22,4 g	27,8 g
Lipidi	13,4 g	18,9 g
di cui saturi	3 g	3,9 g
Fibra	11,1 g	12,9 g

<b>MERCOLEDI' – QUARTA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Orzo e lenticchie	Orzo perlato	40 g	40 g
	Lenticchie	40 g	40 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	5 g
Frittata al forno	Uovo	50 g	50 g
	Latte	10 g	20 g
	Grana Padano grattugiato	5 g	5 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
Zucca gratinata	Zucca gialla	100 g	150 g
	Pangrattato	10 g	20 g
	Olio extravergine di oliva	3 g	5 g
Pane		40 g	50 g
Clementine		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 652	Kcal 772
Carboidrati	98,7 g	114,8 g
di cui semplici	18 g	20,1 g
Proteine	29,2 g	31,8 g
Lipidi	18,4 g	23,9 g
di cui saturi	4,7 g	5,6 g
Fibra	14,8 g	16,4 g

<b>GIOVEDI' – QUARTA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta con passato di verdure	Pasta di semola	50 g	60 g
	Verdure miste	80 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	2 g	5 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
Straccetti di tacchino in umido	Tacchino (sovracoscio)	50 g	60 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	8 g
Finocchi gratinati	Finocchi	100 g	150 g
	Pangrattato	10 g	20 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	7 g
Pane		40 g	50 g
Arancia		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 558	Kcal 718
Carboidrati	86,4 g	110,6 g
di cui semplici	24,2 g	20,2 g
Proteine	23,2 g	28 g
Lipidi	15,6 g	21 g
di cui saturi	3,6 g	4,4 g
Fibra	9,3 g	11,4 g

<b>VENERDI' – QUARTA SETTIMANA</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>INGREDIENTI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
Pasta al forno	Pasta di semola	50 g	60 g
	Passata di pomodoro	20 g	30 g
	Carne semigrassa di vitello	20 g	30 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	8 g
	Parmigiano Reggiano	5 g	5 g
	Mozzarella	20 g	30 g
Carote a listarelle	Carote	80 g	100 g
	Olio extravergine di oliva	5 g	7 g
Pane		40 g	50 g
Mela		150 g	150 g

<b>Tabella nutrizionale</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	Kcal 651	Kcal 753
Carboidrati	95,7 g	104 g
di cui semplici	27,5 g	28,3 g
Proteine	20,9 g	27,9 g
Lipidi	23 g	27,8 g
di cui saturi	5,9 g	8,3 g
Fibra	9,2 g	9,6 g

<b>Media Prima Settimana</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	554 Kcal	689,6 Kcal
Carboidrati	84,7 g	100,2 g
di cui semplici	21,3 g	23,3 g
Proteine	22,7 g	27 g
Lipidi	16,1 g	22,2 g
di cui saturi	3,9 g	5 g
Fibra	10,4 g	12 g

<b>Media Seconda Settimana</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	581,2 Kcal	736,8 Kcal
Carboidrati	88,1 g	107,5 g
di cui semplici	21,8 g	24,1 g
Proteine	24,5 g	29,3 g
Lipidi	17 g	23,2 g
di cui saturi	3,9 g	4,9 g
Fibra	10,9 g	13 g

<b>Media Terza Settimana</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	584,6 Kcal	738,8 Kcal
Carboidrati	90,4 g	111,6 g
di cui semplici	22 g	24,2 g
Proteine	23,8 g	29 g
Lipidi	16,7 g	22,7 g
di cui saturi	3,3 g	4,8 g
Fibra	10,5 g	12,6 g

<b>Media Quarta Settimana</b>		
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>
Energia	593,4 Kcal	745,4 Kcal
Carboidrati	91 g	110,1 g
di cui semplici	22,3 g	24,7 g
Proteine	24,6 g	29,3 g
Lipidi	17,1 g	22,9 g
di cui saturi	3,9 g	5 g
Fibra	10,9 g	12,8 g

**Nota:** la porzione giornaliera di Olio Extravergine di Oliva è 10 g per la scuola dell'infanzia e 15 g per la scuola primaria, da suddividere – in proporzioni diverse in base alle ricette – tra il primo, il secondo ed il contorno.