



BiLo' Circolo dei Bambini
Scuola paritaria dell'infanzia

Schema dietetico giornaliero tipo per bambini della scuola dell'infanzia

620-750 Kcal

	Spuntini I settimana	Pranzo I settimana	Spuntini II settimana	Pranzo II settimana
Lunedì	Fette biscottate con marmellata	Pasta con pomodoro Bastoncini pesce Pane Frutta fresca	Frutta fresca	Pasta con olio Frittata con spinaci Pane Frutta fresca
Martedì	Plumcake	Pasta e lenticchie Formaggio spalmabile Pane Frutta fresca	Pane e olio	Pasta e fagioli Pane e olio Frutta fresca
Mercoledì	Pane e olio	Pasta con patate Prosciutto Pane Frutta fresca	Yogurt	Pasta con ragù di tonno Fesa di tacchino Pane Frutta fresca
Giovedì	Frutta fresca	Pasta con minestrone Frittata Pane Frutta fresca	Biscotti	Pasta con piselli Purè Pane Frutta fresca
Venerdì	Yogurt	Pasta al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca	Fette biscottate con marmellata	Pasta con formaggio Verdure panate Pane Frutta fresca

n.b. Il menu può subire variazioni

Palermo, 15 settembre 2022

Rapporti Componenti

Proteine	% 18,93
Lipidi	% 25,05
Glicidi	% 56,02
Oligosacc./Glucidi tot.	% 36,75
Acidi saturi/totale	% 25,95
Proteine animali/totale	% 48,50
Proteine vegetali/totale	% 51,49
Proteine animali	g 40,11
Proteine vegetali	g 41,99
Fibra totale/1000cal.	g 24,88

Dott. Roberto Lino
Biologo Nutrizionista
Codice Enpab 55688
N° Iscrizione Ordine 055569

Lista Componenti

Proteine	g	24,12	pari a 95 Kcal
Lipidi	g	15,10	pari a 136 Kcal
Glicidi disponibili	g	127,4	pari a 508 Kcal
Amido	g	65,71	
Oligosaccaridi	g	35,58	
Fibra totale	g	18,26	
Colesterolo	mg	54,35	
Acidi grassi saturi	g	6,08	
Acidi grassi polinsaturi	g	3,75	
Acidi grassi monoinsaturi	g	10,88	
Calcio	mg	2055,05	
Sodio	mg	0.685,27	
Potassio	mg	2.311,99	
Fosforo	mg	0.587,21	
Ferro	mg	7,44	
Zinco	mg	5,99	
Acido folico	mcg	241,16	
Niacina	mg	7,19	
Riboflavina	mg	2,15	
Tiamina	mg	1,07	
Vitamina 'A'	mcg	1.029,11	
Vitamina 'B6'	mg	1,33	
Vitamina 'C'	mg	365,29	
Vitamina 'D'	mcg	1,12	
Vitamina 'E'	mg	4,55	
Acido ossalico	mg	127,44	
Cellulosa	g	7,75	
Purine	mg	112,45	
Acqua	g	1.054,33	

Dott. Roberto Lino
Biologo Nutrizionista
Codice Enpab 55688
N° Iscrizione Ordine 055569