

Rev. 23 del 22 maggio 2023

Emesso da: **Paola Battisodo**
Dietista per
Ufficio Ristorazione scolastica
Comune di Pesaro

Approvato da: **Dr.ssa Elsa Ravaglia**
Dirigente Medico Responsabile
U.O.S. Igiene della Nutrizione
AST Pesaro-Urbino

Merende pomeridiane
per le scuole dell'infanzia
POI POI e GRANDE QUERCIA

Primavera – estate 2024

Periodo
aprile – ottobre 2024

1^a settimana

LUNEDI'	GELATO VANIGLIA E CIOCCOLATO, FRUTTA FRESCA
MARTEDI'	FRULLATO DI BANANA
MERCOLEDI'	PANE E OLIO, POMODORINI O FRUTTA FRESCA
GIOVEDI'	YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA
VENERDI'	FRUTTA FRESCA, CRACKERS

2^a settimana

LUNEDI'	FRULLATO DI FRUTTA FRESCA
MARTEDI'	PANE E OLIO, POMODORINI O FRUTTA FRESCA
MERCOLEDI'	FRUTTA FRESCA MISTA, FETTE BISCOTTATE INTEGRALI
GIOVEDI'	DOLCE DA FORNO
VENERDI'	PANE E FORMAGGIO (robiola o squacquerone o ricotta)

3^a settimana

LUNEDI'	PANE E OLIO, POMODORINI O FRUTTA FRESCA
MARTEDI'	FETTE BISCOTTATE INTEGRALI, RICOTTA
MERCOLEDI'	GELATO VANIGLIA E CIOCCOLATO, FRUTTA FRESCA
GIOVEDI'	FRULLATO DI BANANA
VENERDI'	FRUTTA FRESCA, CRACKERS

4^a settimana

LUNEDI'	YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA
MARTEDI'	FRULLATO DI FRUTTA FRESCA
MERCOLEDI'	PANE E OLIO, POMODORINI O FRUTTA FRESCA
GIOVEDI'	FRUTTA FRESCA MISTA, FETTE BISCOTTATE INTEGRALI
VENERDI'	PANE E FORMAGGIO (robiola o squacquerone o ricotta)

5^a settimana

LUNEDI'	FRULLATO DI BANANA
MARTEDI'	PANE E OLIO, POMODORINI O FRUTTA FRESCA
MERCOLEDI'	DOLCE DA FORNO
GIOVEDI'	FETTE BISCOTTATE INTEGRALI, RICOTTA
VENERDI'	GELATO VANIGLIA E CIOCCOLATO, FRUTTA FRESCA

GRAMMATURE

PRIMA SETTIMANA

	<u>Alimenti</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
<u>LUNEDI' 1^a SETTIMANA</u>			
GELATO, FRUTTA FRESCA	Gelato (vaniglia, cioccolata)	g. 50	
	Frutta fresca	g. 50	g. 60
<u>MARTEDI' 1^a SETTIMANA</u>			
FRULLATO DI BANANA	Latte pastorizzato	g. 100	
	Banana	g. 150	g. 230
<u>MERCOLEDI' 1^a SETTIMANA</u>			
PANE E OLIO, POMODORINI o FRUTTA FRESCA	Pane	g. 20	
	Olio extra verg. D'oliva	g. 4	
	Pomodorini rossi	g. 60	
	o Frutta fresca	g. 20	g. 25
<u>GIOVEDI' 1^a SETTIMANA</u>			
YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA	Yogurt bianco intero	g.125	
	Frutta mista	g. 50	g. 60
<u>VENERDI' 1^a SETTIMANA</u>			
FRUTTA FRESCA, CRACKERS	Frutta	g. 50	g. 60
	Crackers	g. 30 circa	

SECONDA SETTIMANA

	<u>Alimenti</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
<u>LUNEDI' 2^a SETTIMANA</u>			
FRULLATO DI FRUTTA FRESCA	Latte pastorizzato	g. 100	
	Frutta mista	g. 150	g. 170
<u>MARTEDI' 2^a SETTIMANA</u>			
PANE E OLIO, POMODORINI o FRUTTA FRESCA	Pane	g. 20	
	Olio extra verg. D'oliva	g. 4	
	Pomodorini rossi o	g. 60	
	Frutta fresca	g. 20	g. 25
<u>MERCOLEDI' 2^a SETTIMANA</u>			
FRUTTA FRESCA MISTA, FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	Frutta mista	g. 100	g. 120
	Fette biscottate integrali	n° 2 circa g. 16	
<u>GIOVEDI' 2^a SETTIMANA</u>			
DOLCE DA FORNO	Dolce da forno	g. 35	
<u>VENERDI' 2^a SETTIMANA</u>			
PANE E FORMAGGIO	Pane	g. 20	
	Formaggio (ricotta o robiola o squacquerone)	g. 20	

TERZA SETTIMANA

	<u>Alimenti</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
<u>LUNEDI' 3^a SETTIMANA</u>			
PANE E OLIO, POMODORINI o FRUTTA FRESCA	Pane	g. 20	
	Olio extra verg.d'oliva	g. 4	
	Pomodorini rossi o	g. 60	
	Frutta fresca	g. 20	g. 25
<u>MARTEDI' 3^a SETTIMANA</u>			
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI RICOTTA	Fette biscottate integrali	n° 2 circa g. 16	
	Ricotta vaccina	g. 20	
<u>MERCOLEDI' 3^a SETTIMANA</u>			
GELATO, FRUTTA FRESCA	Gelato (vaniglia, cioccolata)	g. 50	
	Frutta fresca	g. 50	g. 60
<u>GIOVEDI' 3^a SETTIMANA</u>			
FRULLATO DI BANANA,	Latte pastorizzato	g. 100	
	Banana	g. 150	g. 230
<u>VENERDI' 3^a SETTIMANA</u>			
FRUTTA FRESCA, CRACKERS	Frutta	g. 50	g. 70
	Crackers	g. 30 circa	

QUARTA SETTIMANA

	<u>Alimenti</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
<u>LUNEDI' 4^a SETTIMANA</u>			
YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA	Yogurt bianco intero	g. 125	
	Frutta mista	g. 50	g. 60
<u>MARTEDI' 4^a SETTIMANA</u>			
FRULLATO DI FRUTTA FRESCA	Latte pastorizzato	g. 100	
	Frutta mista	g. 150	g. 170
<u>MERCOLEDI' 4^a SETTIMANA</u>			
PANE E OLIO, POMODORINI o FRUTTA FRESCA	Pane	g. 20	
	Olio extra verg.d'oliva	g. 4	
	Pomodorini rossi o	g. 60	
	Frutta fresca	g. 20	g. 25
<u>GIOVEDI' 4^a SETTIMANA</u>			
FRUTTA FRESCA MISTA, FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	Frutta mista	g. 100	g. 120
	Fette biscottate integrali	n° 2 circa g. 16	
<u>VENERDI' 4^a SETTIMANA</u>			
PANE E FORMAGGIO	Pane	g. 20	
	Formaggio	g. 20	
	(ricotta o robiola o squacquerone)		

QUINTA SETTIMANA

	<u>Alimenti</u>	<u>Peso netto</u>	<u>Peso lordo</u>
<u>LUNEDI' 5^a SETTIMANA</u>			
FRULLATO DI BANANA	Latte pastorizzato	g. 100	
	Banana	g. 150	g. 230
<u>MARTEDI' 5^a SETTIMANA</u>			
PANE E OLIO, POMODORINI o FRUTTA FRESCA	Pane	g. 20	
	Olio extra verg.d'oliva	g. 4	
	Pomodorini rossi o	g. 60	
	Frutta fresca	g. 20	g. 25
<u>MERCOLEDI' 5^a SETTIMANA</u>			
DOLCE DA FORNO	Dolce da forno	g. 35	
<u>GIOVEDI' 5^a SETTIMANA</u>			
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI RICOTTA	Fette biscottate integrali	n° 2 circa g. 16	
	Ricotta vaccina	g. 30	
<u>VENERDI' 5^a SETTIMANA</u>			
GELATO, FRUTTA FRESCA	Gelato (vaniglia, cioccolata)	g. 50	
	Frutta fresca	g. 50	g. 60

ANNOTAZIONI:

DOLCE DA FORNO alternanza di: crostata con marmellata, torta di mele, ciambella, plum cake, torta paradiso, torta alle carote

FRUTTA FRESCA di stagione

FORMAGGIO: ricotta o squacquerone o robiola

MERENDA ASSOCIATA ALLA DIETA BIANCA MAX 3 gg.:

THE', FETTE BISCOTTATE o BISCOTTI SECCHI

GRAMMATURE:	Thè deteinato	q.b.
	Fette b./biscotti	g. 30
	Zucchero	n° 1 cucchiaino
	Limone	q.b.

Infine le merende pomeridiane coprono circa il 7-8% delle Cal. Totali.

Si informa che il computo nutrizionale del menù è stato effettuato con il software WinFood PRO 3.32.2.