

**TABELLE NUTRIZIONALI MENU' REFEZIONE SCOLASTICA
DEL COMUNE DI ALBANO LAZIALE (RM)**

MENU' ESTIVO

Computo nutrizionale giornaliero

PRIMA SETTIMANA

Lunedì

fettuccine al pomodoro 360kcal/13g protidi/ 6,4g lipidi/ 67g glucidi

prosciutto cotto 281Kcal/ 20g protidi/ 22g lipidi/ 0,4g glucidi

fagiolini lessi 105kcal/ 10,1g protidi/ 1,7g lipidi/ 2,1g glucidi

gelato 180kcal/ 5g protidi/ 8g lipidi/ 16g glucidi

Martedì

Pasta olio e parmigiano 380kcal/ 12g protidi/ 10g lipidi/ 71g glucidi

cotoletta di tacchino 226kcal/ 11,8g protidi/ 14,3g lipidi/ 12,4g glucidi

carote julienne 186kcal/1,9g protidi/ 15g lipidi/ 11g glucidi

frutta di stagione 43kcal/0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Mercoledì

Pasta al sugo di tonno 520kcal/ 17g protidi/ 20g lipidi/ 85g glucidi

mozzarella 247kcal/ 1g protidi/ 19g lipidi/ 1g glucidi

insalata di pomodoro 174kcal/ 0,93g protidi/ 14g lipidi/ 10g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Giovedì

minestra di legumi 334kcal/ 13,4g protidi/ 10g lipidi/ 50g glucidi

cosce di pollo al forno 174kcal/ 16g protidi/ 11g lipidi/ 0,5g glucidi

insalata verde 147kcal/ 12g protidi/ 15,2g lipidi/ 1,5g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Venerdì

risotto al pomodoro 357kcal/ 8,5g proteine/ 21g lipidi/ 89g glucidi

filetti di platessa alla mugnaia 184kcal/ 24g protidi/ 3g lipidi/ 5g glucidi

patate lesse 70kcal/ 2,8gprotidi/ 0,1g lipidi/ 17,1g glucidi

frutta di stagione 40kcal/0,4g protidi/0,1g lipidi/ 10g glucidi

SECONDA SETTIMANA

Lunedì

passato di verdure con pasta 219kcal/ 5,2g protidi/ 11,7g lipidi/ 26g glucidi

arista di maiale 223kcal/ 21g protidi/ 13g lipidi/ 2,7g glucidi

zucchine trifolate 320kcal/ 2g protidi/ 3,2g lipidi/ 2,5g glucidi

frutta di stagione 40kcal/0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Martedì

gnocchi sardi al pomodoro 362kcal/ 12g proteine/ 6,2g lipidi/ 68,6g glucidi

Bastoncini di pesce 290kcal/16g proteine/ 17,1g lipidi/ 15g glucidi

COOPERATIVA SIRIO
VIA VIVALDI, 39
04000 ALBANO LAZIO (RM)
TEL. 06/9306997
FAX 06/93012149

insalata mista 192kcal/ 3,9g protidi/ 15,6g lipidi/ 9.6g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Mercoledì

Pasta burro e parmigiano 443kcal/ 14g protidi/ 12g lipidi/ 72g glucidi

petto di pollo al limone 155kcal/ 13g protidi/ 10g lipidi/ 8g glucidi

patate lesse 70kcal/ 2,8g protidi/ 0,1g lipidi/ 17g glucidi

yogurt alla frutta 99kcal/ 3,9g protidi/ 1,15g lipidi/ 18,6g glucidi

Giovedì

risotto al pomodoro 357kcal/ 8,5g protidi/ 21g lipidi/ 89g glucidi

prosciutto crudo 281kcal/ 20g protidi/ 22g lipidi/ 0,4g glucidi

insalata di pomodoro 174kcal/ 0,93g protidi/ 14g lipidi/ 10g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Venerdì

Pasta al pomodoro 362kcal/ 12g protidi/ 6,2g lipidi/ 68,6g glucidi

sformato di patate 165kcal/ 9g protidi/ 10g lipidi/ 10g glucidi

Spinaci all'olio 78kcal/ 1,4g protidi/ 7,5g lipidi/ 1,2g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

TERZA SETTIMANA

Lunedì

risotto al pomodoro 357kcal/ 8,5g protidi/ 21g lipidi/ 89g glucidi

COOPERATIVA SIRIO
PONTANA DELL'AVANTI
00049 VELLETRI
P.IVA 05202691006
06-9310067

frittata 177kcal/ 10,6g protidi/ 14,64g lipidi/ 0,8g glucidi

insalata verde 147kcal/ 1,2g protidi/ 15,2g lipidi/ 1,5g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Martedì

passato di verdure con pasta 219kcal/5,2g protidi/ 11,7g lipidi/ 26g glucidi

spezzatino di maiale al pomodoro 226kcal/ 19g protidi/ 12g lipidi/ 2,5g glucidi

patate al forno 74kcal/ 2,8g protidi/ 0,4g lipidi/ 17g glucidi

frutta di stagione 40kcal/0,4g protidi/ 0,1g lipidi/10g glucidi

Mercoledì

Pasta al sugo di tonno 520kcal/ 17g protidi/ 20g lipidi/ 85g glucidi

filetto di platessa gratinato 220kcal/ 18g protidi/ 16g lipidi/ 14g glucidi

fagiolini lessi 105kcal/ 10g protidi/ 8g lipidi/ 16g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Giovedì

pasta olio e parmigiano 380kcal/ 12g protidi/ 10g lipidi/ 71g glucidi

cosce di pollo al forno 174kcal/ 16g protidi/ 11g lipidi/ 0,5g glucidi

piselli in bianco 250kcal/ 8,9g protidi/ 2,1g lipidi/ 8,2g glucidi

gelato 180kcal/ 5g protidi/ 8g lipidi/ 16g glucidi

Venerdì

fettuccine al pomodoro 360kcal/ 13g protidi/ 6,4g lipidi/ 67g glucidi

COOPERATIVA SIRIO
PONTANA
00049 VELLETRI
P.IVA 05202061007
06 9306997



mozzarella 247kcal/ 1g protidi/ 19g lipidi/ 1g glucidi

insalata di pomodoro 174kcal/ 0,93g protidi/ 14g lipidi/ 10g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

QUARTA SETTIMANA

Lunedì

Pasta burro e parmigiano 443kcal/ 14g protidi/ 12g lipidi/ 72g glucidi

fesa di tacchino aromatizzata 200kcal/ 18g protidi/ 16g lipidi/ 2,5g glucidi

insalata di pomodoro 174kcal/ 0,93g protidi/ 14g lipidi/ 10g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Martedì

risotto al pomodoro 357kcal/ 8,5g protidi/ 21g lipidi/ 89g glucidi

Bastoncini di pesce 290kcal/16g proteine/ 17,1g lipidi/ 15g glucidi

patate lesse 70kcal/ 2,8g protidi/ 0,1g lipidi/ 17g glucidi

succo di frutta 60kcal/ 0,11g protidi/0,01g lipidi/ 15,76g glucidi

Mercoledì

fettuccine al pomodoro 360kcal/ 13g protidi/ 6,4g lipidi/ 67g glucidi

prosciutto cotto 281kcal/20g protidi/ 22g lipidi/ 0,4g glucidi

zucchine gratinate 220kcal/ 2g protidi/ 3,2g lipidi/ 2,9g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Giovedì

[illegible]

passato di verdure con pasta 219kcal/ 5,2g protidi/ 11,7g lipidi/ 26g glucidi

arista di maiale 223kcal/ 21g protidi/ 13g lipidi/ 2,7g glucidi

carote julienne 186kcal/ 1,9g protidi/ 15g lipidi/ 11g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Venerdì

Pasta al pomodoro 362kcal/ 12g protidi/ 6,2g lipidi/ 68,6g glucidi

frittata 177kcal/ 10,6g protidi/ 14,6g lipidi/ 0,8g glucidi

piselli in bianco 250kcal/ 8,9g protidi/ 2,1g lipidi/ 8,2g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

QUINTA SETTIMANA

Lunedì

Pasta al sugo di tonno 520Kcal/ 17g protidi/ 20g lipidi/ 85g glucidi

formaggio (galbanino) 170kcal/ 22,3g protidi/ 26,3g lipidi/ 0'1g glucidi

fagiolini lessi 105kcal/ 10g protidi/ 8g lipidi/ 16g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Martedì

risotto al pomodoro 357kcal/ 8,5g protidi/ 21g lipidi/ 89g glucidi

petto di pollo impanato 226kcal/ 11,8g protidi/ 14,3g lipidi/ 12,4g glucidi

insalata verde 147kcal/ 12g protidi/ 15.2g lipidi/ 1,5g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g glucidi

COOPERATIVA SIRIO
Sede Leg. Via Fontana della Rosa, 86 - Velletri (Rm)
Sede Op. Via Vivaldi, 39 - Albano Laz. (Rm)
Tel. 06/9306997 Fax 06/93012149
e-mail: cooperativa.sirio@libero.it - Pec: cooperativa.sirio@legalmail.it

Mercoledì

Pasta con olio e parmigiano 380kcal/ 12g protidi/ 10g lipidi/ 71g glucidi

platessa gratinata 218kcal/ 17g protidi/ 16g lipidi/ 14g glucidi

piselli in bianco 250kcal/ 8,9g protidi/ 2,1g lipidi/ 8,2g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4 protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Giovedì

Pasta al pomodoro 362kcal/ 12g protidi/ 6,2g lipidi/ 68,6g glucidi

frittata 177kcal/ 10,6g protidi/ 14,6g lipidi/ 0,8g glucidi

insalata di finocchi 78kcal/ 1,4g protidi/ 7,5g lipidi/ 1,2g glucidi

gelato 180kcal/ 5g protidi/ 8g lipidi/ 16g glucidi

Venerdì

minestra di legumi 285kcal/ 12,8g protidi/ 10g lipidi/ 38g glucidi

spezzatino di tacchino 111kcal/ 24g protidi/ 0,65g lipidi/ 0 g glucidi

patate al forno 74kcal/ 2,8g protidi/ 0,4g lipidi/ 17g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

La Biologa Nutrizionista
Capoccia Sara

Sara Capoccia

COOPERATIVA SIRIO ARL
V. FONTANA DELLA ROSA 86
00149 VELLETRI
P.I.A. 05202081007
06 9306997

**TABELLE NUTRIZIONALI MENU' REFEZIONE SCOLASTICA
DEL COMUNE DI ALBANO LAZIALE (RM)**

MENU INVERNALE

Computo nutrizionale giornaliero

Prima settimana

lunedì

fettuccine al pomodoro 360kcal/13g protidi/6,4g lipidi/67g glucidi

prosciutto cotto 281kcal/20g protidi/22g lipidi/0,4g glucidi

patate lesse 70kcal/2,8g protidi/0,1g lipidi/ 17,1g glucidi

frutta di stagione 43kcal/0,4g protidi/0,1 lipidi/10g glucidi

Martedì

passato di verdure con pasta 219kcal/5,2g protidi/11,7g lipidi/26g glucidi

arista di maiale 223kcal/21g protidi/ 13g lipidi/2,7g glucidi

bieta all'agro 126 kcal/ 6,4g protidi/ 8,8 g lipidi/5,7g glucidi

frutta di stagione 43kcal/0,4g protidi/ 0,1g lipidi/10g glucidi

Mercoledì

conchiglie al pomodoro 362kcal/12g protidi/6,2g lipidi/68,6 glucidi

cosce di pollo al forno 174kcal/16g protidi/11g lipidi/95g glucidi.

purea di patate 283kcal/7,4g protidi/14g lipidi/36g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/10g glucidi

Giovedì

spaghetti al sugo di tonno 520kcal/17g protidi/20g lipidi/ 85g glucidi

filetti di nasello alla pizzaiola 184 kcal/20g protidi/4g lipidi/5,1g glucidi

spinaci al burro 102kcal/6,4g protidi/9g lipidi/5,7g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/10g glucidi

Venerdì

minestra di legumi con pasta 334kcal/13,4g protidi/10g lipidi/50gr glucidi

frittata 177kcal/10,6 g protidi/14,6g lipidi/0,8g glucidi

insalata mista 192kcal/3,9g protidi/15,6g lipidi/9.6g glucidi

yogurt alla frutta 99kcal/3,9g protidi/1,15g lipidi/18,6g glucidi

Seconda settimana

Lunedì

passato di verdure con pasta 219kcal/5,2g protidi/11,7g lipidi/26g glucidi

cotoletta di tacchino 226kcal/11,8g protidi/ 14,3g lipidi/12,4g glucidi

zucchine trifolate 320g kcal/2g protidi/3,2g lipidi/2,5g glucidi

frutta di stagione 43kcal/0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Martedì

pennette all'amatriciana 380kcal /13g protidi/ 26g lipidi/ 66g glucidi

filetti di platessa all'olio 287 kcal/ 18g protidi/ 18,4g lipidi/ 13g glucidi

COOPERATIVA SIRIO
CONTABILITÀ
PIÙ
11/02/2009
06/9306997

piselli 250kcal/ 8,9g protidi/ 2,1 g lipidi/ 8,2gr glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1 g lipidi/ 10g glucidi

Mercoledì

pasta e fagioli 335kcal/12,5g protidi/ 9,5g lipidi/ 53g glucidi

prosciutto crudo 281kcal/20g protidi/ 22g lipidi/0,4g glucidi

insalata verde 147kcal/1,2g protidi/ 15,2g lipidi/ 1,5 g glucidi

budino 220kcal/10g protidi/14g lipidi/22g glucidi

Giovedì

fettuccine al pomodoro 360kcal/13g protidi/6,4g lipidi/67g glucidi

parmigiano reggiano 170kcal/15g protidi/ 16,2g lipidi/ 0,1g glucidi

patate lesse 78kcal/2,80g protidi/ 0,1g lipidi/ 17,2g glucidi

frutta di stagione 43kcal/0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Venerdì

riso e piselli 232kcal/ 7,2g protidi/ 4,5lipidi/ 44,7 glucidi

cosce di pollo al forno 174kcal/ 16g protidi/ 11g lipidi/ 0,5g glucidi

insalata di finocchi 78kcal/ 1,4g protidi/ 7,5g lipidi/ 1,2g glucidi

frutta di stagione 43kcal/0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

TERZA SETTIMANA

Lunedì

pasta burro e parmigiano 400kcal/ 14g protidi/ 12g lipidi/ 72g glucidi



formaggio (galbanino) 170kcal/ 22,3g protidi/26,3 lipidi/0,1g glucidi

patate lesse 78kcal/2,80g protidi/ 0,1g grassi/ 17,2g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Martedì

riso al pomodoro 357kcal/ 8,5g protidi/ 21g lipidi/ 89g glucidi

petto di pollo panato 226kcal/ 11,8g protidi/ 14,3g lipidi/ 12,4g glucidi

funghi trifolati 48kcal/ 1,4g protidi/3,4g lipidi/ 2,1g glucidi

yogurt alla frutta 226kcal/11,8g protidi/ 14,3g lipidi/12,4g glucidi

Mercoledì

passato di verdure con pasta 219kcal/5,2g protidi/ 11,7g lipidi/ 26g glucidi

arista di maiale 223kcal/ 21g protidi/ 13g lipidi/ 2,7g glucidi

insalata mista 192kcal/ 3,9g protidi/ 15,6g lipidi/ 9,6g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Giovedì

zuppa di lenticchie con pasta 381kcal/16,9g protidi/ 16,6g lipidi/ 43,6g glucidi

frittata 177kcal/ 10.6g protidi/ 14,6g lipidi/ 0,8g glucidi

zucchine trifolate 320kcal/ 2g protidi/ 3,2g lipidi/ 2,5g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Venerdì

linguine al sugo di tonno 520kcal/ 17g protidi/ 20g lipidi/ 85g glucidi

filetti di merluzzo gratinati 324kcal/ 20g protidi/ 20.6g lipidi/ 15,6g glucidi

purea di patate 293kcal/7,4g protidi/ 14g lipidi/ 36g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

QUARTA SETTIMANA

Lunedì

Gnocchetti sardi al pomodoro 362kcal/12g protidi/ 6,2g lipidi/ 68,6g glucidi

Mozzarella 247kcal/1g protidi/ 19g lipidi/ 1g glucidi

Zucchine gratinate 324kcal/ 2,3g protidi/ 3,2g lipidi/ 2,5g glucidi

Frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Martedì

pasta e patate 417kcal/12,4g protidi/ 13,7g lipidi/ 66,5g glucidi

bastoncini di pesce 300kcal/ 18g protidi/ 16g lipidi/ 14g glucidi

bieta all'agro 126kcal/ 6,4 g protidi/ 8,8g lipidi/ 5,7g glucidi

budino 220kcal/ 10g protidi/ 14g lipidi/ 22g glucidi

Mercoledì

riso al pomodoro 357kcal/ 8,5g protidi/ 21g lipidi/ 89g glucidi

frittata 177kcal/ 10,6g protidi/ 14,6g lipidi/ 0.8g glucidi

insalata mista 192kcal/ 3,9g protidi/ 15,6g lipidi/ 9,6g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Giovedì

pasta e fagioli 335kcal/ 12,5g protidi/ 9,5g lipidi/ 53g glucidi

fesa di tacchino al latte 220kcal/ 20g protidi/ 19g lipidi/ 2,9g glucidi

carote julien 186kcal/ 1,9g protidi/ 1,5g lipidi/ 11g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Venerdì

fusilli al pomodoro 362kcal/ 12g protidi/ 6,2g lipidi/ 68,6g glucidi

spezzatino di maiale con patate e piselli 390kcal/ 13g protidi/ 10g lipidi/ 6,8g glucidi

frutta di stagione 43 kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

QUINTA SETTIMANA

Lunedì

riso al pomodoro 357kcal/ 8,5g protidi/ 21g lipidi/ 89g glucidi

frittata 177kcal/ 10,6g protidi/ 14,6g lipidi/ 0,8g glucidi

spinaci al burro 130kcal/ 68g protidi/ 9.1g lipidi/ 5,7g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Martedì

pasta olio e parmigiano 380kcal/ 12g protidi/ 10g lipidi/ 71g glucidi

cotoletta di tacchino 226kcal/ 11,8g protidi/ 14,3g lipidi/ 12,4g glucidi

piselli 250kcal/ 8,9g protidi/ 2,1g lipidi/ 8,2g glucidi

frutta di stagione 40kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Mercoledì

COOPERATIVA SIRIO ALL
FONTANA DELLA ROSA 86
00048 VELLETRI
IA 05202061007
06 9306997

pasta e ceci 368kcal/ 15,8g protidi/ 12,4g lipidi/ 53g glucidi

bastoncini di pesce 300kcal/ 18g protidi/ 16g lipidi/ 14g glucidi

patate lesse 78kcal/ 2,80g protidi/ 0,1g lipidi/ 17,2g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g protidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

Giovedì

pennette al pomodoro 362kcal/ 12g protidi/ 6,2g lipidi/ 68,6g glucidi

prosciutto cotto 281kcal/ 20g protidi/ 22g lipidi/ 0,4g glucidi

bieta all'agro 126kcal/ 6,4g protidi/ 8,8g lipidi/ 5,7g glucidi

yogurt alla frutta 226kcal/ 11,8g protidi/ 14,3g lipidi/ 12,4g glucidi

Venerdì

passato di verdure con pasta 219kcal/ 5,2g proteine/ 11,7g lipidi/ 26g glucidi

arista di maiale 223kcal/ 21g protidi/ 13g lipidi/ 2,7g glucidi

insalata verde 147kcal/ 1,2g protidi/ 15,2g lipidi/ 1,5g glucidi

frutta di stagione 43kcal/ 0,4g ptotidi/ 0,1g lipidi/ 10g glucidi

La Biologa Nutrizionista
Capoccia Sara

Sara Capoccia

COOPERATIVA SIRIO
VIA FONTANA DELLA ROSA, 86
00049 VELLETRI
P.IVA 05202061067
06 9306997