

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » AUTUNNO - SETTIMANA 1 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **779 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **117 g**, Zuccheri: **34 g**, Fibre totali: **13 g**, Proteine: **30 g**, Sodio: **398 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 546.53 kcal | Energia:              | 624.81 kcal | Energia:              | 869.31 kcal | Energia:              | 615.41 kcal | Energia:              | 502.54 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 22.86 g     | Grassi:               | 11.21 g     | Grassi:               | 29.85 g     | Grassi:               | 25.27 g     | Grassi:               | 14.12 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 2.17 g      | Totale grassi saturi: | 2.02 g      | Totale grassi saturi: | 4.98 g      | Totale grassi saturi: | 4.48 g      | Totale grassi saturi: | 2.80 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 68.91 g     | Carboidrati:          | 106.12 g    | Carboidrati:          | 105.93 g    | Carboidrati:          | 76.51 g     | Carboidrati:          | 70.93 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 6.43 g      | Zuccheri:             | 7.11 g      | Zuccheri:             | 11.20 g     | Zuccheri:             | 2.43 g      | Zuccheri:             | 5.18 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 4.54 g      | Fibre totali:         | 13.91 g     | Fibre totali:         | 12.13 g     | Fibre totali:         | 5.49 g      | Fibre totali:         | 6.06 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 20.54 g     | Proteine:             | 22.37 g     | Proteine:             | 43.96 g     | Proteine:             | 25.16 g     | Proteine:             | 24.41 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 143.63 mg   | Sodio:                | 748.30 mg   | Sodio:                | 434.09 mg   | Sodio:                | 104.78 mg   | Sodio:                | 172.19 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Pasta alle zucchine  
Stracchino  
Verdure miste in insalata  
Pane

Chicche di patate al pomodoro e basilico  
Hamburger di lenticchie  
Zucchine all'olio extravergine di oliva e limone  
Pane

Pasta alla parmigiana  
Polpette di carne al sugo  
Finocchi al forno  
Pane

Minestrone di verdure e legumi con farro  
Cotoletta di pollo al forno  
Patate arrosto  
Pane

Pasta al pesto verde  
Pepite di filetto di merluzzo  
Fagiolini all'olio extravergine di oliva  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 120.80 kcal | Energia:              | 99.00 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 2.36 g      | Grassi:               | 10.05 g    | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g      | Totale grassi saturi: | 4.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 23.16 g     | Carboidrati:          | 6.45 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 0.84 g      | Zuccheri:             | 6.45 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.92 g      | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.16 g      | Proteine:             | 5.70 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 315.60 mg   | Sodio:                | 72.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg   |

Frutta fresca di stagione

Focaccia...

Yogurt alla frutta

Frutta fresca di stagione

Frutta fresca di stagione

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » AUTUNNO - SETTIMANA 2 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **721 kcal**, Grassi: **19 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **113 g**, Zuccheri: **38 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **29 g**, Sodio: **432 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 595.03 kcal | Energia:              | 428.65 kcal | Energia:              | 609.38 kcal | Energia:              | 615.01 kcal | Energia:              | 550.80 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 20.72 g     | Grassi:               | 9.28 g      | Grassi:               | 21.95 g     | Grassi:               | 19.06 g     | Grassi:               | 9.52 g      | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 4.99 g      | Totale grassi saturi: | 1.86 g      | Totale grassi saturi: | 7.35 g      | Totale grassi saturi: | 6.36 g      | Totale grassi saturi: | 2.21 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 77.08 g     | Carboidrati:          | 67.08 g     | Carboidrati:          | 82.62 g     | Carboidrati:          | 77.34 g     | Carboidrati:          | 96.34 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 18.54 g     | Zuccheri:             | 7.25 g      | Zuccheri:             | 4.39 g      | Zuccheri:             | 4.73 g      | Zuccheri:             | 10.40 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 9.69 g      | Fibre totali:         | 5.47 g      | Fibre totali:         | 4.34 g      | Fibre totali:         | 7.23 g      | Fibre totali:         | 11.69 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 26.79 g     | Proteine:             | 22.58 g     | Proteine:             | 24.50 g     | Proteine:             | 34.62 g     | Proteine:             | 21.96 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 603.72 mg   | Sodio:                | 227.81 mg   | Sodio:                | 552.53 mg   | Sodio:                | 319.50 mg   | Sodio:                | 211.03 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Pasta al ragù di manzo  
Frittata al forno  
Carote all'olio extravergine di oliva  
Pane

Passato di verdure con pasta  
Filetto di merluzzo all'olio limone e prezzemolo  
Verdure miste cotte  
Pane

Passato di verdure con pastina 1/2 porzione  
Pizza margherita con prosciutto cotto (1/2 porzione)  
Insalata verde  
Pane

Pasta al burro e parmigiano reggiano  
Straccetti di tacchino agli aromi  
Finocchi Gratinati  
Pane

Pasta al pomodoro e basilico.  
Polpettine di ceci con zucchine  
Insalata mista  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 82.50 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 120.60 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 152.00 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 4.88 g     | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 3.28 g      | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 4.10 g      | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 2.59 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 1.73 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 2.08 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 5.38 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 20.94 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 28.06 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 5.38 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 5.82 g      | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 19.30 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.51 g      | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.18 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 4.75 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.15 g      | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 0.30 g      | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 60.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 10.27 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 177.60 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Yogurt

Frutta fresca di stagione

Torta casalinga.

Frutta fresca di stagione

Succo di frutta e biscotti.

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » AUTUNNO - SETTIMANA 3 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **790 kcal**, Grassi: **21 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **123 g**, Zuccheri: **32 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **32 g**, Sodio: **469 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 456.18 kcal | Energia:              | 544.42 kcal | Energia:              | 634.82 kcal | Energia:              | 906.82 kcal | Energia:              | 593.79 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 16.63 g     | Grassi:               | 14.56 g     | Grassi:               | 25.03 g     | Grassi:               | 31.75 g     | Grassi:               | 11.14 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 3.26 g      | Totale grassi saturi: | 2.97 g      | Totale grassi saturi: | 1.73 g      | Totale grassi saturi: | 11.57 g     | Totale grassi saturi: | 3.24 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 59.11 g     | Carboidrati:          | 69.28 g     | Carboidrati:          | 77.29 g     | Carboidrati:          | 121.31 g    | Carboidrati:          | 106.54 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 4.34 g      | Zuccheri:             | 6.66 g      | Zuccheri:             | 5.14 g      | Zuccheri:             | 15.09 g     | Zuccheri:             | 5.12 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 5.22 g      | Fibre totali:         | 6.21 g      | Fibre totali:         | 4.19 g      | Fibre totali:         | 9.71 g      | Fibre totali:         | 11.24 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 21.29 g     | Proteine:             | 35.87 g     | Proteine:             | 29.73 g     | Proteine:             | 35.51 g     | Proteine:             | 24.13 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 756.92 mg   | Sodio:                | 345.65 mg   | Sodio:                | 190.87 mg   | Sodio:                | 570.17 mg   | Sodio:                | 103.19 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Vellutata di zucca con orzo  
Hamburger di bovino  
Zucchine trifolate  
Pane

Pasta al pomodoro rustico  
Pollo al forno  
Fagiolini all'olio extravergine di oliva  
Pane

Lasagne vegetali  
Nuggets di merluzzo  
Insalata mista  
Pane

pasta al pomodoro  
Soufflè al formaggio  
Carote julienne  
Pane

Risotto allo zafferano  
Tortino di cannellini e zucca  
Fagiolini all'olio extravergine di oliva  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |             | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 131.10 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 120.80 kcal | Energia:              | 110.00 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 0.12 g      | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 2.36 g      | Grassi:               | 4.13 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: | 0.75 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 31.81 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 23.16 g     | Carboidrati:          | 15.75 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 12.31 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 0.84 g      | Zuccheri:             | 0.00 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 1.40 g      | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.92 g      | Fibre totali:         | 0.00 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 2.68 g      | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.16 g      | Proteine:             | 3.50 g      | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 2.40 mg     | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 315.60 mg   | Sodio:                | 60.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg   |

Frutta fresca di stagione

Pane e marmellata

Frutta fresca di stagione

Focaccia...

Yogurt alla Frutta

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » AUTUNNO - SETTIMANA 4 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **831 kcal**, Grassi: **24 g**, Totale grassi saturi: **7 g**, Carboidrati: **127 g**, Zuccheri: **37 g**, Fibre totali: **12 g**, Proteine: **33 g**, Sodio: **729 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 627.42 kcal | Energia:              | 650.05 kcal | Energia:              | 592.11 kcal | Energia:              | 821.57 kcal | Energia:              | 595.29 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 23.73 g     | Grassi:               | 27.48 g     | Grassi:               | 17.36 g     | Grassi:               | 27.71 g     | Grassi:               | 17.00 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 6.08 g      | Totale grassi saturi: | 6.13 g      | Totale grassi saturi: | 4.33 g      | Totale grassi saturi: | 9.13 g      | Totale grassi saturi: | 4.71 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 81.74 g     | Carboidrati:          | 71.55 g     | Carboidrati:          | 89.48 g     | Carboidrati:          | 117.91 g    | Carboidrati:          | 81.37 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 11.94 g     | Zuccheri:             | 9.35 g      | Zuccheri:             | 11.13 g     | Zuccheri:             | 12.46 g     | Zuccheri:             | 3.83 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 7.76 g      | Fibre totali:         | 8.27 g      | Fibre totali:         | 11.74 g     | Fibre totali:         | 7.02 g      | Fibre totali:         | 3.11 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 23.15 g     | Proteine:             | 33.54 g     | Proteine:             | 22.08 g     | Proteine:             | 32.43 g     | Proteine:             | 34.48 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 313.89 mg   | Sodio:                | 2239.39 mg  | Sodio:                | 242.57 mg   | Sodio:                | 547.38 mg   | Sodio:                | 213.81 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Pasta al ragù vegetale  
Frittatina alle verdure  
Carote julienne  
Pane

Vellutata di verdure e farro  
Arrosto di maiale alle mele  
Zucchine trifolate  
Pane

Pasta all'olio extravergine di oliva e parmigiano  
Crocchette di legumi in umido  
Carote all'olio  
Pane

Pasta al ragù di manzo  
Formaggio morbido  
Verdure miste al forno  
Pane

Risotto alla zucca  
Filetto di platessa al vapore  
Zucchine trifolate  
Pane

| Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 205.35 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 81.20 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 131.10 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 2.54 g      | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 3.64 g     | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 0.12 g      | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.79 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 2.11 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 38.82 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 9.18 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 31.81 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 1.02 g      | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 9.18 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 12.31 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 1.54 g      | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.68 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 1.40 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 9.23 g      | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.46 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 2.68 g      | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 36.65 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 50.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 2.40 mg     | Sodio:                | 0.00 mg   |

Torta casalinga

Frutta fresca di stagione

Frappè di frutta fresca

Frutta fresca di stagione

Pane e marmellata



**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » INVERNO - SETTIMANA 1 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **780 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **119 g**, Zuccheri: **33 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **31 g**, Sodio: **441 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 741.59 kcal | Energia:              | 581.91 kcal | Energia:              | 614.26 kcal | Energia:              | 714.03 kcal | Energia:              | 497.76 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 22.26 g     | Grassi:               | 18.73 g     | Grassi:               | 24.69 g     | Grassi:               | 22.96 g     | Grassi:               | 16.02 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 4.22 g      | Totale grassi saturi: | 3.27 g      | Totale grassi saturi: | 10.13 g     | Totale grassi saturi: | 6.58 g      | Totale grassi saturi: | 3.40 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 96.38 g     | Carboidrati:          | 78.13 g     | Carboidrati:          | 69.21 g     | Carboidrati:          | 110.43 g    | Carboidrati:          | 70.73 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 3.56 g      | Zuccheri:             | 9.04 g      | Zuccheri:             | 7.41 g      | Zuccheri:             | 3.06 g      | Zuccheri:             | 6.63 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 8.41 g      | Fibre totali:         | 6.36 g      | Fibre totali:         | 7.24 g      | Fibre totali:         | 2.75 g      | Fibre totali:         | 10.32 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 42.94 g     | Proteine:             | 26.45 g     | Proteine:             | 29.62 g     | Proteine:             | 23.48 g     | Proteine:             | 18.97 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 262.97 mg   | Sodio:                | 245.50 mg   | Sodio:                | 390.29 mg   | Sodio:                | 351.30 mg   | Sodio:                | 668.70 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Minestrone di verdure con farro  
Pollo al forno  
Patate al forno  
Pane

Pasta al pomodoro  
Filetto di halibut gratinato al forno  
Verdure miste in insalata  
Pane

Pasta alla parmigiana  
Frittata al forno  
Broccoli all'olio  
Pane

Risotto agli asparagi  
Prosciutto cotto alta qualità  
Carote trifolate  
Pane

Minestrina in brodo vegetale  
Hamburger di lenticchie  
Finocchi all'Olio  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 92.45 kcal | Energia:              | 66.00 kcal | Energia:              | 142.20 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 1.80 g     | Grassi:               | 6.70 g     | Grassi:               | 0.12 g      | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.01 g     | Totale grassi saturi: | 2.67 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 17.74 g    | Carboidrati:          | 4.30 g     | Carboidrati:          | 34.74 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 0.93 g     | Zuccheri:             | 4.30 g     | Zuccheri:             | 15.24 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.70 g     | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 1.51 g      | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 2.39 g     | Proteine:             | 3.80 g     | Proteine:             | 2.71 g      | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 236.70 mg  | Sodio:                | 48.00 mg   | Sodio:                | 3.00 mg     | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg   |

Frutta fresca di stagione

Infuso e Focaccia

Yogurt alla frutta

Pane e marmellata

Frutta fresca di stagione

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » INVERNO - SETTIMANA 2 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **767 kcal**, Grassi: **20 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **124 g**, Zuccheri: **37 g**, Fibre totali: **12 g**, Proteine: **28 g**, Sodio: **501 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 696.00 kcal | Energia:              | 602.85 kcal | Energia:              | 584.08 kcal | Energia:              | 477.82 kcal | Energia:              | 640.39 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 22.27 g     | Grassi:               | 16.09 g     | Grassi:               | 20.81 g     | Grassi:               | 14.86 g     | Grassi:               | 14.80 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 3.15 g      | Totale grassi saturi: | 3.80 g      | Totale grassi saturi: | 2.71 g      | Totale grassi saturi: | 5.67 g      | Totale grassi saturi: | 1.82 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 104.22 g    | Carboidrati:          | 95.08 g     | Carboidrati:          | 70.66 g     | Carboidrati:          | 69.33 g     | Carboidrati:          | 101.62 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 12.22 g     | Zuccheri:             | 8.80 g      | Zuccheri:             | 3.70 g      | Zuccheri:             | 7.52 g      | Zuccheri:             | 16.36 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 15.24 g     | Fibre totali:         | 4.39 g      | Fibre totali:         | 7.46 g      | Fibre totali:         | 5.45 g      | Fibre totali:         | 11.27 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 23.04 g     | Proteine:             | 25.34 g     | Proteine:             | 29.45 g     | Proteine:             | 17.46 g     | Proteine:             | 31.45 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 429.03 mg   | Sodio:                | 327.12 mg   | Sodio:                | 620.90 mg   | Sodio:                | 412.02 mg   | Sodio:                | 466.23 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Pasta alla Pizzaiola  
Polpettine di ceci in umido  
Verdure miste al forno  
Pane

Risotto alla zucca  
Cotoletta di tacchino al forno  
Carote cotte all'olio extravergine di oliva  
Pane

Minestrina in brodo  
Filetto di halibut alla mugnaia  
Spinaci all'olio  
Pane

Pasta al pomodoro  
Formaggio morbido  
Insalata con radicchio  
Pane

Vellutata di verdure con orzo  
Filetto di pesce dorato al forno  
Carote julienne  
Pane

| Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 110.00 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 120.60 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 152.00 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 4.13 g      | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 3.28 g      | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 4.10 g      | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.75 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 1.73 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 2.08 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 15.75 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 20.94 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 28.06 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 0.00 g      | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 5.82 g      | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 19.30 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 0.00 g      | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.51 g      | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.18 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 3.50 g      | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.15 g      | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 0.30 g      | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 60.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 10.27 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 177.60 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Yogurt alla Frutta

Frutta fresca di stagione

Torta casalinga.

Frutta fresca di stagione

Succo di frutta e biscotti.

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » INVERNO - SETTIMANA 3 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **697 kcal**, Grassi: **21 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **96 g**, Zuccheri: **33 g**, Fibre totali: **12 g**, Proteine: **27 g**, Sodio: **621 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 616.98 kcal | Energia:              | 731.76 kcal | Energia:              | 499.35 kcal | Energia:              | 441.48 kcal | Energia:              | 541.60 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 26.64 g     | Grassi:               | 23.32 g     | Grassi:               | 19.80 g     | Grassi:               | 11.37 g     | Grassi:               | 14.11 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 4.32 g      | Totale grassi saturi: | 5.15 g      | Totale grassi saturi: | 3.85 g      | Totale grassi saturi: | 2.40 g      | Totale grassi saturi: | 3.85 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 63.78 g     | Carboidrati:          | 111.01 g    | Carboidrati:          | 53.91 g     | Carboidrati:          | 64.89 g     | Carboidrati:          | 43.15 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 14.00 g     | Zuccheri:             | 6.13 g      | Zuccheri:             | 9.44 g      | Zuccheri:             | 9.20 g      | Zuccheri:             | 3.83 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 7.10 g      | Fibre totali:         | 8.81 g      | Fibre totali:         | 4.93 g      | Fibre totali:         | 6.16 g      | Fibre totali:         | 11.73 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 34.55 g     | Proteine:             | 24.89 g     | Proteine:             | 27.93 g     | Proteine:             | 21.25 g     | Proteine:             | 17.11 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 1394.99 mg  | Sodio:                | 777.66 mg   | Sodio:                | 150.99 mg   | Sodio:                | 248.66 mg   | Sodio:                | 168.45 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

POLENTA  
Spezzatino di manzo  
Carote cotte  
Pane

Passato di verdure con  
1/2 porzione di pastina  
Pizza margherita (1/2  
porzione)  
Zucchine trifolate  
Pane

Vellutata di zucca con  
riso  
Bocconcini di pollo alla  
cacciatora  
Verdure miste in insalata  
Pane

Pasta all'olio extra  
vergine d'oliva e  
parmigiano reggiano  
Nuggets di merluzzo  
dorati  
Carote cotte all'olio  
extravergine di oliva  
Pane

Pasta ai formaggi  
Polpette di cannellini  
Fagiolini all'olio  
extravergine di oliva  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |           | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 81.20 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 120.80 kcal | Energia:              | 0.00 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 3.64 g     | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 2.36 g      | Grassi:               | 3.50 g    | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 2.11 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g      | Totale grassi saturi: | 0.75 g    | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 9.18 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 23.16 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 9.18 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 0.84 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.68 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.92 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.46 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.16 g      | Proteine:             | 0.00 g    | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 50.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 315.60 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Frutta fresca di stagione

Frappè di frutta fresca

Frutta fresca di stagione

Focaccia...

Yogurt alla frutta

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » INVERNO - SETTIMANA 4 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **788 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **118 g**, Zuccheri: **37 g**, Fibre totali: **12 g**, Proteine: **36 g**, Sodio: **586 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 459.39 kcal | Energia:              | 900.54 kcal | Energia:              | 502.50 kcal | Energia:              | 654.17 kcal | Energia:              | 687.34 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 17.25 g     | Grassi:               | 25.49 g     | Grassi:               | 14.13 g     | Grassi:               | 19.21 g     | Grassi:               | 21.98 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 4.69 g      | Totale grassi saturi: | 1.34 g      | Totale grassi saturi: | 2.07 g      | Totale grassi saturi: | 3.45 g      | Totale grassi saturi: | 5.53 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 58.93 g     | Carboidrati:          | 132.47 g    | Carboidrati:          | 60.77 g     | Carboidrati:          | 92.28 g     | Carboidrati:          | 97.70 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 3.61 g      | Zuccheri:             | 23.66 g     | Zuccheri:             | 5.45 g      | Zuccheri:             | 10.67 g     | Zuccheri:             | 6.86 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 3.43 g      | Fibre totali:         | 11.77 g     | Fibre totali:         | 5.39 g      | Fibre totali:         | 7.70 g      | Fibre totali:         | 13.05 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 20.72 g     | Proteine:             | 43.31 g     | Proteine:             | 34.02 g     | Proteine:             | 33.81 g     | Proteine:             | 30.79 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 326.71 mg   | Sodio:                | 518.22 mg   | Sodio:                | 1395.27 mg  | Sodio:                | 200.01 mg   | Sodio:                | 370.08 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Passato di verdure con farro  
Frittata al forno  
Bietole all'olio extrav. oliva  
Pane

Pasta al ragù di manzo Asiago  
Carote julienne  
Pane

Pasta alle verdure  
Filetto di platessa all'olio e prezzemolo no limone  
Insalata  
Pane

Pasta al pomodoro  
Scaloppine di pollo agli aromi  
Broccoli al vapore  
Pane

Lasagne alla zucca  
Cotoletta di cannellini al forno  
Zucchine all'olio  
Pane

| Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 120.60 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 82.50 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 81.20 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 3.28 g      | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 8.38 g     | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 3.64 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 1.73 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 3.34 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 2.11 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 20.94 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 5.38 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 9.18 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 5.82 g      | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 5.38 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 9.18 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 0.51 g      | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.68 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 3.15 g      | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 4.75 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.46 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 10.27 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 60.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 50.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Torta casalinga.

Frutta fresca di stagione

Yogurt alla frutta

Frutta fresca di stagione

Frappè di frutta fresca





| Pranzo                |             | Pranzo                |              | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|--------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 654.99 kcal | Energia:              | 1024.29 kcal | Energia:              | 667.89 kcal | Energia:              | 594.44 kcal | Energia:              | 550.52 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 14.98 g     | Grassi:               | 28.60 g      | Grassi:               | 20.00 g     | Grassi:               | 17.32 g     | Grassi:               | 18.46 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 2.45 g      | Totale grassi saturi: | 2.17 g       | Totale grassi saturi: | 5.39 g      | Totale grassi saturi: | 2.39 g      | Totale grassi saturi: | 2.81 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 113.34 g    | Carboidrati:          | 164.56 g     | Carboidrati:          | 96.09 g     | Carboidrati:          | 91.09 g     | Carboidrati:          | 79.96 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 9.22 g      | Zuccheri:             | 6.38 g       | Zuccheri:             | 9.02 g      | Zuccheri:             | 6.70 g      | Zuccheri:             | 3.25 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 7.01 g      | Fibre totali:         | 5.48 g       | Fibre totali:         | 14.10 g     | Fibre totali:         | 6.58 g      | Fibre totali:         | 4.06 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 24.04 g     | Proteine:             | 37.65 g      | Proteine:             | 27.57 g     | Proteine:             | 24.24 g     | Proteine:             | 21.18 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 617.49 mg   | Sodio:                | 1523.95 mg   | Sodio:                | 666.98 mg   | Sodio:                | 274.33 mg   | Sodio:                | 290.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Pasta alla ligure  
Prosciutto cotto alta qualità  
Verdure miste in insalata  
Pane

Pizza margherita  
Verdure miste cotte  
Pane

Pasta al pesto rosso  
Polpette di cannellini al sugo  
Finocchi julienne  
Pane

Passato verdure con pasta  
Cotoletta di tacchino al forno  
Patate Arrosto  
Pane

Riso allo zafferano  
Pepite di filetto di merluzzo  
Zucchine trifolate  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 51.60 kcal | Energia:              | 131.10 kcal | Energia:              | 82.50 kcal | Energia:              | 120.60 kcal | Energia:              | 51.60 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 0.12 g     | Grassi:               | 0.12 g      | Grassi:               | 4.88 g     | Grassi:               | 3.28 g      | Grassi:               | 0.12 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g      | Totale grassi saturi: | 2.59 g     | Totale grassi saturi: | 1.73 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 12.84 g    | Carboidrati:          | 31.81 g     | Carboidrati:          | 5.38 g     | Carboidrati:          | 20.94 g     | Carboidrati:          | 12.84 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 12.84 g    | Zuccheri:             | 12.31 g     | Zuccheri:             | 5.38 g     | Zuccheri:             | 5.82 g      | Zuccheri:             | 12.84 g    | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 2.04 g     | Fibre totali:         | 1.40 g      | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 0.51 g      | Fibre totali:         | 2.04 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 0.48 g     | Proteine:             | 2.68 g      | Proteine:             | 4.75 g     | Proteine:             | 3.15 g      | Proteine:             | 0.48 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 2.40 mg     | Sodio:                | 60.00 mg   | Sodio:                | 10.27 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg   |

Frutta fresca di stagione

Pane e marmellata

Yogurt alla Frutta.

Torta casalinga.

Frutta fresca di stagione



| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 574.74 kcal | Energia:              | 499.41 kcal | Energia:              | 620.60 kcal | Energia:              | 565.16 kcal | Energia:              | 742.79 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 18.82 g     | Grassi:               | 10.46 g     | Grassi:               | 23.27 g     | Grassi:               | 16.34 g     | Grassi:               | 20.52 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 3.53 g      | Totale grassi saturi: | 2.09 g      | Totale grassi saturi: | 7.45 g      | Totale grassi saturi: | 1.96 g      | Totale grassi saturi: | 3.02 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 79.16 g     | Carboidrati:          | 83.14 g     | Carboidrati:          | 86.36 g     | Carboidrati:          | 83.25 g     | Carboidrati:          | 117.99 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 1.54 g      | Zuccheri:             | 3.49 g      | Zuccheri:             | 8.04 g      | Zuccheri:             | 7.90 g      | Zuccheri:             | 10.12 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 5.01 g      | Fibre totali:         | 7.05 g      | Fibre totali:         | 4.96 g      | Fibre totali:         | 7.52 g      | Fibre totali:         | 11.92 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 27.26 g     | Proteine:             | 22.85 g     | Proteine:             | 21.77 g     | Proteine:             | 26.37 g     | Proteine:             | 22.40 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 354.52 mg   | Sodio:                | 452.43 mg   | Sodio:                | 284.40 mg   | Sodio:                | 1001.32 mg  | Sodio:                | 601.17 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Passato di verdure e legumi con orzo  
Hamburger di pollo/tacchino.  
Carote prezzemolate  
Pane

Lasagne al ragù di carne.  
Spinaci all'olio  
Pane

Pasta alle zucchine  
Formaggio morbido  
Carote julienne  
Pane

Passato di verdure con farro  
Filetto di halibut dorato al forno  
Verdure miste al forno  
Pane

Pasta al pomodoro  
Legumi in umido  
Insalata  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 96.75 kcal | Energia:              | 51.60 kcal | Energia:              | 92.45 kcal | Energia:              | 51.60 kcal | Energia:              | 131.10 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 2.23 g     | Grassi:               | 0.12 g     | Grassi:               | 1.80 g     | Grassi:               | 0.12 g     | Grassi:               | 0.12 g      | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 1.19 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.01 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 15.45 g    | Carboidrati:          | 12.84 g    | Carboidrati:          | 17.74 g    | Carboidrati:          | 12.84 g    | Carboidrati:          | 31.81 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 15.45 g    | Zuccheri:             | 12.84 g    | Zuccheri:             | 0.93 g     | Zuccheri:             | 12.84 g    | Zuccheri:             | 12.31 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 1.70 g     | Fibre totali:         | 2.04 g     | Fibre totali:         | 0.70 g     | Fibre totali:         | 2.04 g     | Fibre totali:         | 1.40 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 4.65 g     | Proteine:             | 0.48 g     | Proteine:             | 2.39 g     | Proteine:             | 0.48 g     | Proteine:             | 2.68 g      | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 56.25 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 236.70 mg  | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 2.40 mg     | Sodio:                | 0.00 mg   |

Yogurt bianco e frutta fresca

Frutta fresca di stagione

Infuso e Focaccia

Frutta fresca di stagione

Pane e marmellata



| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 690.98 kcal | Energia:              | 743.66 kcal | Energia:              | 536.99 kcal | Energia:              | 773.94 kcal | Energia:              | 504.02 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 16.19 g     | Grassi:               | 28.92 g     | Grassi:               | 12.95 g     | Grassi:               | 21.66 g     | Grassi:               | 16.84 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 4.08 g      | Totale grassi saturi: | 5.36 g      | Totale grassi saturi: | 2.37 g      | Totale grassi saturi: | 2.76 g      | Totale grassi saturi: | 5.08 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 117.82 g    | Carboidrati:          | 87.72 g     | Carboidrati:          | 86.24 g     | Carboidrati:          | 95.12 g     | Carboidrati:          | 74.33 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 10.10 g     | Zuccheri:             | 8.61 g      | Zuccheri:             | 7.13 g      | Zuccheri:             | 8.49 g      | Zuccheri:             | 12.52 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 10.04 g     | Fibre totali:         | 8.67 g      | Fibre totali:         | 10.17 g     | Fibre totali:         | 11.38 g     | Fibre totali:         | 7.46 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 25.88 g     | Proteine:             | 38.33 g     | Proteine:             | 23.92 g     | Proteine:             | 51.03 g     | Proteine:             | 15.48 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 502.72 mg   | Sodio:                | 987.61 mg   | Sodio:                | 232.54 mg   | Sodio:                | 1052.20 mg  | Sodio:                | 369.32 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Pasta alla Parmigiana  
Polpette di legumi  
Broccoli all'olio  
Pane

Crema di verdure con orzo  
Pollo alla campagnola  
Insalata verde  
Pane

Chicche di patate al pomodoro e basilico  
Pepite di filetto di nasello  
Verdure miste in insalata  
Pane

Pasta al pesto genovese  
Hamburger tacchino  
Fagiolini  
Pane

Pasta alla mediterranea  
Formaggio morbido  
Carote julienne  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 51.60 kcal | Energia:              | 120.60 kcal | Energia:              | 51.60 kcal | Energia:              | 99.00 kcal | Energia:              | 86.50 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 0.12 g     | Grassi:               | 3.28 g      | Grassi:               | 0.12 g     | Grassi:               | 10.05 g    | Grassi:               | 3.55 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 1.73 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 4.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 12.84 g    | Carboidrati:          | 20.94 g     | Carboidrati:          | 12.84 g    | Carboidrati:          | 6.45 g     | Carboidrati:          | 12.65 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 12.84 g    | Zuccheri:             | 5.82 g      | Zuccheri:             | 12.84 g    | Zuccheri:             | 6.45 g     | Zuccheri:             | 12.65 g    | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 2.04 g     | Fibre totali:         | 0.51 g      | Fibre totali:         | 2.04 g     | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 0.48 g     | Proteine:             | 3.15 g      | Proteine:             | 0.48 g     | Proteine:             | 5.70 g     | Proteine:             | 1.80 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 10.27 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 72.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg   |

Frutta fresca di stagione

Torta casalinga.

Frutta fresca di stagione

Yogurt alla frutta

Gelato



|                                                                                         |             |                                                            |             |                                                                                               |              |                                                                                 |             |                                                                                                           |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Pranzo</b>                                                                           |             | <b>Pranzo</b>                                              |             | <b>Pranzo</b>                                                                                 |              | <b>Pranzo</b>                                                                   |             | <b>Pranzo</b>                                                                                             |             |
| Energia:                                                                                | 613.31 kcal | Energia:                                                   | 685.58 kcal | Energia:                                                                                      | 1014.47 kcal | Energia:                                                                        | 596.07 kcal | Energia:                                                                                                  | 540.65 kcal |
| Grassi:                                                                                 | 17.72 g     | Grassi:                                                    | 23.16 g     | Grassi:                                                                                       | 47.44 g      | Grassi:                                                                         | 20.23 g     | Grassi:                                                                                                   | 18.11 g     |
| Totale grassi saturi:                                                                   | 2.30 g      | Totale grassi saturi:                                      | 7.70 g      | Totale grassi saturi:                                                                         | 13.09 g      | Totale grassi saturi:                                                           | 3.25 g      | Totale grassi saturi:                                                                                     | 4.48 g      |
| Carboidrati:                                                                            | 89.31 g     | Carboidrati:                                               | 95.99 g     | Carboidrati:                                                                                  | 100.23 g     | Carboidrati:                                                                    | 78.63 g     | Carboidrati:                                                                                              | 77.90 g     |
| Zuccheri:                                                                               | 8.61 g      | Zuccheri:                                                  | 11.05 g     | Zuccheri:                                                                                     | 14.97 g      | Zuccheri:                                                                       | 10.28 g     | Zuccheri:                                                                                                 | 8.09 g      |
| Fibre totali:                                                                           | 4.75 g      | Fibre totali:                                              | 6.73 g      | Fibre totali:                                                                                 | 14.07 g      | Fibre totali:                                                                   | 7.64 g      | Fibre totali:                                                                                             | 8.24 g      |
| Proteine:                                                                               | 29.56 g     | Proteine:                                                  | 28.58 g     | Proteine:                                                                                     | 50.75 g      | Proteine:                                                                       | 25.30 g     | Proteine:                                                                                                 | 18.45 g     |
| Sodio:                                                                                  | 341.95 mg   | Sodio:                                                     | 1295.06 mg  | Sodio:                                                                                        | 2833.27 mg   | Sodio:                                                                          | 283.51 mg   | Sodio:                                                                                                    | 97.49 mg    |
| Risotto al sugo di pesce<br>Filetto di pesce dorato al forno<br>Carote julienne<br>Pane |             | Pasta al pomodoro<br>Frittata al forno<br>Pomodori<br>Pane |             | Vellutata di verdure con pastina<br>Polpettine di carne in umido<br>Broccoli al forno<br>Pane |              | Pasta alle zucchine<br>Sovracosce di pollo al limone<br>Carote julienne<br>Pane |             | Pasta all'olio extravergine di oliva e parmigiano<br>Polpette di borlotti<br>Insalata di pomodori<br>Pane |             |
| <b>Merenda</b>                                                                          |             | <b>Merenda</b>                                             |             | <b>Merenda</b>                                                                                |              | <b>Merenda</b>                                                                  |             | <b>Merenda</b>                                                                                            |             |
| Energia:                                                                                | 131.10 kcal | Energia:                                                   | 51.60 kcal  | Energia:                                                                                      | 86.50 kcal   | Energia:                                                                        | 51.60 kcal  | Energia:                                                                                                  | 96.75 kcal  |
| Grassi:                                                                                 | 0.12 g      | Grassi:                                                    | 0.12 g      | Grassi:                                                                                       | 3.55 g       | Grassi:                                                                         | 0.12 g      | Grassi:                                                                                                   | 2.23 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:                                                                                     | 1.19 g      |
| Carboidrati:                                                                            | 31.81 g     | Carboidrati:                                               | 12.84 g     | Carboidrati:                                                                                  | 12.65 g      | Carboidrati:                                                                    | 12.84 g     | Carboidrati:                                                                                              | 15.45 g     |
| Zuccheri:                                                                               | 12.31 g     | Zuccheri:                                                  | 12.84 g     | Zuccheri:                                                                                     | 12.65 g      | Zuccheri:                                                                       | 12.84 g     | Zuccheri:                                                                                                 | 15.45 g     |
| Fibre totali:                                                                           | 1.40 g      | Fibre totali:                                              | 2.04 g      | Fibre totali:                                                                                 | 0.00 g       | Fibre totali:                                                                   | 2.04 g      | Fibre totali:                                                                                             | 1.70 g      |
| Proteine:                                                                               | 2.68 g      | Proteine:                                                  | 0.48 g      | Proteine:                                                                                     | 1.80 g       | Proteine:                                                                       | 0.48 g      | Proteine:                                                                                                 | 4.65 g      |
| Sodio:                                                                                  | 2.40 mg     | Sodio:                                                     | 0.00 mg     | Sodio:                                                                                        | 0.00 mg      | Sodio:                                                                          | 0.00 mg     | Sodio:                                                                                                    | 56.25 mg    |
| Pane e marmellata                                                                       |             | Frutta fresca di stagione                                  |             | Gelato                                                                                        |              | Frutta fresca di stagione                                                       |             | Yogurt bianco e frutta fresca                                                                             |             |



## MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » ESTATE - SETTIMANA 1 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_

## Bilanciamento Bromatologico della settimana

 Energia: **822 kcal**, Grassi: **22 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **130 g**, Zuccheri: **39 g**, Fibre totali: **12 g**, Proteine: **34 g**, Sodio: **1019 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 701.54 kcal | Energia:              | 714.26 kcal | Energia:              | 797.58 kcal | Energia:              | 503.82 kcal | Energia:              | 575.41 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 17.31 g     | Grassi:               | 17.91 g     | Grassi:               | 20.88 g     | Grassi:               | 14.89 g     | Grassi:               | 18.12 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 7.49 g      | Totale grassi saturi: | 2.69 g      | Totale grassi saturi: | 2.56 g      | Totale grassi saturi: | 3.91 g      | Totale grassi saturi: | 4.54 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 116.28 g    | Carboidrati:          | 106.16 g    | Carboidrati:          | 113.91 g    | Carboidrati:          | 73.08 g     | Carboidrati:          | 80.10 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 1.86 g      | Zuccheri:             | 11.27 g     | Zuccheri:             | 13.22 g     | Zuccheri:             | 11.26 g     | Zuccheri:             | 11.79 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 5.88 g      | Fibre totali:         | 8.37 g      | Fibre totali:         | 8.57 g      | Fibre totali:         | 8.25 g      | Fibre totali:         | 11.39 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 25.23 g     | Proteine:             | 38.85 g     | Proteine:             | 45.44 g     | Proteine:             | 19.78 g     | Proteine:             | 24.61 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 411.26 mg   | Sodio:                | 3674.04 mg  | Sodio:                | 374.95 mg   | Sodio:                | 443.98 mg   | Sodio:                | 114.57 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Riso alla parmigiana  
Crocchette di lenticchie e zucchini  
Carote prezzemolate  
Pane

Pasta alle verdure  
Arrosto di tacchino  
Zucchini trifolate  
Pane

Pasta al pomodoro  
Filetto di halibut dorato al forno  
Insalata mista  
Pane

Pasta al pesto di zucchini  
Prosciutto cotto alta qualità  
Pomodori  
Pane

Pasta con Pomodorini e basilico  
Rotolo di frittata con verdure  
Fagiolini all'olio  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 86.50 kcal | Energia:              | 82.50 kcal | Energia:              | 197.88 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 3.55 g     | Grassi:               | 8.38 g     | Grassi:               | 8.37 g      | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 3.34 g     | Totale grassi saturi: | 4.58 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 12.65 g    | Carboidrati:          | 5.38 g     | Carboidrati:          | 29.52 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 12.65 g    | Zuccheri:             | 5.38 g     | Zuccheri:             | 14.39 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 0.51 g      | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 1.80 g     | Proteine:             | 4.75 g     | Proteine:             | 3.52 g      | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 60.00 mg   | Sodio:                | 14.47 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg   |

Frutta fresca di stagione

Gelato

Yogurt alla frutta

Torta casalinga

Frutta fresca di stagione

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » ESTATE - SETTIMANA 2 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **833 kcal**, Grassi: **26 g**, Totale grassi saturi: **7 g**, Carboidrati: **124 g**, Zuccheri: **40 g**, Fibre totali: **13 g**, Proteine: **30 g**, Sodio: **513 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 742.46 kcal | Energia:              | 731.38 kcal | Energia:              | 516.39 kcal | Energia:              | 848.83 kcal | Energia:              | 564.60 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 27.68 g     | Grassi:               | 22.81 g     | Grassi:               | 18.11 g     | Grassi:               | 38.52 g     | Grassi:               | 18.37 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 7.25 g      | Totale grassi saturi: | 5.37 g      | Totale grassi saturi: | 4.95 g      | Totale grassi saturi: | 9.65 g      | Totale grassi saturi: | 4.19 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 91.95 g     | Carboidrati:          | 108.02 g    | Carboidrati:          | 72.11 g     | Carboidrati:          | 88.00 g     | Carboidrati:          | 86.40 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 13.88 g     | Zuccheri:             | 12.68 g     | Zuccheri:             | 5.79 g      | Zuccheri:             | 9.92 g      | Zuccheri:             | 4.15 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 9.84 g      | Fibre totali:         | 6.34 g      | Fibre totali:         | 7.89 g      | Fibre totali:         | 10.41 g     | Fibre totali:         | 7.35 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 31.49 g     | Proteine:             | 30.16 g     | Proteine:             | 19.34 g     | Proteine:             | 38.59 g     | Proteine:             | 18.90 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 641.34 mg   | Sodio:                | 332.72 mg   | Sodio:                | 754.47 mg   | Sodio:                | 462.46 mg   | Sodio:                | 314.78 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Pasta alla mediterranea  
Pollo al forno  
Pomodori  
Pane

Pasta al pesto verde  
Filetto di platessa  
gratinato  
Carote julienne  
Pane

Pizza margherita con  
prosciutto cotto.  
Finocchi cotti all'olio  
Pane

Pasta al ragù  
Frittata al forno  
Fagiolini  
Pane

Riso all'olio extravergine  
di oliva e parmigiano  
Polpette di cannellini  
Zucchine trifolate  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 96.75 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 127.75 kcal | Energia:              | 86.50 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 2.23 g     | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 0.10 g      | Grassi:               | 3.55 g     | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 1.19 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:          | 15.45 g    | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 31.40 g     | Carboidrati:          | 12.65 g    | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 15.45 g    | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 15.15 g     | Zuccheri:             | 12.65 g    | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 1.70 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 1.35 g      | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 4.65 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 2.27 g      | Proteine:             | 1.80 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 56.25 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 3.00 mg     | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg   |

Yogurt bianco e frutta  
fresca

Frutta fresca di stagione

Pane e marmellata

Gelato

Frutta fresca di stagione

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » ESTATE - SETTIMANA 3 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **875 kcal**, Grassi: **28 g**, Totale grassi saturi: **8 g**, Carboidrati: **129 g**, Zuccheri: **38 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **36 g**, Sodio: **992 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 580.19 kcal | Energia:              | 912.89 kcal | Energia:              | 557.30 kcal | Energia:              | 655.26 kcal | Energia:              | 853.25 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 17.45 g     | Grassi:               | 42.24 g     | Grassi:               | 15.79 g     | Grassi:               | 15.17 g     | Grassi:               | 26.02 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 3.19 g      | Totale grassi saturi: | 18.83 g     | Totale grassi saturi: | 2.98 g      | Totale grassi saturi: | 2.11 g      | Totale grassi saturi: | 5.95 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 82.68 g     | Carboidrati:          | 92.99 g     | Carboidrati:          | 71.39 g     | Carboidrati:          | 101.53 g    | Carboidrati:          | 134.62 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 12.22 g     | Zuccheri:             | 3.80 g      | Zuccheri:             | 6.89 g      | Zuccheri:             | 4.67 g      | Zuccheri:             | 18.10 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 9.89 g      | Fibre totali:         | 3.94 g      | Fibre totali:         | 5.85 g      | Fibre totali:         | 5.72 g      | Fibre totali:         | 13.44 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 25.25 g     | Proteine:             | 43.26 g     | Proteine:             | 33.97 g     | Proteine:             | 34.55 g     | Proteine:             | 28.42 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 3675.32 mg  | Sodio:                | 269.39 mg   | Sodio:                | 166.72 mg   | Sodio:                | 137.80 mg   | Sodio:                | 638.22 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Pasta pomodoro e basilico  
Verdure ripiene di magro  
Zucchine trifolate  
Pane

Pasta alla parmigiana  
Formaggio morbido  
Verdure miste cotte  
Pane

Pasta al sugo di pesce  
Cotoletta di pollo al forno  
Verdure miste in insalata  
Pane

Riso con zucchine  
Pepite di filetto di merluzzo  
Fagiolini all'olio  
Pane

Pasta al pomodoro e ricotta  
Crocchette di legumi in umido  
Carote julienne  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 197.88 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 82.50 kcal | Energia:              | 86.50 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 8.37 g      | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 8.38 g     | Grassi:               | 3.55 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 4.58 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 3.34 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 29.52 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 5.38 g     | Carboidrati:          | 12.65 g    | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 14.39 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 5.38 g     | Zuccheri:             | 12.65 g    | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.51 g      | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.52 g      | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 4.75 g     | Proteine:             | 1.80 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 14.47 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 60.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg   |

Frutta fresca di stagione

Torta casalinga

Frutta fresca di stagione

Yogurt alla frutta

Gelato

**MENÙ NIDO BUSSETO - 2021/2022 » ESTATE - SETTIMANA 4 - DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**
**Bilanciamento Bromatologico della settimana**

 Energia: **769 kcal**, Grassi: **20 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **119 g**, Zuccheri: **37 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **35 g**, Sodio: **404 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: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 64.50 kcal          | Energia: 0.00 kcal           |
| Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 g               | Grassi: 0.15 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: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 16.05 g         | Carboidrati: 0.00 g          |
| Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 16.05 g            | Zuccheri: 0.00 g             |
| Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 2.55 g         | Fibre totali: 0.00 g         |
| Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 g             | Proteine: 0.60 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 fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    | Frutta fresca di stagione    |                              |

| Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |             | Pranzo                |           |
|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 658.84 kcal | Energia:              | 708.66 kcal | Energia:              | 461.02 kcal | Energia:              | 663.84 kcal | Energia:              | 604.48 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 13.13 g     | Grassi:               | 16.30 g     | Grassi:               | 12.54 g     | Grassi:               | 25.34 g     | Grassi:               | 22.03 g     | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 2.10 g      | Totale grassi saturi: | 2.29 g      | Totale grassi saturi: | 5.17 g      | Totale grassi saturi: | 6.40 g      | Totale grassi saturi: | 5.22 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 96.32 g     | Carboidrati:          | 98.44 g     | Carboidrati:          | 70.26 g     | Carboidrati:          | 93.38 g     | Carboidrati:          | 68.64 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 7.94 g      | Zuccheri:             | 7.35 g      | Zuccheri:             | 3.96 g      | Zuccheri:             | 10.75 g     | Zuccheri:             | 6.31 g      | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 7.42 g      | Fibre totali:         | 8.03 g      | Fibre totali:         | 4.78 g      | Fibre totali:         | 6.62 g      | Fibre totali:         | 6.07 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 38.96 g     | Proteine:             | 48.25 g     | Proteine:             | 18.51 g     | Proteine:             | 21.14 g     | Proteine:             | 33.96 g     | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 101.17 mg   | Sodio:                | 229.46 mg   | Sodio:                | 682.89 mg   | Sodio:                | 724.26 mg   | Sodio:                | 231.09 mg   | Sodio:                | 0.00 mg   |

Pasta al pesto di zucchine  
Bocconcini di pollo dorati  
Insalata verde  
Pane

Riso al pomodoro e basilico  
Filetto di pesce all'olio limone e prezzemolo  
Fagiolini all'olio  
Pane

Tortelli d'erbetta  
Verdure miste cotte  
Pane

Lasagne vegetali  
Sformatino di verdure e legumi  
Verdure miste in insalata  
Pane

Pasta all'olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano  
Polpette di carne al sugo  
Zucchine all'olio  
Pane

| Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |            | Merenda               |             | Merenda               |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-----------|
| Energia:              | 86.50 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 81.20 kcal | Energia:              | 64.50 kcal | Energia:              | 127.75 kcal | Energia:              | 0.00 kcal |
| Grassi:               | 3.55 g     | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 3.64 g     | Grassi:               | 0.15 g     | Grassi:               | 0.10 g      | Grassi:               | 0.00 g    |
| Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 2.11 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g     | Totale grassi saturi: | 0.00 g      | Totale grassi saturi: | 0.00 g    |
| Carboidrati:          | 12.65 g    | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 9.18 g     | Carboidrati:          | 16.05 g    | Carboidrati:          | 31.40 g     | Carboidrati:          | 0.00 g    |
| Zuccheri:             | 12.65 g    | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 9.18 g     | Zuccheri:             | 16.05 g    | Zuccheri:             | 15.15 g     | Zuccheri:             | 0.00 g    |
| Fibre totali:         | 0.00 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 0.68 g     | Fibre totali:         | 2.55 g     | Fibre totali:         | 1.35 g      | Fibre totali:         | 0.00 g    |
| Proteine:             | 1.80 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 3.46 g     | Proteine:             | 0.60 g     | Proteine:             | 2.27 g      | Proteine:             | 0.00 g    |
| Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 50.00 mg   | Sodio:                | 0.00 mg    | Sodio:                | 3.00 mg     | Sodio:                | 0.00 mg   |

Gelato

Frutta fresca di stagione

Frappè di frutta fresca

Frutta fresca di stagione

Pane e marmellata