

~~SCUOLA PRIMARIA~~


DOTT. ANTONIO MASSIMO LAMARCA
VIA S. GIUSEPPE, 11 - 00187 ROMA (RM)
TEL. 06/49810111 - FAX 06/49810112

<u>Lunedì</u>		Cal totali	794
Pasta di semola con le lenticchie	g 60 + g 55	Proteine totali grammi	30,4
Galbanino	g 30	Carboidrati totali grammi	108,4
Pane	g 40	Lipidi totali grammi	26,5
Pere	g 150		
Olio EVO	4 cucchiaini		

<u>Martedì</u>		Cal totali	802
Pasta di semola con i pisellini	g 70 + g 55	Proteine totali grammi	31
Merluzzo o Nasello	g 70	Carboidrati totali grammi	107,7
Insalata mista	g 100	Lipidi totali grammi	27,5
Pane	g 55		
Arance	g 250		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Giovedì</u>		Cal totali	799
Riso integrale o basmati con la zucca	g 70+ g 100	Proteine totali grammi	29,7
Petto di tacchino	g 70	Carboidrati totali grammi	107,7
Pane	g 60	Lipidi totali grammi	27,8
Mele	g 150		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Venerdì</u>		Cal totali	803
Pasta con minestrone	g 75 + g 200	Proteine totali grammi	31,5
Manzo	g 60	Carboidrati totali grammi	107,9
Pane	g 60	Lipidi totali grammi	27,3
Arance	g 150		
Olio EVO	5 cucchiaini e mezzo		

IL DIRIGENTE SANITARIO RESPONSABILE
U.O. DI IGIENE PUBBLICA D.S. I
(Dott. Giuseppe Contiglio)

DOCT. ANGELO MASSIMO ILLANO C.S. 1
U.O. DI IGIENE PUBBLICA D.S. I
U.O. DI IGIENE PUBBLICA D.S. I
U.O. DI IGIENE PUBBLICA D.S. I

SCUOLA PRIMARIA

AUTUNNO/INVERNO

SETTIMANA 2

<u>Lunedì</u>		Cal totali	802
Pasta di semola con pomodoro	g 75 + pom. a discrezione	Proteine totali grammi	30,7
Parmigiano	g 10	Carboidrati totali grammi	107,9
Frittata	1 uovo	Lipidi totali grammi	27,4
Spinaci	g 150		
Pane	g 60		
Pere	g 150		
Olio EVO	4 cucchiaini		

<u>Martedì</u>		Cal totali	793
Pasta di semola con le patate	g 70 + g 60	Proteine totali grammi	31,1
Petto di pollo	g 80	Carboidrati totali grammi	107,6
Pane	g 30	Lipidi totali grammi	26,5
Mele	g 200		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Giovedì</u>		Cal totali	796
Zuppa di lenticchie	g 80	Proteine totali grammi	31,2
Emmental	g 20	Carboidrati totali grammi	107,8
Pane	g 65	Lipidi totali grammi	26,6
Mele	g 250		
Olio EVO	4 cucchiaini e mezzo		

<u>Venerdi</u>		Cal totali	770
Farro con minestrone	g 70 + g 200	Proteine totali grammi	31,4
Merluzzo o Nasello	g 60	Carboidrati totali grammi	102,3
Pane	g 50	Lipidi totali grammi	26,1
Arance	g 300		
Olio EVO	5 cucchiaini e mezzo		

SECRETARÍA DE ECONOMÍA
ESTADO DE GUATEMALA
CALLE DE LA PAZ 100, 10010 GUATEMALA, GUATEMALA
TEL: (502) 2415 1515 FAX: (502) 2415 1515
WWW.GOB.GU

DOCT. CARMELO MASSEI, VIANO CRISTO
1900-1901, 1902-1903, 1904-1905, 1906-1907, 1908-1909, 1910-1911, 1912-1913, 1914-1915, 1916-1917, 1918-1919, 1920-1921, 1922-1923, 1924-1925, 1926-1927, 1928-1929, 1930-1931, 1932-1933, 1934-1935, 1936-1937, 1938-1939, 1940-1941, 1942-1943, 1944-1945, 1946-1947, 1948-1949, 1950-1951, 1952-1953, 1954-1955, 1956-1957, 1958-1959, 1960-1961, 1962-1963, 1964-1965, 1966-1967, 1968-1969, 1970-1971, 1972-1973, 1974-1975, 1976-1977, 1978-1979, 1980-1981, 1982-1983, 1984-1985, 1986-1987, 1988-1989, 1990-1991, 1992-1993, 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999, 2000-2001, 2002-2003, 2004-2005, 2006-2007, 2008-2009, 2010-2011, 2012-2013, 2014-2015, 2016-2017, 2018-2019, 2020-2021, 2022-2023, 2024-2025, 2026-2027, 2028-2029, 2030-2031, 2032-2033, 2034-2035, 2036-2037, 2038-2039, 2040-2041, 2042-2043, 2044-2045, 2046-2047, 2048-2049, 2050-2051, 2052-2053, 2054-2055, 2056-2057, 2058-2059, 2060-2061, 2062-2063, 2064-2065, 2066-2067, 2068-2069, 2070-2071, 2072-2073, 2074-2075, 2076-2077, 2078-2079, 2080-2081, 2082-2083, 2084-2085, 2086-2087, 2088-2089, 2090-2091, 2092-2093, 2094-2095, 2096-2097, 2098-2099, 2100-2101, 2102-2103, 2104-2105, 2106-2107, 2108-2109, 2110-2111, 2112-2113, 2114-2115, 2116-2117, 2118-2119, 2120-2121, 2122-2123, 2124-2125, 2126-2127, 2128-2129, 2130-2131, 2132-2133, 2134-2135, 2136-2137, 2138-2139, 2140-2141, 2142-2143, 2144-2145, 2146-2147, 2148-2149, 2150-2151, 2152-2153, 2154-2155, 2156-2157, 2158-2159, 2160-2161, 2162-2163, 2164-2165, 2166-2167, 2168-2169, 2170-2171, 2172-2173, 2174-2175, 2176-2177, 2178-2179, 2180-2181, 2182-2183, 2184-2185, 2186-2187, 2188-2189, 2190-2191, 2192-2193, 2194-2195, 2196-2197, 2198-2199, 2200-2201, 2202-2203, 2204-2205, 2206-2207, 2208-2209, 2210-2211, 2212-2213, 2214-2215, 2216-2217, 2218-2219, 2220-2221, 2222-2223, 2224-2225, 2226-2227, 2228-2229, 2230-2231, 2232-2233, 2234-2235, 2236-2237, 2238-2239, 2240-2241, 2242-2243, 2244-2245, 2246-2247, 2248-2249, 2250-2251, 2252-2253, 2254-2255, 2256-2257, 2258-2259, 2260-2261, 2262-2263, 2264-2265, 2266-2267, 2268-2269, 2270-2271, 2272-2273, 2274-2275, 2276-2277, 2278-2279, 2280-2281, 2282-2283, 2284-2285, 2286-2287, 2288-2289, 2290-2291, 2292-2293, 2294-2295, 2296-2297, 2298-2299, 2300-2301, 2302-2303, 2304-2305, 2306-2307, 2308-2309, 2310-2311, 2312-2313, 2314-2315, 2316-2317, 2318-2319, 2320-2321, 2322-2323, 2324-2325, 2326-2327, 2328-2329, 2330-2331, 2332-2333, 2334-2335, 2336-2337, 2338-2339, 2340-2341, 2342-2343, 2344-2345, 2346-2347, 2348-2349, 2350-2351, 2352-2353, 2354-2355, 2356-2357, 2358-2359, 2360-2361, 2362-2363, 2364-2365, 2366-2367, 2368-2369, 2370-2371, 2372-2373, 2374-2375, 2376-2377, 2378-2379, 2380-2381, 2382-2383, 2384-2385, 2386-2387, 2388-2389, 2390-2391, 2392-2393, 2394-2395, 2396-2397, 2398-2399, 2400-2401, 2402-2403, 2404-2405, 2406-2407, 2408-2409, 2410-2411, 2412-2413, 2414-2415, 2416-2417, 2418-2419, 2420-2421, 2422-2423, 2424-2425, 2426-2427, 2428-2429, 2430-2431, 2432-2433, 2434-2435, 2436-2437, 2438-2439, 2440-2441, 2442-2443, 2444-2445, 2446-2447, 2448-2449, 2450-2451, 2452-2453, 2454-2455, 2456-2457, 2458-2459, 2460-2461, 2462-2463, 2464-2465, 2466-2467, 2468-2469, 2470-2471, 2472-2473, 2474-2475, 2476-2477, 2478-2479, 2480-2481, 2482-2483, 2484-2485, 2486-2487, 2488-2489, 2490-2491, 2492-2493, 2494-2495, 2496-2497, 2498-2499, 2500-2501, 2502-2503, 2504-2505, 2506-2507, 2508-2509, 2510-2511, 2512-2513, 2514-2515, 2516-2517, 2518-2519, 2520-2521, 2522-2523, 2524-2525, 2526-2527, 2528-2529, 2530-2531, 2532-2533, 2534-2535, 2536-2537, 2538-2539, 2540-2541, 2542-2543, 2544-2545, 2546-2547, 2548-2549, 2550-2551, 2552-2553, 2554-2555, 2556-2557, 2558-2559, 2560-2561, 2562-2563, 2564-2565, 2566-2567, 2568-2569, 2570-2571, 2572-2573, 2574-2575, 2576-2577, 2578-2579, 2580-2581, 2582-2583, 2584-2585, 2586-2587, 2588-2589, 2590-2591, 2592-2593, 2594-2595, 2596-2597, 2598-2599, 2600-2601, 2602-2603, 2604-2605, 2606-2607, 2608-2609, 2610-2611, 2612-2613, 2614-2615, 2616-2617, 2618-2619, 2620-2621, 2622-2623, 2624-2625, 2626-2627, 2628-2629, 2630-2631, 2632-2633, 2634-2635, 2636-2637, 2638-2639, 2640-26

<u>Lunedì</u>		Cal totali	795
Riso integrale o basmati con i pisellini	g 70 + g 50	Proteine totali grammi	29,9
Petto di tacchino	g 70	Carboidrati totali grammi	106,9
Pane	g 45	Lipidi totali grammi	27,5
Mele	g 200		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Martedì</u>		Cal totali	798
Pasta di semola con vellutata di zucca	g 70 + g 100	Proteine totali grammi	30,3
Merluzzo	g 80	Carboidrati totali grammi	107,8
Pane	g 60	Lipidi totali grammi	27,3
Arance	g 250		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Giovedì</u>		Cal totali	792
Pasta di semola con le patate	g 70 + g 55	Proteine totali grammi	30,9
Manzo	g 60	Carboidrati totali grammi	106,3
Spinaci	g 150	Lipidi totali grammi	27,1
Pane	g 40		
Pere	g 200		
Olio EVO	5 cucchiaini e mezzo		

<u>Venerdì</u>		Cal totali	796
Pasta di semola con lenticchie	g 60 + g 50	Proteine totali grammi	30,6
Galbanino	g 30	Carboidrati totali grammi	108,1
Carote	g 100	Lipidi totali grammi	26,7
Pane	g 40		
Arance	g 100		
Olio EVO	4 cucchiaini		

IL DIRIGENTE SANITARIO RESPONSABILE
U.O. DIP. IGIENE PUBBLICA D.S. I
(Dott. Giuseppe Contiglio)

DOTT. ANTONIO MASTRO' / VIANO CELIA
FIRMA DEL RESPONSABILE
FIRMA DEL RESPONSABILE
FIRMA DEL RESPONSABILE

<u>Lunedì</u>		Cal totali	803
Pasta di semola con pomodoro	g 70 + pom. a discrezione	Proteine totali grammi	31,7
Parmigiano	g 5	Carboidrati totali grammi	109,6
Petto di pollo	g 65	Lipidi totali grammi	26,5
Carote	g 100		
Pane	g 50		
Mele	g 150		
Olio EVO	5 cucchiaini e mezzo		

<u>Martedì</u>		Cal totali	790
Farro con il minestrone	g 80 + g 200	Proteine totali grammi	30,4
Parmigiano	g 5	Carboidrati totali grammi	107,6
Frittata	1 uovo	Lipidi totali grammi	26,4
Pane	g 50		
Pere	g 250		
Olio EVO	4 cucchiaini		

<u>Giovedì</u>		Cal totali	799
Pasta di semola con pisellini	g 75 + g 60	Proteine totali grammi	30,9
Manzo	g 65	Carboidrati totali grammi	108,3
Pane	g 50	Lipidi totali grammi	26,9
Mele	g 150		
Olio EVO	5 cucchiaini e mezzo		

<u>Venerdì</u>		Cal totali	796
Zuppa di lenticchie	g 70	Proteine totali grammi	31,1
Galbanino	g 20	Carboidrati totali grammi	108,7
Carote	g 100	Lipidi totali grammi	26,3
Patate	g 150		
Pane	g 50		
Arance	g 200		
Olio EVO	4 cucchiaini e mezzo		

<u>Lunedì</u>		Cal totali	792
Pasta di semola con zucchine	g 80 + g 150	Proteine totali grammi	31
Petto di pollo	g 60	Carboidrati totali grammi	106
Pane	g 55	Lipidi totali grammi	27,1
Albicocche	g 200		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Martedì</u>		Cal totali	789
Pasta di semola con pomodoro	g 70 + pom. a discrezione	Proteine totali grammi	30,5
Parmigiano	g 5	Carboidrati totali grammi	106,2
Merluzzo o Nasello	g 70	Lipidi totali grammi	26,9
Insalata mista	g 200		
Pane	g 55		
Prugne	g 200		
Olio EVO	5 cucchiaini e mezzo		

<u>Giovedì</u>		Cal totali	788
Riso integrale o basmati con i pisellini	g 70+ g 60	Proteine totali grammi	31,5
Manzo	g 70	Carboidrati totali grammi	107,3
Pane	g 55	Lipidi totali grammi	25,9
Melone giallo	g 300		
Olio EVO	5 cucchiaini		

<u>Venerdì</u>		Cal totali	785
Farro con pomodorini	g 80+ g 250	Proteine totali grammi	30,1
Parmigiano	g 5	Carboidrati totali grammi	106,3
Frittata	1 uovo	Lipidi totali grammi	26,6
Pane	g 55		
Pere	g 200		
Olio EVO	4 cucchiaini		

PRIMAVERA/ ESTATE

<u>Lunedì</u>		Cal totali	796
Pasta di semola con melanzane	g 75 + g 200	Proteine totali grammi	30,6
Manzo	g 60	Carboidrati totali grammi	107,4
Pane	g 50	Lipidi totali grammi	27,1
Pesche	g 300		
Olio EVO	5 cucchiaini e mezzo		

<u>Martedì</u>		Cal totali	796
Riso integrale o basmati con vellutata di carote	g 70 + g 150	Proteine totali grammi	30,3
Petto di tacchino	g 70	Carboidrati totali grammi	110,4
Pane	g 55	Lipidi totali grammi	25,9
Prugne	g 200		
Olio EVO	5 cucchiaini e mezzo		

<u>Giovedì</u>		Cal totali	793
Pasta di semola con pomodoro	g 70 + pom. a discrezione	Proteine totali grammi	31,3
Mozzarella light	g 70	Carboidrati totali grammi	107,6
Insalata mista	g 250	Lipidi totali grammi	26,4
Pane	g 55		
Albicocche	g 250		
Olio EVO	4 cucchiaini		

<u>Venerdì</u>		Cal totali	805
Pasta di semola con pisellini	g 70 + g 70	Proteine totali grammi	31,3
Merluzzo o Nasello	g 70	Carboidrati totali grammi	108,6
Patate	g 100	Lipidi totali grammi	27,2
Pane	g 50		
Melone giallo	g 150		
Olio EVO	6 cucchiaini		

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
 U.O. DIR. SCOL.
 (Dr. ...)

DOPO IL PRIMO MASSIMO ALUNNO CILIA
 105 MARCONI, 40 - 00197 ROMA
 (C. 00197 ROMA AL 06/4781111) - FAX 06/4781111

<u>Lunedì</u>		Cal totali	795
Riso integrale o basmati con i pomodorini	g 80 + g 200	Proteine totali grammi	30,3
Petto di pollo	g 70	Carboidrati totali grammi	106,2
Pane	g 50	Lipidi totali grammi	27,6
Prugne	g 150		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Martedì</u>		Cal totali	806
Pasta di semola con zucchine	g 80 + g 200	Proteine totali grammi	31,9
Manzo	g 70	Carboidrati totali grammi	108,2
Pane	g 50	Lipidi totali grammi	27,2
Pere	g 200		
Olio EVO	5 cucchiaini e mezzo		

<u>Giovedì</u>		Cal totali	801
Pasta di semola con minestrone	g 80 + g 200	Proteine totali grammi	31,6
Merluzzo o Nasello	g 75	Carboidrati totali grammi	107,4
Pane	g 50	Lipidi totali grammi	27,2
Pesche	g 200		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Venerdì</u>		Cal totali	801
Pasta di semola con pomodoro	g 70 + pom. a discrezione	Proteine totali grammi	31,7
Mozzarella light	g 80	Carboidrati totali grammi	107,7
Insalata mista	g 200	Lipidi totali grammi	27,1
Pane	g 50		
Mele	g 150		
Olio EVO	4 cucchiaini		

PRIMAVERA/ ESTATE

<u>Lunedì</u>		Cal totali	790
Pasta di semola con melanzane	g 70 + g 200	Proteine totali grammi	30,5
Petto di tacchino	g 60	Carboidrati totali grammi	105,1
Pane	g 50	Lipidi totali grammi	27,5
Banane	g 100		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Martedì</u>		Cal totali	797
Farro con i pisellini	g 80 + g 70	Proteine totali grammi	30,9
Frittata	1 uovo	Carboidrati totali grammi	107,1
Pane	g 65	Lipidi totali grammi	27,2
Albicocche	g 250		
Olio EVO	4 cucchiaini e mezzo		

<u>Giovedì</u>		Cal totali	794
Pasta di semola con vellutata di carote	g 75 + g 150	Proteine totali grammi	30,2
Merluzzo	g 80	Carboidrati totali grammi	107,5
Pane	g 50	Lipidi totali grammi	27
Pesche	g 200		
Olio EVO	6 cucchiaini		

<u>Venerdì</u>		Cal totali	801
Pasta di semola con pomodoro	g 70 + pom. a discrezione	Proteine totali grammi	31
Parmigiano	g 5	Carboidrati totali grammi	109,3
Manzo	g 60	Lipidi totali grammi	26,6
Patate	g 100		
Pane	g 50		
Melone giallo	g 150		
Olio EVO	5 cucchiaini		

IL DIRIGENTE SANITARIO
U.O. DIP. IGIENE
(Dott.)

DOTT. ANTONIO MASSIMO LILIANO CERRA
FIS. ALIMENTARE U.O. SANITARIA
FARM. DOBBOIO AL. CIV. 11-10/10/14 0/10/14