

Menù Invernale - Medie Settimanali	
Infanzia	
1^a Settimana	
Kcal: 586	(Int. Rif. 440 – 640) ⁽¹⁾
Proteine: 14%	(Int. Rif. 10% – 15%) ⁽¹⁾
Lipidi: 30%	(Int. Rif. < 30%) ⁽¹⁾
Glucidi: 55%	(Int. Rif. 55% – 60%) ⁽¹⁾
Fibra: 5g	(Rif. 5g) ⁽¹⁾
2^a Settimana	
Kcal: 640	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 15%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 29%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 56%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 5g	(Rif. 5g)
3^a Settimana	
Kcal: 628	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 15%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 30%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 55%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 6g	(Rif. 5g)
4^a Settimana	
Kcal: 603	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 15%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 30%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 60%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 5g	(Rif. 5g)
5^a Settimana	
Kcal: 610	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 15%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 30%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 58%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 6g	(Rif. 5g)
Media Totale	
Kcal: 613	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 15%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 30%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 58%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 6,5g	(Rif. 5g)

Menù Estivo - Medie Settimanali	
Infanzia	
1^a Settimana	
Kcal: 636	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 14%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 30%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 58%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 5g	(Rif. 5g)
2^a Settimana	
Kcal: 643	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 14%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 28%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 58%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 5g	(Rif. 5g)
3^a Settimana	
Kcal: 638	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 14%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 30%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 56%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 6g	(Rif. 5g)
4^a Settimana	
Kcal: 509	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 14%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 30%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 57%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 5g	(Rif. 5g)
5^a Settimana	
Kcal: 650	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 14%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 28%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 58%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 5g	(Rif. 5g)
Media Totale	
Kcal: 620	(Int. Rif. 440 – 640)
Proteine: 15%	(Int. Rif. 10% – 15%)
Lipidi: 29%	(Int. Rif. < 30%)
Glucidi: 60%	(Int. Rif. 55% – 60%)
Fibra: 6,4g	(Rif. 5g)

