



**Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**

Telefono: 0935-516994-972

FAX: 0935-516860

EMAIL: sian@asp.enna.it

WEB : <http://www.ausl.enna.it/>

**Comune di AGIRA
TABELLA DIETETICA
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Anno Scolastico 2015-16**

Scuola Primaria (ex elementare)



Introduzione

L'attività dell'A.S.P., nello specifico del SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) ha come obiettivo, nell'ambito della ristorazione scolastica, il fornire linee guida tese al raggiungimento della qualità totale del pasto in termini di:

- 1 Sicurezza igienico nutrizionale;
- 2 Promozione di abitudini alimentari corrette;
- 3 Soddisfazione delle utenze sul piano delle attese.

I modelli di tabella dietetica formulati sono concepiti non come rigida prescrizione ma come ipotesi base modulabile nelle diverse realtà.

I modelli di menù proposti possono essere variati ed integrati attraverso la cooperazione di più referenti e competenze: amministrazione comunale, scuola, impresa di ristorazione.

Alle diete proposte è allegato un elenco di possibili sostituzioni degli alimenti con specificate le quantità da somministrare nelle diverse fasce di età.

Ogni alimento può essere sostituito con un altro appartenente allo stesso gruppo.

Le tabelle dietetiche sono realizzate secondo i suggerimenti dei L.A.R.N., con la composizione bromatologia media dei nutrienti principali (proteine, carboidrati e lipidi) riportati in Kcal.;

Sono organizzate con menù giornalieri con rotazione in 4 settimane e sono distinte in autunno/ inverno e primavera/estate.

Gli alimenti di ogni singola ricetta sono indicati dettagliatamente (compresi gli ingredienti ed i grassi utilizzati per il condimento) con le relative grammature a crudo e al netto degli scarti e del calo peso dovuto allo scongelamento.

Valutazione nutrizionale del pasto in mensa

All'interno della giornata alimentare di un bambino il pasto in mensa assume una importanza rilevante nella copertura di quelli che sono i suoi fabbisogni di nutrienti.

Le tabelle dietetiche sono state formulate valutando le esigenze di bambini frequentanti la scuola dell'infanzia.

Trattandosi di un valore medio la porzionatura specifica dovrà essere modulata in fase di distribuzione in relazione all'età (es: porzioni più piccole per gli alunni della 1° classe, più abbondanti per gli alunni della 5° classe).

Dai calcoli effettuati il fabbisogno energetico giornaliero per la fascia di età 6-11 anni varia da 1700 a 2300 Kcal con un valore medio di 2000 Kcal.

Il pranzo in mensa dovrà coprire il 40% di questo fabbisogno.

La media del valore energetico calcolata su 4 settimane di pasti indicati nella tabella dietetica proposta dall'A.S.P. è di 800 Kcal .

Così come consigliato dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandata di Nutrienti) la distribuzione delle Kcal è data per il 15-20% da proteine, per il 20-25% dai lipidi e per il 55-60% dai carboidrati.

Valenza educativa

La ristorazione scolastica rappresenta un momento educativo che serve ad orientare il bambino nelle sue scelte alimentari.

Il modello di tabella dietetica elaborato dal SIAN si propone di accrescere nei bambini il grado di accettazione soprattutto di alimenti con azione protettiva per la salute come vegetali e pesce.

Si è cercato di individuare modalità di preparazione atte a rendere più graditi alimenti di difficile accettazione; si è inoltre inserito a fine pasto, nelle giornate più critiche, il dolce come momento gratificante.

Regole fondamentali

Dopo avere pesato crudi e al netto degli scarti gli alimenti cuocerli al vapore, al forno, ai ferri, al cartoccio, lessati.

- l'apporto proteico del pranzo deve essere garantito attraverso la somministrazione di pesce una - due volte alla settimana, carne due volte alla settimana di cui una volta bianca, formaggi e uova una volta a settimana;
- la frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana);
- le verdure devono essere il più possibile varie e di stagione;
- l'olio utilizzato deve essere olio extravergine di oliva;
- le patate devono essere fresche;
- il riso deve essere parboiled;
- il sale deve essere iodato.

Negli allegati che accompagnano la tabella dietetica principale gli alimenti di ogni singola ricetta sono indicati dettagliatamente, compresi gli ingredienti, con relative grammature e sono da utilizzarsi al netto degli scarti.

A conclusione di quanto sopra esposto si ritiene opportuno segnalare il comma 4 dell'art.59 della legge 488 del 23/12/99 che recita "...per garantire la promozione della produzione agricola biologica di qualità, le istituzioni pubbliche che gestiscono mense scolastiche ed ospedaliere prevedono nelle diete giornaliere l'utilizzazione di prodotti biologici, tipici e tradizionali nonché di quelli a denominazione protetta, tenendo conto delle linee guida e delle altre raccomandazioni dell'I.N.N...".

Nota Bene: Si raccomanda di richiedere sempre ai genitori la segnalazione di eventuali allergie e/o intolleranze alimentari.

Il Dirigente
Dr. Rosa Ippolito

REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione- Area Igiene e Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 tel.0935-516994-972 fax 0935 516860 - Responsabile: Dr. Giuseppe Stella
TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA
ANNO SCOLASTICO 2016-17
Autunno - Inverno

| 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana |
|--|---|---|--|
| LUNEDI' | LUNEDI' | LUNEDI' | LUNEDI' |
| Risotto con piselli Vitello al latte Patate arrosto Pane Mele | Tagliatelle al ragù Mozzarella Insalata verde Pane Uva | Conchiglie piselli e patate Scaloppine di tacchino Carote stufate Pane Mele | Lasagne al forno Frittata Carote e fagiolini Pane Pere |
| Martedì | Martedì | Martedì | Martedì |
| Conchigliette con fagioli Cotoletta di pollo Fagiolini saporiti Pane Pere | Farfalle al pesto Frittata Insalata di carote e fagiolini Pane Banana | Sedani con pomodoro e tonno Formaggio Grana Insalata mista Pane Torta all'arancia | Reginette con fave Cotoletta di vitello Insalata mista Pane Banane |
| Mercoledì | Mercoledì | Mercoledì | Mercoledì |
| Caserecce al sugo Filetti di merluzzo panati Insalata mista Pane Arance | Risotto con la zucca Arrosto di vitello Piselli stufati Pane Crostata con marmellata | Risotto coi funghi Polpettone di vitello Patate al forno Pane Pere | Conchiglie con broccoli Pollo al rosmarino Piselli Pane Mele |
| Giovedì | Giovedì | Giovedì | Giovedì |
| Farfalline con minestrone Prosciutto crudo Carote julienne Pane Torta Margherita | Ditalini e lenticchie Petto di pollo agli aromi Spinaci al burro Pane Macedonia di frutta | Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata mista Pane Kiwi | Timballo di riso Bocconcini di lonza di maiale Insalata verde Pane Arance |
| Venerdì | Venerdì | Venerdì | Venerdì |
| Mezze penne all'isolana Calamari arrosto Patate fritte Pane Macedonia di frutta | Penne al pomodoro Merluzzo in teglia Patate lesse Pane Mandarini | Penne al pomodoro e capperi Sogliola dorata Finocchi in insalata Pane Mandarini | Sedani al sugo Palombo al limone Insalata di patate Pane Macedonia di frutta |

SCUOLA PRIMARIA

Bromatologico medio /die

Autunno – Inverno

| | Kcal | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|----------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------------|
| I settimana | 835,79 | 16,32% | 26,18% | 57,49% |
| II settimana | 847,92 | 17,02% | 28,74% | 54,23% |
| III settimana | 823,25 | 16,44% | 27,64% | 55,91% |
| IV settimana | 827,94 | 15,22% | 28,03% | 56,74% |

REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione- Area Igiene e Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 tel.0935-516994-972 fax 0935 516860 - Responsabile: Dr. Giuseppe Stella
TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA
ANNO SCOLASTICO 2016-17
Primavera - Estate

| 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana |
|---|--|---|---|
| LUNEDI' | LUNEDI' | LUNEDI' | LUNEDI' |
| Farfalle al Pesto Caprese Carote Julienne Pane Banane | Rigatoni alla Norma Petto di tacchino Fagiolini con patate Pane Fragole | Anellini Primavera Vitello al latte Carote e fagiolini Pane Crema alla vaniglia | Fusilli Carote e zucchine Petto di pollo con pomodorini Bietole al pomodoro Pane Albicocche |
| Martedì | Martedì | Martedì | Martedì |
| Sedani alla sorrentina Hamburger di vitello Insalata verde Pane Mele | Riso con piselli Frittata di zucchine Insalata verde con carote Pane Uva | Mezze penne con pomodoro crudo Sogliola dorata Insalata mista Pane Nespole | Penne al pomodoro fresco e basilico Nasello agli aromi Insalata mista Pane Macedonia estiva |
| Mercoledì | Mercoledì | Mercoledì | Mercoledì |
| Risotto con i carciofi Filetto di merluzzo gratinato Insalata mista Pane Macedonia estiva | Conchiglie carote e zucchine Cotoletta alla palermitana Melanzane grigliate Pane Susine | Orecchiette con piselli Parmigiana di melanzane grigliate Pane Pere | Caserecce con pomodoro e tonno Frittata con patate Fagiolini all'agro Pane Uva |
| Giovedì | Giovedì | Giovedì | Giovedì |
| Orecchiette al pomodoro e basilico Petto di pollo al limone Verdure di stagione gratinate Pane Kiwi | Ditalini con fagioli freschi Polpette di melanzane Insalata di pomodori Pane Ciliegie | Pasta fresca pasticcata Dadini di prosciutto cotto in Insalata mista Pane Kiwi | Riso e lenticchie Vitello al latte Insalata verde Pane Melone |
| Venerdì | Venerdì | Venerdì | Venerdì |
| Ditalini con il minestrone Filetti di merluzzo al pomodoro e patate Pane Pere | Farfalle al pomodoro e mozzarella Filetto di platessa in umido Carote Julienne Pane Pesche | Risotto allo zafferano Filetti di sogliola panata Insalata di pomodoro Pane Fragole | Strozzapreti con pesto e pomodorini Calamari arrosto Carote julienne Pane Pesche |

SCUOLA PRIMARIA

Bromatologico medio /die

Primavera - Estate

| | Kcal | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|----------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------------|
| I settimana | 799,51 | 16,18% | 28,23% | 55,58% |
| II settimana | 799,81 | 14,47% | 31,72% | 53,80% |
| III settimana | 794,14 | 15,36% | 30,72% | 53,92% |
| IV settimana | 787,52 | 16,27% | 30,29% | 53,42% |

Lunedì scuola primaria I Settimana autunno - inverno

Risotto con piselli:

| | |
|----------------------------|-------|
| riso | gr.61 |
| piselli | gr.37 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| parmigiano grattugiato | gr.6 |
| brodo vegetale | q.b. |
| cipolla | q.b. |

Vitello al latte:

| | |
|----------------------------|-------|
| vitello | gr.82 |
| latte | gr.41 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |
| farina , | q.b. |

Patate al forno:

| | |
|----------------------------|--------|
| patate | gr.110 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| rosmarino e origano | q.b. |

Pane tipo 0 gr.70

Mele gr.150

Kcal 855,92
Prot. 15,02 %
Lip. 24,69 %
Gluc. 60,30 %

Martedì scuola primaria I Settimana autunno – inverno

Conchigliette con fagioli:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta | gr.51 |
| fagioli secchi | gr.29 |
| pomodori pelati | gr.11 |
| carote | gr.7 |
| cipolle | gr.7 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |

Cotoletta di pollo:

| | |
|----------------------------|-------|
| petto di pollo | gr.91 |
| uova | gr.10 |
| farina, pangrattato | q.b. |
| olio extravergine di oliva | gr.3 |

Fagiolini saporiti:

| | |
|----------------------------|--------|
| fagiolini | gr.100 |
| pomodori pelati | gr.50 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| carota e cipolla tritata | q.b. |

Pane tipo 0 gr.70

Pere gr.150

Kcal 789,01
Prot. 19,64%
Lip. 25,29%
Gluc. 55,08%

Mercoledì scuola primaria I Settimana autunno – inverno

Caserecce al sugo:

| | | |
|--------------|----------------------------|-------|
| | caserecce | gr.54 |
| | pomodori pelati | gr.65 |
| | fontina | gr.22 |
| | parmigiano grattugiato | gr.5 |
| | carota e cipolla | q.b. |
| | olio extravergine di oliva | gr.5 |
| besciamella: | latte | ml.40 |
| | farina | gr.4 |

Filetti di merluzzo:

| | |
|----------------------------|-------|
| merluzzo | gr.88 |
| pangrattato | gr.11 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| succo di limone | q.b. |

Insalata mista:

| | |
|----------------------------|-------|
| finocchi | gr.50 |
| lattuga | gr.25 |
| carote | gr.25 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |

Pane tipo 0 gr.70

Arancia gr.150

Kcal 830,43
Prot. 17,22%
Lip. 29,86%
Gluc. 52,92%

Giovedì scuola primaria I Settimana autunno – inverno

Farfalline con il minestrone:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta | gr.52 |
| patate | gr.43 |
| carote | gr.52 |
| zucchine | gr.52 |
| piselli | gr.26 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| parmigiano grattugiato | gr.5 |

Prosciutto crudo gr.40

Carote julienne:

| | |
|----------------------------|-------|
| carote | gr.90 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| limone | q.b. |

Pane tipo 0 gr.70

Torta margherita gr.70

Ricetta torta margherita:

| | |
|------------------------------|---------------|
| <i>Uova</i> | <i>n.4</i> |
| <i>Farina di frumento 00</i> | <i>gr.150</i> |
| <i>Zucchero</i> | <i>gr.150</i> |
| <i>Fecola di patate</i> | <i>gr.120</i> |
| <i>Succo di limone</i> | <i>ml.120</i> |
| <i>Latte uht intero</i> | <i>gr.100</i> |
| <i>Burro</i> | <i>gr.70</i> |

Kcal 836,05
Prot. 15,81%
Lip. 28,66%
Gluc. 55,53%

Venerdì scuola primaria I Settimana autunno – inverno

Mezze penne all'isolana:

| | |
|----------------------------|--------|
| mezze penne | gr.66 |
| pomodori pelati | gr.107 |
| olive nere snocciolate | gr.8 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| aglio e capperi | q.b. |

Calamari arrosto:

| | |
|----------------------------|-------|
| calamari | gr.89 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| aglio, prezzemolo e limone | q.b. |

Patate fritte:

| | |
|----------------------------|-------|
| patate | gr.95 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |

Pane tipo 0 gr.70

Macedonia di frutta:

| | |
|--------|-------|
| banane | gr.38 |
| pere | gr.38 |
| mele | gr.38 |
| arance | gr.38 |

Kcal 867,55
Prot. 13,92%
Lip. 22,44%
Gluc. 63,64%

Lunedì scuola primaria II Settimana autunno – inverno

Tagliatelle al ragù:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta all'uovo | gr.66 |
| pomodori pelati | gr.79 |
| manzo | gr.26 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| parmigiano grattugiato | gr.4 |
| sedano, carota, cipolla | q.b. |

Mozzarella:

| | |
|------------|-------|
| mozzarella | gr.80 |
|------------|-------|

Insalata verde:

| | |
|----------------------------|-------|
| lattuga | gr.80 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|-----|--------|
| uva | gr.120 |
|-----|--------|

Kcal 866,86
Prot. 14,57%
Lip. 30,34%
Gluc. 55,08%

Martedì scuola primaria II Settimana autunno – inverno

Farfalle al pesto:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.76 |
| pinoli | gr.5 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| parmigiano grattugiato | gr.5 |
| basilico | q.b. |

Frittata:

| | |
|----------------------------|-------|
| uova | gr.58 |
| parmigiano grattugiato | gr.6 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Insalata di carote e fagiolini:

| | |
|----------------------------|-------|
| carote | gr.45 |
| fagiolini | gr.45 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

banana gr.120

Kcal 847,08
Prot. 11,84%
Lip. 32,91%
Gluc. 55,25%

Mercoledì scuola primaria II Settimana autunno – inverno

Risotto con zucca:

| | |
|----------------------------|-------|
| riso | gr.59 |
| zucca gialla | gr.42 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| parmigiano grattugiato | gr.5 |
| cipolla e brodo vegetale | q.b. |

Arrosto di vitello:

| | |
|----------------------------|--------|
| vitello | gr.101 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| cipolla e aromi | q.b. |

Piselli stufati:

| | |
|----------------------------|-------|
| piselli freschi | gr.76 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| cipolla e brodo vegetale | q.b. |

Pane tipo 0 gr.70

Crostata alla marmellata: gr.50

Ricetta crostata alla marmellata:

| | |
|--------------------------------|---------------|
| <i>Marmellata</i> | <i>gr.800</i> |
| <i>Farina di frumento 00</i> | <i>gr.300</i> |
| <i>Burro</i> | <i>gr.150</i> |
| <i>Zucchero</i> | <i>gr.130</i> |
| <i>Uova di gallina, tuorlo</i> | <i>gr.80</i> |

Kcal 843,77
Prot. 23,65%
Lip. 30,19%
Gluc. 46,16%

Giovedì scuola primaria II Settimana autunno – inverno

Ditalini e lenticchie:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.48 |
| lenticchie | gr.32 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |

Petto di pollo agli aromi:

| | |
|----------------------------|--------|
| pollo | gr.106 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| origano, rosmarino, limone | q.b. |

Spinaci al burro:

| | |
|---------|--------|
| spinaci | gr.101 |
| burro | gr.4 |

Pane tipo 0 gr.70

Macedonia:

| | |
|--------|-------|
| banane | gr.38 |
| pere | gr.38 |
| mele | gr.38 |
| arance | gr.38 |

Kcal 846,44
Prot. 17,93%
Lip. 29,63%
Gluc. 52,43%

Venerdì scuola primaria Il Settimana autunno – inverno

Penne al pomodoro:

| | |
|----------------------------|--------|
| pasta di semola | gr.66 |
| pomodoro pelati | gr.106 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| parmigiano | gr.4 |

Merluzzo in teglia:

| | |
|----------------------------|-------|
| merluzzo | gr.91 |
| olio extravergine di oliva | gr.3 |
| olive nere | gr.6 |
| origano e sedano | q.b. |

Patate lesse:

| | |
|----------------------------|--------|
| patate | gr.101 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| origano e limone | q.b. |

Pane tipo 0

gr.70

Frutta:

| | |
|-----------|--------|
| mandarini | gr.150 |
|-----------|--------|

Kcal 835,46
Prot. 17,12%
Lip. 20,63%
Gluc. 62,24%

Lunedì scuola primaria III Settimana autunno – inverno

Conchiglie con piselli e patate:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.57 |
| piselli | gr.41 |
| patate | gr.41 |
| parmigiano grattugiato | gr.8 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |

Scaloppine di tacchino:

| | |
|----------------------------|-------|
| fesa di tacchino | gr.95 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| farina e brodo vegetale | q.b. |

Carote stufate:

| | |
|----------------------------|-------|
| carote | gr.89 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|------|--------|
| mele | gr.150 |
|------|--------|

Kcal 796,56
Prot. 17,99%
Lip. 23,06%
Gluc. 58,95%

Martedì scuola primaria III Settimana autunno – inverno

Sedani al pomodoro e tonno:

| | |
|----------------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.60 |
| tonno in salamoia sgocciolato | gr.23 |
| pomodoro pelati | gr.91 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Formaggio:

| | |
|-----------------|-------|
| formaggio grana | gr.35 |
|-----------------|-------|

Insalata mista:

| | |
|----------------------------|-------|
| Finocchi | gr.50 |
| carote | gr.25 |
| Lattuga | gr.25 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |

Pane tipo 0

gr.70

Torta all'arancia:

gr.50

Ricetta torta all'arancia:

| | |
|---|---------------|
| <i>Farina di frumento 00</i> | <i>gr.250</i> |
| <i>Zucchero</i> | <i>gr.250</i> |
| <i>Succo d'Arancia</i> | <i>gr.150</i> |
| <i>Burro</i> | <i>gr.80</i> |
| <i>Uovo di gallina</i> | <i>n.3</i> |
| <i>Bustina di lievito</i> | <i>n.1</i> |
| <i>Scorza grattugiata di un'arancia</i> | |

Kcal 839,47
Prot. 14,94%
Lip. 34,02%
Gluc. 51,04%

Mercoledì scuola primaria III Settimana autunno – inverno

Risotto con funghi:

| | |
|----------------------------|-------|
| riso parboiled | gr.59 |
| funghi coltivati prataioli | gr.51 |
| parmigiano | gr.5 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| brodo vegetale | q.b. |

Polpettone di vitello:

| | |
|-----------------|--------|
| vitello | gr.100 |
| uovo di gallina | gr.6 |
| parmigiano | gr.6 |
| pangrattato | gr.6 |

Patate arrosto:

| | |
|----------------------------|--------|
| patate | gr.125 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| rosmarino | q.b. |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|------|--------|
| pere | gr.150 |
|------|--------|

Kcal 824,40
Prot. 18,44 %
Lip. 19,62 %
Gluc. 61,93 %

Giovedì scuola primaria III Settimana autunno – inverno

Pizza margherita:

| | |
|----------------------------|--------|
| farina di frumento 0 | gr.120 |
| pomodoro pelati | gr.73 |
| mozzarella | gr.53 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |

Prosciutto cotto:

| | |
|------------------|-------|
| prosciutto cotto | gr.50 |
|------------------|-------|

Insalata mista:

| | |
|----------------------------|-------|
| lattuga | gr.40 |
| lattuga a cappuccio | gr.40 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Frutta:

| | |
|------|--------|
| Kiwi | gr.150 |
|------|--------|

Kcal 800,96
Prot. 16,40 %
Lip. 35,63 %
Gluc. 47,97 %

Venerdì scuola primaria III Settimana autunno – inverno

Penne al pomodoro e capperi:

| | |
|----------------------------|--------|
| pasta di semola | gr.66 |
| pomodoro pelati | gr.106 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| parmigiano grattugiato | gr.4 |
| capperi e origano | q.b. |

Sogliola dorata:

| | |
|----------------------------|-------|
| sogliola | gr.92 |
| pangrattato | gr.17 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Finocchi in insalata:

| | |
|----------------------------|-------|
| finocchi | gr.74 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0

gr.70

Mandarini

gr.150

Kcal 854,88
Prot. 14,43%
Lip. 25,89%
Gluc. 59,69 %

Lunedì scuola primaria IV Settimana autunno – inverno

Lasagne al forno:

| | |
|----------------------------|-------|
| lasagne | gr.72 |
| pomodoro pelati | gr.97 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| parmigiano grattugiato | gr.56 |
| besciamella | q.b. |

Frittata:

| | |
|----------------------------|-------|
| uova | gr.58 |
| parmigiano grattugiato | gr.6 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Carote e fagiolini:

| | |
|----------------------------|-------|
| carote | gr.45 |
| fagiolini | gr.45 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| limone | q.b. |

Pane tipo 0

gr.70

Pere

gr.150

Kcal 808,92
Prot. 10,80 %
Lip. 28,75 %
Gluc. 60,45 %

Martedì scuola dell'infanzia IV Settimana autunno – inverno

Reginette con fave:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.47 |
| fave secche | gr.47 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| carote e cipolle | q.b. |

Cotoletta:

| | |
|----------------------------|-------|
| vitello | gr.85 |
| uova | gr.14 |
| pangrattato | gr.14 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |

Insalata mista:

| | |
|----------------------------|-------|
| finocchi | gr.50 |
| carote | gr.25 |
| lattuga | gr.25 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |

Pane tipo 0 gr.70

Banana gr.120

Kcal 868,94
Prot. 17,63 %
Lip. 29,87 %
Gluc. 52,50 %

Mercoledì scuola primaria IV Settimana autunno – inverno

Conchiglie con broccoli:

| | |
|-------------------------------|-------|
| pasta di semola di grano duro | gr.60 |
| broccolo | gr.60 |
| pecorino | gr.5 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |

Pollo al rosmarino:

| | |
|----------------------------|--------|
| pollo | gr.106 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| aglio e rosmarino | q.b. |

Piselli:

| | |
|----------------------------|-------|
| Piselli | gr.76 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| cipolla e aromi | q.b. |

Pane tipo 0

gr.70

Mele

gr.150

Kcal 833,00
Prot. 16,28 %
Lip. 26,68 %
Gluc. 57,04 %

Giovedì scuola primaria IV Settimana autunno – inverno

Timballo di riso:

| | |
|----------------------------|-------|
| pomodoro pelati | gr.70 |
| riso parboiled | gr.50 |
| carote | gr.20 |
| vitello tritato | gr.30 |
| scamorza | gr.10 |
| piselli | gr.10 |
| sedano | gr.10 |
| cipolla | gr.10 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| parmigiano grattugiato | gr.5 |

Lonza di maiale in umido:

| | |
|----------------------------|--------|
| lonza di maiale | gr.104 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| brodo vegetale | q.b. |
| rosmarino, salvia, timo | q.b. |

Insalata verde:

| | |
|----------------------------|-------|
| lattuga | gr.37 |
| lattuga a cappuccio | gr.37 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Arancia gr.150

Kcal 808,76
 Prot. 16,35 %
 Lip. 32,72 %
 Gluc. 50,94 %

Venerdì scuola primaria IV Settimana autunno – inverno

Sedani al sugo:

| | |
|----------------------------|--------|
| pasta | gr.66 |
| sugo di pomodoro | gr.106 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| parmigiano grattugiato | gr.4 |
| cipolla q.b. | |

Palombo al limone:

| | |
|----------------------------|-------|
| palombo | gr.93 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |
| limone, prezzemolo e aglio | q.b. |

Insalata di patate:

| | |
|----------------------------|--------|
| patate | gr.101 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| prezzemolo e limone | q.b. |

Pane tipo 0

gr.70

Macedonia:

| | |
|--------|-------|
| banane | gr.38 |
| pere | gr.38 |
| mele | gr.38 |
| arance | gr.38 |

Kcal 820,21
Prot. 15,05 %
Lip. 22,15 %
Gluc. 62,80 %

Lunedì scuola primaria I Settimana primavera-estate

Farfalle al pesto:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta | gr.64 |
| pesto: | gr.12 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |
| parmigiano grattugiato | gr.4 |
| pinoli | gr.4 |
| basilico | q.b. |

Caprese:

| | |
|----------------------------|-------|
| mozzarella | gr.62 |
| pomodori da insalata | gr.74 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |

Carote julienne:

| | |
|----------------------------|-------|
| carote | gr.66 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |

Pane tipo 0

gr.70

Banane

gr.120

Kcal 825,70
Prot. 13,52 %
Lip. 34,99 %
Gluc. 51,49 %

Martedì scuola primaria I Settimana primavera-estate

Sedani alla sorrentina:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta | gr.59 |
| pomodori maturi | gr.71 |
| mozzarella | gr.24 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| basilico | q.b. |

Hamburger di vitello:

| | |
|----------------------------|-------|
| vitello, filetto crudo | gr.78 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |
| limone | q.b. |

Insalata verde :

| | |
|----------------------------|-------|
| lattuga | gr.80 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Mele gr.150

Kcal 794,32
Prot. 14,32%
Lip. 30,26%
Gluc. 55,42%

Mercoledì scuola primaria I Settimana primavera-estate

Risotto con carciofi:

| | |
|----------------------------|-------|
| riso parboiled | gr.56 |
| carciofi | gr.70 |
| parmigiano grattugiato | gr.7 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |
| cipolle | q.b. |
| brodo vegetale | q.b. |

Filetto di merluzzo gratinato:

| | |
|----------------------------|-------|
| filetto di merluzzo | gr.88 |
| pangrattato | gr.11 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| succo di limone | q.b. |

Insalata mista:

| | |
|----------------------------|-------|
| lattuga | gr.40 |
| carote | gr.40 |
| radicchio | gr.40 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |

Pane tipo 0 gr.70

Macedonia estiva:

| | |
|---------|-------|
| fragole | gr.50 |
| mele | gr.50 |
| pesche | gr.50 |

Kcal 763,60
Prot. 15,46%
Lip. 29,73%
Gluc. 54,82%

Giovedì scuola primaria I Settimana primavera-estate

Orecchiette al pomodoro e basilico:

| | |
|----------------------------|-------|
| orecchiette | gr.58 |
| pomodori pelati | gr.70 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| parmigiano grattugiato | gr.6 |
| basilico | q.b. |

Petto di pollo al limone:

| | |
|----------------------------|-------|
| petto di pollo | gr.78 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |
| limone e farina | q.b. |

Verdure di stagione gratinate:

| | |
|----------------------------|-------|
| verdure miste di stagione | gr.90 |
| pane grattugiato | gr.10 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| parmigiano grattugiato | gr.5 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|------|--------|
| Kiwi | gr.150 |
|------|--------|

Kcal 817,66
Prot. 18,45%
Lip. 26,50%
Gluc. 55,05%

Venerdì scuola primaria I Settimana primavera-estate

Ditalini con il minestrone:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta | gr.57 |
| patate | gr.48 |
| carote | gr.57 |
| zucchine | gr.57 |
| piselli | gr.30 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| parmigiano grattugiato | gr.6 |

Filetti di Merluzzo al pomodoro con patate:

| | |
|----------------------------|-------|
| merluzzo | gr.90 |
| pomodoro pelati | gr.55 |
| cipolle | gr.33 |
| patate | gr.77 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| prezzemolo | q.b. |

Pane integrale gr.70

Frutta:

pere gr.150

Kcal 796,27
Prot. 19,16%
Lip. 19,71%
Gluc. 61,13%

Lunedì scuola primaria II Settimana primavera-estate

Rigatoni alla norma:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta | gr.66 |
| pomodori pelati | gr.92 |
| melenzane | gr.13 |
| olio extravergine di oliva | gr.13 |
| ricotta salata di pecora | gr.7 |

Petto di tacchino ai ferri:

| | |
|----------------------------|-------|
| tacchino petto | gr.78 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |
| limone e aromi | q.b. |

Fagiolini in insalata:

| | |
|----------------------------|-------|
| fagiolini | gr.71 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|---------|--------|
| fragole | gr.120 |
|---------|--------|

Kcal 790,78
Prot. 15,61%
Lip. 35,58%
Gluc. 48,82%

Martedì scuola primaria II Settimana primavera-estate

Riso con piselli:

| | |
|----------------------------|-------|
| riso parboiled | gr.61 |
| piselli | gr.37 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| parmigiano grattugiato | gr.6 |

Frittata di zucchine:

| | |
|----------------------------|-------|
| uova | gr.67 |
| zucchine | gr.61 |
| parmigiano grattugiato | gr.6 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Insalata verde con carote:

| | |
|----------------------------|-------|
| lattuga | gr.38 |
| radicchio | gr.38 |
| carote | gr.38 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|-----|--------|
| uva | gr.120 |
|-----|--------|

Kcal 819,47
Prot. 12,62%
Lip. 38,64%
Gluc. 48,74%

Mercoledì scuola primaria II Settimana primavera-estate

Conchiglie carote e zucchine:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.57 |
| zucchine | gr.57 |
| carote | gr.34 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| parmigiano | gr.6 |

Cotoletta alla palermitana:

| | |
|----------------------------|-------|
| vitello | gr.80 |
| pangrattato | gr.13 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |

Melanzane grigliate:

| | |
|----------------------------|-------|
| melanzane | gr.84 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| aceto,basilico,menta | q.b. |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|--------|--------|
| prugne | gr.150 |
|--------|--------|

Kcal 806,36
Prot. 13,62%
Lip. 28,36%
Gluc. 58,02%

Giovedì scuola primaria II Settimana primavera-estate

Ditali con fagioli freschi:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.45 |
| fagioli freschi | gr.45 |
| carote | gr.22 |
| cipolle | gr.22 |
| sedano | gr.22 |
| pomodori maturi | gr.22 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Polpette di melanzane al forno:

| | |
|----------------------------|-------|
| melanzane | gr.83 |
| pangrattato | gr.24 |
| uova di gallina | gr.12 |
| parmigiano grattug. | gr.6 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Insalata di pomodori:

| | |
|----------------------------|-------|
| pomodori da insalata | gr.93 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

ciliegie gr.150

Kcal 800,07
Prot. 11,41%
Lip. 28,80%
Gluc. 59,80%

Venerdì scuola primaria II Settimana primavera-estate

Farfalline al pomodoro e mozzarella:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta | gr.60 |
| pomodori freschi maturi | gr.84 |
| mozzarella | gr.24 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| basilico | q.b. |

Filetto di platessa in umido:

| | |
|----------------------------|-------|
| filetto di platessa | gr.90 |
| pomodorini | gr.34 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| capperi, olive e cipolla | q.b. |

Carote alla Julienne:

| | |
|----------------------------|-------|
| carote | gr.94 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|-------|--------|
| pesca | gr.170 |
|-------|--------|

Kcal 782,41
Prot. 19,11%
Lip. 27,25%
Gluc. 53,64%

Lunedì scuola primaria III Settimana primavera-estate

Anellini primavera:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.40 |
| pomodori pelati | gr.40 |
| patate | gr.40 |
| carote | gr.40 |
| parmigiano grattugiato | gr.7 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |
| cipolla e sedano | q.b. |

Vitello al latte:

| | |
|----------------------------|-------|
| filetto di vitello | gr.66 |
| latte intero | gr.33 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| farina | q.b. |

Carote e fagiolini:

| | |
|----------------------------|-------|
| carote | gr.45 |
| fagiolini | gr.45 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Dolce:

Crema alla vaniglia gr.140

Kcal 840,06
Prot. 16,12%
Lip. 32,94%
Gluc. 50,94%

Ricetta crema alla vaniglia:
latte p.s. pastorizzato 1 litro
amido per dolci gr.160
zucchero gr.100
1 baccello di vaniglia

Martedì scuola primaria III Settimana primavera-estate

Mezze penne con pomodoro crudo:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.65 |
| pomodori maturi | gr.65 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |
| capperi, basilico, aglio | q.b |

Sogliola dorata:

| | |
|----------------------------|-------|
| sogliola deliscata | gr.92 |
| pangrattato | gr.17 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Insalata mista:

| | |
|----------------------------|-------|
| Finocchi | gr.50 |
| carote | gr.25 |
| Lattuga | gr.25 |
| olio extravergine di oliva | gr.4 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|---------|--------|
| nespole | gr.170 |
|---------|--------|

Kcal 768,53
Prot. 14,23%
Lip. 27,34%
Gluc. 58,43%

Mercoledì scuola dell'infanzia III Settimana primavera-estate

Orecchiette con piselli:

| | |
|----------------------------|-------|
| orecchiette | gr.62 |
| piselli freschi | gr.74 |
| cipolla | gr.12 |
| parmigiano | gr.6 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Parmigiana di melanzane grigliate:

| | |
|-------------------------------|-------|
| melanzane | gr.91 |
| pomodoro pelati | gr.91 |
| uovo di gallina | gr.34 |
| prosciutto cotto senza polif. | gr.11 |
| parmigiano | gr.6 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

pere gr.170

Kcal 762,86
Prot. 14,94%
Lip. 31,25%
Gluc. 53,81%

Giovedì scuola primaria III Settimana primavera-estate

Pasta fresca pasticciata:

| | |
|--------------------|-------|
| pasta all'uovo | gr.60 |
| pomodoro pelati | gr.96 |
| mozzarella | gr.24 |
| parmigiano | gr.6 |
| besciamella: latte | ml 40 |
| farina tipo 0 | gr.4 |
| burro | gr.4 |

Dadini di prosciutto in insalata mista:

| | |
|----------------------------|-------|
| prosciutto cotto | gr.50 |
| lattuga | gr.42 |
| carote | gr.42 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

Kiwi gr.150

Kcal 819,45
 Prot. 15,28 %
 Lip. 30,54 %
 Gluc. 54,19 %

Venerdì scuola primaria III Settimana primavera-estate

Risotto allo zafferano

| | |
|----------------------------|-------|
| Riso parboiled | gr.62 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| parmigiano grattugiato | gr.6 |
| brodo vegetale | q.b. |
| zafferano e cipolla | q.b. |

Sogliola dorata:

| | |
|----------------------------|-------|
| sogliola | gr.92 |
| pangrattato | gr.17 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pomodoro in insalata:

| | |
|----------------------------|-------|
| pomodoro maturo | gr.93 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |

Pane tipo integrale

gr.70

Fragole

gr.150

Kcal 779,81
Prot. 16,23 %
Lip. 31,54 %
Gluc. 52,24 %

Lunedì scuola primaria IV Settimana primavera-estate

Fusilli carote e zucchini:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta | gr.61 |
| zucchini | gr.61 |
| carote | gr.36 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| parmigiano grattugiato | gr.6 |

Straccetti di pollo con pomodorini:

| | |
|----------------------------|-------|
| petto di pollo | gr.73 |
| pomodorini freschi | gr.61 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Bietole al pomodoro:

| | |
|----------------------------|-------|
| bietole | gr.83 |
| pomodoro pelato | gr.71 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.7 0

Albicocche gr.150

Kcal 763,73
Prot. 17,92 %
Lip. 32,00 %
Gluc. 50,09 %

Martedì scuola primaria IV Settimana primavera-estate

Penne al pomodoro fresco e basilico:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | gr.77 |
| pomodoro fresco | gr.77 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| basilico | q.b. |

Nasello agli aromi:

| | |
|----------------------------|--------|
| filetto di nasello | gr.104 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| basilico, salvia e origano | q.b. |

Insalata mista:

| | |
|----------------------------|-------|
| finocchi | gr.60 |
| carote | gr.30 |
| lattuga | gr.30 |
| olio extravergine di oliva | gr.5 |

Pane tipo 0

gr.70

Macedonia estiva:

| | |
|---------|-------|
| fragole | gr.60 |
| pesche | gr.60 |
| mele | gr.60 |

Kcal 784,13
Prot. 17,15 %
Lip. 27,85 %
Gluc. 55,02 %

Mercoledì scuola primaria IV Settimana primavera-estate

Casarecce con pomodoro e tonno:

| | |
|-------------------------------|-------|
| pasta di semola di grano duro | gr.60 |
| tonno in salamoia sgocciolato | gr.23 |
| pomodoro pelati | gr.91 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Frittata con patate:

| | |
|----------------------------|-------|
| uovo di gallina | gr.66 |
| patate | gr.48 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| cipolla | q.b. |

Fagiolini all'agro:

| | |
|----------------------------|--------|
| fagiolini | gr.119 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| succo di limone | q.b. |

Pane tipo 0 gr.70

Uva gr.120

Kcal 826,19
Prot. 13,79 %
Lip. 34,49 %
Gluc. 52,72 %

Giovedì scuola dell'infanzia IV Settimana primavera-estate

Riso e lenticchie:

| | |
|----------------------------|-------|
| riso parboiled | gr.54 |
| lenticchie | gr.17 |
| carote | gr.14 |
| cipolle | gr.14 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |

Vitello al latte:

| | |
|----------------------------|-------|
| filetto di vitello | gr.82 |
| latte | gr.41 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |
| farina di frumento tipo 0 | q.b. |
| origano e rosmarino | q.b. |

Insalata verde:

| | |
|----------------------------|-------|
| lattuga | gr.40 |
| lattuga a cappuccio | gr.40 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |

Pane tipo 0 gr.70

Melone gr.170

Kcal 789,67
Prot. 17,18 %
Lip. 30,66 %
Gluc. 52,16 %

Venerdì scuola dell'infanzia IV Settimana primavera-estate

Strozzapreti con pesto e pomodorini:

| | |
|----------------------------|-------|
| pasta | gr.65 |
| pomodorini | gr.78 |
| olio extravergine di oliva | gr.7 |
| parmigiano grattugiato | gr.7 |
| pinoli | gr.4 |
| basilico | q.b. |

Calamari arrosto:

| | |
|----------------------------|-------|
| calamari freschi | gr.89 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| limone, prezzemolo e aglio | q.b. |

Carote alla julienne:

| | |
|----------------------------|-------|
| carote | gr.89 |
| olio extravergine di oliva | gr.6 |
| prezzemolo e limone | q.b. |

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

| | |
|-------|--------|
| pesca | gr.170 |
|-------|--------|

Kcal 773,91
Prot. 15,35 %
Lip. 27,49 %
Gluc. 57,15 %