



**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 2016-17**

Scuola secondaria di I grado (ex media)



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 bromatologica 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 alunni di 1° anno, più abbondanti per alunni di 3°anno).

Dai calcoli effettuati il fabbisogno energetico giornaliero per la fascia di età 11-14 anni varia da 2300 a 2500 con un valore medio di 2400 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 960 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 Crostatina 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

Bromatologico medio /die Autunno - Inverno

	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	973,18	16,77%	26,36%	56,86%
II settimana	966,21	16,80%	28,90%	54,30%
III settimana	964,97	16,35%	27,73%	55,91%
IV settimana	958,34	15,10%	28,25%	56,64%

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

Bromatologico medio /die

Primavera - Estate

	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	961,67	16,41%	28,58%	55,01%
II settimana	951,57	14,49%	32,23%	53,27%
III settimana	952,01	15,51%	32,18%	52,30%
IV settimana	9336,94	16,82%	30,39%	52,77%

Lunedì scuola secondaria di I grado I Settimana autunno - inverno

Risotto con piselli:

riso	gr.58
piselli	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6
brodo vegetale	q.b.
cipolla	q.b.

Vitello al latte:

vitello	gr.114
latte	gr.57
olio extravergine di oliva	gr.9
farina ,	q.b.

Patate al forno:

patate	gr.125
olio extravergine di oliva	gr.5
rosmarino e origano	q.b.

Pane tipo 0

gr.80

Mele

gr.180

Kcal 966,41
Prot. 16,22 %
Lip. 25,69 %
Gluc. 58,09 %

Martedì scuola secondaria di I grado I Settimana autunno – inverno

Conchigliette con fagioli:

pasta	gr.60
fagioli secchi	gr.34
pomodori pelati	gr.13
carote	gr.9
cipolle	gr.9
olio extravergine di oliva	gr.6

Cotoletta di pollo:

petto di pollo	gr.115
uova	gr.15
farina, pangrattato	q.b.
olio extravergine di oliva	gr.5

Fagiolini saporiti:

fagiolini	gr.120
pomodori pelati	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5
carota e cipolla tritata	q.b.

Pane tipo 0 gr.80

Pere gr.180

Kcal 958,84
Prot. 20,30 %
Lip. 25,38 %
Gluc. 54,33 %

Mercoledì scuola secondaria di I grado I Settimana autunno – inverno

Caserecce al sugo:

	caserecce	gr.65
	pomodori pelati	gr.78
	fontina	gr.26
	parmigiano grattugiato	gr.7
	carota e cipolla	q.b.
	olio extravergine di oliva	gr.7
besciamella:	latte	ml.52
	farina	gr.5

Filetti di merluzzo:

	merluzzo	gr.105
	pangrattato	gr.13
	olio extravergine di oliva	gr.7
	succo di limone	q.b.

Insalata mista:

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

Pane tipo 0 gr.80

Arance gr.180

Kcal 983,78
Prot. 17,22 %
Lip. 29,95 %
Gluc. 52,83 %

Giovedì scuola secondaria di I grado I Settimana autunno – inverno

Farfalline con il minestrone:

pasta	gr.60
patate	gr.50
carote	gr.60
zucchine	gr.60
piselli	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6

Prosciutto crudo gr.50

Carote julienne:

carote	gr.100
olio extravergine di oliva	gr.5
limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.80

Torta margherita gr.80

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 961,09
 Prot. 16,30 %
 Lip. 28,42 %
 Gluc. 55,28 %

Venerdì scuola secondaria di I grado I Settimana autunno – inverno

Mezze penne all'isolana:

mezze penne	gr.73
pomodori pelati	gr.119
olive nere snocciolate	gr.9
olio extravergine di oliva	gr.5
aglio e capperi	q.b.

Calamari arrosto:

calamari	gr.104
olio extravergine di oliva	gr.6
aglio, prezzemolo e limone	q.b.

Patate fritte:

patate	gr.110
olio extravergine di oliva	gr.10

Pane tipo 0 gr.80

Macedonia di frutta:

banane	gr.45
pere	gr.45
mele	gr.45
arance	gr.45

Kcal 996,35
Prot. 13,85 %
Lip. 22,36 %
Gluc. 63,79 %

Lunedì scuola secondaria di I grado II Settimana autunno – inverno

Tagliatelle al ragù:

pasta all'uovo	gr.74
pomodori pelati	gr.88
manzo	gr.29
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
sedano, carota, cipolla	q.b.

Mozzarella:

mozzarella	gr.90
------------	-------

Insalata verde:

lattuga	gr.94
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0

gr.80

Frutta:

uva	gr.140
-----	--------

Kcal 985,34
Prot. 14,34 %
Lip. 30,90 %
Gluc. 54,76 %

Martedì scuola secondaria di I grado II Settimana autunno – inverno

Farfalle al pesto:

pasta di semola	gr.80
pinoli	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
basilico	q.b.

Frittata:

uova	gr.67
parmigiano grattugiato	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.7

Insalata di carote e fagiolini:

carote	gr.59
fagiolini	gr.59
olio extravergine di oliva	gr.8

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

banana	gr.150
--------	--------

Kcal 959,8 9
Prot. 11,57 %
Lip. 33,49 %
Gluc. 54,95 %

Mercoledì scuola secondaria di I grado II Settimana autunno – inverno

Risotto con zucca:

riso	gr.64
zucca gialla	gr.46
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
cipolla	gr.9
brodo vegetale	q.b.

Arrostato di vitello:

vitello	gr.110
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolla e aromi	q.b.

Piselli stufati:

piselli freschi	gr.95
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolla e brodo vegetale	q.b.

Pane tipo 0

gr.80

Crostata alla marmellata:

gr.60

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 958,76
Prot. 23,38 %
Lip. 30,54 %
Gluc. 46,09 %

Giovedì scuola secondaria di I grado II Settimana autunno – inverno

Ditalini e lenticchie:

pasta di semola	gr.57
lenticchie	gr.38
olio extravergine di oliva	gr.6

Petto di pollo agli aromi:

pollo	gr.110
olio extravergine di oliva	gr.5
origano, rosmarino, limone	q.b.

Spinaci al burro:

spinaci	gr.120
burro	gr.5

Pane tipo 0 gr.80

Macedonia:

banane	gr.45
pere	gr.45
mele	gr.45
arance	gr.45

Kcal 963,26
Prot. 17,45 %
Lip. 28,84 %
Gluc. 53,71 %

Venerdì scuola secondaria di I grado II Settimana autunno – inverno

Penne al pomodoro:

pasta di semola	gr.74
pomodoro pelati	gr.118
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano	gr.4

Merluzzo in teglia:

merluzzo	gr.110
olio extravergine di oliva	gr.4
olive nere	gr.7
origano e sedano	q.b.

Patate lesse:

patate	gr.120
olio extravergine di oliva	gr.5
origano e limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

mandarini	gr.180
-----------	--------

Kcal 963,82
Prot. 17,26 %
Lip. 20,74 %
Gluc. 62,00 %

Lunedì scuola secondaria di I grado III Settimana autunno – inverno

Conchiglie con piselli e patate:

pasta di semola	gr.66
piselli	gr.47
patate	gr.47
parmigiano grattugiato	gr.9
olio extravergine di oliva	gr.5

Scaloppine di tacchino:

fesa di tacchino	gr.124
olio extravergine di oliva	gr.6
farina e brodo vegetale	q.b.

Carote stufate:

carote	gr.106
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0

gr.80

Frutta:

mele	gr.180
------	--------

Kcal 945,45
Prot. 18,80 %
Lip. 23,16 %
Gluc. 58,04 %

Martedì scuola secondaria di I grado III Settimana autunno – inverno

Sedani al pomodoro e tonno:

pasta di semola	gr.79
tonno in salamoia sgocciolato	gr.30
pomodoro pelati	gr.118
olio extravergine di oliva	gr.8

Formaggio:

formaggio grana	gr.40
-----------------	-------

Insalata mista:

Finocchi	gr.60
carote	gr.30
Lattuga	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.80

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 990,09
Prot. 15,13 %
Lip. 33,77 %
Gluc. 51,11 %

Mercoledì scuola secondaria di I grado III Settimana autunno – inverno

Risotto con funghi:

riso parboiled	gr.74
funghi coltivati prataioli	gr.63
parmigiano	gr.6
olio extravergine di oliva	gr.6
brodo vegetale	q.b.

Polpettone di vitello:

vitello	gr.110
uovo di gallina	gr.7
parmigiano	gr.7
pangrattato	gr.7

Patate arrosto:

patate	gr.144
olio extravergine di oliva	gr.6
rosmarino	q.b.

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

pere	gr.180
------	--------

Kcal 966,19
Prot. 17,68 %
Lip. 19,41 %
Gluc. 62,92 %

Giovedì scuola secondaria di I grado III Settimana autunno – inverno

Pizza margherita:

farina di frumento 0	gr.144
pomodoro pelati	gr.88
mozzarella	gr.64
olio extravergine di oliva	gr.5

Prosciutto cotto:

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

Insalata mista:

lattuga	gr.47
lattuga a cappuccio	gr.47
olio extravergine di oliva	gr.7

Frutta:

Kiwi	gr.180
------	--------

Kcal 937,05
Prot. 16,12 %
Lip. 34,99 %
Gluc. 48,89 %

Venerdì scuola secondaria di I grado III Settimana autunno – inverno

Penne al pomodoro e capperi:

pasta di semola	gr.74
pomodoro pelati	gr.118
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
capperi e origano	q.b.

Sogliola dorata:

sogliola	gr.104
pangrattato	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.7

Finocchi in insalata:

finocchi	gr.102
olio extravergine di oliva	gr.8

Pane tipo 0

gr.80

Mandarini

gr.180

Kcal 986,08
Prot. 14,04 %
Lip. 27,33 %
Gluc. 58,62 %

Lunedì scuola secondaria di I grado IV Settimana autunno – inverno

Lasagne al forno:

lasagne	gr.81
pomodoro pelati	gr.107
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.7
besciamella	q.b.

Frittata:

uova	gr.71
parmigiano grattugiato	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.7

Carote e fagiolini:

carote	gr.59
fagiolini	gr.59
olio extravergine di oliva	gr.8
limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.80

Pere gr.180

Kcal 941,18
Prot. 10,70 %
Lip. 29,83 %
Gluc. 59,47 %

Martedì scuola secondaria di I grado IV Settimana autunno – inverno

Reginette con fave:

pasta di semola	gr.52
fave secche	gr.52
olio extravergine di oliva	gr.6
carote e cipolle	q.b.

Cotoletta:

vitello	gr.100
uova	gr.16
pangrattato	gr.16
olio extravergine di oliva	gr.8

Insalata mista:

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

Pane tipo 0 gr.80

Banana gr.150

Kcal 995,18
Prot. 17,43 %
Lip. 29,77 %
Gluc. 52,81 %

Mercoledì scuola secondaria di I grado IV Settimana autunno – inverno

Conchiglie con broccoli:

pasta di semola di grano duro	gr.69
broccolo	gr.69
pecorino	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.6

Pollo al rosmarino:

pollo	gr.115
olio extravergine di oliva	gr.5
aglio e rosmarino	q.b.

Piselli:

Piselli	gr.95
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolla e aromi	q.b.

Pane tipo 0

gr.80

Mele

gr.180

Kcal 955,24
Prot. 15,98 %
Lip. 26,32 %
Gluc. 57,70 %

Giovedì scuola secondaria di I grado IV Settimana autunno – inverno

Timballo di riso:

pomodoro pelati	gr.83
riso parboiled	gr.59
carote	gr.24
vitello tritato	gr.35
scamorza	gr.12
piselli	gr.12
sedano	gr.12
cipolla	gr.12
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6

Lonza di maiale in umido:

lonza di maiale	gr.123
olio extravergine di oliva	gr.7
brodo vegetale	q.b.
rosmarino, salvia, timo	q.b.

Insalata verde:

lattuga	gr.47
lattuga a cappuccio	gr.47
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.80

Arance gr.180

Kcal 953,89
Prot. 16,27 %
Lip. 33,07 %
Gluc. 50,66 %

Venerdì scuola secondaria di I grado IV Settimana autunno – inverno

Sedani al sugo:

pasta	gr.74
sugo di pomodoro	gr.118
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
cipolla q.b.	

Palombo al limone:

palombo	gr.112
olio extravergine di oliva	gr.8
limone, prezzemolo e aglio	q.b.

Insalata di patate:

patate	gr.120
olio extravergine di oliva	gr.5
prezzemolo e limone	q.b.

Pane tipo 0

gr.80

Macedonia:

banane	gr.45
pere	gr.45
mele	gr.45
arance	gr.45

Kcal 945,92
Prot. 15,12 %
Lip. 22,30 %
Gluc. 62,57 %

Lunedì scuola secondaria di I grado I Settimana primavera-estate

Farfalle al pesto:

pasta	gr.80
pesto:	gr.15
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
pinoli	gr.5
basilico	q.b.

Caprese:

mozzarella	gr.90
pomodori da insalata	gr.105
olio extravergine di oliva	gr.5

Carote julienne:

carote	gr.85
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0

gr.80

Banane

gr.150

Kcal 1055,32
Prot. 13,95 %
Lip. 36,93 %
Gluc. 49,13 %

Martedì scuola secondaria di I grado I Settimana primavera-estate

Sedani alla sorrentina:

pasta	gr.75
pomodori maturi	gr.90
mozzarella	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.7
basilico	q.b.

Hamburger di vitello:

vitello, filetto crudo	gr.97
olio extravergine di oliva	gr.8
limone	q.b.

Insalata verde :

lattuga	gr.95
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.80

Mele gr.180

Kcal 961,45
Prot. 14,51%
Lip. 30,31%
Gluc. 55,18%

Mercoledì scuola secondaria di I grado I Settimana primavera-estate

Risotto con carciofi:

riso parboiled	gr.72
carciofi	gr.90
parmigiano grattugiato	gr.9
olio extravergine di oliva	gr.9
cipolle	q.b.
brodo vegetale	q.b.

Filetto di merluzzo gratinato:

filetto di merluzzo	gr.105
pangrattato	gr.130
olio extravergine di oliva	gr.7
succo di limone	q.b.

Insalata mista:

lattuga	gr.45
carote	gr.45
radicchio	gr.45
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.80

Macedonia estiva:

fragole	gr.60
mele	gr.60
pesche	gr.60

Kcal 921,97
Prot. 15,48%
Lip. 29,28%
Gluc. 55,25%

Giovedì scuola secondaria di I grado I Settimana primavera-estate

Orecchiette al pomodoro e basilico:

orecchiette	gr.70
pomodori pelati	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.7
parmigiano grattugiato	gr.7
basilico	q.b.

Petto di pollo al limone:

petto di pollo	gr.100
olio extravergine di oliva	gr.8
limone e farina	q.b.

Verdure di stagione gratinate:

verdure miste di stagione	gr.110
pane grattugiato	gr.12
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

Kiwi	gr.180
------	--------

Kcal 964,31
Prot. 19,00%
Lip. 26,84%
Gluc. 54,17%

Venerdì scuola secondaria di I grado I Settimana primavera-estate

Ditalini con il minestrone:

pasta	gr.65
patate	gr.53
carote	gr.64
zucchine	gr.64
piselli	gr.32
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6

Filetti di Merluzzo al pomodoro con patate:

merluzzo	gr.100
pomodoro pelati	gr.50
cipolle	gr.64
patate	gr.90
olio extravergine di oliva	gr.6
prezzemolo	q.b.

Pane integrale gr.80

Frutta:

pere gr.180

Kcal 905,63
Prot. 19,11%
Lip. 19,55%
Gluc. 61,35%

Lunedì scuola secondaria di I grado II Settimana primavera-estate

Rigatoni alla norma:

pasta	gr.80
pomodori pelati	gr.111
melenzane	gr.16
olio extravergine di oliva	gr.16
ricotta salata di pecora	gr.8

Petto di tacchino ai ferri:

tacchino petto	gr.100
olio extravergine di oliva	gr.8
limone e aromi	q.b.

Fagiolini in insalata:

fagiolini	gr.95
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

fragole	gr.150
---------	--------

Kcal 974,17
Prot. 15,83%
Lip. 36,39%
Gluc. 47,79%

Martedì scuola secondaria di I grado II Settimana primavera-estate

Riso con piselli:

riso parboiled	gr.72
piselli	gr.43
olio extravergine di oliva	gr.7
parmigiano grattugiato	gr.7

Frittata di zucchine:

uova	gr.77
zucchine	gr.70
parmigiano grattugiato	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.7

Insalata verde con carote:

lattuga	gr.44
radicchio	gr.44
carote	gr.44
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

uva	gr.140
-----	--------

Kcal 952,01
Prot. 12,55%
Lip. 38,53%
Gluc. 48,92%

Mercoledì scuola secondaria di I grado II Settimana primavera-estate

Conchiglie carote e zucchine:

pasta di semola	gr.71
zucchine	gr.71
carote	gr.43
olio extravergine di oliva	gr.7
parmigiano	gr.7

Cotoletta alla palermitana:

vitello	gr.110
pangrattato	gr.19
olio extravergine di oliva	gr.10

Melanzane grigliate:

melanzane	gr.103
olio extravergine di oliva	gr.7
aceto,basilico,menta	q.b.

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

prugne	gr.170
--------	--------

Kcal 977,99
Prot. 13,91%
Lip. 29,13%
Gluc. 56,97%

Giovedì scuola secondaria di I grado II Settimana primavera-estate

Ditali con fagioli freschi:

pasta di semola	gr.50
fagioli freschi	gr.50
carote	gr.25
cipolle	gr.25
sedano	gr.25
pomodori maturi	gr.25
olio extravergine di oliva	gr.6

Polpette di melanzane al forno:

melanzane	gr.95
pangrattato	gr.27
uova di gallina	gr.14
parmigiano grattug.	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.7

Insalata di pomodori:

pomodori da insalata	gr.117
olio extravergine di oliva	gr.8

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

ciliegie	gr.170
----------	--------

Kcal 924,47
Prot. 11,33%
Lip. 29,66%
Gluc. 59,02%

Venerdì scuola secondaria di I grado II Settimana primavera-estate

Farfalline al pomodoro e mozzarella:

pasta	gr.70
pomodori freschi maturi	gr.97
mozzarella	gr.28
olio extravergine di oliva	gr.7
basilico	q.b.

Filetto di platessa in umido:

filetto di platessa	gr.100
pomodorini	gr.38
olio extravergine di oliva	gr.6
capperi, olive e cipolla	q.b.

Carote alla Julienne:

carote	gr.108
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

pesca	gr.190
-------	--------

Kcal 929,23
Prot. 18,85%
Lip. 27,46%
Gluc. 53,69%

Lunedì scuola dell'infanzia III Settimana primavera-estate

Anellini primavera:

pasta di semola	gr.48
pomodori pelati	gr.48
patate	gr.48
carote	gr.48
parmigiano grattugiato	gr.8
olio extravergine di oliva	gr.8
cipolla e sedano	q.b.

Vitello al latte:

filetto di vitello	gr.101
latte intero	gr.51
olio extravergine di oliva	gr.8
farina	q.b.

Carote e fagiolini:

carote	gr.60
fagiolini	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.8

Pane tipo 0 gr.80

Dolce:

Crema alla vaniglia gr.140

Kcal 1030,84

Prot. 17,42%

Lip. 35,57%

Gluc. 47,01%

Ricetta crema alla vaniglia:

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

Martedì scuola dell'infanzia III Settimana primavera-estate

Mezze penne con pomodoro crudo:

pasta di semola	gr.90
pomodori maturi	gr.90
olio extravergine di oliva	gr.8
capperi, basilico, aglio	q.b

Sogliola dorata:

sogliola deliscata	gr.100
pangrattato	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.7

Insalata mista:

Finocchi	gr.60
carote	gr.30
Lattuga	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

nespole	gr.190
---------	--------

Kcal 952,83
Prot. 14,04%
Lip. 27,35%
Gluc. 58,61%

Mercoledì scuola dell'infanzia III Settimana primavera-estate

Orecchiette con piselli:

orecchiette	gr.73
piselli freschi	gr.88
cipolla	gr.15
parmigiano	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.7

Parmigiana di melanzane grigliate:

melanzane	gr.107
pomodoro pelati	gr.107
uovo di gallina	gr.40
prosciutto cotto senza polif.	gr.13
parmigiano	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

pere gr.180

Kcal 885,69
Prot. 15,25%
Lip. 32,01%
Gluc. 52,75%

Giovedì scuola dell'infanzia III Settimana primavera-estate

Pasta fresca pasticciata:

pasta all'uovo	gr.71
pomodoro pelati	gr.113
mozzarella	gr.28
parmigiano	gr.7
besciamella: latte	ml 42
farina tipo 0	gr.4
burro	gr.4

Dadini di prosciutto in insalata mista:

prosciutto cotto	gr.60
lattuga	gr.49
carote	gr.49
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

Kiwi gr.180

Kcal 960,16
Prot. 15,31 %
Lip. 30,54 %
Gluc. 54,16 %

Venerdì scuola dell'infanzia III Settimana primavera-estate

Risotto allo zafferano

Riso parboiled	gr.75
olio extravergine di oliva	gr.7
parmigiano grattugiato	gr.7
brodo vegetale	q.b.
zafferano e cipolla	q.b.

Sogliola dorata:

sogliola	gr.104
pangrattato	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.7

Pomodoro in insalata:

pomodoro maturo	gr.145
olio extravergine di oliva	gr.10

Pane tipo integrale gr.80

Fragole gr.150

Kcal 930,53
Prot. 15,56 %
Lip. 35,45 %
Gluc. 49,00 %

Lunedì scuola dell'infanzia IV Settimana primavera-estate

Fusilli carote e zucchine:

pasta	gr.41
zucchine	gr.71
carote	gr.43
olio extravergine di oliva	gr.7
parmigiano grattugiato	gr.7

Straccetti di pollo con pomodorini:

petto di pollo	gr.89
pomodorini freschi	gr.74
olio extravergine di oliva	gr.7
rosmarino	q.b

Bietole al pomodoro:

bietole	gr.93
pomodoro pelato	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.80

Albicocche gr.180

Kcal 894,29
Prot. 18,18 %
Lip. 31,66 %
Gluc. 50,16 %

Martedì scuola dell'infanzia IV Settimana primavera-estate

Penne al pomodoro fresco e basilico:

pasta di semola	gr.91
pomodoro fresco	gr.91
olio extravergine di oliva	gr.8
basilico	q.b.

Nasello agli aromi:

filetto di nasello	gr.127
olio extravergine di oliva	gr.8
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.80

Macedonia estiva:

fragole	gr.60
pesche	gr.60
mele	gr.60

Kcal 904,32
Prot. 18,09 %
Lip. 27,81 %
Gluc. 54,10 %

Mercoledì scuola dell'infanzia IV Settimana primavera-estate

Casarecce con pomodoro e tonno:

pasta di semola di grano duro	gr.79
tonno in salamoia sgocciolato	gr.30
pomodoro pelati	gr.118
olio extravergine di oliva	gr.8

Frittata con patate:

uovo di gallina	gr.77
patate	gr.56
olio extravergine di oliva	gr.7
cipolla	q.b.

Fagiolini all'agro:

fagiolini	gr.138
olio extravergine di oliva	gr.7
succo di limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.80

Uva gr.140

Kcal 1001,32
Prot. 13,92 %
Lip. 33,12 %
Gluc. 52,95 %

Giovedì scuola dell'infanzia IV Settimana primavera-estate

Riso e lenticchie:

riso parboiled	gr.75
lenticchie	gr.23
carote	gr.19
cipolle	gr.19
olio extravergine di oliva	gr.9

Vitello al latte:

filetto di vitello	gr.114
latte	gr.57
olio extravergine di oliva	gr.9
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.80

Melone gr.170

Kcal 996,18
Prot. 18,59 %
Lip. 31,35 %
Gluc. 50,05 %

Venerdì scuola dell'infanzia IV Settimana primavera-estate

Strozzapreti con pesto e pomodorini:

pasta	gr.71
pomodorini	gr.85
olio extravergine di oliva	gr.7
parmigiano grattugiato	gr.7
pinoli	gr.4
basilico	q.b.

Calamari arrosto:

calamari freschi	gr.104
olio extravergine di oliva	gr.6
limone, prezzemolo e aglio	q.b.

Carote alla julienne:

carote	gr.104
olio extravergine di oliva	gr.6
prezzemolo e limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.80

Frutta:

pesca	gr.190
-------	--------

Kcal 873,61
Prot. 15,63 %
Lip. 28,05 %
Gluc. 56,59 %