AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

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 **Valguarnera Caropepe**
TABELLA DIETETICA
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Anno Scolastico 2015-16

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

Dai calcoli effettuati il fabbisogno energetico giornaliero per la fascia di età 3-6 anni varia da 1500 a 1700 Kcal con un valore medio di 1600 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 640 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: <u>Si raccomanda di richiedere sempre ai genitori la segnalazione di eventuali allergie e/o intolleranze alimentari.</u>

Il Dirigente
Dr. Rosa Ippolito

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

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 2015-16
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

Bromatologico medio /die
Autunno – Inverno
Scuola dell'Infanzia

	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	654,85	17,18%	28,00%	54,82%
II settimana	653,70	17,27%	29,12%	53,60%
III settimana	651,71	16,89%	29,28%	53,82%
IV settimana	646,39	15,43%	29,07%	55,48%

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

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 2015-16
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 pasticciata 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
Scuola dell'Infanzia

	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	630,94	15,98%	27,53%	56,48%
II settimana	634,87	14,55%	32,01%	53,44%
III settimana	635,90	15,78%	30,91%	53,29%
IV settimana	621,01	16,17%	29,70%	54,12%

Lunedì scuola dell'infanzia
I Settimana autunno - inverno

Risotto con piselli:

riso	gr.44
piselli	gr.27
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
brodo vegetale	q.b.
cipolla	q.b.

Vitello al latte:

vitello	gr.79
latte	gr.39
olio extravergine di oliva	gr.7
farina ,	q.b.

Patate al forno:

patate	gr.96
olio extravergine di oliva	gr.4
rosmarino e origano	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Mele gr.100

Kcal 676,27
Prot. 16,78 %
Lip. 27,64 %
Gluc. 55,57 %

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Martedì scuola dell'infanzia
I Settimana autunno – inverno

Conchigliette con fagioli:

pasta	gr.35
fagioli secchi	gr.20
pomodori pelati	gr.7
carote	gr.5
cipolle	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.3

Cotoletta di pollo:

petto di pollo	gr.71
uova	gr.8
pangrattato	gr.8
olio extravergine di oliva	gr.3

Fagiolini saporiti:

fagiolini	gr.97
pomodori pelati	gr.49
olio extravergine di oliva	gr.4
carota e cipolla tritata	q.b.

Pane tipo 0	gr.50
Pere	gr.100

Kcal 579,72
Prot. 20,22%
Lip. 28,72%

Gluc. 51,07%

Mercoledì scuola dell'infanzia
I Settimana autunno – inverno

Caserecce al sugo:

	caserecce	gr.50
	pomodori pelati	gr.59
	fontina	gr.20
	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.80
pangrattato	gr.10
olio extravergine di oliva	gr.5
succo di limone	q.b.

Insalata mista:

finocchi	gr.40
lattuga	gr.20
carote	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.3

Pane tipo 0 gr.50

Arance gr.100

Kcal 695,41
Prot. 18,16%
Lip. 31,55%

Gluc. 50,29%

Giovedì scuola dell'infanzia
I Settimana autunno – inverno

Farfalline con il minestrone:

pasta	gr.45
patate	gr.38
carote	gr.45
zucchine	gr.45
piselli	gr.23
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5

Prosciutto crudo gr.30

Carote julienne:

carote	gr.61
olio extravergine di oliva	gr.4
limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Torta margherita gr.50

Ricetta torta margherita:

Uova	*n.4*
Farina di frumento 00	*gr.150*
Zucchero	*gr.150*
Fecola di patate	*gr.120*
Succo di limone	*ml.120*
Latte uht intero	*gr.100*
Burro	*gr.70*

Kcal 647,60
Prot. 15,90%
Lip. 27,87

Gluc. 56,24%

Venerdì scuola dell'infanzia
I Settimana autunno – inverno

Mezze penne all'isolana:

mezze penne	gr.52
pomodori pelati	gr.85
olive nere snocciolate	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.3
aglio e capperi	q.b.

Calamari arrosto:

calamari	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5
aglio, prezzemolo e limone	q.b

Patate fritte:

patate	gr.75
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Macedonia di frutta:

banane	gr.25
pere	gr.25
mele	gr.25
arance	gr.25

Kcal 675,34
Prot. 14,86%
Lip. 24,22%
Gluc. 60,93%

Lunedì scuola dell'infanzia
II Settimana autunno – inverno

Tagliatelle al ragù:

pasta all'uovo	gr.55
pomodori pelati	gr.66
manzo	gr.22
olio extravergine di oliva	gr.3
parmigiano grattugiato	gr.3
sedano, carota, cipolla	q.b.

Mozzarella:

mozzarella	gr.60

Insalata verde:

lattuga	gr.50
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

uva	gr.100

Kcal 671,98
Prot. 14,62%
Lip. 28,62%
Gluc. 56,76%

Martedì scuola dell'infanzia
II Settimana autunno – inverno

Farfalle al pesto:

pasta di semola	gr.55
pinoli	gr.3
olio extravergine di oliva	gr.3
parmigiano grattugiato	gr.3
basilico	q.b.

Frittata:

uova	gr.50
parmigiano grattugiato	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

Insalata di carote e fagiolini:

carote	gr.35
fagiolini	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

banana	gr.100

Kcal 644,81
Prot. 11,92%
Lip. 33,68%
Gluc. 54,41%

Mercoledì scuola dell'infanzia
II Settimana autunno – inverno

Risotto con zucca:

riso	gr.50
zucca gialla	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
cipolla e brodo vegetale	q.b.

Arrosto di vitello:

vitello	gr.77
olio extravergine di oliva	gr.3
cipolla e aromi	q.b.

Piselli stufati:

piselli freschi	gr.57
olio extravergine di oliva	gr.3
cipolla e brodo vegetale	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Crostata alla marmellata: gr.40

Ricetta crostata alla marmellata:

Marmellata	*gr.800*
Farina di frumento 00	*gr.300*
Burro	*gr.150*
Zucchero	*gr.130*
Uova di gallina, tuorlo	*gr.80*

Kcal 658,58
Prot. 23,30%
Lip. 30,20%

Gluc. 46,50%

Giovedì scuola dell'infanzia
II Settimana autunno – inverno

Ditalini e lenticchie:

pasta di semola	gr.40
lenticchie	gr.26
olio extravergine di oliva	gr.4

Petto di pollo agli aromi:

pollo	gr.77
olio extravergine di oliva	gr.3
origano, rosmarino, limone	q.b.

Spinaci al burro:

spinaci	gr.82
burro	gr.3

Pane tipo 0 gr.50

Macedonia:

banane	gr.25
pere	gr.25
mele	gr.25
arance	gr.25

Kcal 642,78
Prot. 18,32%
Lip. 30,75%
Gluc. 50,94%

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Venerdì scuola dell'infanzia
II Settimana autunno – inverno

Penne al pomodoro:

pasta di semola	gr.51
pomodoro pelati	gr.82
olio extravergine di oliva	gr.3
parmigiano	gr.3

Merluzzo in teglia:

merluzzo	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.4
olive nere	gr.5
origano e sedano	q.b.

Patate lesse:

patate	gr.90
olio extravergine di oliva	gr.4
origano e limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

mandarini	gr.100

Kcal 650,37
Prot. 18,22%
Lip. 22,36%
Gluc. 59,42%

Prot. 15,09%
Lip. 34,82%
Gluc. 50,09%

Mercoledì scuola dell'infanzia
III Settimana autunno – inverno

Risotto con funghi:

riso parboiled	gr.50
funghi coltivati prataioli	gr.42
parmigiano	gr.4
olio extravergine di oliva	gr.4
brodo vegetale	q.b.

Polpettone di vitello:

vitello	gr.76
uovo di gallina	gr.5
parmigiano	gr.5
pangrattato	gr.5

Patate arrosto:

patate	gr.115
olio extravergine di oliva	gr.5
rosmarino	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

pere	gr.100

Kcal 655,15
Prot. 18,20%
Lip. 21,15%

Gluc. 60,66%

Giovedì scuola dell'infanzia
III Settimana autunno – inverno

Pizza margherita:

farina di frumento 0	gr.96
pomodoro pelati	gr.59
mozzarella	gr.43
olio extravergine di oliva	gr.3

Prosciutto cotto:

prosciutto cotto	gr.40

Insalata mista:

lattuga	gr.35
lattuga a cappuccio	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.5

Frutta:

Kiwi	gr.100

Kcal 654,04
Prot. 17,15 %
Lip. 37,52 %
Gluc. 45,34 %

Venerdì scuola dell'infanzia
III Settimana autunno – inverno

Penne al pomodoro e capperi:

pasta di semola	gr.48
pomodoro pelati	gr.76
olio extravergine di oliva	gr.3
parmigiano grattugiato	gr.3
capperi e origano	q.b.

Sogliola dorata:

sogliola	gr.76
pangrattato	gr.14
uovo	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

Finocchi in insalata:

finocchi	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0	gr.50
Mandarini	gr.100

Kcal 634,57
Prot. 15,08 %
Lip. 27,65 %
Gluc. 57,27%

Lunedì scuola dell'infanzia
IV Settimana autunno – inverno

Lasagne al forno:

lasagne	gr.60
pomodoro pelati	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.5
besciamella	q.b.

Frittata:

uova	gr.50
parmigiano grattugiato	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

Carote e fagiolini:

carote	gr.35
fagiolini	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.5
limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Pere gr.100

Kcal 642,56
Prot. 11,30 %
Lip. 30,56 %
Gluc. 58,14 %

Martedì scuola dell'infanzia
IV Settimana autunno – inverno

Reginette con fave:

pasta di semola	gr.40
fave secche	gr.40
olio extravergine di oliva	gr.5
carote e cipolle	q.b.

Cotoletta:

vitello	gr.60
uova	gr.10
pangrattato	gr.10
olio extravergine di oliva	gr.5

Insalata mista:

finocchi	gr.40
carote	gr.20
lattuga	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.3

Pane tipo 0	gr.50
Banana	gr.100

Kcal 678,05
Prot. 17,06 %
Lip. 29,64 %
Gluc. 53,30 %

Mercoledì scuola dell'infanzia
IV Settimana autunno – inverno

Conchiglie con broccoli:

pasta di semola di grano duro	gr.50
broccolo	gr.50
pecorino	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

Pollo al rosmarino:

pollo	gr.82
olio extravergine di oliva	gr.3
aglio e rosmarino	q.b.

Piselli:

Piselli	gr.62
olio extravergine di oliva	gr.3
cipolla e aromi	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Mele gr.100

Kcal 650,31
Prot. 16,87 %
Lip. 28,11 %
Gluc. 55,02 %

Giovedì scuola dell'infanzia
IV Settimana autunno – inverno

Timballo di riso:

pomodoro pelati	gr.57
riso parboiled	gr.41
carote	gr.16
vitello tritato	gr.25
scamorza	gr.8
piselli	gr.8
sedano	gr.8
cipolla	gr.8
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4

Lonza di maiale in umido:

lonza di maiale	gr.85
olio extravergine di oliva	gr.5
brodo vegetale	q.b.
rosmarino, salvia, timo	q.b.

Insalata verde:

lattuga	gr.33
lattuga a cappuccio	gr.33
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Arance gr.100

Kcal 644,86
Prot. 16,38 %
Lip. 33,73 %
Gluc. 49,89 %

Venerdì scuola dell'infanzia
IV Settimana autunno – inverno

Sedani al sugo:

pasta	gr.50
sugo di pomodoro	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.3
parmigiano grattugiato	gr.3
cipolla	q.b.

Palombo al limone:

palombo	gr.75
olio extravergine di oliva	gr.5
limone, prezzemolo e aglio	q.b.

Insalata di patate:

patate	gr.82
olio extravergine di oliva	gr.3
prezzemolo e limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Macedonia:

banane	gr.25
pere	gr.25
mele	gr.25
arance	gr.25

Kcal 616,20
Prot. 15,56 %
Lip. 23,35 %
Gluc. 61,09 %

Lunedì scuola dell'infanzia
I Settimana primavera-estate

Farfalle al pesto:

pasta	gr.50
pesto:	gr.10
olio extravergine di oliva	gr.3
parmigiano grattugiato	gr.3
pinoli	gr.3
basilico	q.b.

Caprese:

mozzarella	gr.50
pomodori da insalata	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.3

Carote julienne:

carote	gr.50
olio extravergine di oliva	gr.2

Pane tipo 0 gr.50

Banane gr.100

Kcal 643,34
Prot. 13,64 %
Lip. 34,84 %
Gluc. 51,51 %

Martedì scuola dell'infanzia
I Settimana primavera-estate

Sedani alla sorrentina:

pasta	gr.50
pomodori maturi	gr.60
mozzarella	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.5
basilico	q.b.

Hamburger di vitello:

vitello, filetto crudo	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5
limone	q.b.

Insalata verde :

lattuga	gr.70
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0	gr.50
Mele	gr.150

Kcal 642,07
Prot. 13,34%
Lip. 28,68%
Gluc. 57,98%

Mercoledì scuola dell'infanzia
I Settimana primavera-estate

Risotto con carciofi:

riso parboiled	gr.40
carciofi	gr.50
parmigiano grattugiato	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolle	q.b.
brodo vegetale	q.b.

Filetto di merluzzo gratinato:

filetto di merluzzo	gr.80
pangrattato	gr.10
olio extravergine di oliva	gr.5
succo di limone	q.b.

Insalata mista:

lattuga	gr.30
carote	gr.30
radicchio	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Macedonia estiva:

fragole	gr.50
mele	gr.50
pesche	gr.50

Kcal 592,05
Prot. 15,82%
Lip. 28,27%
Gluc. 55,91%

Giovedì scuola dell'infanzia
I Settimana primavera-estate

Orecchiette al pomodoro e basilico:

orecchiette	gr.50
pomodori pelati	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
basilico	q.b.

Petto di pollo al limone:

petto di pollo	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5
limone e farina	q.b.

Verdure di stagione gratinate:

verdure miste di stagione	gr.75
pane grattugiato	gr.8
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

Kiwi	gr.150

Kcal 632,47
Prot. 18,30%
Lip. 26,03%
Gluc. 55,67%

Venerdì scuola dell'infanzia
I Settimana primavera-estate

Ditalini con il minestrone:

pasta	gr.51
patate	gr.42
carote	gr.51
zucchine	gr.51
piselli	gr.25
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5

Filetti di Merluzzo al pomodoro con patate:

merluzzo	gr.68
pomodoro pelati	gr.43
cipolle	gr.26
patate	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.4
prezzemolo	q.b.

Pane integrale gr.60

Frutta:

pere gr.120

Kcal 644,80
Prot. 18,82%
Lip. 19,84%
Gluc. 61,34%

Lunedì scuola dell'infanzia
II Settimana primavera-estate

Rigatoni alla norma:

pasta	gr.50
pomodori pelati	gr.70
melenzane	gr.10
olio extravergine di oliva	gr.10
ricotta salata di pecora	gr.5

Petto di tacchino ai ferri:

tacchino petto	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5
limone e aromi	q.b.

Fagiolini in insalata:

fagiolini	gr.52
olio extravergine di oliva	gr.3

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

fragole	gr.100

Kcal 595,51
Prot. 15,60%
Lip. 35,21%
Gluc. 49,20%

Martedì scuola dell'infanzia
II Settimana primavera-estate

Riso con piselli:

riso parboiled	gr.50
piselli	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5

Frittata di zucchine:

uova	gr.55
zucchine	gr.50
parmigiano grattugiato	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

Insalata verde con carote:

lattuga	gr.30
radicchio	gr.30
carote	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

uva	gr.100

Kcal 650,44
Prot. 12,64%
Lip. 38,89%
Gluc. 48,47%

Mercoledì scuola dell'infanzia
II Settimana primavera-estate

Conchiglie carote e zucchine:

pasta di semola	gr.50
zucchine	gr.50
carote	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano	gr.5

Cotoletta alla palermitana:

vitello	gr.60
pangrattato	gr.10
olio extravergine di oliva	gr.5

Melanzane grigliate:

melanzane	gr.70
olio extravergine di oliva	gr.5
aceto,basilico,menta	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

prugne	gr.120

Kcal 643,44
Prot. 13,31%
Lip. 28,83%
Gluc. 57,87%

Giovedì scuola dell'infanzia
II Settimana primavera-estate

Ditali con fagioli freschi:

pasta di semola	gr.40
fagioli freschi	gr.40
carote	gr.20
cipolle	gr.20
sedano	gr.20
pomodori maturi	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.5

Polpette di melanzane al forno:

melanzane	gr.70
pangrattato	gr.20
uova di gallina	gr.10
parmigiano grattug.	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

Insalata di pomodori:

pomodori da insalata	gr.70
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

ciliegie	gr.100

Kcal 647,16
Prot. 11,75%
Lip. 29,60%
Gluc. 58,66%

Venerdì scuola dell'infanzia
II Settimana primavera-estate

Farfalline al pomodoro e mozzarella:

pasta	gr.50
pomodori freschi maturi	gr.70
mozzarella	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.5
basilico	q.b.

Filetto di platessa in umido:

filetto di platessa	gr.80
pomodorini	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5
capperi, olive e cipolla	q.b.

Carote alla Julienne:

carote	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

pesca	gr.150

Kcal 637,84
Prot. 19,45%
Lip. 27,54%
Gluc. 53,02%

Lunedì scuola dell'infanzia
III Settimana primavera-estate

Anellini primavera:

pasta di semola	gr.30
pomodori pelati	gr.30
patate	gr.30
carote	gr.30
parmigiano grattugiato	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolla e sedano	q.b.

Vitello al latte:

filetto di vitello	gr.60
latte intero	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5
farina	q.b.

Carote e fagiolini:

carote	gr.35
fagiolini	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Dolce:

Crema alla vaniglia gr.125

Kcal 673,45
Prot. 16,61%
Lip. 33,07%
Gluc. 50,31%

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.50
pomodori maturi	gr.50
olio extravergine di oliva	gr.4
capperi, basilico, aglio	q.b

Sogliola dorata:

sogliola deliscata	gr.80
pangrattato	gr.15
olio extravergine di oliva	gr.5

Insalata mista:

Finocchi	gr.40
carote	gr.20
Lattuga	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.3

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

nespole	gr.150

Kcal 610,13
Prot. 14,39%
Lip. 27,48%
Gluc. 58,14%

Mercoledì scuola dell'infanzia
III Settimana primavera-estate

Orecchiette con piselli:

orecchiette	gr.50
piselli freschi	gr.60
cipolla	gr.10
parmigiano	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

Parmigiana di melanzane grigliate:

melanzane	gr.80
pomodoro pelati	gr.80
uovo di gallina	gr.30
prosciutto cotto senza polif.	gr.10
parmigiano	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

pere gr.150

Kcal 616,82
Prot. 14,96%
Lip. 31,92%
Gluc. 53,12%

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Giovedì scuola dell'infanzia
III Settimana primavera-estate

Pasta fresca pasticciata:

pasta all'uovo		gr.50
pomodoro pelati		gr.80
mozzarella		gr.20
parmigiano		gr.5
besciamella:	latte	ml 30
	farina tipo 0	gr.3
	burro	gr.3

Dadini di prosciutto in insalata mista:

prosciutto cotto	gr.40
lattuga	gr.35
carote	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

Kiwi gr.100

Kcal 642,65
Prot. 15,52 %
Lip. 31,99 %
Gluc. 52,49 %

Venerdì scuola dell'infanzia
III Settimana primavera-estate

Risotto allo zafferano

Riso parboiled	gr.58
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6
brodo vegetale	q.b.
zafferano e cipolla	q.b.

Filetto di Merluzzo panato:

merluzzo o nasello	gr.80
pangrattato	gr.10
olio extravergine di oliva	gr.5

Pomodoro in insalata:

pomodoro maturo	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo integrale	gr.50
Fragole	gr.150

Kcal 636,49
Prot. 17,46 %
Lip. 30,13 %
Gluc. 52,42 %

Lunedì scuola dell'infanzia
IV Settimana primavera-estate

Fusilli carote e zucchine:

pasta	gr.50
zucchine	gr.50
carote	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5

Straccetti di pollo con pomodorini:

petto di pollo	gr.60
pomodorini freschi	gr.50
olio extravergine di oliva	gr.5
rosmarino	q.b

Bietole al pomodoro:

bietole	gr.70
pomodoro pelato	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Albicocche gr.150

Kcal 617,69
Prot. 17,37 %
Lip. 31,29 %
Gluc. 51,34 %

Martedì scuola dell'infanzia
IV Settimana primavera-estate

Penne al pomodoro fresco e basilico:

pasta di semola	gr.60
pomodoro fresco	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5
basilico	q.b.

Nasello agli aromi:

filetto di nasello	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5
basilico, salvia e origano	q.b.

Insalata mista:

finocchi	gr.40
carote	gr.20
lattuga	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

Macedonia estiva:

fragole	gr.50
pesche	gr.50
mele	gr.50

Kcal 595,11
Prot. 17,14 %
Lip. 26,56 %
Gluc. 56,31 %

Mercoledì scuola dell'infanzia
IV Settimana primavera-estate

Casarecce con pomodoro e tonno:

pasta di semola di grano duro	gr.50
tonno in salamoia sgocciolato	gr.20
pomodoro pelati	gr.70
olio extravergine di oliva	gr.5

Frittata con patate:

uovo di gallina	gr.55
patate	gr.40
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolla	q.b.

Fagiolini all'agro:

fagiolini	gr.100
olio extravergine di oliva	gr.5
succo di limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Uva gr.100

Kcal 658,10
Prot. 13,79 %
Lip. 34,20 %
Gluc. 52,01 %

Giovedì scuola dell'infanzia
IV Settimana primavera-estate

Riso e lenticchie:

riso parboiled	gr.46
lenticchie	gr.15
carote	gr.12
cipolle	gr.12
olio extravergine di oliva	gr.5

Vitello al latte:

filetto di vitello	gr.65
latte	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5
farina di frumento tipo 0	q.b.
origano e rosmarino	q.b.

Insalata verde:

lattuga	gr.25
lattuga a cappuccio	gr.25
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0 gr.50

Melone gr.150

Kcal 619,95
Prot. 17,01 %
Lip. 28,26 %
Gluc. 54,73 %

Venerdì scuola dell'infanzia
IV Settimana primavera-estate

Strozzapreti con pesto e pomodorini:

pasta	gr.50
pomodorini	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
pinoli	gr.3
basilico	q.b.

Calamari arrosto:

calamari freschi	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5
limone, prezzemolo e aglio	q.b.

Carote alla julienne:

carote	gr.70
olio extravergine di oliva	gr.5
prezzemolo e limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Frutta:

pesca	gr.150

Kcal 614,20
Prot. 15,55 %
Lip. 28,19 %
Gluc. 56,25 %

REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE Via Messina tel. 0935-516994 fax 0935-516860- Responsabile:Dr.Rosa Ippolito

Elenco possibili sostituzioni degli alimenti

		Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria
Pasta:	pasta di semola di grano duro	gr. 50	gr. 70	gr.90
	riso parboiled	gr.50	gr.70	gr.90
Carni rosse:	vitello	gr.80	gr.100	gr.120
	manzo	gr.70	gr.90	gr.110
	cavallo	gr.70	gr.90	gr.110
Carni bianche:	pollo	gr.80	gr.100	gr.120
	tacchino	gr.70	gr.80	gr.90
	coniglio	gr.70	gr.90	gr.110
	maiale magro	gr.80	gr.100	gr.120
	agnello	gr.80	gr.100	gr.120
Pesce:	sogliola	gr.80	gr.100	gr.120
	nasello	gr.80	gr.100	gr.120
	merluzzo	gr.80	gr.100	gr.120
	dentice	gr.80	gr.100	gr.120
	gambero	gr.80	gr.100	gr.120
	calamaro	gr.80	gr.100	gr.120
	seppia	gr.80	gr.100	gr.120
	alici	gr.80	gr.100	gr.120
	polpo	gr.100	gr.120	gr.140
	palombo	gr.80	gr.100	gr.120
	sarde	gr.80	gr.100	gr.120
	spigola	gr.80	gr.100	gr.120
	orata	gr.80	gr.100	gr.120
	cernia	gr.80	gr.100	gr.120
	pesce spada	gr.80	gr.100	gr.120
Salumi	prosciutto cotto magro	gr.30	gr.40	gr.50
	prosciutto crudo magro	gr.30	gr.40	gr.50
	bresaola	gr.30	gr.40	gr.50
	prosciutto di tacchino	gr.30	gr.40	gr.50

		Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria
Formaggi:	mozzarella	gr.60	gr.80	gr.100
	fontina	gr.40	gr.50	gr.60
	bel paese	gr.40	gr.50	gr.60
	caciocavallo	gr.40	gr.50	gr.60
	emmenthal	gr.40	gr.50	gr.60
	stracchino	gr.40	gr.50	gr.60
	grana	gr.40	gr.50	gr.60
	pecorino	gr.40	gr.50	gr.60
	caciotta	gr.40	gr.50	gr.60
	taleggio	gr.50	gr.60	gr.70
	ricotta	gr.65	gr.80	gr.95
	provola	gr.40	gr.50	gr.60
Frutta	mela	gr.100	gr.150	gr.180
	pera	gr.100	gr.150	gr.180
	arancia	gr.100	gr.150	gr.180
	ananas	gr.100	gr.150	gr.180
	banana	gr.80	gr.100	gr.150
	mandarini	gr.100	gr.150	gr.180
	Kiwi	gr.100	gr.150	gr.180
	loti	gr.100	gr.150	gr.180
	uva	gr.100	gr.150	gr.180
	melone d'inverno	gr.200	gr.300	gr.400
Dolci:	biscotti	gr.30	gr.40	gr.50
	torte secche	gr.30	gr.40	gr.50
	panettone	gr.35	gr.50	gr.60
	crostata	gr.30	gr.40	gr.50
Legumi	fagioli secchi	gr.30	gr.35	gr.40
	lenticchie secche	gr.25	gr.30	gr.35
	ceci secchi	gr.25	gr.30	gr.35
	fave secche sgusciate	gr.25	gr.30	gr.35
Verdura	lattuga	gr.80	gr.100	gr.120
	finocchio	gr.140	gr.170	gr.200
	carote	gr.60	gr.100	gr.120
	indivia	gr.80	gr.100	gr.120
	cavolo cappuccio	gr.80	gr.100	gr.120
	broccoli	gr.60	gr.100	gr.120
	cavolfiore	gr.60	gr.100	gr.120
	fagiolini	gr.80	gr.100	gr.120
	pomodori da insalata	gr.80	gr.100	gr.120
	melanzane	gr.100	gr.125	gr.150
	zucchine	gr.140	gr.170	gr.200

fave fresche	gr.80	gr.100	gr.120
piselli freschi	gr.80	gr.100	gr.120