

cod. fisc./P.IVA 01151150867
TEL. 0935-520.111
FAX 0935-500.851

UFFICIO
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Telefono: 0935-520453

FAX: 0935-520469

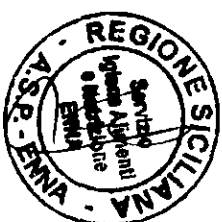
EMAIL: sian.enna@yahoo.it

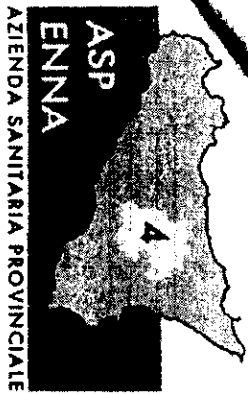
WEB
<http://www.assl.enna.it/>

Comune di PIETRAPERZIA Anno Scolastico 2010-2011

MODELLO DI TABELLA DIETETICA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Vidimazione





cod.fisc./P.IVA 01151150867
TEL. 0935-520.111
FAX 0935-500.851

UFFICIO
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Telefono: 0935-520453

FAX: 0935-520469

EMAIL: sian.enna@yahoo.it

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

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 specificare le quantità da somministrare nelle diverse fasce di età.

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

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 le scuole materna, elementare e media.

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° elementare, più abbondanti per alunni di 5° elementare).

Dai calcoli effettuati il fabbisogno energetico giornaliero per la fascia di età 3-6 varia da 1500 a 1700 Kcal con un valore medio di 1600 kcal, per la fascia di età 6-11 anni varia da 1700 a 2300 Kcal con un valore medio di 2000 Kcal ed infine 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'Az. U.S.I.n.4 è di 640 kcal per la prima fascia di età, 800 Kcal per la seconda fascia di età e 960 kcal per la terza fascia di età pari a una copertura di circa il 40% del fabbisogno giornaliero.

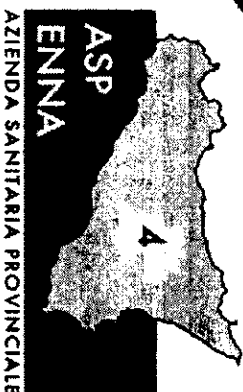
Così come consigliato dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandata di Nutrienti) la distribuzione delle Kcal è data per il 15-20% da proteine, per il 20-25% dai lipidi e per il 55-60% dai carboidrati.

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.



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.

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 giornalieri 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 alimentari.



Il Responsabile
Dr. Rosa Ippolito



1° settimana

LUNEDI'	Minestrone di pasta Prosciutto crudo Carote olio e limone Pane Torta margherita
Martedì	Pasta e fagioli Cotoletta di pollo Fagiolini saporiti Pane Pere
Mercoledì	Caserecce al sugo Filetti di merluzzo panati Insalata mista Pane Arance
Giovedì	Risotto con piselli Vitello al latte Patate al forno Pane Mele
Venerdì	Pasta all'isolana Calamari arrosto Verdure grigliate Pane Macedonia di frutta

2° settimana

LUNEDI'	Gnocchi al ragù Mozzarella Insalata verde Pane Uva
Martedì	Pasta al pesto Frittata Carote olio e limone Pane Banana
Mercoledì	Risotto ai carciofi Arrosto di vitello Piselli Pane Crostata con marmellata
Giovedì	Pasta e lenticchie Petto di pollo agli aromi Spinaci al burro Pane Macedonia di frutta
Venerdì	Pasta al pomodoro Merluzzo in teglia Patate lesse Pane Mandarini

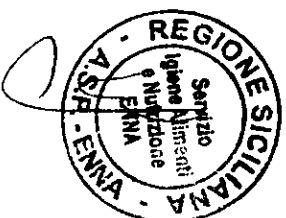
3° settimana

LUNEDI'	Pasta pomodoro e tonno Grana Insalata mista Pane Torta all'arancia
Martedì	Pasta piselli e patate Scaloppine di tacchino Carote olio e limone Pane Mele
Mercoledì	Risotto coi funghi Polpettone di vitello Patate al forno Pane Pere
Giovedì	Pizza Prosciutto cotto Insalata mista Pane Kiwi
Venerdì	Pasta pomodoro e capperi Sogliola dorata Finocchi in insalata Pane Mandarini

4° settimana

LUNEDI'	Pasta pasticciata Frittata Carote olio e limone Pane Pere
Martedì	Risotto con tonno Stornato di patate Insalata di finocchi Pane Arance
Mercoledì	Pastina in brodo vegetale Pollo al rosmarino Piselli Pane Mele
Giovedì	Pasta e fave Cotoletta di vitello Insalata mista Pane Banane
Venerdì	Pasta al pomodoro Palombo al limone Insalata di patate Pane Macedonia di frutta

N.B. Per le quantità e le caratteristiche degli alimenti vedi allegati 1-2-3 e 4





ANNO SCOLASTICO 2010-11

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA- SCUOLA MATERNA (anni 3-6)

Allegato 1 -Ricette

Via le Diaz, 49 tel. 0935 520453 fax 0935 520469 - Responsabile: Dr. Rosa Ippolito

I SETTIMANA

REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Le grammature sono state calcolate per una uenza che frequenta la scuola materna e rappresentano una media per questa fascia di popolazione.
Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 3° materna).

LUNEDI'

Minestrone:	pasta o riso	gr.40	Kcal 675
	patate	gr.40	Pr 18%
	carote	gr.40	Lip 21%
	zucchine	gr.40	Gl 61%
	piselli	gr.20	
	olio extravergine di oliva	gr.5	
	formaggio grattugiato	gr.5	
Prosciutto crudo		gr.30	
Carote, olio e limone	carote	gr.60	
	olio extravergine di oliva	gr.5	
	limone	q.b.	
Pane		gr.50	
Torta margherita		gr.30	

GIOVEDI'

Risotto con piselli:	riso	gr.50	Kcal 701
	piselli	gr.20	Pr 13%
	olio extravergine di oliva	gr.4	Lip 34%
	formaggio grattugiato	gr.4	Gl 53%
	brodo vegetale e cipolla	q.b.	
Vitello al latte:	Vitello	gr.80	
	latte	gr.40	
	olio extravergine di oliva	gr.4	
	farina, sale	q.b.	
Patate al forno:	Patate	gr.100	
	olio extravergine di oliva	gr.4	
Pane		gr.50	
Mele		gr.100	

MARTEDI'

Pasta e fagioli:	pasta	gr.40	Kcal 650
	fagioli secchi	gr.30	Pr 22%
	olio extravergine di oliva	gr.5	Lip 27%
Cotoletta di pollo:	pollo	gr.80	Gl 51%
	uova	gr.10	
	farina, pangrattato	q.b.	
	olio extravergine di oliva	gr.5	
Fagiolini saporiti:	Fagiolini	gr.100	
	pomodoro pelati	gr.40	
	carota e cipolla tritata	q.b.	
	olio extravergine di oliva	gr.4	
Pane		gr.50	
Pere		gr.100	

VENNERDI'

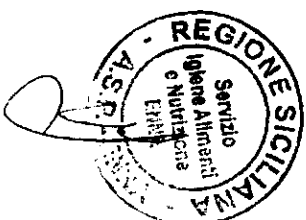
Pasta all'isolana:	pasta	gr.50	Kcal 620
	pomodoro pelati	gr.80	Pr 16%
	olive nere	gr.8	Lip 25%
	olio extravergine di oliva	gr.5	Gl 58%
	aglio e capperi	q.b.	
Calamari arrosto:	calamari	gr.80	
	olio extravergine di oliva	gr.5	
	prezemmolo e limone	q.b.	
Verdure grigliate:	verdure	gr.100	
	olio extravergine di oliva	gr.5	
Pane		gr.50	
Macedonia di frutta:	banana, pere, mele, arancia	gr.100	

MERCOLEDI'

Caserecce al sugo:	lasagne	gr.50	Kcal 645
	pomodoro pelati	gr.60	Pr 21%
	fontina	gr.20	Lip 27%
	carota e cipolla	q.b.	Gl 52%
	formaggio grattugiato	gr.5	
besciamella:	latte	gr.40	
	farina	gr.4	
Filetti di merluzzo	merluzzo	gr.80	
panati:	olio extr. di oliva	gr.5	
Insalata mista:	lattuga, finocchi, carote	gr.80	
	olio extravergine di oliva	gr.5	
Pane		gr.50	
Arance		gr.100	

N.B.

Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese. La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).





REGIONE SICILIANA

Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Viale Diaz, 49 tel. 0935 520453 fax 0935 520469 - Responsabile: Dr. Rosa Ippolito

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA- SCUOLA ELEMENTARE (anni 6-11)

ANNO SCOLASTICO 2010-11

Allegato 1 -Ricette

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola elementare e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 5° elementare).

LUNEDI'

Minestrone:	pasta o riso	gr. 50	Kcal 848
	patate	gr. 50	Pr 18%
	carote	gr. 50	Lip 21%
	zucchine	gr. 50	GI 61%
	piselli	gr. 25	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	formaggio grattugiato	gr. 5	
	Prosciutto crudo	gr. 40	
	Carote,olio e limone	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	limone	q.b.	
	Pane	gr. 70	
	Torta margherita	gr. 40	

MARTEDI'

Pasta e fagioli:	pasta	gr. 50	Kcal 795
	fagioli secchi	gr. 35	Pr 22%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 23%
	Cotoletta di pollo:	pollo	gr. 100
		uova	gr. 10
		farina, pangrattato	q.b.
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Fagiolini saporiti:	Fagiolini	gr. 100
		pomodoro pelati	gr. 50
		carota e cipolla tritata	q.b.
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Pane	gr. 70	
	Pere	gr. 150	

MERCOLEDI'

Caserecce al sugo:	lasagne	gr. 70	Kcal 830
	pomodoro pelati	gr. 80	Pr 23%
	fontina	gr. 25	Lip 20%
	carota e cipolla	q.b.	GI 57%
	formaggio grattugiato	gr. 5	
	besciamella:	latte	gr. 50
		farina	gr. 5
	Filietti di merluzzo	merluzzo	gr. 100
	panati:	olio extr. di oliva	gr. 5
	Insalata mista:	lattuga, finocchi, carote	gr. 100
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Pane	gr. 70	
	Arance	gr. 150	

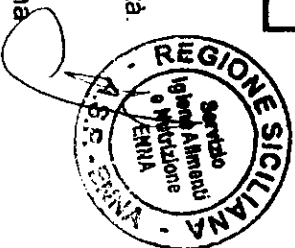
GIOVEDI'

Risotto con piselli:	riso	gr. 60	Kcal 891
	piselli	gr. 30	Pr 14%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 32%
	formaggio grattugiato	gr. 5	GI 55%
	brodo vegetale e cipolla	q.b.	
	Vitello al latte:	Vitello	gr. 100
		latte	gr. 50
		olio extravergine di oliva	gr. 5
		farina, sale	q.b.
	Patate al forno:	Patate	gr. 120
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Pane	gr. 70	
	Mele	gr. 150	

VENERDI'

Pasta all'isolana:	pasta	gr. 70	Kcal 800
	pomodoro pelati	gr. 100	Pr 16%
	olive nere	gr. 10	Lip 25%
	olio extravergine di oliva	gr. 3	GI 58%
	aglio e capperi	q.b.	
	Calamari arrosto:	calamari	gr. 100
		olio extravergine di oliva	gr. 5
		prezemmolo e limone	q.b.
	Verdure grigliate:	verdure	gr. 120
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Pane	gr. 70	
	Macedonia di frutta:	banana, pere, mele, arancia	gr. 150

Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. **Le patate** devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese. **La frutta** deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).





REGIONE SICILIANA

Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
 Viale Diaz, 49 tel. 0935 520453 fax 0935 520469 - Responsabile: Dr. Rosa Ippolito
TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA - SCUOLA MEDIA (anni 11-14)
 ANNO SCOLASTICO 2010-11 Allegato 1 - Ricette

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola media e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 3° media).

LUNEDI'

Minestrone:	pasta o riso	gr. 60	Kcal 965
	patate	gr. 50	Pr 19%
	carote	gr. 60	Lip 19%
	zucchine	gr. 60	Gl 62%
	piselli	gr. 30	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	formaggio grattugiato	gr. 5	
	Prosciutto crudo	gr. 50	
	Carote, olio e limone	gr. 100	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	limone	q. b.	
	Pane	gr. 80	
	Torta margherita	gr. 40	

MARTEDI'

Pasta e fagioli:	pasta	gr. 70	Kcal 960
	fagioli secchi	gr. 40	Pr 23%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 21%
	Cotoletta di pollo:	pollo	gr. 130
		uova	gr. 15
		farina, pangrattato	q. b.
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Fagiolini saporiti:	Fagiolini	gr. 120
		pomodoro pelati	gr. 60
		carota e cipolla tritata	q. b.
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Pane	gr. 80	
	Pere	gr. 180	

MERCOLEDI'

Caserecce al sugo:	lasagne	gr. 80	Kcal 957
	pomodoro pelati	gr. 100	Pr 21%
	fontina	gr. 30	Lip 22%
	carota e cipolla	q. b.	Gl 57%
	formaggio grattugiato	gr. 5	
	besciamella:	latte	gr. 60
		farina	gr. 6
	Filetti di merluzzo	merluzzo	gr. 120
	panati:	olio extr. di oliva	gr. 5
	Insalata mista:		
		lattuga, finocchi, carote	gr. 120
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Pane	gr. 80	
	Arance	gr. 180	

N.B.

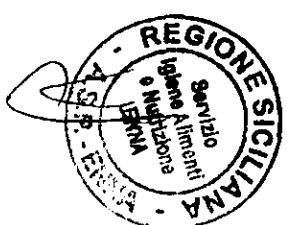
Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese. La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).

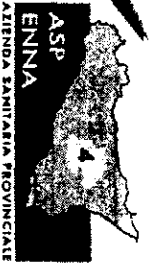
GIOVEDI'

Risotto con piselli:	riso	gr. 70	Kcal 998
	piselli	gr. 30	Pr 14%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 31%
	formaggio grattugiato	gr. 5	Gl 55%
	brodo vegetale e cipolla	q. b.	
	Vitello al latte:	Vitello	gr. 120
		latte	gr. 60
		olio extravergine di oliva	gr. 5
		farina, sale	q. b.
	Patate al forno:	Patate	gr. 120
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Pane	gr. 80	
	Mele	gr. 180	

VENEDI'

Pasta all'isolana:	pasta	gr. 90	Kcal 957
	pomodoro pelati	gr. 120	Pr 17%
	olive nere	gr. 15	Lip 23%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Gl 61%
	aglio e capperi	q. b.	
	Calamari arrosto:	calamari	gr. 130
		olio extravergine di oliva	gr. 5
		prezemmolo e limone	q. b.
	Verdure grigliate:	verdure	gr. 150
		olio extravergine di oliva	gr. 5
	Pane	gr. 80	
	Macedonia di frutta:		gr. 180
		banana, pere, mele, arancia	





REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Viale Diaz, 49 tel. 0935 520453 fax 0935 520469 - Responsabile: Dr. Rosa Ippolito

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA- SCUOLA MATERNA (anni 3-6)
ANNO SCOLASTICO 2010-11
Allegato 2 -Ricette
IL SETTIMANA

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola materna e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare in funzione dell'età (dalla 1° alla 3° materna).

LUNEDI'

Gnocchi al ragù:	gnocchi	gr. 150	Kcal 614
	pomodoro pelati	gr. 60	Pr 18%
	manzo	gr. 30	Lip 33%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 49%
	formaggio grattugiato	gr. 5	
	sedano, carota e cipolla	q. b.	
Mozzarella:		gr. 60	
Insalata verde:	lattuga	gr. 20	
	radicchio	gr. 20	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	aceto o limone	q. b.	
Pane		gr. 50	
Liva		gr. 100	

MARTEDI'

Pasta al pesto:	pasta	gr. 50	Kcal 649
	pinoli	gr. 3	Pr 14%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 32%
	basilico	q. b.	GI 54%
	formaggio grattugiato	gr. 5	
Frittata:	uova	gr. 50	
	grana	gr. 5	
	olio extravergine di oliva	gr. 3	
Carote e fagiolini:	carote	gr. 30	
	fagiolini	gr. 40	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 50	
Banana		gr. 100	

MERCOLEDI'

Risotto ai carciofi:	riso	gr. 40	Kcal 678
	cuori di carciofo	gr. 40	Pr 19%
	formaggio grattugiato	gr. 5	Lip 28%
	olio extravergine di oliva	gr. 3	GI 53%
	brodo vegetale	q. b.	
Arrostito di vitello:	vitello	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 3	
	brodo vegetale	q. b.	
	cipolla e aromi	q. b.	
Piselli:	piselli	gr. 60	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	cipolla e aromi	q. b.	
Pane		gr. 50	
Crostata con marmellata		gr. 40	

N.B.

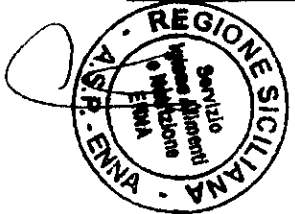
Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese. La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).

GIOVEDI'

Pasta e lenticchie:	pasta	gr. 40	Kcal 641
	lenticchie	gr. 25	Pr 22%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 25%
	brodo vegetale	q. b.	GI 53%
	sedano, cipolla,	q. b.	
Petto di pollo agli aromi:	pollo	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	rosmarino e salvia	q. b.	
Spinaci al burro:	spinaci	gr. 80	
	burro	gr. 5	
Pane		gr. 50	
Macedonia di frutta:		gr. 100	
	banana, pere, mele, arancia		

VENERDI'

Pasta al pomodoro:	pasta	gr. 50	Kcal 643
	pomodoro pelati	gr. 80	Pr 17%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 25%
	cipolla e basilico	q. b.	GI 58%
	formaggio grattugiato	gr. 5	
Merluzzo in teglia:	merluzzo	gr. 80	
	olive e sedano	q. b.	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Patate lesse:	patate	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	prezzemolo e limone	q. b.	
Pane		gr. 50	
Mandarini		gr. 100	





REGIONE SICILIANA
 Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via le Diaz, 49 tel. 0935 520453 fax 0935 520469 - Responsabile: Dr. Rosa Ippolito
TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA- SCUOLA ELEMENTARE (anni 6-11)
ANNO SCOLASTICO 2010-11
Allegato 2 -Ricette

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola elementare e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 5° elementare).

LUNEDI'

Gnocchi ai ragù:	gnocchi	gr. 170	Kcal 825
	pomodoro pelati	gr. 80	Pr 18%
	manzo	gr. 40	Lip 30%
	olio extravergine di oliva	gr. 3	GI 52%
	formaggio grattugiato	gr. 5	
	sedano, carota e cipolla	q. b.	
Mozzarella:		gr. 80	
Insalata verde:	lattuga	gr. 30	
	radicchio	gr. 30	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	aceto o limone	q. b.	
Pane		gr. 70	
Uva		gr. 150	

MARTEDI'

Pasta al pesto:	pasta	gr. 70	Kcal 823
	pinoli	gr. 3	Pr 13%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 27%
	basilico	q. b.	GI 60%
	formaggio grattugiato	gr. 5	
Frittata:	uova	gr. 60	
	grana	gr. 5	
	olio extravergine di oliva	gr. 3	
Carote e fagiolini:	carote	gr. 40	
	fagiolini	gr. 50	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 70	
Banana		gr. 150	

MERCOLEDI'

Risotto ai carciofi:	riso	gr. 60	Kcal 897
	cuori di carciofo	gr. 60	Pr 18%
	formaggio grattugiato	gr. 5	Lip 25%
	olio extravergine di oliva	gr. 3	GI 56%
	brodo vegetale	q. b.	
Arrosti di vitello:	vitello	gr. 100	
	olio extravergine di oliva	gr. 3	
	brodo vegetale	q. b.	
	cipolla e aromi	q. b.	
Piselli:	piselli	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	cipolla e aromi	q. b.	
Pane		gr. 70	
Crostata con marmellata		gr. 50	

N.B.

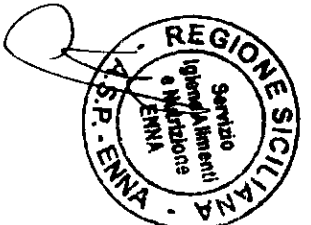
Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese. La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).

VENERDI'

Pasta al pomodoro:	pasta	gr. 70	Kcal 821
	pomodoro pelati	gr. 100	Pr 17%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 20%
	cipolla e basilico	q. b.	GI 63%
	formaggio grattugiato	gr. 5	
Merluzzo in teglia:	merluzzo	gr. 100	
	olive e sedano	q. b.	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Patate lesse:	patate	gr. 100	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	prezzemolo e limone	q. b.	
Pane		gr. 70	
Mandarini		gr. 150	

GIOVEDI'

Pasta e lenticchie:	pasta	gr. 50	Kcal 800
	lenticchie	gr. 30	Pr 22%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 21%
	brodo vegetale	q. b.	GI 57%
	sedano, cipolla,	q. b.	
Petto di pollo agli aromi:			
	pollo	gr. 100	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	rosmarino e salvia	q. b.	
Spinaci al burro:	spinaci	gr. 100	
	burro	gr. 5	
Pane		gr. 70	
Macedonia di frutta:		gr. 150	
	banana, pere, mele, arancia		





ANNO SCOLASTICO 2010-11

Allegato 3 - Ricette

III SETTIMANA

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA - SCUOLA MATERNA (anni 3-6)

Viale Diaz 49 tel. 0935 520453 fax 0935 520469 - Responsabile: Dr. Rosa Ippolito

REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola materna e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 3° materna).

LUNEDI'

Pasta pomodoro e tonno:		Kcal 661
pasta	gr. 50	Pr 19%
olio extravergine di oliva	gr. 70	Lip 29%
tonno al naturale	gr. 20	GI 52%
Grana	30	
Insalata mista:		
lattuga	gr. 20	
finocchi	gr. 20	
carote	gr. 30	
olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane	gr. 50	
Torta all'arancia	gr. 30	

Pasta piselli e patate	pasta	gr. 40	Kcal 662
	piselli	gr. 50	Pr 16%
	patate	gr. 40	Lip 30%
	olio di oliva	gr. 5	GI 54%
	parmigiano grana	gr. 5	
Scaloppine di tacchino:			
	fesa di tacchino	gr. 70	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	brodo vegetale, prezzemolo	q.b.	
	Carote, olio e limone	gr. 70	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 50	
Mele		gr. 100	

Risotto coi funghi:	riso	gr. 50	Kcal 661
	funghi	gr. 40	Pr 17%
	formaggio grattugiato	gr. 5	Lip 24%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 59%
	brodo vegetale	q.b.	
Polpettone di vitello	vitello	gr. 80	
	uova	gr. 5	
	cipolla e aromi	q.b.	
	olio di oliva	gr. 5	
Patate al forno:	patate	gr. 100	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	rosmarino e salvia	q.b.	
Pane		gr. 50	
Pere		gr. 100	

GIOVEDI'

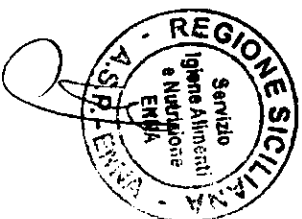
Pizza	farina	gr. 60	Kcal 671
	pomodori pelati	gr. 40	Pr 15%
	mozzarella	gr. 30	Lip 36%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 50%
	origano	q.b.	
Prosciutto cotto			
	prosciutto cotto	gr. 30	
Insalata mista	lattuga	gr. 20	
	finocchi	gr. 20	
	carote	gr. 20	
	olio di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 50	
Kiwi		gr. 100	

VENEDI'

Pasta pomodoro	pasta	gr. 50	Kcal 651
e capperi:	pomodori pelati	gr. 80	Pr 17%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 27%
	capperi e origano	q.b.	GI 56%
	parmigiano grana	gr. 5	
Sogliola dorata:	sogliola	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	uovo	gr. 5	
Insalata di finocchi:	finocchi	gr. 60	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 50	
Mandarini		gr. 100	

N.B.

Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese. La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).





REGIONE SICILIANA

Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via le Diaz, 49 tel. 0935 520453 fax 0935 520469 - Responsabile: Dr. Rosa Ippolito

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA- SCUOLA ELEMENTARE (anni 6-11)

ANNO SCOLASTICO 2010-11

Allegato 3 -Ricette

III SETTIMANA

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola elementare e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 5° elementare).

LUNEDI'

Pasta pomodoro e tonno:			
pasta	gr. 70	Kcal 805	
Pr	18%		
pomodoro pelati	gr. 90	Lip	25%
olio extravergine di oliva	gr. 5	GI	57%
tonno al naturale	gr. 30		
Grana	gr. 40		
Insalata mista:			
lattuga	gr. 30		
finocchi	gr. 30		
carote	gr. 40		
olio extravergine di oliva	gr. 5		
Pane	gr. 70		
Torta all'arancia	gr. 40		

Pizza	farina	gr. 80	Kcal 843
	pomodori pelati	gr. 50	Pr 14%
	mozzarella	gr. 40	Lip 34%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 52%
	origano	q.b.	
Prosciutto cotto			
	prosciutto cotto	gr. 40	
Insalata mista	lattuga	gr. 30	
	finocchi	gr. 30	
	carote	gr. 30	
	olio di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 70	
Kiwi		gr. 150	

MARTEDI'

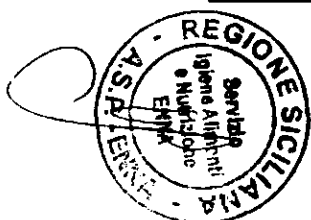
Pasta piselli e patate	pasta	gr. 50	Kcal 877
	piselli	gr. 60	Pr 17%
	patate	gr. 50	Lip 27%
	olio di oliva	gr. 5	GI 56%
	parmigiano grana	gr. 5	
Scaloppine di tacchino:			
	fesa di tacchino	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	brodo vegetale, prezzemolo	q.b.	
	Carote, olio e limone	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 70	
Mele		gr. 150	

Pasta pomodoro e capperi:	pasta	gr. 70	Kcal 817
	pomodoro pelati	gr. 100	Pr 16%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 22%
	capperi e origano	q.b.	GI 62%
	parmigiano grana	gr. 5	
Sogliola dorata:			
	sogliola	gr. 100	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	uovo	gr. 5	
Insalata di finocchi:	pangrattato	gr. 15	
	finocchi	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 70	
Mandarini		gr. 150	

MERCOLEDI'

Risotto coi funghi:	riso	gr. 60	Kcal 808
	funghi	gr. 50	Pr 17%
	formaggio grattugiato	gr. 5	Lip 21%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 62%
	brodo vegetale	q.b.	
Polpettone di vitello	vitello	gr. 100	
	uova	gr. 5	
	cipolla e aromi	q.b.	
	olio di oliva	gr. 5	
Patate al forno:	patate	gr. 120	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	rosmarino e salvia	q.b.	
Pane		gr. 70	
Pere		gr. 150	

N.B. Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese. La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).





Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola media e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 3° media).

LUNEDI'

Pasta pomodoro e tonno:		Kcal 947
pasta	gr. 90	Pr 18%
pomodoro pelati	gr. 120	Lip 22%
olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 60%
tonno al naturale	gr. 35	
Grana	gr. 45	
Insalata mista:		
lattuga	gr. 40	
finocchi	gr. 40	
carote	gr. 50	
olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane	gr. 80	
Torta all'arancia	gr. 40	

Pasta piselli e patate	pasta	gr. 70	Kcal 995
	piselli	gr. 70	Pr 17%
	patate	gr. 60	Lip 25%
	olio di oliva	gr. 5	GI 58%
	parmigiano grana	gr. 5	
Scaloppine di tacchino:			
fesa di tacchino	gr. 90		
olio extravergine di oliva	gr. 5		
brodo vegetale, prezzemolo	q. b.		
Carote, olio e limone	carote	gr. 90	
olio extravergine di oliva	gr. 5		
Pane	gr. 80		
Mele	gr. 180		

GIOVEDI'

Pizza	farina	gr. 90	Kcal 992
	pomodori pelati	gr. 55	Pr 15%
	mozzarella	gr. 45	Lip 33%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 52%
	origano	q. b.	
Prosciutto cotto			
prosciutto cotto	gr. 45		
Insalata mista			
lattuga	gr. 40		
finocchi	gr. 40		
carote	gr. 40		
olio di oliva	gr. 5		
Pane	gr. 80		
Kiwi	gr. 180		

VENERDI'

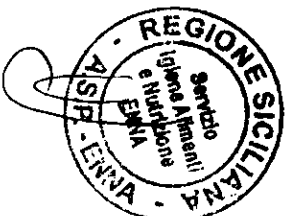
Pasta pomodoro e capperi:	pasta	gr. 90	Kcal 960
	pomodoro pelati	gr. 120	Pr 17%
	olio extravergine di oliva	gr. 6	Lip 21%
	capperi e origano	q. b.	GI 62%
	parmigiano grana	gr. 6	
Sogliola dorata:			
sogliola	gr. 120		
olio extravergine di oliva	gr. 5		
uovo	gr. 5		
pangrattato	gr. 15		
Insalata di finocchi:	finocchi	gr. 100	
olio extravergine di oliva	gr. 5		
Pane	gr. 80		
Mandarini	gr. 180		

MARTEDI'

Risotto coi funghi:	riso	gr. 70	Kcal 967
	funghi	gr. 60	Pr 18%
	formaggio grattugiato	gr. 6	Lip 22%
	olio extravergine di oliva	gr. 6	GI 60%
	brodo vegetale	q. b.	
Polpettone di vitello	vitello	gr. 120	
	uova	gr. 6	
	cipolla e aromi	q. b.	
	olio di oliva	gr. 6	
Patate al forno:	patate	gr. 140	
olio extravergine di oliva	gr. 6		
rosmarino e salvia	q. b.		
Pane	gr. 80		
Pere	gr. 180		

N.B.

Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presentati una volta al mese. La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).





ANNO SCOLASTICO 2010-11

Allegato 4 - Ricette

IV SETTIMANA

REGIONE SICILIANA
 Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
 Viale Diaz, 49 tel. 0935 520453 fax 0935 520469 - Responsabile: Dr. Rosa Ippolito

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA- SCUOLA MATERNA (anni 3-6)

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola materna e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare in funzione dell'età (dalla 1° alla 3° materna).

LUNEDI'

Pasta pasticciata:	pasta	gr. 60	Kcal 662
	pomodoro pelati	gr. 70	Pr 12%
	fontina	gr. 15	Lip 27%
	olio extravergine di oliva	gr. 3	GI 61%
	parmigiano grana	gr. 4	
	besciamella	q.b.	
	uova	gr. 40	
Frittata:	parmigiano grana	gr. 4	
	olio extravergine di oliva	gr. 2	
Carote olio e limone	carote	gr. 60	
	olio di oliva	gr. 4	
Pane		gr. 50	
Pere		gr. 100	

MARTEDI'

Risotto con tonno:	riso	gr. 50	Kcal 632
	tonno all'olio di oliva	gr. 20	Pr 15%
	olio di oliva	4	Lip 30%
	brodo vegetale	q.b.	GI 55%
Stornato di patate:	patate	gr. 80	
	parmigiano grana	gr. 8	
	uova	gr. 8	
	pangrattato	gr. 8	
	olio di oliva	gr. 4	
Insalata di finocchi:	finocchi	gr. 60	
	olio di oliva	gr. 4	
Pane		gr. 50	
Arance		gr. 100	

MERCOLEDI'

Brodo vegetale:	pastina	gr. 40	Kcal 644
	carote cipolle pisellini	gr. 50	Pr 22%
	pomodoro zucchine sedano	gr. 40	Lip 26%
	patate	gr. 15	GI 52%
	olio di oliva	gr. 5	
	parmigiano grana	gr. 5	
Pollo al rosmarino:	pollo	gr. 80	
	olio di oliva	gr. 5	
	aglio e rosmarino	q.b.	
Piselli:	piselli	gr. 60	
	olio di oliva	gr. 5	
	cipolla e aromi	q.b.	
Pane		gr. 50	
Mele		gr. 100	

N.B.

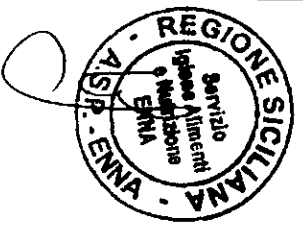
Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese. La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).

VENEDI'

Pasta al pomodoro:	pasta	gr. 50	Kcal 650
	pomodoro pelati	gr. 80	Pr 15%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 25%
	cipolla	q.b.	GI 59%
	parmigiano grana	gr. 5	
Palombo al limone:	palombo	70	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	limone prezzemolo e aglio	q.b.	
Insalata di patate:	patate	gr. 80	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	prezzemolo e limone	q.b.	
Pane		gr. 50	
Macedonia di frutta:		gr. 100	
	banane, mele, pere, arance		

GIOVEDI'

Pasta e fave:	pasta	gr. 30	Kcal 659
	fave secche	gr. 25	Pr 21%
	carote e cipolle	q.b.	Lip 25%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 54%
Cotoletta:	vitello	gr. 80	
	uova	gr. 8	
	pangrattato	gr. 8	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Insalata mista:			
	lattuga, finocchi, carote	gr. 70	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 50	
Banane		gr. 100	





REGIONE SICILIANA

Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Viale Diaz, 49 tel. 0935 520453 fax 0935 520469 - Responsabile: Dr. Rosa Ippolito

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA - SCUOLA ELEMENTARE (anni 6-11)

ANNO SCOLASTICO 2010-11

Allegato 4 -Ricette

IV SETTIMANA

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola elementare e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 3° media).

LUNEDI'

Pasta pasticciata:	pasta	gr. 70	Kcal 864
	pomodoro pelati	gr. 90	Pr 12%
	fontina	gr. 20	Lip 28%
	olio extravergine di oliva	gr. 4	GI 61%
	parmigiano grana	gr. 5	
	besciamella	q.b.	
Frittata:	uova	gr. 60	
	parmigiano grana	gr. 5	
	olio extravergine di oliva	gr. 3	
Carote	olio e limone	gr. 80	
	olio di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 70	
Pere		gr. 150	

MARTEDI'

Risotto con tonno:	riso	gr. 60	Kcal 833
	tonno	gr. 30	Pr 15%
	olio di oliva	gr. 5	Lip 31%
	brodo vegetale	q.b.	GI 54%
Stornato di patate:	patate	gr. 100	
	parmigiano grana	gr. 10	
	uova	gr. 10	
	pangrattato	gr. 10	
	olio di oliva	gr. 5	
Insalata di finocchi:	finocchi	gr. 80	
	olio di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 70	
Arance		gr. 150	

MERCOLEDI'

Brodo vegetale:	pastina	gr. 60	Kcal 835
	carote	gr. 60	Pr 22%
	pisellini	gr. 60	Lip 21%
	pomodoro zucchine sedano	gr. 50	GI 57%
	patate	gr. 20	
	olio di oliva	gr. 5	
	parmigiano grana	gr. 5	
Pollo al rosmarino:	pollo	gr. 100	
	olio di oliva	gr. 5	
	aglio e rosmarino	q.b.	
Piselli:	piselli	gr. 80	
	olio di oliva	gr. 5	
	cipolla e aromi	q.b.	
Pane		gr. 70	
Mele		gr. 150	

N.B.

Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità.

Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese.

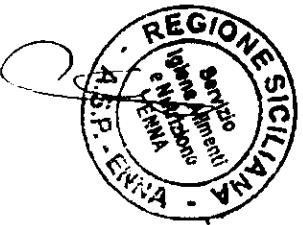
La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).

GIOVEDI'

Pasta e fave:	pasta	gr. 40	Kcal 828
	fave secche	gr. 30	Pr 21%
	carote e cipolle	q.b.	Lip 20%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 59%
Cotoletta:	vitello	gr. 90	
	uova	gr. 10	
	pangrattato	gr. 10	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Insalata mista:			
	lattuga, finocchi, carote	gr. 100	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 70	
Banane		gr. 150	

VENERDI'

Pasta al pomodoro:	pasta	gr. 70	Kcal 814
	pomodoro pelati	gr. 100	Pr 16%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 21%
	cipolla	q.b.	GI 63%
	parmigiano grana	gr. 5	
	Palombo al limone:	gr. 90	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	limone prezzemolo e aglio	q.b.	
Insalata di patate:	patate	gr. 100	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	prezzemolo e limone	q.b.	
Pane		gr. 70	
Macedonia di frutta:		gr. 150	
	banane, mele, pere, arance		





Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola media e rappresentano una media per questa fascia di popolazione. Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 3° media).

LUNEDI'

Pasta pasticciata:	pasta	gr. 80	Kcal 990
	pomodoro pelati	gr. 100	Pr 12%
	fontina	gr. 25	Lip 26%
	olio extravergine di oliva	gr. 4	GI 62%
	parmigiano grana	gr. 6	
	besciamella	q. b.	
Frittata:	uova	gr. 70	
	parmigiano grana	gr. 6	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Carote	olio e limone	gr. 100	
	olio di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 80	
Pere		gr. 180	

GIOVEDI'

Pasta e fave:	pasta	gr. 50	Kcal 960
	fave secche	gr. 35	Pr 21%
	carote e cipolle	q. b.	Lip 18%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 61%
Cotoletta:	vitello	gr. 110	
	uova	gr. 12	
	pangrattato	gr. 12	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Insalata mista:			
	lattuga, finocchi, carote	gr. 120	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 80	
Banane		gr. 180	

MARTEDI'

Risotto con tonno:	riso	gr. 70	Kcal 980
	tonno all'olio di oliva	gr. 35	Pr 15%
	olio di oliva	gr. 5	Lip 32%
	brodo vegetale	q. b.	GI 53%
Sformato di patate:	patate	gr. 120	
	parmigiano grana	gr. 12	
	uova	gr. 12	
	pangrattato	gr. 12	
	olio di oliva	gr. 5	
Insalata di finocchi:	finocchi	gr. 100	
	olio di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 80	
Arance		gr. 180	

VENEDI'

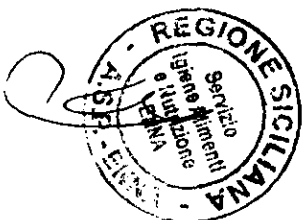
Pasta al pomodoro:	pasta	gr. 90	Kcal 982
	pomodoro pelati	gr. 120	Pr 16%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	Lip 18%
	cipolla	q. b.	GI 66%
	parmigiano grana	gr. 5	
Palombo al limone:	palombo	gr. 110	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	limone prezzemolo e aglio	q. b.	
Insalata di patate:	patate	gr. 120	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
	prezzemolo e limone	q. b.	
Pane		gr. 80	
Macedonia di frutta:		gr. 180	
	banane, mele, pere, arance		

MERCOLEDI'

Brodo vegetale:	pastina	gr. 80	Kcal 995
	carote cipolle pisellini	gr. 80	Pr 22%
	pomodoro zucchine sedano	gr. 60	Lip 18%
	patate	gr. 25	GI 59%
	olio di oliva	gr. 5	
	parmigiano grana	gr. 5	
Pollo al rosmarino:	pollo	gr. 120	
	olio di oliva	gr. 5	
	aglio e rosmarino	q. b.	
Piselli:	piselli	gr. 100	
	olio di oliva	gr. 5	
	cipolla e aromi	q. b.	
Pane		gr. 80	
Mele		gr. 180	

N.B.

Le verdure, presentate come contorno, devono essere il più possibile varie e di stagione, surgelate solo in caso di necessità. Le patate devono essere fresche e non possono essere surgelate o preparate in precedenza in quanto, se fresche, sono una buona fonte di vit. C; le patate fritte se preparate con patate fresche ed olio di oliva possono essere presenti una volta al mese. La frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana).



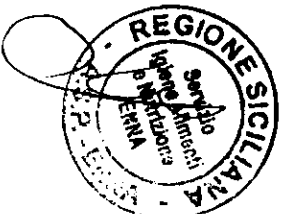


REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Viale Diaz, 49 tel. 0935-520453 fax 0935-520469- Responsabile: Dr. Rosa Ippolito

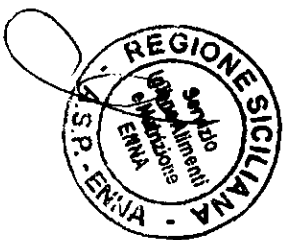
Elenco possibili sostituzioni degli alimenti

Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media
----------------	-------------------	--------------

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
	agnello	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	coniglio	gr. 70	gr. 90	gr. 110
	maiale magro	gr. 80	gr. 100	gr. 120
Carni bianche:	pollo	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	tacchino	gr. 70	gr. 80	gr. 90



		Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media	
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	
	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	
emmental		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		



		Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media
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

