



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

# COMUNE DI BELPASSO

Piazza Municipio  
95032, Belpasso (CT)  
C.F. 80008430870



## Tabella Dietetica MODIFICHE

Per  
Scuola Primaria

Redatta dal SIAN a cura di:

Medico

Dr.ssa Rosanna La Carrubba

Anno 2024

Dietista

Dr.ssa Arianna Bombara  
SERVIZIO  
IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

A.S.P. CATANIA

Dott.ssa Arianna Bombara  
DIETISTA



CATANIA



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

# COMUNE DI BELPASSO

Piazza Municipio  
95032, Belpasso (Ct)  
C.F. 80008430870

Tabella Dietetica  
MODIFICHE  
per  
Scuola Primaria



Le tabelle dietetiche sono state formulate in base ai suggerimenti dei Livelli di Assunzioni Raccomandati di Energie e Nutrienti (LARN), e si rivolge alla seguente popolazione:

Bambini di età compresa tra i 7 -10 anni, con Kcal/die: 788

Si precisa che trattasi di un elaborato specifico per le esigenze della popolazione cui è riferita.

Ogni altra applicazione o trasposizione ad altra popolazione è eventualmente fatta sotto esclusiva responsabilità dei fautori, oltre alle ulteriori responsabilità di legge relativa all'utilizzo delle opere di ingegno.



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE**

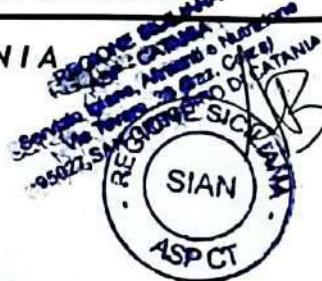
**CATANIA**

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**



# Menù Autunno-Inverno



## MENU' : COMUNE DI BELPASSO - Scuola Primaria - Autunno/Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I	Pasta al ragù vegetale Petto di tacchino ai ferri Fagiolini all'agro Pane Frutta di stagione	Pasta e legumi secchi Polpette vegetali al forno con zucca Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetti di platessa al forno Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta con minestrone Bocconcini/Bistecca di maiale con carote e cipolle Pane Frutta di stagione	Risotto con gli spinaci Cuori di merluzzo in umido Insalata verde Pane Frutta di stagione
II	Pasta e patate Filetti di platessa panata Bietola al pomodoro Pane Frutta di stagione	Timballo di riso Insalata di finocchi/lessi Pane Frutta di stagione	Pastina con l'olio Spezzatino di vitello con Purea di verdure Pane Frutta di stagione	Pasta all'uovo al sugo di pollo Petto di pollo al sugo Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta e legumi secchi Spinaci filanti al formaggio Pane Dolce
III	Pasta con piselli e prosciutto Uova starapazzate Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pastina col minestrone Coscia di pollo al forno Patate al forno Pane Frutta di stagione	Risotto alla zucca Cuori di merluzzo alla livornese Insalata di finocchi/lessi Pane Frutta di stagione	Tortellini al pomodoro Cotoletta al forno Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pizza margherita Insalata mista Frutta di stagione
IV	Pasta al pomodoro Bistecca ai ferri Zucca all'agrodolce Pane Frutta di stagione	Pastina con crema di carote Filetto di nasello panato Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta pasticciata Bocconcini di pollo Insalata mista Pane Frutta di stagione	Riso e legumi secchi Prosciutto Purè di patate Pane Frutta di stagione	Pasta con il cavolfiore Frittata al forno Carote brasate Pane Frutta di stagione



## 7/10 anni Bromatologico Menù Autunno-Inverno

### PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 787.07  
 Proteine Totali: G. 34.80  
 Lipidi Totali: G. 27.28  
 Glicidi Totali: G. 107.36

### SECONDA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 780.76  
 Proteine Totali: G. 32.90  
 Lipidi Totali: G. 28.39  
 Glicidi Totali: G. 104.89

### TERZA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 788.74  
 Proteine Totali: G. 33.89  
 Lipidi Totali: G. 29.68  
 Glicidi Totali: G. 102.95

### QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 779.76  
 Proteine Totali: G. 32.17  
 Lipidi Totali: G. 26.34  
 Glicidi Totali: G. 110.57



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

STAGIONE: AUTUNNO - INVERNO /  
ETA' 7-10 ANNI /

### [Settimana 1] Lunedì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	60 g			
POMODORI PELATI [1]	25 g			
Carote [2]	30 g			
Tacchino - petto [3]	100 g			
Sedano	30 g			
Cipolla [4]	30 g			
Fagiolini [5]	100 g			
PANE COMUNE	50 g			
Frutta [6]	120 g			
Olio di oliva extravergine [7]	20 g			

Nota [1]: AROMI Q.B.

Nota [2]: SEDANO 30 GR E CIPOLLE 30 GR

Nota [3]: LIMONE Q.B.

Nota [4]: BRODO VEGETALE E ROSMARINO Q.B.

Nota [5]: LIMONI Q.B.

Nota [6]: DI STAGIONE

Nota [7]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 1] Martedì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	60 g		
LENTICCHIE SECCHE [8]	30 g		
POMODORI PELATI [9]	30 g		
Zucca gialla	100 g		
Pangrattato	10 g		
Uovo di gallina - intero	15 g		
Scamorza fresca	15 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [10]	120 g		
Olio di oliva extravergine [11]	20 g		

Nota [8]: O FAGIOLI O CECI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [9]: AROMI Q.B.

Nota [10]: DI STAGIONE

Nota [11]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

### [Settimana 1] Mercoledì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	70 g		
POMODORI PELATI [12]	70 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Platessa o passera [13]	120 g		
Insalata mista [14]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [15]	120 g		
Olio di oliva extravergine [16]	20 g		

Nota [12]: AROMI Q.B.

Nota [13]: LIMONE E PREZZEMOLO Q.B.

Nota [14]: LIMONE Q.B.

Nota [15]: DI STAGIONE

Nota [16]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 1] Giovedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA [17]	50 g		
Minestrone (media)	60 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Malale - carne magra [18]	80 g		
Carote	50 g		
Cipolla	20 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [19]	120 g		
Olio di oliva extravergine [20]	15 g		

Nota [17]: O ORZO

Nota [18]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [19]: DI STAGIONE

Nota [20]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

### [Settimana 1] Venerdì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	60 g			
Spinaci [21]	70 g			
Burro	10 g			
Parmigiano grattugiato [22]	15 g			
Merluzzo o nasello fresco [23]	120 g			
Lattuga [24]	50 g			
PANE COMUNE	50 g			
Frutta [25]	120 g			
Olio di oliva extravergine [26]	15 g			

Nota [21]: CIPOLLE Q.B.

Nota [22]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [23]: LIMONE Q.B.

Nota [24]: LIMONE Q.B.

Nota [25]: DI STAGIONE

Nota [26]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 2] Lunedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	60 g		
Patate	50 g		
POMODORI PELATI [27]	40 g		
Platessa o passera	120 g		
Pangrattato	10 g		
Bieta	80 g		
POMODORI PELATI [28]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [29]	120 g		
Olio di oliva extravergine [30]	20 g		

Nota [27]: AROMI Q.B. SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [28]: AROMI Q.B.

Nota [29]: DI STAGIONE

Nota [30]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 2] Martedì

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Gran
Riso - Parboiled	70 g		
Vitello - magro	30 g		
Uovo di gallina - intero	30 g		
Scamorza fresca	25 g		
POMODORI PELATI [31]	80 g		
Finocchi [32]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [33]	120 g		
Olio di oliva extravergine [34]	20 g		

Nota [31]: AROMI Q.B; CAROTE SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [32]: LIMONE Q.B.

Nota [33]: DI STAGIONE

Nota [34]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 />

[Settimana 2] Mercoledì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Graf.
PASTA DI SEMOLA [35]	60 g			
Parmigiano grattugiato	15 g			
Vitello - magro [36]	80 g			
Carote	50 g			
Sedano	30 g			
Cipolla	30 g			
PANE COMUNE	50 g			
Frutta [37]	120 g			
Olio di oliva extravergine [38]	25 g			

Nota [35]: O PASTINA

Nota [36]: AROMI Q.B.

Nota [37]: DI STAGIONE

Nota [38]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 2] Giovedì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
Pasta all'uovo - secca [39]	80 g			
Pollo - petto	100 g			
POMODORI PELATI [40]	150 g			
Insalata mista [41]	50 g			
PANE COMUNE	50 g			
Frutta [42]	120 g			
Olio di oliva extravergine [43]	20 g			

Nota [39]: CONDIRE CON SUGO DEL POLLO

Nota [40]: AROMI Q.B.

Nota [41]: LIMONE Q.B.

Nota [42]: DI STAGIONE

Nota [43]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 2] Venerdì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	40 g			
Fagioli secchi [44]	30 g			
POMODORI PELATI [45]	30 g			
Spinaci	80 g			
Mozzarella di vacca	30 g			
Burro	5 g			
PANE COMUNE	50 g			
Torta al cioccolato	50 g			
Olio di oliva extravergine [46]	10 g			

Nota [44]: O LENTICCHIE O CECI; CAROTE SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [45]: AROMI Q.B.

Nota [46]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## **DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >**

### **[Settimana 3] Lunedì**

Prima Scelta	<b>Pranzo</b>		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	60 g		
Piselli freschi [47]	70 g		
Prosciutto cotto	15 g		
Panna da cucina 20% di lipidi [48]	10 g		
Uovo di gallina - intero [49]	60 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Insalata mista [50]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [51]	120 g		
Olio di oliva extravergine [52]	15 g		

Nota [47]: CIPOLLA Q.B.

Nota [48]: AROMI Q.B.

Nota [49]: AROMI Q.B.

Nota [50]: LIMONE Q.B.

Nota [51]: DI STAGIONE

Nota [52]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 3] Martedì

Prima Scelta	<b>Pranzo</b>		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA [53]	40 g		
Minestrone (media)	60 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Pollo - coscia	100 g		
Patate [54]	70 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [55]	120 g		
Olio di oliva extravergine [56]	15 g		

Nota [53]: OPPURE SEMOLINO.

CONDIRE CON IL BRODO DELLE POLPETTE

Nota [54]: CIPOLLE Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B.

Nota [55]: DI STAGIONE

Nota [56]: DA DISTRIBUIREI IN TUTTO IL PASTO

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 3] Mercoledì

Prima Scelta	<b>Pranzo</b>		Grammi
	Grammi	Varianti	
Riso - Parboiled	70 g		
Zucca gialla [57]	60 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Burro [58]	10 g		
Merluzzo o nasello fresco	120 g		
POMODORI PELATI [59]	100 g		
Finocchi	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [60]	120 g		
Olio di oliva extravergine [61]	15 g		

Nota [57]: CIPOLLA E AROMI Q.B,

Nota [58]: BRODO VEGETALE Q.B;

Nota [59]: AROMI Q.B.

Nota [60]: DI STAGIONE

Nota [61]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 3] Giovedì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
Tortellini - freschi	80 g			
POMODORI PELATI [62]	90 g			
Parmigiano grattugiato	15 g			
Vitello - magro	80 g			
Pangrattato	15 g			
Lattuga [63]	50 g			
PANE COMUNE	50 g			
Frutta [64]	120 g			
Olio di oliva extravergine [65]	15 g			

Nota [62]: AROMI Q.B.

Nota [63]: LIMONE Q.B.

Nota [64]: DI STAGIONE

Nota [65]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



**REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

### [Settimana 3] Venerdì

Prima Scelta		Pranzo	
	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	160 g		
Mozzarella di vacca	60 g		
POMODORI PELATI [66]	150 g		
Insalata mista [67]	50 g		
Frutta	120 g		
Olio di oliva extravergine [68]	25 g		

Nota [66]: AROMI Q.B.

Nota [67]: LIMONE Q.B.

Nota [68]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

### [Settimana 4] Lunedì

Prima Scelta		Pranzo	
	Grammi	Varianti	Gramm
PASTA DI SEMOLA	70 g		
POMODORI PELATI [69]	80 g		
Vitello - magro [70]	80 g		
Zucca gialla [71]	130 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [72]	120 g		
Olio di oliva extravergine [73]	25 g		

Nota [69]: AROMI Q.B.

Nota [70]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [71]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [72]: DI STAGIONE

Nota [73]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 4] Martedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	60 g		
Carote	60 g		
Parmigiano grattugiato [74]	15 g		
Merluzzo o nasello fresco [75]	120 g		
Pangrattato	10 g		
Lattuga [76]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [77]	120 g		
Olio di oliva extravergine [78]	20 g		

Nota [74]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [75]: AROMI Q.B.

Nota [76]: LIMONE Q.B.

Nota [77]: DI STAGIONE

Nota [78]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 4] Mercoledì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	70 g		
POMODORI PELATI [79]	120 g		
BESCIAMELLA	25 g		
Pollo - petto [80]	100 g		
Insalata mista [81]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [82]	120 g		
Olio di oliva extravergine [83]	20 g		

Nota [79]: AROMI Q.B.

Nota [80]: BRODO VEGETALE E AROMI Q.B,

Nota [81]: LIMONE Q.B.

Nota [82]: DI STAGIONE

Nota [83]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



**REGIONE SICILIANA**  
**ASP - CATANIA**  
*Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione*  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 4] Giovedì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	60 g		
Ceci [84]	30 g		
POMODORI PELATI [85]	30 g		
Prosciutto cotto	25 g		
SPurea di patate	80 g		
Burro	5 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [86]	120 g		
Olio di oliva extravergine [87]	15 g		

ta [84]: O LENTICCHIE O FAGIOLI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

ta [85]: AROMI Q.B.

ta [86]: DI STAGIONE

ta [87]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO I PASTO



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE**

CATANIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



# Menù Primavera-Estate

ASP Catania - Via S. Maria La Grande, 5 (95124) Catania  
Codice Fiscale e Partita IVA 04721260877

U. O. C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

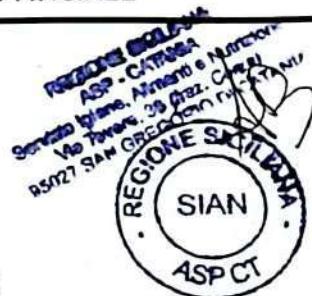
Via Tevere, 39 - Fraz. Cerza - 95027 - San Gregorio di Catania (CT) - Tel. 0952540114/ 148 - Posta PEC: sian@pec.aspct.it



**REGIONE SICILIANA  
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE**

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O.C Igiene Alimenti e Nutrizione**

**CATANIA**



**MENU' : COMUNE DI BELPASSO - Scuola Primaria - Primavera/Estate**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I	Pasta al ragù vegetale Petto di tacchino ai ferri Fagiolino all'agro Pane Frutta di stagione	Pasta e legumi freschi Polpette vegetali al forno con zucchina Pane Frutta di stagione	Pasta col pomodoro fresco/o crudo Scaloppine di platessa al forno Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta con verdure Bistecca di maiale ai ferri Patate prezzemolate Pane Frutta di stagione	Risotto agli asparagi Cuore di merluzzo al pomodoro Pane Frutta di stagione
II	Pastina con le zucchine Filetti di platessa panata Purè di patate Pane Frutta di stagione	Risotto all'ortolana Frittata Pane Frutta di stagione	Pasta con crema di carote e piselli Bistecca di vitello Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta all'uovo al pomodoro Insalata di pollo Pane Frutta di stagione	Pasta e legumi freschi Caprese Pane Dolce
III	Pasta e piselli Frittata al forno Carote julienne/brasate Pane Frutta di stagione	Pasta e passato di verdure Coscia di pollo al forno con patate Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Cuori di merluzzo alla livornese Insalata verde Pane Frutta di stagione	Ravioli al burro Cotoletta panata Insalata di pomodoro Pane Pere caramellate al forno	Pizza margherita Insalata mista Frutta di stagione
IV	Pasta alla norma Bistecca ai ferri Fagiolino all'agro Pane Frutta di stagione	Risotto agli spinaci Filetti di nasello panato Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta alla sorrentina Bocconcini di pollo Insalata mista Pane Frutta di stagione	Riso e legumi freschi Prosciutto cotto Purè di patate Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto Frittata al forno Carote brasate Pane Frutta di stagione



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 - Fraz. Cerza - 95027 SAN GREGORIO DI CATANIA  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

**7/10 anni**  
**Bromatologico**  
**Menù Primavera-Estate**

**PRIMA SETTIMANA**

Calorie Totali : Kcal. 792.45  
 Proteine Totali: G. 31.48  
 Lipidi Totali: G. 26.96  
 Glicidi Totali: G. 113.11

**SECONDA SETTIMANA**

Calorie Totali : Kcal. 787.60  
 Proteine Totali: G. 33.51  
 Lipidi Totali: G. 27.83  
 Glicidi Totali: G. 107.71

**TERZA SETTIMANA**

Calorie Totali : Kcal. 789.58  
 Proteine Totali: G. 31.83  
 Lipidi Totali: G. 33.83  
 Glicidi Totali: G. 95.92

**QUARTA SETTIMANA**

Calorie Totali : Kcal. 801.63  
 Proteine Totali: G. 32.55  
 Lipidi Totali: G. 27.79  
 Glicidi Totali: G. 112.77



**REGIONE SICILIANA**  
**ASP - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >

[Settimana 4] Venerdì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	70 g		
Cavolfiore	70 g		
Uovo di gallina - Intero [88]	60 g		
Pangrattato	10 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Carote [89]	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [90]	120 g		
Olio di oliva extravergine [91]	15 g		

Nota [88]: AROMI Q.B.

Nota [89]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [90]: DI STAGIONE

Nota [91]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

STAGIONE: PRIMAVERA - ESTATE /  
ETA' 7-10 ANNI /

### [Settimana 1] Lunedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	60 g		
Pomodori - maturi [1]	75 g		
Carote	30 g		
Sedano	30 g		
Cipolla	30 g		
Tacchino - petto [2]	90 g		
Fagiolini [3]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [4]	120 g		
Olio di oliva extravergine [5]	20 g		

Nota [1]: AROMI Q.B.

Nota [2]: LIMONE Q.B.

Nota [3]: LIMONE Q.B.

Nota [4]: DI STAGIONE

Nota [5]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

[Settimana 1] Martedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	60 g		
Fagioli freschi [6]	70 g		
POMODORI PELATI [7]	40 g		
Zucchine	100 g		
Pangrattato	10 g		
Uovo di gallina - intero	15 g		
Scamorza fresca	15 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [8]	120 g		
Olio di oliva extravergine [9]	20 g		

Nota [6]: O PISELLI FRESCHI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [7]: AROMI Q.B.

Nota [8]: DI STAGIONE

Nota [9]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

### [Settimana 1] Mercoledì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	70 g			
Pomodori - maturi [10]	80 g			
RICOTTA SALATA	5 g			
Platessa o passera [11]	100 g			
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	10 g			
Insalata mista [12]	50 g			
PANE COMUNE	50 g			
Frutta [13]	120 g			
Olio di oliva extravergine [14]	20 g			

Nota [10]: AROMI Q.B.

Nota [11]: LIMONE E PREZZEMOLO Q.B.

Nota [12]: LIMONE Q.B.

Nota [13]: DI STAGIONE

Nota [14]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

[Settimana 1] Giovedì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA [15]	60 g			
Pomodori - maturi [16]	40 g			
Patate	30 g			
Carote	30 g			
Zucchine	25 g			
Maiale - carne magra [17]	70 g			
Patate [18]	100 g			
PANE COMUNE	50 g			
Frutta [19]	120 g			
Olio di oliva extravergine [20]	20 g			

Nota [15]: O ORZO

Nota [16]: AROMI Q.B.

Nota [17]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [18]: PREZZEMOLO E AROMI Q.B.

Nota [19]: DI STAGIONE

Nota [20]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

[Settimana 1] Venerdì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
Riso - Parboiled	70 g		
Asparagi di serra [21]	70 g		
Burro [22]	10 g		
Parmigiano grattugiato [23]	15 g		
Merluzzo o nasello fresco [24]	100 g		
Pomodori - maturi [25]	150 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [26]	120 g		
Olio di oliva extravergine [27]	15 g		

Nota [21]: CIPOLLE Q.B.

Nota [22]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [23]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [24]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [25]: AROMI Q.B.

Nota [26]: DI STAGIONE

Nota [27]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO

## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

### [Settimana 2] Lunedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	70 g		
Zucchine [28]	80 g		
Platessa o passera	100 g		
Pangrattato	10 g		
§ Purea di patate	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [29]	120 g		
Olio di oliva extravergine [30]	15 g		

Nota [28]: CIPOLLA Q.B.

Nota [29]: DI STAGIONE

Nota [30]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

### [Settimana 2] Martedì

Prima Scelta	<b>Pranzo</b>		Grammi
	Grammi	Varianti	
Riso - Parboiled	55 g		
Piselli freschi [31]	40 g		
Fagiolini	30 g		
Burro	5 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Uovo di gallina - intero	80 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [32]	120 g		
Olio di oliva extravergine [33]	20 g		

Nota [31]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [32]: DI STAGIONE

Nota [33]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

[Settimana 2] Mercoledì

Prima Scelta	<b>Pranzo</b>		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA [34]	60 g		
Carote	120 g		
Piselli freschi	40 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Vitello - magro [35]	80 g		
Lattuga [36]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [37]	120 g		
Olio di oliva extravergine [38]	20 g		

Nota [34]: O PASTINA

Nota [35]: AROMI Q.B.

Nota [36]: LIMONE Q.B.

Nota [37]: DI STAGIONE

Nota [38]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## **DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >**

**[Settimana 2] Giovedì**

Prima Scelta	<b>Pranzo</b>		Grammi
	Grammi	Varianti	
Pasta all'uovo - secca	70 g		
Pomodori - maturi [39]	120 g		
Pollo - petto	80 g		
Pomodori - da insalata [40]	70 g		
Lattuga	40 g		
Carote	40 g		
Patate	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [41]	120 g		
Olio di oliva extravergine [42]	20 g		

Nota [39]: AROMI Q.B.

Nota [40]: AROMI Q.B.

Nota [41]: DI STAGIONE

Nota [42]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



**REGIONE SICILIANA**  
**ASP - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

[Settimana 2] Venerdì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	50 g			
FAVE FRESCHE [43]	60 g			
Pomodori - maturi [44]	60 g			
Mozzarella di vacca	50 g			
Pomodori - da Insalata [45]	80 g			
PANE COMUNE	50 g			
Creme Caramel	100 g			
Olio di oliva extravergine [46]	20 g			

Nota [43]: O FAGIOLI FRESCI. CIPOLLE Q.B.

Nota [44]: AROMI Q.B.

Nota [45]: AROMI Q.B.

Nota [46]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

### [Settimana 3] Lunedì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	50 g			
Piselli freschi [47]	60 g			
Burro	10 g			
Uovo di gallina - intero [48]	60 g			
Pangrattato	10 g			
Parmigiano grattugiato [49]	15 g			
Carote	50 g			
PANE COMUNE	50 g			
Frutta [50]	120 g			
Olio di oliva extravergine [51]	15 g			

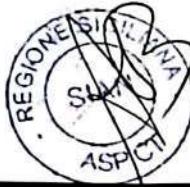
Nota [47]: CIPOLLA Q.B.

Nota [48]: AROMI Q.B.

Nota [49]: DA DISTRIBUIRE TRA IL PRIMO E IL SECONDO PIATTO

Nota [50]: DI STAGIONE

Nota [51]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO E NEL CONTORNO



**DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >**

[Settimana 3] Martedì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	70 g			
Indivia	20 g			
Patate	50 g			
Zucchine [52]	20 g			
Pollo - coscia [53]	100 g			
Patate [54]	50 g			
PANE COMUNE	50 g			
Frutta [55]	120 g			
Olio di oliva extravergine [56]	15 g			

Iota [52]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Iota [53]: CIPOLLA Q.B: BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B

Iota [54]: AROMI Q.B.

Iota [55]: DI STAGIONE

Iota [56]: DA DISTRIBUIREI IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

[Settimana 3] Mercoledì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
Riso - Parboiled	60 g		
Burro [57]	10 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Merluzzo o nasello fresco	120 g		
POMODORI PELATI [58]	80 g		
Lattuga [59]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [60]	120 g		
Olio di oliva extravergine [61]	20 g		

Nota [57]: CIPOLLE, ZAFFERANO E BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [58]: AROMI Q.B.

Nota [59]: LIMONE Q.B.

Nota [60]: DI STAGIONE

Nota [61]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO



**DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >**

[Settimana 3] Giovedì

Prima Scelta	<b>Pranzo</b>		Grammi
	Grammi	Varianti	
Ravioli di magro	70 g		
Burro [62]	10 g		
Parmigiano grattugiato	20 g		
Vitello - magro	80 g		
Pangrattato	15 g		
Pomodori - da insalata [63]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [64]	120 g		
Olio di oliva extravergine [65]	20 g		

Nota [62]: SALVIA Q.B.

Nota [63]: AROMI Q.B.

Nota [64]: DI STAGIONE

Nota [65]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

[Settimana 3] Venerdì

Prima Scelta	Grammi	Pranzo	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	160 g			
Mozzarella di vacca	60 g			
POMODORI PELATI [66]	150 g			
Insalata mista [67]	50 g			
Frutta	120 g			
Olio di oliva extravergine [68]	25 g			

Nota [66]: AROMI Q.B.

Nota [67]: LIMONE Q.B.

Nota [68]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



**DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >**

**[Settimana 4] Lunedì**

Prima Scelta	Pranzo	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA		80 g		
Pomodori - maturi [69]		100 g		
Melanzane		80 g		
RICOTTA SALATA		15 g		
Vitello - magro [70]		80 g		
Fagiolini [71]		80 g		
PANE COMUNE		50 g		
Frutta [72]		120 g		
Olio di oliva extravergine [73]		20 g		

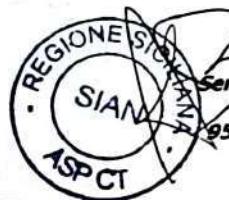
a [69]: AROMI Q.B.

a [70]: LIMONE E AROMI Q.B.

a [71]: LIMONE Q.B.

a [72]: DI STAGIONE

a [73]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

### [Settimana 4] Martedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
Riso - Parboiled	70 g		
Spinaci	100 g		
Parmigiano grattugiato [74]	15 g		
Merluzzo o nasello fresco [75]	100 g		
Pangrattato	10 g		
Lattuga [76]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [77]	120 g		
Olio di oliva extravergine [78]	20 g		

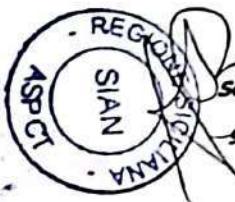
Nota [74]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [75]: AROMI Q.B.

Nota [76]: LIMONE Q.B.

Nota [77]: DI STAGIONE

Nota [78]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



**DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >**

[Settimana 4] Mercoledì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	70 g		
Pomodori - maturi [79]	80 g		
Mozzarella di vacca	50 g		
Pollo - petto [80]	80 g		
Insalata mista [81]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [82]	120 g		
Olio di oliva extravergine [83]	15 g		

Nota [79]: AROMI Q.B.

Nota [80]: BRODO VEGETALE E AROMI Q.B,

Nota [81]: LIMONE Q.B.

Nota [82]: DI STAGIONE

Nota [83]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

[Settimana 4] Giovedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
Riso - Parboiled	60 g		
Fagioli freschi [84]	50 g		
Pomodori - maturi [85]	70 g		
Prosciutto cotto	20 g		
SPurea di patate	80 g		
Burro	10 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [86]	120 g		
Olio di oliva extravergine [87]	15 g		

Nota [84]: O FAVE FRESCHE O PISELLI FRESCHI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [85]: AROMI Q.B.

Nota [86]: DI STAGIONE

Nota [87]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO I PASTO



## DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

[Settimana 4] Venerdì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	70 g		
Pesto alla Genovese	10 g		
Uovo di gallina - intero [88]	60 g		
Pangrattato	10 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Carote [89]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [90]	120 g		
Olio di oliva extravergine [91]	15 g		

I [88]: AROMI Q.B.  
 I [89]: BRODO VEGETALE Q.B.  
 I [90]: DI STAGIONE  
 [91]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**

REGIONE SICILIANA  
ASP CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 - Fraz. Cerza (CT)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA



# MENU' IN BIANCO



## DIETA GIORNALIERA - <MENU' IN BIANCO / ETA' 7-10 >

### [Settimana 1] 1° Giorno

Prima Scelta	<b>Pranzo</b>		Grammi
	Grammi	Varianti	
RISO - PARBOILED [1]	70 g		
POLLO - COSCIA [2]	90 g		
PATATE [3]	80 g		
PANE DI TIPO 0	50 g		
FRUTTA FRESCA (MEDIA) [4]	120 g		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE [5]	20 g		

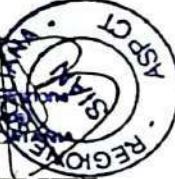
Nota [1]: O PASTINA O SEMOLINO. Condita con olio.

Nota [2]: O MERLUZZO/ NASELLO ( LIMONE Q.B.) LESSI.

Nota [3]: LESSE.

Nota [4]: O MELE/ PERE COTTE

Nota [5]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



## LISTA DI SCAMBIO DEGLI ALIMENTI

### Cereali

#### Pasta di semola

si sostituisce con:

- pasta all'uovo	gr. 95
- semolino	gr. 115
- riso/integrale	gr. 105
- gnocchi di patate	gr. 300
- orzo perlato	gr. 110
- tapioca perlata	gr. 65
- miglio decorticato	gr. 100
- couscous	gr. 100
- mais	gr. 100
- pane di tipo 0	gr. 130
- pane di tipo 00	gr. 120
- pane di segale/integrale	gr. 145
- patate dolci	gr. 390
- semola	gr. 105
- farina di frumento tipo 0/00	gr. 105
- farina di mais	gr. 95
- farina d'orzo	gr. 100
- farina di riso	gr. 100

#### Pane di tipo 0

si sostituisce con:

- pane di tipo integrale	gr. 115
- pane di tipo 00	gr. 95
- pane di segale	gr. 115
- pasta di semola	gr. 75
- riso /riso integrale	gr. 80
- polenta	gr. 330
- gnocchi di patate	gr. 230
- patate	gr. 325
- patate dolci	gr. 305
- mais dolce	gr. 330
- tapioca perlata	gr. 50
- orzo perlato	gr. 85
- couscous	gr. 75
- miglio decorticato	gr. 75
- semola	gr. 80
- semolino	gr. 85
- farina di frumento tipo 0 e tipo 00	gr. 80
- farina di riso	gr. 75
- farina d'orzo	gr. 75
- fette biscottate	gr. 65
- grissini	gr. 65



## Carni

### Carne: vitellone magro

si sostituisce con:

- bovino	gr. 90
- manzo	gr. 110
- cavallo	gr. 100
- agnello	gr. 110
- maiale magro	gr. 110
- acciughe/dentice	gr. 115
- platessa / sogliola	gr. 130
- legumi secchi	gr. 40

### Carne: pollo

- maiale bistecca	gr. 100
- coniglio magro	gr. 115
- agnello	gr. 100
- baccalà ammollato	gr. 110
- sogliola	gr. 100
- merluzzo o nasello	gr. 120
- legumi secchi	gr. 135
	gr. 40

### Carne: maiale

- tacchino petto	gr. 100
- coniglio magro	gr. 75
- agnello	gr. 85
- pollo petto o coscia	gr. 100
- cavallo	gr. 100
- prosciutto di tacchino	gr. 90
- acciughe	gr. 80
- platessa / sogliola	gr. 105
- legumi secchi	gr. 115
	gr. 40

## Pesce e Uova

### Pesce: sogliola

si sostituisce con:

- pesce magro (media)	gr. 100
- pesce persico	gr. 100
- pesce san pietro	gr. 110
- spigola	gr. 100
- platessa	gr. 100
- orata	gr. 100
- merluzzo o nasello	gr. 120
- dentice	gr. 100
- salmone fresco/in salamoia	gr. 50
- sgombro fresco/in salamoia	gr. 50

gr. 100

gr. 50

gr. 50

gr. 50

gr. 60 (circa)

gr. 30

gr. 30

gr. 40

gr. 25

gr. 50

gr. 45

### UOVO N 1

- fagioli secchi	gr. 30
- lenticchie	gr. 30
- mozzarella	gr. 40
- parmigiano	gr. 25
Ricotta di vacca	gr. 50
Ricotta infornata	gr. 45



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

## CATANIA

REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA



## Salumi

### prosciutto cotto magro

si sostituisce con:

- prosciutto di tacchino	gr. 100
- bovino lessato in gelatina	gr. 150
- bovino adulto magro	gr. 100
- vitello coratella	gr. 135
- maiale bistecca	gr. 130
- tacchino petto	gr. 100
- capretto	gr. 110
- coniglio semigrasso	gr. 95
- dentice	gr. 130
- acciughe	gr. 135
- filetto di sgombro al naturale	gr.

## Formaggi

### Formaggi: mozzarella vaccina

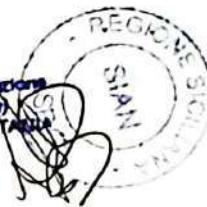
si sostituisce con:

- stracchino	gr. 100
- ricotta di vacca	gr. 120
- scamorza	gr. 100
- caciotta fresca	gr. 100
- gorgonzola	gr. 60
- taleggio	gr. 70
- parmigiano	gr. 65
- pecorino fresco	gr. 60
- groviera	gr. 60
- caciocavallo	gr. 55

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**

REGIONE SICILIANA  
ASP - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 fraz. Cerza  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA



## Frutta – Verdura - Legumi

**Frutta: mele**

si sostituisce con:

- ananas, prugne, pere	gr. 100
- arance, mandarini	gr. 100
- kiwi	gr. 100
- albicocche, nespole, pesche, fragole	gr. 130
- ciliege	gr. 100
- uva	gr. 70
- spremuta d'arance	gr. 150
- banane	gr. 90
- fichi	gr. 50

**Verdura: lattuga**

si sostituisce con:

- finocchio	gr. 170
- indivia	gr. 110
- carote	gr. 70
- spinaci	gr. 70
- asparagi	gr. 70
- carciofi, cavoli, peperoni, funghi	gr. 80
- cavolo cappuccio, rape, zucca gialla	gr. 100
- broccoli, cavolfiore	gr. 70
- fagiolini, pomodori da insalata	gr. 100
- melanzane	gr. 125
- cetriolo, scarola	gr. 130
- ravanelli, radicchio	gr. 140
- cicoria, zucchine	gr. 170
- fave fresche	gr. 100

**Equivalenze Legumi: ceci secchi**

si sostituisce con:

- fagioli secchi	gr. 30
- lenticchie secche	gr. 25
- fave secche sgusciate	gr. 25
- fagioli freschi	gr. 60
- fave fresche, piselli freschi	gr. 150



## Prescrizioni

- La Ditta di Ristorazione si impegna al rispetto delle tabelle Dietetiche giornaliere attuando le disposizioni per la preparazione dei pasti. L'elenco dei menù è tassativo, pertanto, non invertibile e non frazionabile, qualsiasi cambiamento motivato deve essere concordato col SIAN.
- Il presente Dietetico non può essere modificato se non dietro consultazione e approvazione da parte dell'Ufficio scrivente. Perché un cambiamento arbitrario può alterare l'equilibrio nutrizionale del pasto. Pertanto, qualsiasi cambiamento non autorizzato dal SIAN può comportare errori nutrizionali che si potrebbero ripercuotere sulla salute degli utenti.
- Le tabelle merceologiche fanno parte integrante della tabella dietetica. Vanno utilizzati per la preparazione dei menù solo gli alimenti che sono inclusi nel merceologico, ed è espressamente vietato sostituire qualsiasi prodotto alimentare previsto nel presente disciplinare merceologico con altro di categoria o qualità inferiore.
- Non è possibile sostituire la frutta né con i dessert né con succhi di frutta né con yogurt.
- Ad ogni utente va previsto almeno 500 cc di acqua oligominerale a pasto.
- Il pane indicato nella tabella dietetica (tipo 00) può essere sostituito da pane tipo 0 o pane casereccio, mantenendo inalterate le grammature.
- Deve essere attivata, in ogni presso Scolastico dove si svolge il servizio di refezione scolastica, la Commissione Mensa secondo un regolamento istituito dal Comune.

## Procedure

- I soffritti vanno eseguiti esclusivamente con acqua o brodo vegetale, l'olio (esclusivamente Extra Vergine) va usato a crudo;
- Non è ammesso l'uso di Dadi per brodo né vegetale né di carne a base di glutammato sodico e ridurre l'uso del sale preferendo aromi della cucina mediterranea ed educando i bambini ad apprezzare il sapore naturale dei cibi.

### Esecuzione del brodo vegetale per 5 litri di acqua:

Patate	gr. 250
Carote	gr. 200
Pomodoro	gr. 200
Cipolla	gr. 100
Sedano	gr. 100
Indivia / lattuga	gr. 50
Aromi e Sale	Q.B.

Se necessita eseguire brodo di carne, a tale base vegetale aggiungere il quantitativo di carne indicato nei Menù.

REGIONE  
ASF Catania  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 - 95027 SAN GREGORIO DI CATANIA  
0952540114/148

- Tutte le ricette con alimenti impanati si intendono cotti al forno, o alla griglia, sono inoltre vietate le fritture quando non espressamente descritte.

## Consigli

- ❖ Ripristinare il consumo di frutta fresca a metà mattina come alternativa genuina all'utilizzo di merendine e tavola calda.
- ❖ Esporre sempre menù e tabelle dietetiche per favorire la consapevolezza degli utenti ad una scelta più idonea del pasto serale.
- ❖ I minestrini ed i legumi possono essere somministrati sia interi che passati secondo i gusti degli utenti.
- ❖ Verdure e ortaggi possono essere somministrati lessi o crudi

## Per la formazione del Capitolato d'appalto vanno ricordate le seguenti Leggi:

**Il Decreto del Presidente della Repubblica 7 aprile 1999, n. 128** sugli alimenti destinati a lattanti e a bambini, come modificato dal Decreto del Presidente della Repubblica 11 aprile 2000, n.132 stabiliva già che nella composizione degli alimenti destinati gli utenti di età fino ai tre anni è necessario prestare una particolare attenzione alle sostanze nocive e che i prodotti non devono contenere residui di singoli antiparassitari superiori a 0,01 mg/kg (cioè lo zero strumentale), né prodotti geneticamente modificati.

**La legge 488/1999 art.5 comma 4 (finanziaria 2000)** prevede di inserire obbligatoriamente nelle mense scolastiche e ospedaliere prodotti biologici, tipici e tradizionali, tenendo conto delle linee guida e delle altre raccomandazioni dell'Istituto nazionale della nutrizione, che già prevedeva che negli appalti di servizi relativi alla ristorazione si attribuisse valore preminente alla qualità dei prodotti agricoli offerti.

**Il Decreto Legislativo 157/1995** impone come criterio di scelta non quello dell'offerta più economica, ma di quella più vantaggiosa. Vanno quindi stabiliti meccanismi di articolazione del punteggio che tengano presente questo criterio.