



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



COMUNE DI Belpasso

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

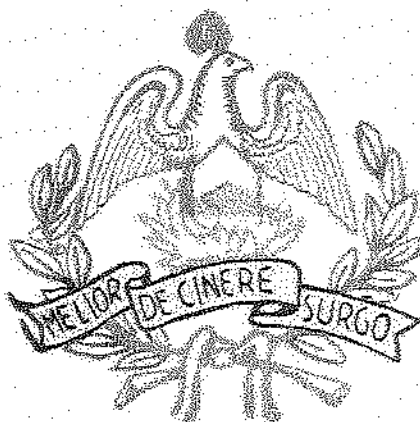


Tabella Dietetica

Per

Scuola dell'infanzia e Secondaria di I grado

Redatta dal SIAN a cura di:

Medico

Rosanna La Carrubba

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa ROSANNA LA CARRUBBA
DIRIGENTE MEDICO

Dietista

Fabrizia Minciullo

SERVIZIO
IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
A.S.P. - CATANIA
Dott.ssa FABRIZIA MINCIULLO
DIETISTA

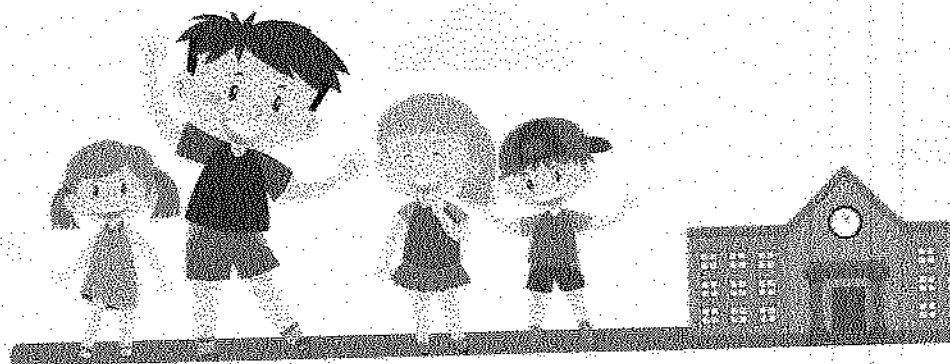
Anno 2022



COMUNE DI BELPASSO

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

Tabella Dietetica
per
Scuola dell'infanzia e Secondaria di I grado



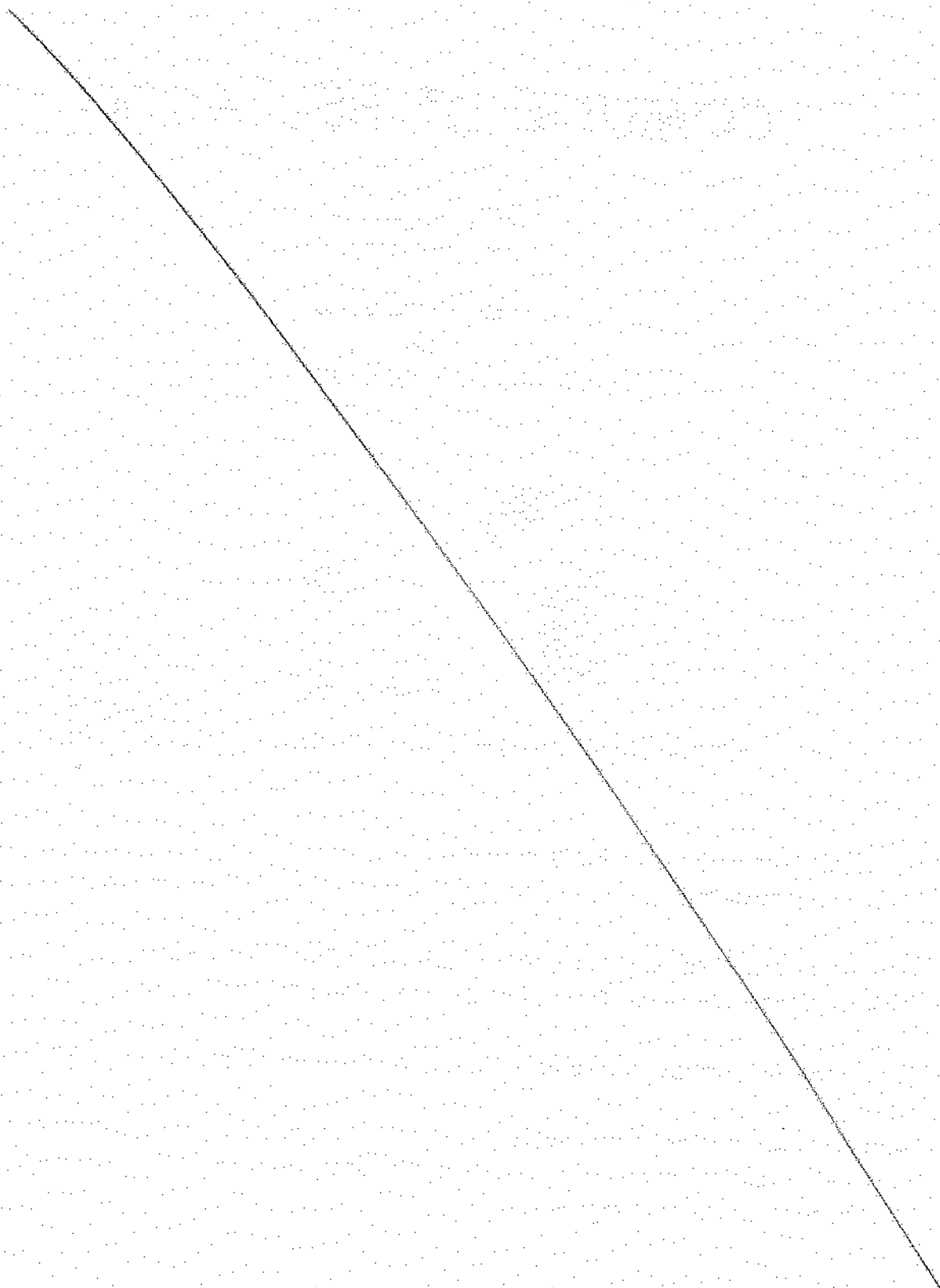
Le tabelle dietetiche sono state formulate in base ai suggerimenti dei Livelli di Assunzioni Raccomandati di Energie e Nutrienti (LARN), e si rivolge alla seguente popolazione:

Bambini di età compresa tra i 4 - 6 anni, con Kcal/die: 633

Bambini di età compresa tra i 11- 14 anni, con Kcal/die: 1076

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.

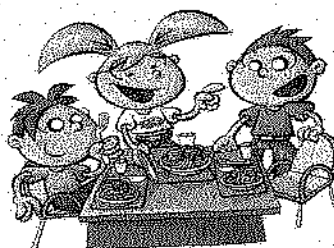




REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene Alimentari e Nutrizione
Via Tevere, 39 (Fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

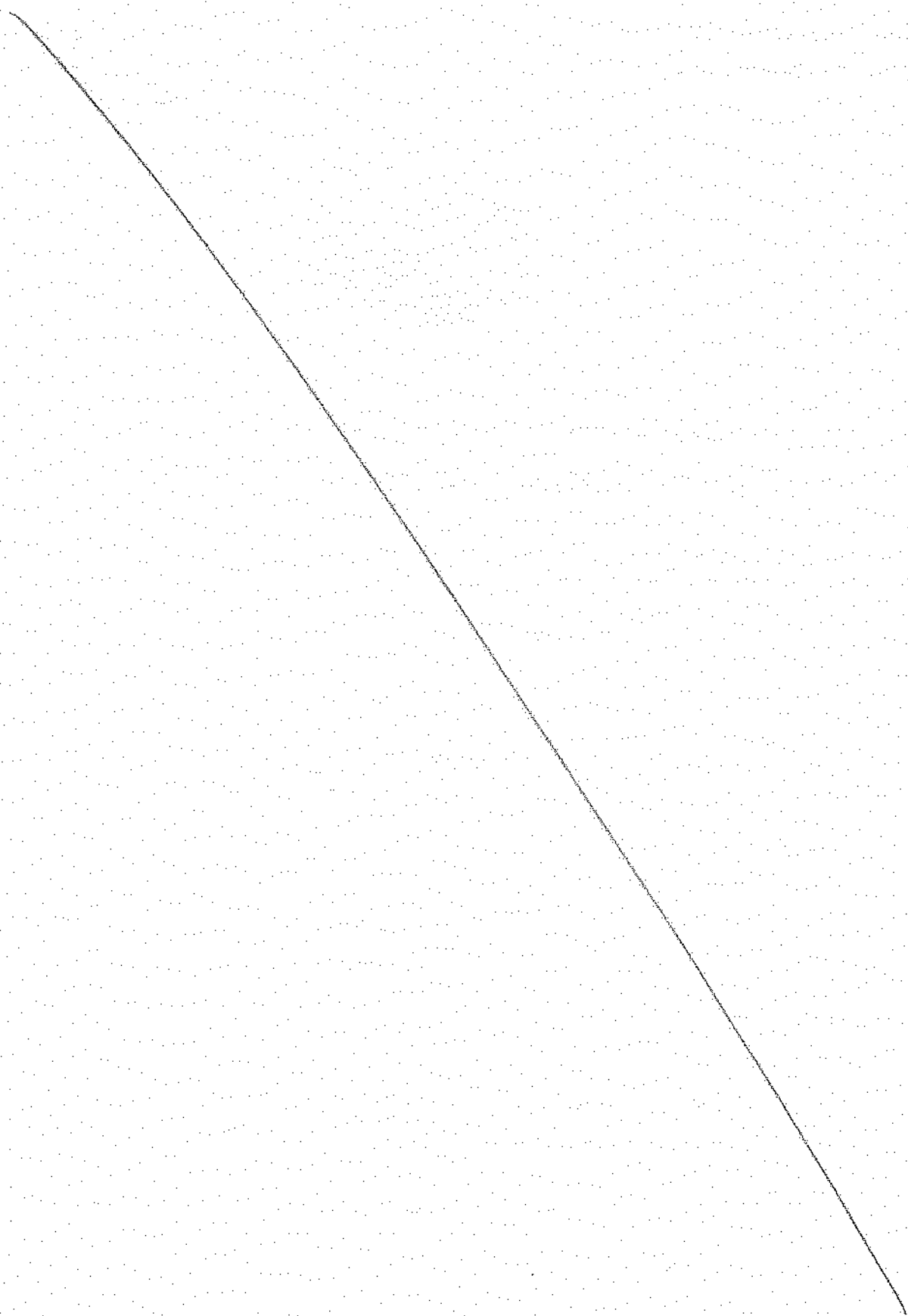
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



MENU' : COMUNE di Belpasso - Scuola dell'Infanzia e Secondaria di I grado - 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 strapazzate 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

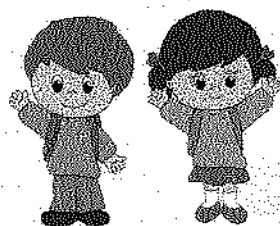


DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (Fraz. Cerza)
05101 SAN GREGORIO DI CATANIA



4/6 anni
Bromatologico
Menù Autunno-Inverno

PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali :	Kcal.	627.17
Proteine Totali:	G.	26.79
Lipidi Totali:	G.	19.61
Glicidi Totali:	G.	91.68

SECONDA SETTIMANA

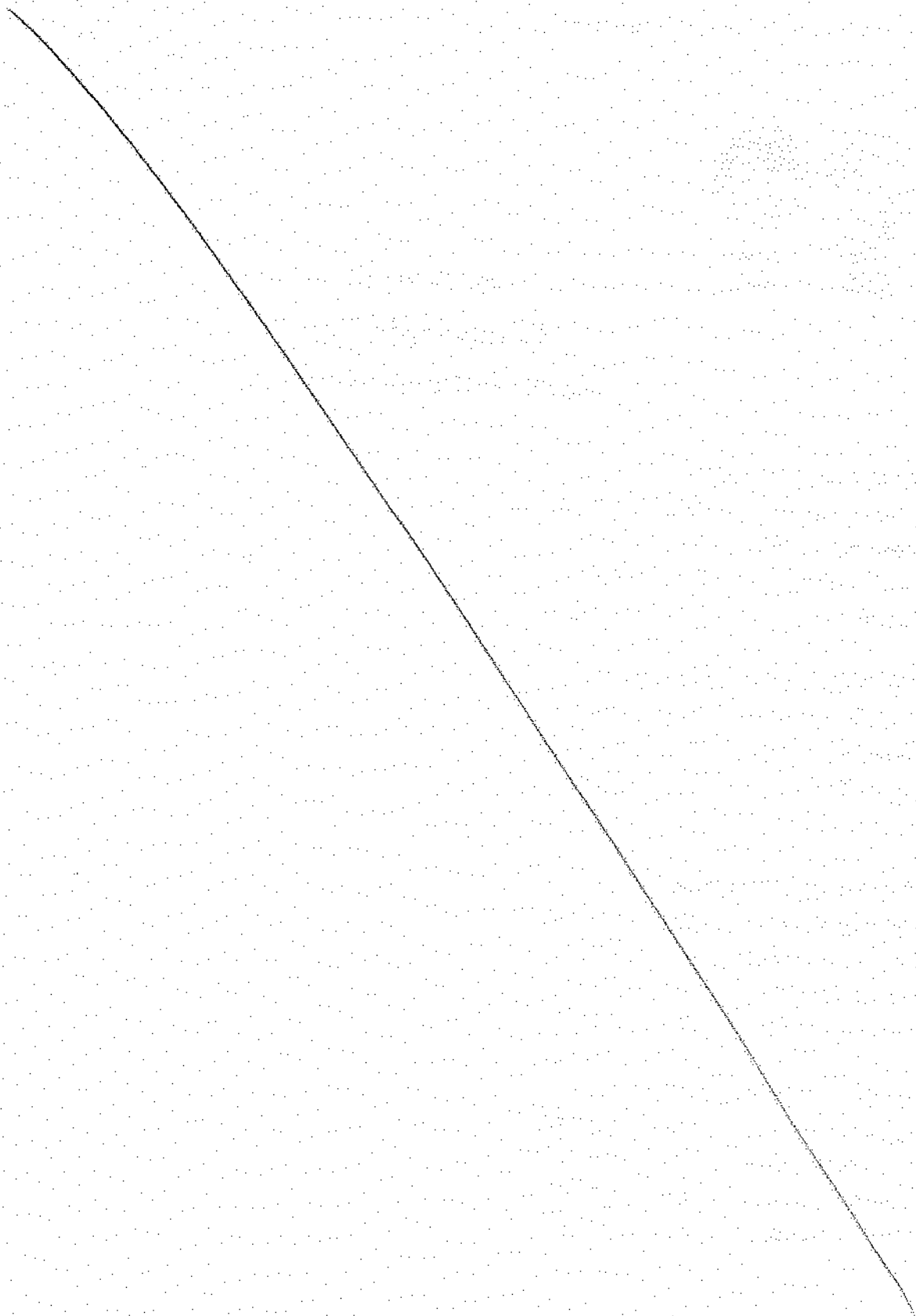
Calorie Totali :	Kcal.	636.45
Proteine Totali:	G.	26.56
Lipidi Totali:	G.	20.56
Glicidi Totali:	G.	91.95

TERZA SETTIMANA

Calorie Totali :	Kcal.	636.79
Proteine Totali:	G.	27.07
Lipidi Totali:	G.	21.31
Glicidi Totali:	G.	89.84

QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali :	Kcal.	624.80
Proteine Totali:	G.	25.44
Lipidi Totali:	G.	17.69
Glicidi Totali:	G.	97.15



DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

STAGIONE: AUTUNNO - INVERNO /
ETA' 4-6 ANNI /

[Settimana 1] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	40 g		
POMODORI PELATI [1]	10 g		
Carote	30 g		
Tacchino - petto [2]	70 g		
Sedano	30 g		
Cipolla [3]	20 g		
Fagiolini [4]	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [5]	120 g		
Olio di oliva extravergine [6]	15 g		

Nota [1]: AROMI Q.B.

Nota [2]: LIMONE Q.B.

Nota [3]: BRODO VEGETALE E ROSMARINO Q.B.

Nota [4]: LIMONI Q.B.

Nota [5]: DI STAGIONE

Nota [6]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 1] Martedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
		Varianti	
Pasta di semola	40 g		
LENTICCHIE SECCHIE [7]	20 g		
POMODORI PELATI [8]	20 g		
Zucca gialla	80 g		
Pangrattato	10 g		
Uovo di gallina - intero	10 g		
Scamorza fresca	10 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [9]	120 g		
Olio di oliva extravergine [10]	15 g		

Nota [7]: O FAGIOLO O CECI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [8]: AROMI Q.B.

Nota [9]: DI STAGIONE

Nota [10]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 1] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	55 g		
POMODORI PELATI [11]	55 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Platessa o passera [12]	80 g		
Insalata mista [13]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [14]	120 g		
Olio di oliva extravergine [15]	15 g		
Nota [11]: AROMI Q.B.			
Nota [12]: LIMONE E PREZZEMOLO Q.B.			
Nota [13]: LIMONE Q.B.			
Nota [14]: DI STAGIONE			
Nota [15]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO			

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 46 / >

[Settimana 1] Giovedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [16]	30 g		
Minestrone (media)	50 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Maiale - carne magra [17]	70 g		
Carote	50 g		
Cipolla	20 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [18]	120 g		
Olio di oliva extravergine [19]	10 g		

Nota [16]: O ORZO

Nota [17]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [18]: DI STAGIONE

Nota [19]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 1] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	55 g		
Spinaci [20]	55 g		
Burro	5 g		
Parmigiano grattugiato [21]	15 g		
Merluzzo o nasello fresco [22]	80 g		
Lattuga [23]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [24]	120 g		
Olio di oliva extravergine [25]	10 g		
Nota [20]: CIPOLLE Q.B.			
Nota [21]: BRODO VEGETALE Q.B.			
Nota [22]: LIMONE Q.B.			
Nota [23]: LIMONE Q.B.			
Nota [24]: DI STAGIONE			
Nota [25]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO			

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 46 / >

[Settimana 2] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	55 g		
Patate	55 g		
POMODORI PELATI [26]	40 g		
Platessa o passera	80 g		
Pangrattato	10 g		
Bieta	60 g		
POMODORI PELATI [27]	60 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [28]	120 g		
Olio di oliva extravergine [29]	10 g		

Nota [26]: AROMI Q.B. SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [27]: AROMI Q.B.

Nota [28]: DI STAGIONE

Nota [29]: DA DISTRIBUIRE IN TUTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 2] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Variante	Grammi
Riso - Parboiled	50 g		
Vitello - magro	20 g		
Uovo di gallina - intero	25 g		
Scamorza fresca	20 g		
POMODORI PELATI [30]	70 g		
Finocchi [31]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [32]	120 g		
Olio di oliva extravergine [33]	15 g		

Nota [30]: AROMI Q.B.; CAROTE SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [31]: LIMONE Q.B.

Nota [32]: DI STAGIONE

Nota [33]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 2] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [34]	50 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Vitello - magro [35]	70 g		
Carote	50 g		
Sedano	30 g		
Cipolla	30 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [36]	120 g		
Olio di oliva extravergine [37]	15 g		

Nota [34]: O PASTINA

Nota [35]: AROMI Q.B.

Nota [36]: DI STAGIONE

Nota [37]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 2] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta all'uovo - secca [38]	60 g		
Pollo - petto	70 g		
POMODORI PELATI [39]	150 g		
Insalata mista [40]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [41]	120 g		
Olio di oliva extravergine [42]	15 g		

Nota [38]: CONDIRE CON SUGO DEL POLLO

Nota [39]: AROMI Q.B.

Nota [40]: LIMONE Q.B.

Nota [41]: DI STAGIONE

Nota [42]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 2] Venerdì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	30 g		
Fagioli secchi [43]	20 g		
POMODORI PELATI [44]	20 g		
Spinaci	80 g		
Mozzarella di vacca	30 g		
Burro	5 g		
PANE COMUNE	50 g		
Torta al cioccolato	30 g		
Olio di oliva extravergine [45]	10 g		

Nota [43]: O LENTICCHIE O CECI; CAROTE SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [44]: AROMI Q.B.

Nota [45]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO.

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 3] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	50 g		
Piselli freschi [46]	50 g		
Prosciutto cotto	10 g		
Panna da cucina 20% di lipidi [47]	5 g		
Uovo di gallina - intero [48]	60 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Insalata mista [49]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [50]	120 g		
Olio di oliva extravergine [51]	10 g		

Nota [46]: CIPOLLA Q.B.

Nota [47]: AROMI Q.B.

Nota [48]: AROMI Q.B.

Nota [49]: LIMONE Q.B.

Nota [50]: DI STAGIONE

Nota [51]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 3] Martedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [52]	30 g		
Minestrone (media)	50 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Pollo - coscia	70 g		
Patate [53]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [54]	120 g		
Olio di oliva extravergine [55]	10 g		

Nota [52]: OPPURE SEMOLINO,
CONDIRE CON IL BRODO DELLE POLPETTE

Nota [53]: CIPOLLE Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B.

Nota [54]: DI STAGIONE

Nota [55]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 3] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	60 g		
Zucca gialla [56]	50 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Burro [57]	5 g		
Merluzzo o nasello fresco	80 g		
POMODORI PELATI [58]	70 g		
Finocchi	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [59]	120 g		
Olio di oliva extravergine [60]	10 g		

Nota [56]: CIPOLLA E AROMI Q.B.

Nota [57]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [58]: AROMI Q.B.

Nota [59]: DI STAGIONE

Nota [60]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 3] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Tortellini - freschi	60 g		
POMODORI PELATI [61]	70 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Vitello - magro	70 g		
Pangrattato	10 g		
Lattuga [62]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [63]	120 g		
Olio di oliva extravergine [64]	15 g		

Nota [61]: AROMI Q.B.

Nota [62]: LIMONE Q.B.

Nota [63]: DI STAGIONE

Nota [64]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 3] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	130 g		
Mozzarella di vacca	50 g		
POMODORI PELATI [65]	120 g		
Insalata mista [66]	50 g		
Frutta fresca (media)	120 g		
Olio di oliva extravergine [67]	15 g		
Nota [65]: AROMI Q.B.			
Nota [66]: LIMONE Q.B.			
Nota [67]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO			

[Settimana 4] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	60 g		
POMODORI PELATI [68]	70 g		
Vitello - magro [69]	70 g		
Zucca gialla [70]	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [71]	120 g		
Olio di oliva extravergine [72]	15 g		
Nota [68]: AROMI Q.B.			
Nota [69]: LIMONE E AROMI Q.B.			
Nota [70]: LIMONE E AROMI Q.B.			
Nota [71]: DI STAGIONE			
Nota [72]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO			

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 4] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	50 g		
Carote	50 g		
Parmigiano grattugiato [73]	5 g		
Merluzzo o nasello fresco [74]	80 g		
Pangrattato	5 g		
Lattuga [75]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [76]	120 g		
Olio di oliva extravergine [77]	15 g		

Nota [73]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [74]: AROMI Q.B.

Nota [75]: LIMONE Q.B.

Nota [76]: DI STAGIONE

Nota [77]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 4] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	60 g		
POMODORI PELATI [78]	100 g		
BESCIAMELLA	20 g		
Pollo - petto [79]	70 g		
Insalata mista [80]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [81]	120 g		
Olio di oliva extravergine [82]	10 g		
Nota [78]: AROMI Q.B.			
Nota [79]: BRODO VEGETALE E AROMI Q.B.			
Nota [80]: LIMONE Q.B.			
Nota [81]: DI STAGIONE			
Nota [82]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO			

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 4] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	50 g		
Ceci [83]	20 g		
POMODORI PELATI [84]	20 g		
Prosciutto cotto	20 g		
§Purea di patate	50 g		
Burro	5 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [85]	120 g		
Olio di oliva extravergine [86]	10 g		

Nota [83]: O LENTICCHIE O FAGIOLI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [84]: AROMI Q.B.

Nota [85]: DI STAGIONE

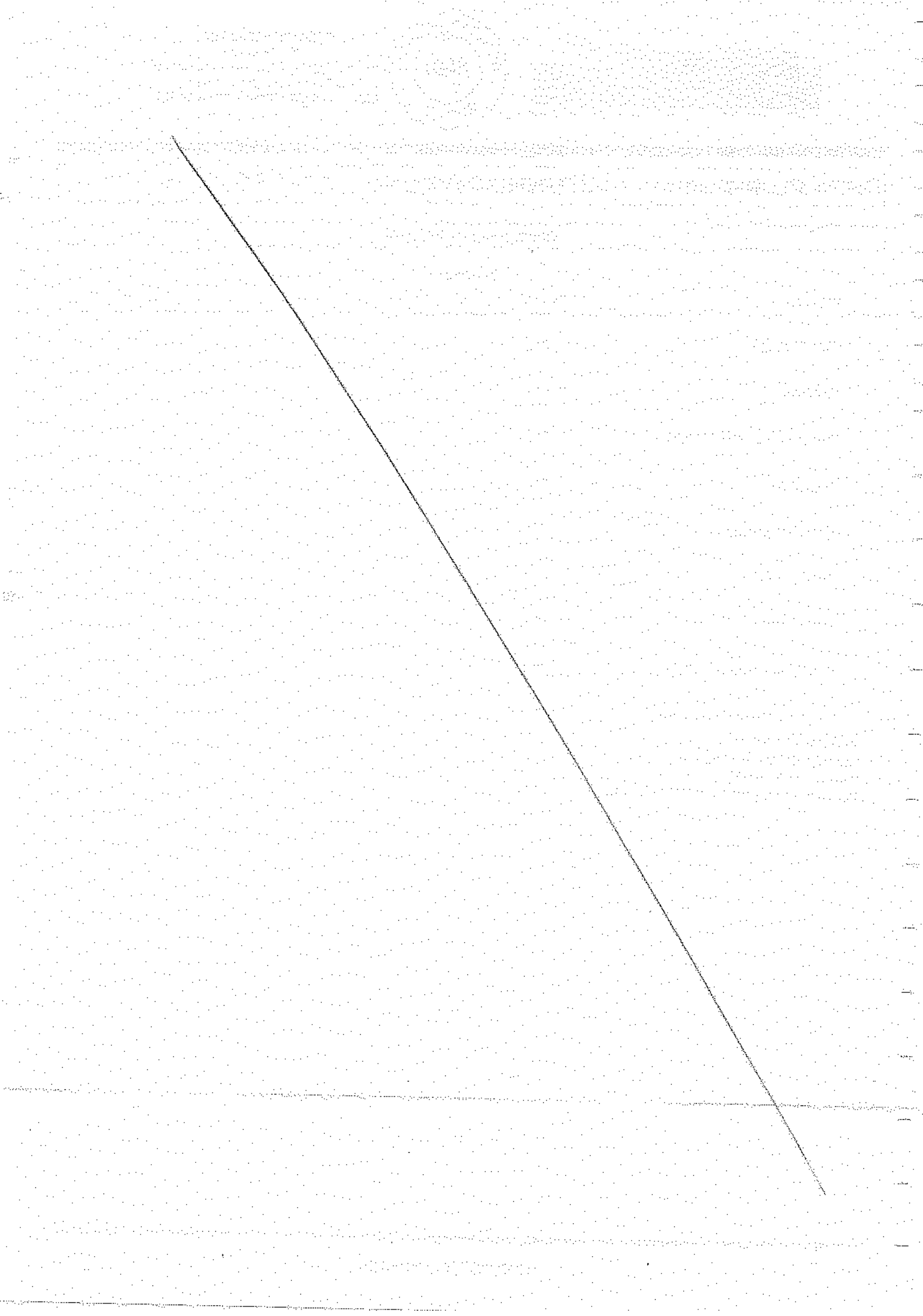
Nota [86]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

[Settimana 4] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	50 g		
Cavolfiore	50 g		
Uovo di gallina - intero [87]	60 g		
Pangrattato	10 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Carote [88]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [89]	120 g		
Olio di oliva extravergine [90]	10 g		
Nota [87]: AROMI Q.B.			
Nota [88]: BRODO VEGETALE Q.B.			
Nota [89]: DI STAGIONE			
Nota [90]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO			

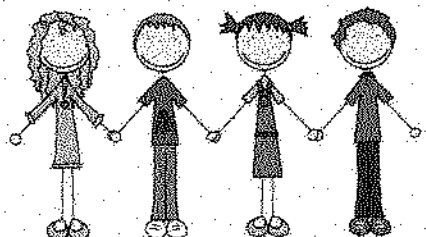


DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



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



11/14 anni
Bromatologico
Menù Autunno-Inverno

PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 1080.55
Proteine Totali: G. 43.99
Lipidi Totali: G. 37.05
Glicidi Totali: G. 152.59

SECONDA SETTIMANA

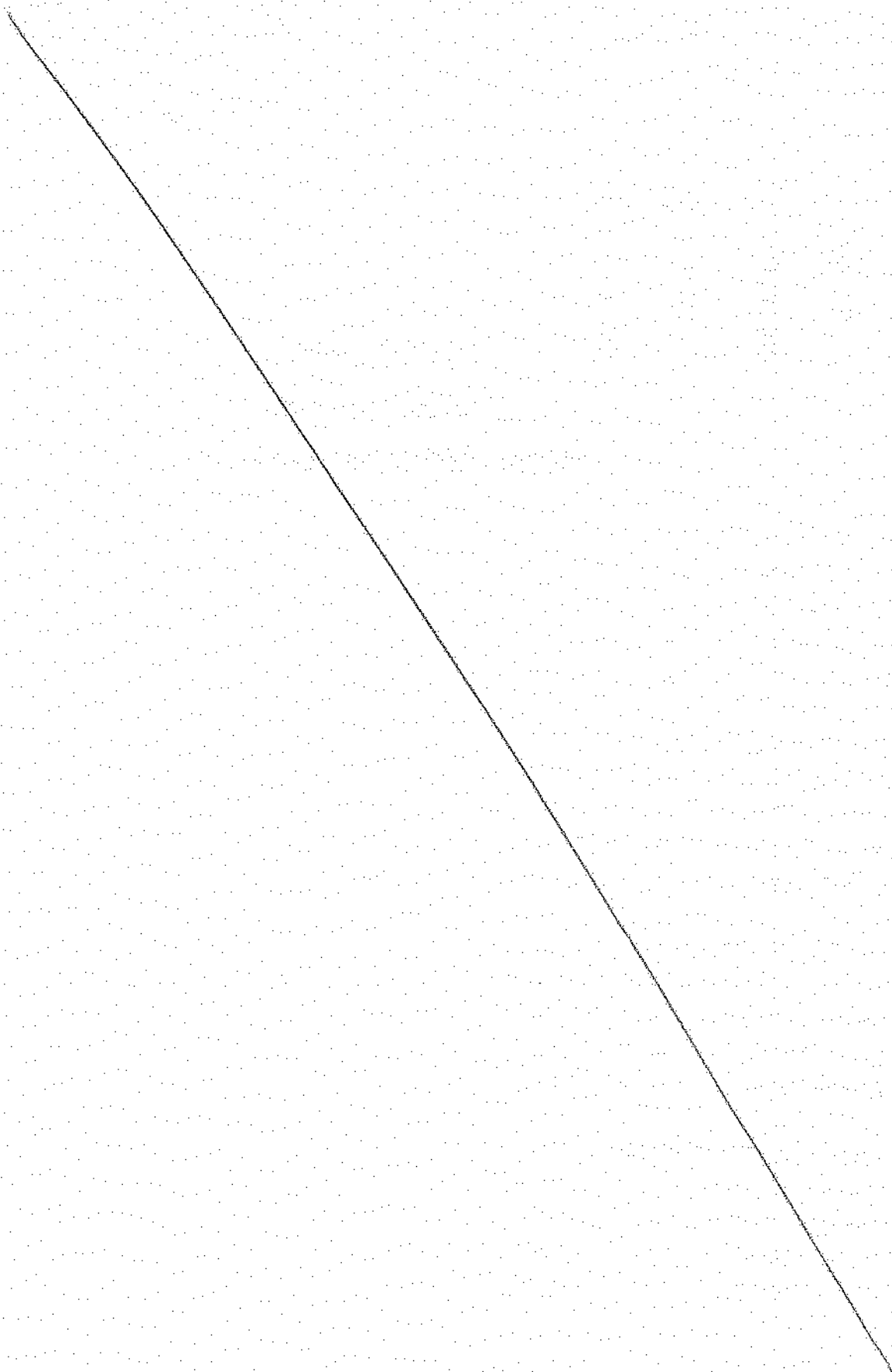
Calorie Totali : Kcal. 1075.85
Proteine Totali: G. 42.86
Lipidi Totali: G. 37.61
Glicidi Totali: G. 150.79

TERZA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 1073.68
Proteine Totali: G. 43.44
Lipidi Totali: G. 41.83
Glicidi Totali: G. 139.62

QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 1076.41
Proteine Totali: G. 40.54
Lipidi Totali: G. 37.29
Glicidi Totali: G. 154.47



DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 / >

STAGIONE: AUTUNNO - INVERNO /
 ETA' 11-14 ANNI /

[Settimana 1] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	100 g		
POMODORI PELATI [1]	50 g		
Carote [2]	50 g		
Tacchino - petto [3]	100 g		
Sedano	50 g		
Cipolla [4]	40 g		
Fagiolini [5]	100 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [6]	150 g		
Olio di oliva extravergine [7]	25 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' 11-14 / >

[Settimana 1] Martedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	70 g		
LENTICCHIE SECCHIE [8]	40 g		
POMODORI PELATI [9]	50 g		
Zucca gialla	150 g		
Pangrattato	15 g		
Uovo di gallina - intero	30 g		
Scamorza fresca	30 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [10]	150 g		
Olio di oliva extravergine [11]	25 g		

Nota [8]: O FAGIOLO 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

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 / >

[Settimana 1] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Variante	Grammi
Pasta di semola	90 g		
POMODORI PELATI [12]	90 g		
Parmigiano grattugiato	20 g		
Platessa o passera [13]	120 g		
Insalata mista [14]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [15]	150 g		
Olio di oliva extravergine [16]	30 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' 11-14 / >

[Settimana 1] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [17]	60 g		
Minestrone (media)	80 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Maiale - carne magra [18]	100 g		
Carote	50 g		
Cipolla	20 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [19]	150 g		
Olio di oliva extravergine [20]	20 g		

Nota [17]: O ORZO

Nota [18]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [19]: DI STAGIONE

Nota [20]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 / >

[Settimana 1] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	90 g		
Spinaci [21]	100 g		
Burro	10 g		
Parmigiano grattugiato [22]	20 g		
Merluzzo o nasello fresco [23]	120 g		
Lattuga [24]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [25]	150 g		
Olio di oliva extravergine [26]	25 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

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 / >

[Settimana 2] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	90 g		
Patate	100 g		
POMODORI PELATI [27]	80 g		
Platessa o passera	120 g		
Pangrattato	10 g		
Bieta	90 g		
POMODORI PELATI [28]	90 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [29]	150 g		
Olio di oliva extravergine [30]	25 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

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 /

>

[Settimana 2] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	90 g		
Vitello - magro	50 g		
Uovo di gallina - intero	40 g		
Scamorza fresca	40 g		
POMODORI-PELATI [31]	120 g		
Finocchi [32]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [33]	150 g		
Olio di oliva extravergine [34]	25 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' 11-14 / >

[Settimana 2] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [35]	90 g		
Parmigiano grattugiato	20 g		
Vitello - magro [36]	100 g		
Carote	60 g		
Sedano	40 g		
Cipolla	40 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [37]	150 g		
Olio di oliva extravergine [38]	30 g		

Nota [35]: O PASTINA

Nota [36]: AROMI Q.B.

Nota [37]: DI STAGIONE

Nota [38]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 / >

[Settimana 2] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta all'uovo - secca [39]	100 g		
Pollo - petto	100 g		
POMODORI PELATI [40]	180 g		
Insalata mista [41]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [42]	150 g		
Olio di oliva extravergine [43]	30 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

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 /

[Settimana 2] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	60 g		
Fagioli secchi [44]	40 g		
POMODORI PELATI [45]	40 g		
Spiriaci	100 g		
Mozzarella di vacca	40 g		
Burro	5 g		
PANE COMUNE	80 g		
Torta al cioccolato	70 g		
Olio di oliva extravergine [46]	15 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' 11-14 / >

[Settimana 3] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	80 g		
Piselli freschi [47]	90 g		
Prosciutto cotto	20 g		
Panna da cucina 20% di lipidi [48]	15 g		
Uovo di gallina - intero [49]	60 g		
Parmigiano grattugiato	20 g		
Insalata mista [50]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [51]	150 g		
Olio di oliva extravergine [52]	25 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' 11-14 /

[Settimana 3] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [53]	60 g		
Minestrone (media)	80 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Pollo - coscia	100 g		
Patate [54]	80 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [55]	150 g		
Olio di oliva extravergine [56]	20 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 DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 / >

[Settimana 3] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	80 g		
Zucca gialla [57]	100 g		
Parmigiano grattugiato	20 g		
Burro [58]	10 g		
Merluzzo o nasello fresco	120 g		
POMODORI PELATI [59]	120 g		
Finocchi	100 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [60]	150 g		
Olio di oliva extravergine [61]	25 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' 11-14 /

[Settimana 3] Giovedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Tortellini - freschi	100 g		
POMODORI PELATI [62]	120 g		
Parmigiano grattugiato	20 g		
Vitello - magro	100 g		
Pangrattato	15 g		
Lattuga [63]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [64]	150 g		
Olio di oliva extravergine [65]	25 g		

Nota [62]: AROMI Q.B.

Nota [63]: LIMONE Q.B.

Nota [64]: DI STAGIONE

Nota [65]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 / >

[Settimana 3] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	210 g		
Mozzarella di vacca	100 g		
POMODORI PELATI [66]	200 g		
Insalata mista [67]	80 g		
Frutta fresca (media)	150 g		
Olio di oliva extravergine [68]	30 g		
Nota [66]: AROMI Q.B.			
Nota [67]: LIMONE Q.B.			
Nota [68]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO			

[Settimana 4] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	100 g		
POMODORI PELATI [69]	110 g		
Vitello - magro [70]	100 g		
Zucca gialla [71]	150 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [72]	150 g		
Olio di oliva extravergine [73]	35 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' 11-14 / >

[Settimana 4] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	80 g		
Carote	80 g		
Parmigiano grattugiato [74]	20 g		
Merluzzo o nasello fresco [75]	120 g		
Pangrattato	10 g		
Lattuga [76]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [77]	150 g		
Olio di oliva extravergine [78]	30 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 - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 /

[Settimana 4] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	100 g		
POMODORI PELATI [79]	130 g		
BESCIAMELLA	30 g		
Pollo - petto [80]	100 g		
Insalata mista [81]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [82]	150 g		
Olio di oliva extravergine [83]	30 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 - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 /

[Settimana 4] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	80 g		
Ceci [84]	50 g		
POMODORI PELATI [85]	50 g		
Prosciutto cotto	30 g		
§Purea di patate	80 g		
Burro	5 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [86]	150 g		
Olio di oliva extravergine [87]	20 g		

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

Nota [85]: AROMI Q.B.

Nota [86]: DI STAGIONE

Nota [87]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 11-14 / >

[Settimana 4] Venerdì

Pranzo

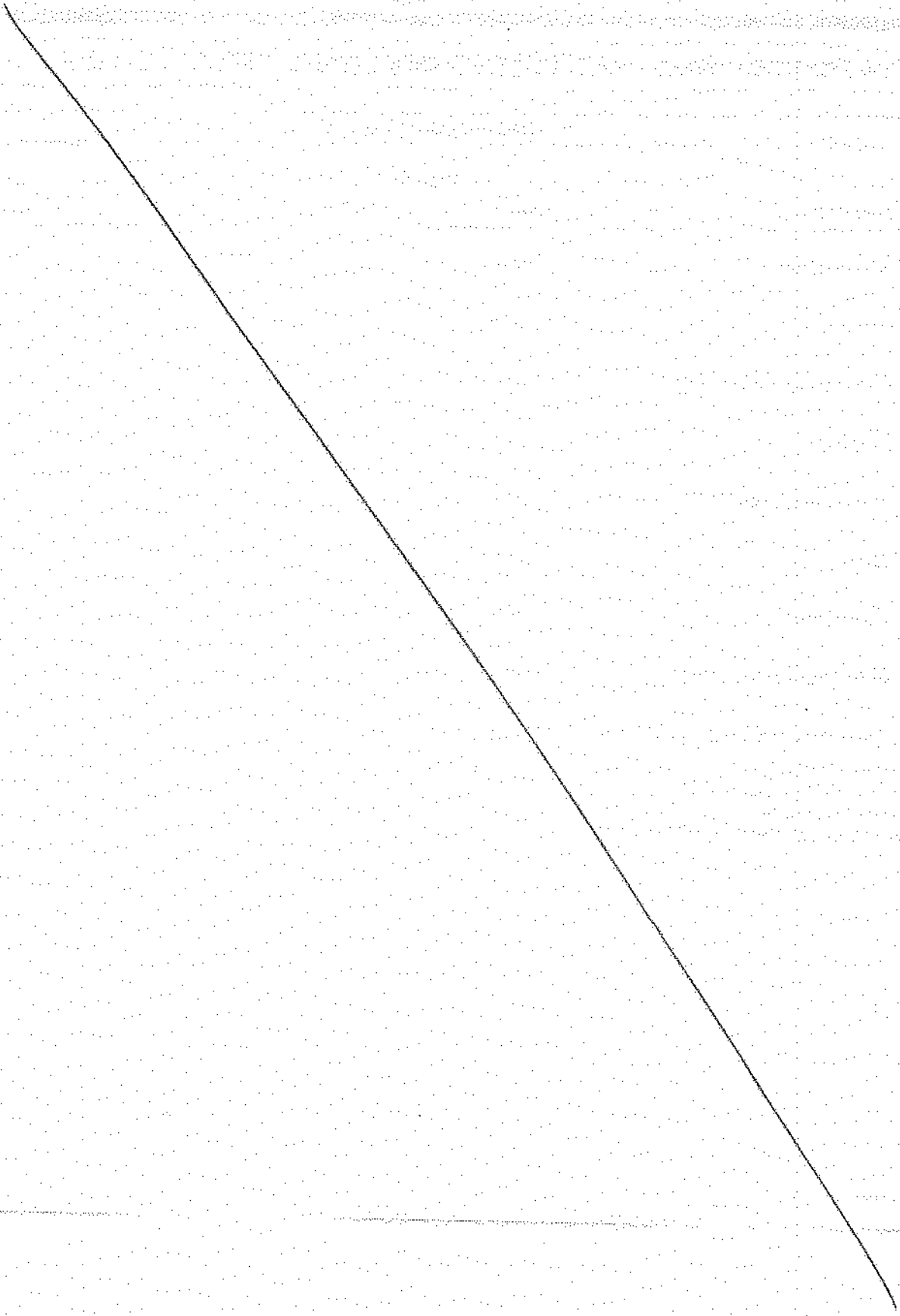
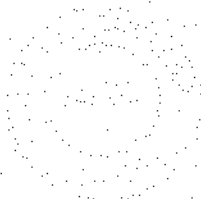
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	90 g		
Cavolfiore	90 g		
Uovo di gallina - intero [88]	60 g		
Pangrattato	10 g		
Parmigiano grattugiato	20 g		
Carote [89]	100 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [90]	150 g		
Olio di oliva extravergine [91]	25 g		

Nota [88]: AROMI Q.B.

Nota [89]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [90]: DI STAGIONE

Nota [91]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

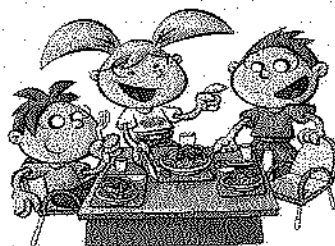


DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



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



MENU' : COMUNE di Belpasso - Scuola dell'Infanzia e Secondaria di I grado - Primavera

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
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 zuccina 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

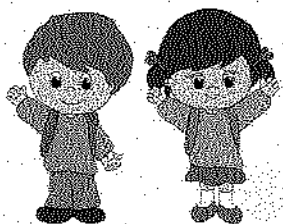


DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

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



4/6 anni

**Bromatologico
Menù Primavera**

PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali :	Kcal.	640.09
Proteine Totali:	G.	27.58
Lipidi Totali:	G.	19.30
Glicidi Totali:	G.	95.13

SECONDA SETTIMANA

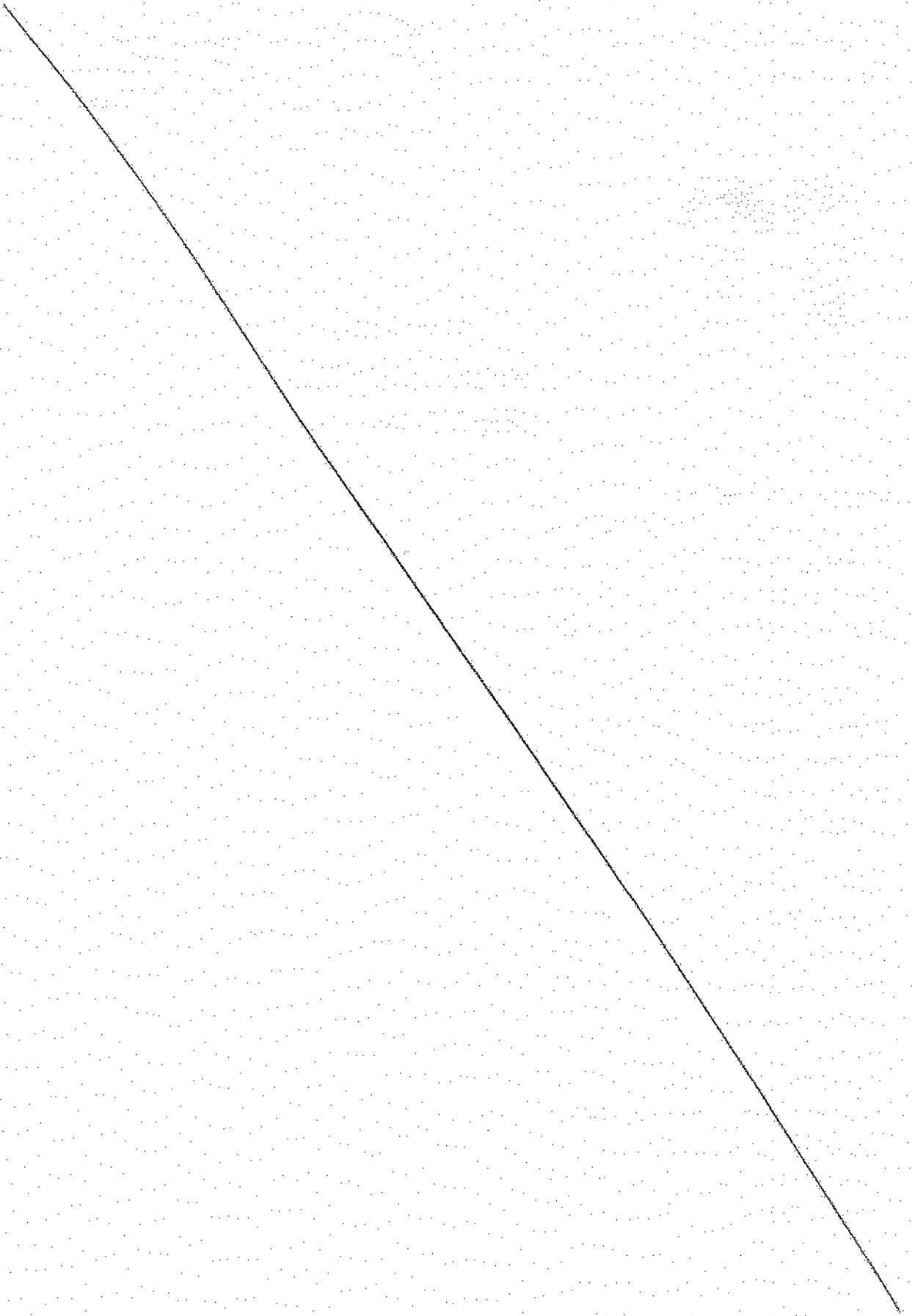
Calorie Totali :	Kcal.	634.71
Proteine Totali:	G.	27.47
Lipidi Totali:	G.	19.77
Glicidi Totali:	G.	92.68

TERZA SETTIMANA

Calorie Totali :	Kcal.	630.42
Proteine Totali:	G.	26.23
Lipidi Totali:	G.	21.46
Glicidi Totali:	G.	86.23

QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali :	Kcal.	641.3
Proteine Totali:	G.	27.65
Lipidi Totali:	G.	19.78
Glicidi Totali:	G.	94.34



DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 /

STAGIONE: PRIMAVERA - ESTATE /
ETA' 4-6 ANNI /

[Settimana 1] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	50 g		
Pomodori - maturi [1]	50 g		
Carote	30 g		
Sedano	30 g		
Cipolla	30 g		
Tacchino - petto [2]	70 g		
Fagiolini [3]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [4]	120 g		
Olio di oliva extravergine [5]	15 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' 4-6 /

>

[Settimana 1] Martedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	40 g		
Fagioli freschi [6]	50 g		
POMODORI PELATI [7]	20 g		
Zucchine	80 g		
Pangrattato	10 g		
Uovo di gallina - intero	10 g		
Scamorza fresca	10 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [8]	120 g		
Olio di oliva extravergine [9]	15 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			

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 /

>

[Settimana 1] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	50 g		
Pomodori - maturi [10]	80 g		
RICOTTA SALATA	10 g		
Platessa o passera [11]	100 g		
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	5 g		
Insalata mista [12]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [13]	120 g		
Olio di oliva extravergine [14]	15 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' 4-6 /

[Settimana 1] Giovedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [15]	40 g		
Pomodori - maturi [16]	20 g		
Patate	20 g		
Carote	20 g		
Zucchine	25 g		
Maiale - carne magra [17]	70 g		
Patate [18]	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [19]	120 g		
Olio di oliva extravergine [20]	10 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' 4-6 / >

[Settimana 1] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	60 g		
Asparagi di serra [21]	60 g		
Burro [22]	5 g		
Parmigiano grattugiato [23]	10 g		
Merluzzo o nasello fresco [24]	100 g		
Pomodori - maturi [25]	120 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [26]	120 g		
Olio di oliva extravergine [27]	10 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' 4-6 /

[Settimana 2] Lunedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	50 g		
Zucchine [28]	60 g		
Platessa o passera	100 g		
Pangrattato	10 g		
§Purea di patate	70 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [29]	120 g		
Olio di oliva extravergine [30]	10 g		

Nota [28]: CIPOLLA Q.B.

Nota [29]: DI STAGIONE

Nota [30]: DA DISTRIBUIRE IN TUTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 46 / >

[Settimana 2] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	40 g		
Piselli freschi [31]	20 g		
Fagiolini	20 g		
Burro	5 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Uovo di gallina - intero	55 g		
Parmigiano grattugiato	7 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [32]	120 g		
Olio di oliva extravergine [33]	15 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' 4-6 /

>

[Settimana 2] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [34]	50 g		
Carote	100 g		
Piselli freschi	40 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Vitello - magro [35]	70 g		
Lattuga [36]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [37]	120 g		
Olio di oliva extravergine [38]	10 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' 4-6 / >

[Settimana 2] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta all'uovo - secca	60 g		
Pomodori - maturi [39]	100 g		
Pollo - petto	50 g		
Pomodori - da insalata	60 g		
Lattuga	30 g		
Carote	30 g		
Patate	40 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [40]	120 g		
Olio di oliva extravergine [41]	10 g		

Nota [39]: AROMI Q.B.

Nota [40]: DI STAGIONE

Nota [41]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 /

[Settimana 2] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	40 g		
FAVE FRESCHE [42]	50 g		
Pomodori - maturi [43]	50 g		
Mozzarella di vacca	40 g		
Pomodori - da insalata [44]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Crema Caramel	50 g		
Olio di oliva extravergine [45]	20 g		

Nota [42]: O FAGIOLI FRESCI, CIPOLLE Q.B.

Nota [43]: AROMI Q.B.

Nota [44]: AROMI Q.B.

Nota [45]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 46 / >

[Settimana 3] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	40 g		
Piselli freschi [46]	50 g		
Burro	5 g		
Uovo di gallina - intero [47]	60 g		
Pangrattato	10 g		
Parmigiano grattugiato [48]	10 g		
Carote	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [49]	120 g		
Olio di oliva extravergine [50]	10 g		

Nota [46]: CIPOLLA Q.B.

Nota [47]: AROMI Q.B.

Nota [48]: DA DISTRIBUIRE TRA IL PRIMO E IL SECONDO PIATTO

Nota [49]: DI STAGIONE

Nota [50]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO E NEL CONTORNO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 /

>

[Settimana 3] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Variante	Grammi
Pasta di semola	50 g		
Indivia	15 g		
Patate	40 g		
Zucchine [51]	15 g		
Pollo - coscia [52]	70 g		
Patate [53]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [54]	120 g		
Olio di oliva extravergine [55]	10 g		

Nota [51]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [52]: CIPOLLA Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B

Nota [53]: AROMI Q.B.

Nota [54]: DI STAGIONE

Nota [55]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

[Settimana 3] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	60 g		
Burro [56]	5 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Merluzzo o nasello fresco	80 g		
POMODORI PELATI [57]	70 g		
Lattuga [58]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [59]	120 g		
Olio di oliva extravergine [60]	10 g		

Nota [56]: CIPOLLE, ZAFFERANO E BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [57]: AROMI Q.B.

Nota [58]: LIMONE Q.B.

Nota [59]: DI STAGIONE

Nota [60]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 /

>

[Settimana 3] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Ravioli di magro	60 g		
Burro [61]	5 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Vitello - magro	70 g		
Pangrattato	10 g		
Pomodori - da insalata [62]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [63]	120 g		
Olio di oliva extravergine [64]	15 g		

Nota [61]: SALVIA Q.B.

Nota [62]: AROMI Q.B.

Nota [63]: DI STAGIONE

Nota [64]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

[Settimana 3] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	130 g		
Mozzarella di vacca	50 g		
POMODORI PELATI [65]	120 g		
Insalata mista [66]	50 g		
Frutta fresca (media)	120 g		
Olio di oliva extravergine [67]	15 g		
Nota [65]: AROMI Q.B.			
Nota [66]: LIMONE Q.B.			
Nota [67]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO			

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 /

[Settimana 4] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	55 g		
Pomodori - maturi [68]	60 g		
Melanzane	60 g		
RICOTTA SALATA	10 g		
Vitello - magro [69]	70 g		
Fagiolini [70]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [71]	120 g		
Olio di oliva extravergine [72]	15 g		

Nota [68]: AROMI Q.B.

Nota [69]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [70]: LIMONE Q.B.

Nota [71]: DI STAGIONE

Nota [72]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

[Settimana 4] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	50 g		
Spinaci	70 g		
Parmigiano grattugiato [73]	10 g		
Merluzzo o nasello fresco [74]	100 g		
Pangrattato	5 g		
Lattuga [75]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [76]	120 g		
Olio di oliva extravergine [77]	15 g		

Nota [73]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [74]: AROMI Q.B.

Nota [75]: LIMONE Q.B.

Nota [76]: DI STAGIONE

Nota [77]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 /

>

[Settimana 4] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	50 g		
Pomodori - maturi	70 g		
Mozzarella di vacca	40 g		
Pollo - petto [78]	70 g		
Insalata mista [79]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [80]	120 g		
Olio di oliva extravergine [81]	10 g		

Nota [78]: BRODO VEGETALE E AROMI Q.B.

Nota [79]: LIMONE Q.B.

Nota [80]: DI STAGIONE

Nota [81]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

[Settimana 4] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	50 g		
Fagioli freschi [82]	40 g		
Pomodori - maturi [83]	50 g		
Prosciutto cotto	20 g		
§Purea di patate	50 g		
Burro	5 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [84]	120 g		
Olio di oliva extravergine [85]	10 g		

Nota [82]: O FAVE FRESCHE O PISELLI FRESCI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [83]: AROMI Q.B.

Nota [84]: DI STAGIONE

Nota [85]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

[Settimana 4] Venerdì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	50 g		
Pesto alla Genovese	5 g		
Uovo di gallina - intero [86]	60 g		
Pangrattato	10 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Carote [87]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta fresca (media) [88]	120 g		
Olio di oliva extravergine [89]	10 g		

Nota [86]: AROMI Q.B.

Nota [87]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [88]: DI STAGIONE

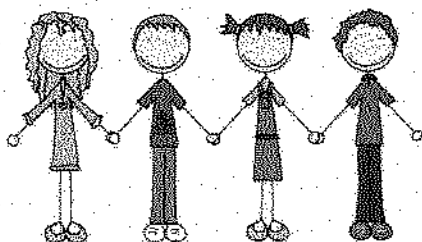
Nota [89]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA



11/14 anni
Bromatologico
Menù Primavera

PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali :	Kcal.	1069.62
Proteine Totali:	G.	41.59
Lipidi Totali:	G.	36.12
Glicidi Totali:	G.	154.34

SECONDA SETTIMANA

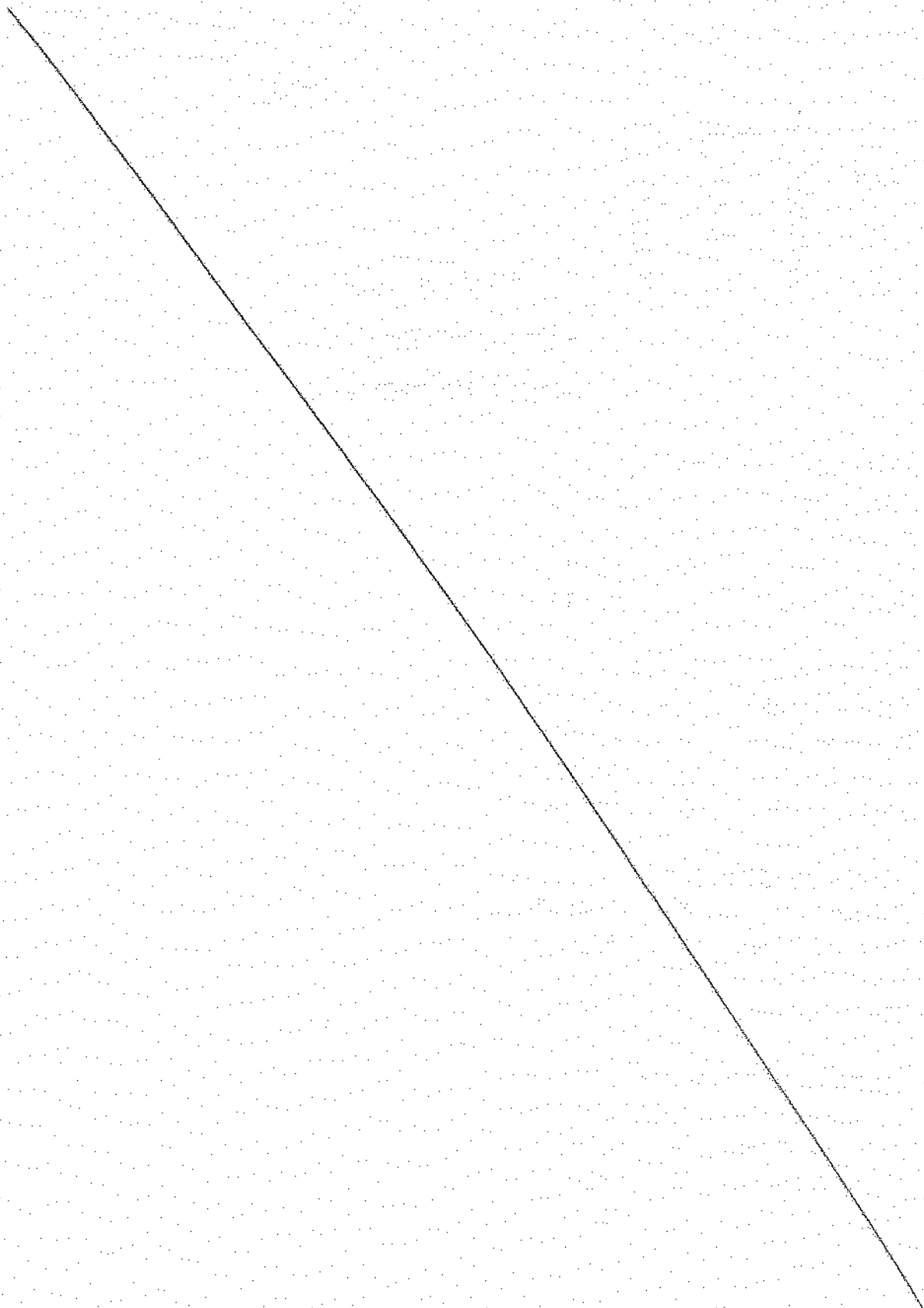
Calorie Totali :	Kcal.	1074.71
Proteine Totali:	G.	42.24
Lipidi Totali:	G.	40.06
Glicidi Totali:	G.	145.66

TERZA SETTIMANA

Calorie Totali :	Kcal.	1081.35
Proteine Totali:	G.	40.59
Lipidi Totali:	G.	45.84
Glicidi Totali:	G.	135.04

QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali :	Kcal.	1081.08
Proteine Totali:	G.	41.77
Lipidi Totali:	G.	36.30
Glicidi Totali:	G.	157.05



DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

STAGIONE: PRIMAVERA-ESTATE /
 ETA' 11-14 ANNI /

[Settimana 1] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	90 g		
Pomodori - maturi [1]	90 g		
Carote	40 g		
Sedano	40 g		
Cipolla	40 g		
Tacchino - petto [2]	100 g		
Fagiolini [3]	100 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [4]	150 g		
Olio di oliva extravergine [5]	30 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' 11-14 / >

[Settimana 1] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	80 g		
Fagioli freschi [6]	90 g		
POMODORI PELATI [7]	50 g		
Zucchine	120 g		
Pangrattato	15 g		
Uovo di gallina - intero	20 g		
Scamorza fresca	20 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [8]	150 g		
Olio di oliva extravergine [9]	25 g		

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

Nota [7]: AROMI Q.B.

Nota [8]: DI STAGIONE

Nota [9]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 1] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	100 g		
Pomodori - maturi [10]	200 g		
RICOTTA SALATA	10 g		
Platessa o passera [11]	120 g		
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	15 g		
Insalata mista [12]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [13]	150 g		
Olio di oliva extravergine	25 g		

Nota [10]: AROMI Q.B.

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

Nota [12]: LIMONE Q.B.

Nota [13]: DI STAGIONE

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 1] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [14]	80 g		
Pomodori - maturi [15]	50 g		
Patate	30 g		
Carote	30 g		
Zucchine	25 g		
Maiale - carne magra [16]	100 g		
Patate [17]	100 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [18]	150 g		
Olio di oliva extravergine [19]	25 g		

Nota [14]: O ORZO

Nota [15]: AROMI Q.B.

Nota [16]: LIMONE E AROMI Q.B.

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

Nota [18]: DI STAGIONE

Nota [19]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 1] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	80 g		
Asparagi di serra [20]	80 g		
Burro [21]	10 g		
Parmigiano grattugiato [22]	20 g		
Merluzzo o nasello fresco [23]	120 g		
Pomodori - maturi [24]	160 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [25]	150 g		
Olio di oliva extravergine [26]	25 g		

Nota [20]: CIPOLLE Q.B.

Nota [21]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [22]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [23]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [24]: AROMI Q.B.

Nota [25]: DI STAGIONE

Nota [26]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 2] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	80 g		
Zucchine [27]	100 g		
Platessa o passera	120 g		
Pangrattato	10 g		
§Purea di patate	110 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [28]	150 g		
Olio di oliva extravergine [29]	30 g		

Nota [27]: CIPOLLA Q.B.

Nota [28]: DI STAGIONE

Nota [29]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 2] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	70 g		
Piselli freschi [30]	60 g		
Fagiolini	40 g		
Burro	5 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Uovo di gallina - intero	110 g		
Formaggi condimento (media)	10 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [31]	150 g		
Olio di oliva extravergine [32]	30 g		

Nota [30]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [31]: DI STAGIONE

Nota [32]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 2] Mercoledì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola [33]	80 g		
Carote	130 g		
Piselli freschi	50 g		
Parmigiano grattugiato	20 g		
Vitello - magro [34]	100 g		
Lattuga [35]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [36]	150 g		
Olio di oliva extravergine [37]	30 g		

Nota [33]: Q. PASTINA

Nota [34]: AROMI Q.B.

Nota [35]: LIMONE Q.B.

Nota [36]: DI STAGIONE

Nota [37]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 2] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta all'uovo - secca	100 g		
Pomodori - maturi [38]	150 g		
Pollo - petto	80 g		
Pomodori - da insalata	70 g		
Lattuga	40 g		
Carote	40 g		
Patate	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [39]	150 g		
Olio di oliva extravergine [40]	25 g		

Nota [38]: AROMI Q.B.

Nota [39]: DI STAGIONE

Nota [40]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 2] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	70 g		
FAVE FRESCHE [41]	80 g		
Pomodori - maturi [42]	80 g		
Mozzarella di vacca	70 g		
Pomodori - da insalata [43]	80 g		
PANE COMUNE	80 g		
Crema Caramel	100 g		
Olio di oliva extravergine [44]	30 g		

Nota [41]: O FAGIOLI FRESCI. CIPOLLE Q.B.

Nota [42]: AROMI Q.B.

Nota [43]: AROMI Q.B.

Nota [44]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 3] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Variante	Grammi
Pasta di semola	70 g		
Piselli freschi [45]	80 g		
Burro	10 g		
Uovo di gallina - intero [46]	60 g		
Pangrattato	15 g		
Parmigiano grattugiato [47]	20 g		
Carote	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [48]	150 g		
Olio di oliva extravergine [49]	25 g		

Nota [45]: CIPOLLA Q.B.

Nota [46]: AROMI Q.B.

Nota [47]: DA DISTRIBUIRE TRA IL PRIMO E IL SECONDO PIATTO

Nota [48]: DI STAGIONE

Nota [49]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO E NEL CONTORNO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 3] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	80 g		
Indivia	20 g		
Patate	50 g		
Zucchine [50]	20 g		
Pollo - coscia [51]	100 g		
Patate [52]	80 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [53]	150 g		
Olio di oliva extravergine [54]	30 g		

Nota [50]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [51]: CIPOLLA Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B

Nota [52]: AROMI Q.B.

Nota [53]: DI STAGIONE

Nota [54]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 3] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	100 g		
Burro [55]	10 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Merluzzo o nasello fresco	120 g		
POMODORI PELATI [56]	105 g		
Lattuga [57]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [58]	150 g		
Olio di oliva extravergine [59]	25 g		

Nota [55]: CIPOLLE, ZAFFERANO E BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [56]: AROMI Q.B.

Nota [57]: LIMONE Q.B.

Nota [58]: DI STAGIONE

Nota [59]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 3] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Ravioli di magro	100 g		
Burro [60]	10 g		
Parmigiano grattugiato	25 g		
Vitello - magro	100 g		
Pangrattato	20 g		
Pomodori - da insalata [61]	80 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [62]	150 g		
Olio di oliva extravergine [63]	30 g		

Nota [60]: SALVIA Q.B.

Nota [61]: AROMI Q.B.

Nota [62]: DI STAGIONE

Nota [63]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 3] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	210 g		
Mozzarella di vacca	100 g		
POMODORI PELATI [64]	200 g		
Insalata mista [65]	80 g		
Frutta fresca (media)	150 g		
Olio di oliva extravergine [66]	30 g		

Nota [64]: AROMI Q.B.

Nota [65]: LIMONE Q.B.

Nota [66]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 4] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	100 g		
Pomodori - maturi [67]	120 g		
Melanzane	100 g		
RICOTTA SALATA	15 g		
Vitello - magro [68]	100 g		
Fagiolini [69]	80 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [70]	150 g		
Olio di oliva extravergine [71]	30 g		

Nota [67]: AROMI Q.B.

Nota [68]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [69]: LIMONE Q.B.

Nota [70]: DI STAGIONE

Nota [71]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 4] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	100 g		
Spinaci	150 g		
Parmigiano grattugiato [72]	15 g		
Merluzzo o nasello fresco [73]	120 g		
Pangrattato	10 g		
Lattuga [74]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [75]	150 g		
Olio di oliva extravergine [76]	25 g		

Nota [72]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [73]: AROMI Q.B.

Nota [74]: LIMONE Q.B.

Nota [75]: DI STAGIONE

Nota [76]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 4] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	100 g		
Pomodori - maturi	110 g		
Mozzarella di vacca	60 g		
Pollo - petto [77]	100 g		
Insalata mista [78]	50 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [79]	150 g		
Olio di oliva extravergine [80]	20 g		

Nota [77]: BRODO VEGETALE E AROMI Q.B.

Nota [78]: LIMONE Q.B.

Nota [79]: DI STAGIONE

Nota [80]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 4] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	80 g		
Fagioli freschi [81]	60 g		
Pomodori - maturi [82]	70 g		
Prosciutto cotto	25 g		
5Purea di patate	90 g		
Burro	10 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [83]	150 g		
Olio di oliva extravergine [84]	25 g		

Nota [81]: O FAVE FRESCHE O PISELLI FRESCI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [82]: AROMI Q.B.

Nota [83]: DI STAGIONE

Nota [84]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO I PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 11-14 / >

[Settimana 4] Venerdì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta di semola	100 g		
Pesto alla Genovese	10 g		
Uovo di gallina - intero [85]	60 g		
Pangrattato	10 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Carote [86]	80 g		
PANE COMUNE	80 g		
Frutta fresca (media) [87]	150 g		
Olio di oliva extravergine [88]	20 g		

Nota [85]: AROMI Q.B.

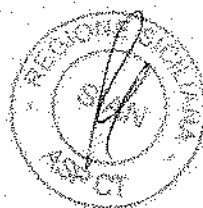
Nota [86]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [87]: DI STAGIONE

Nota [88]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

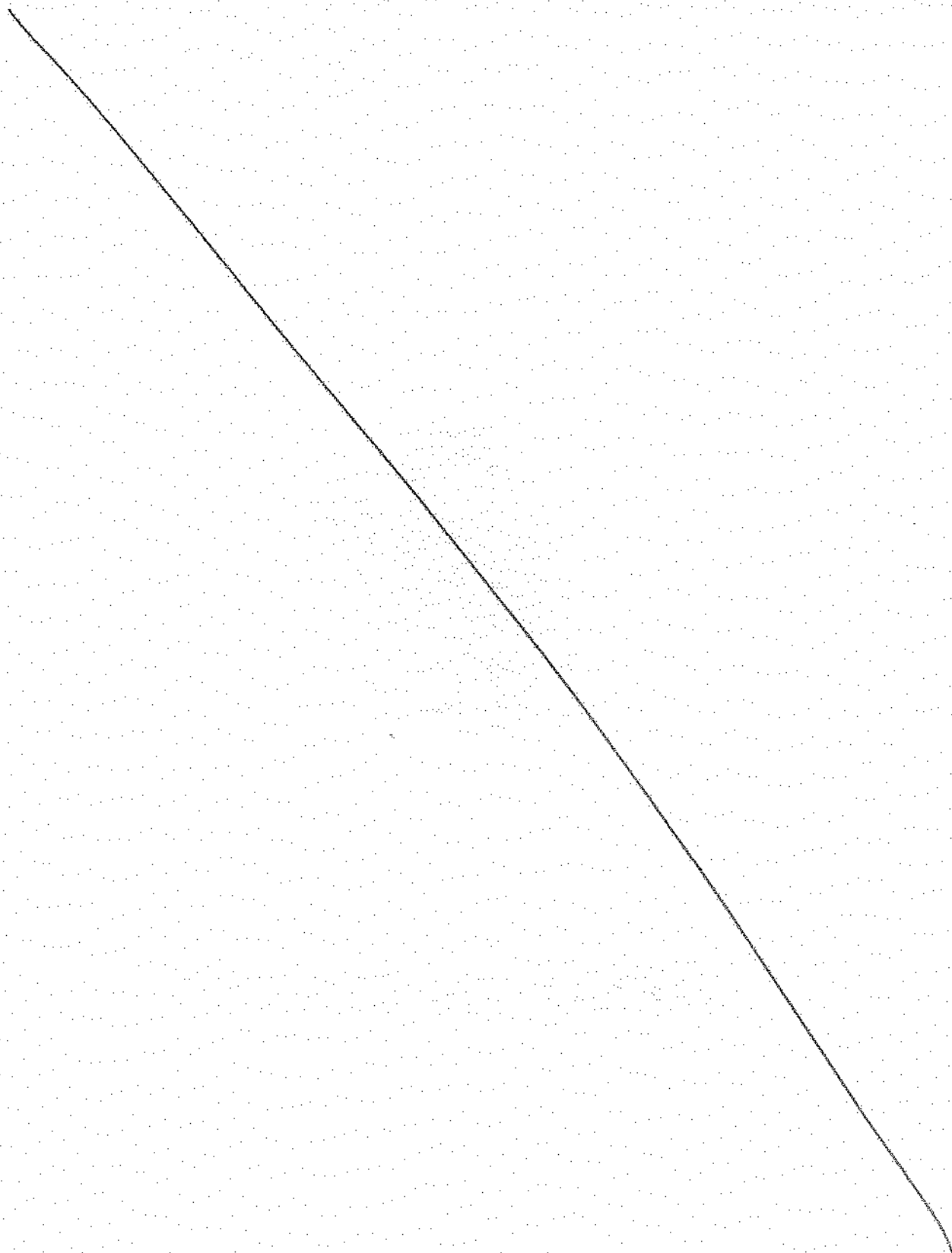
U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



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



MENU' IN BIANCO

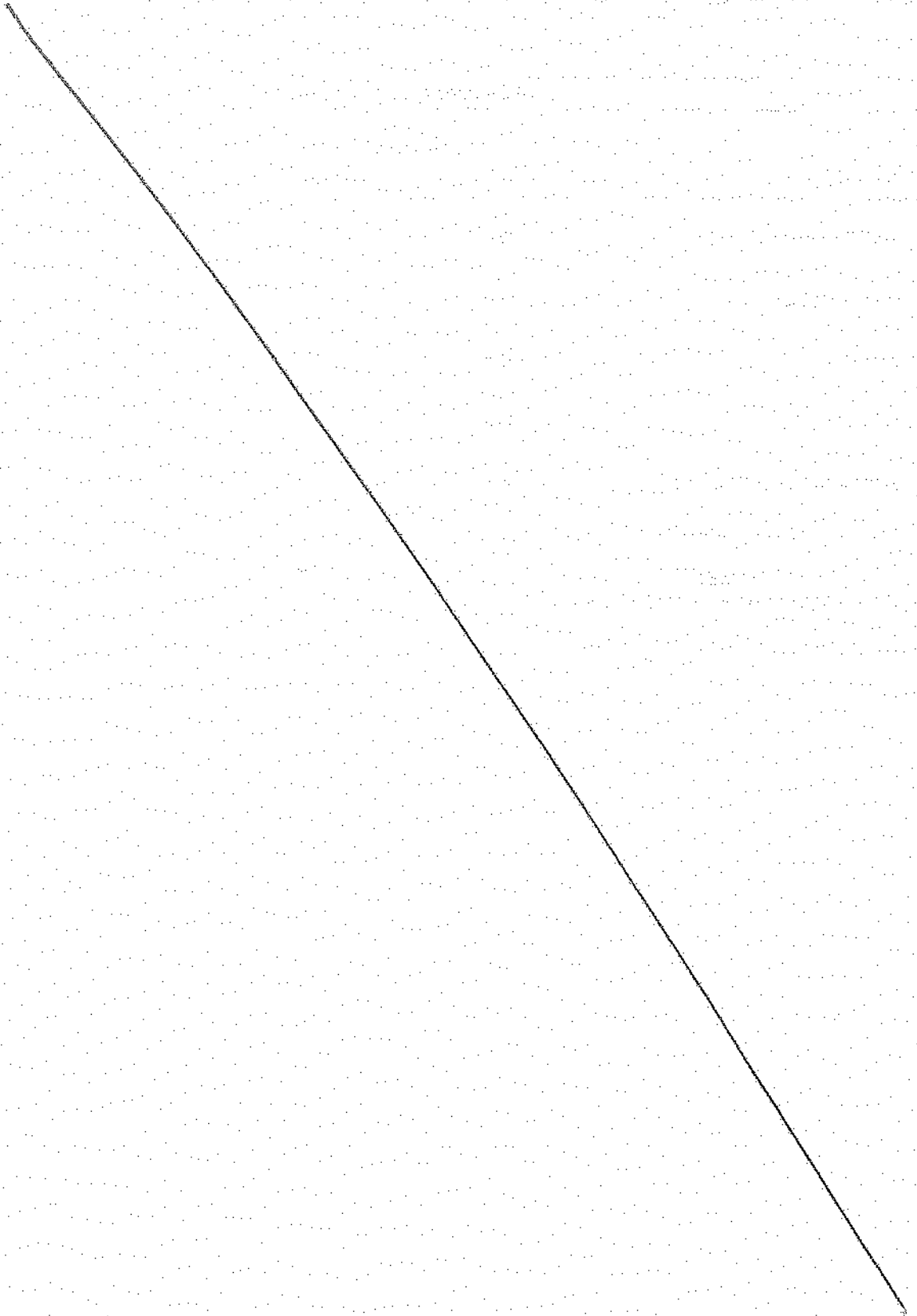


DIETA GIORNALIERA - <MENU' IN BIANCO / ETA' 4-6>

[Settimana 1] 1° Giorno

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
RISO - PARBOILED [1]	60 g		
POLLO - COSCIA [2]	60 g		
PATATE	60 g		
PANE DI TIPO 0	40 g		
FRUTTA FRESCA (MEDIA) [3]	100 g		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE [4]	15 g		
Nota [1]: O PASTINA O SEMOLINO			
Nota [2]: O MERLUZZO/ NASELLO (LIMONE Q.B.)			
Nota [3]: O MELE/ PERE COTTE			
Nota [4]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO			

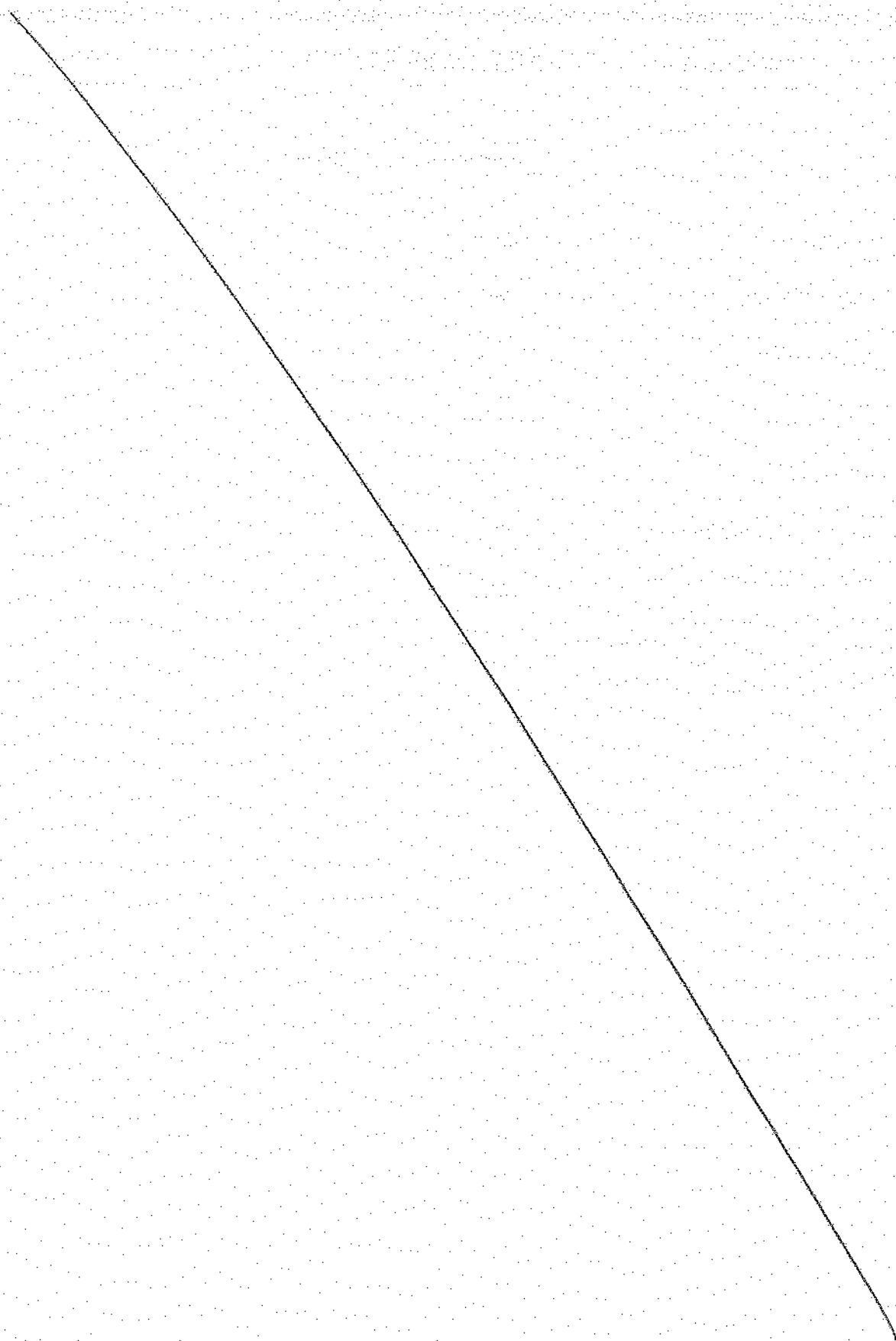


DIETA GIORNALIERA - <MENU' IN BIANCO / ETA' 11-14>

[Settimana 1] 1° Giorno

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
RISO - PARBOILED [1]	90 g		
POLLO - COSCIA [2]	130 g		
PATATE	100 g		
PANE DI TIPO 0	70 g		
FRUTTA FRESCA (MEDIA) [3]	200 g		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE [4]	25 g		
Nota [1]: O PASTINA O SEMOLINO			
Nota [2]: O MERLUZZO/ NASELLO (LIMONE Q.B.)			
Nota [3]: O MELE/ PERE COTTE			
Nota [4]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO			





REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Ambiente e Misure
Via S. Maria Maddalena, 100
95121 SAN GIUSEPPE DI CATANIA



Ministero della Salute

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA

DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE

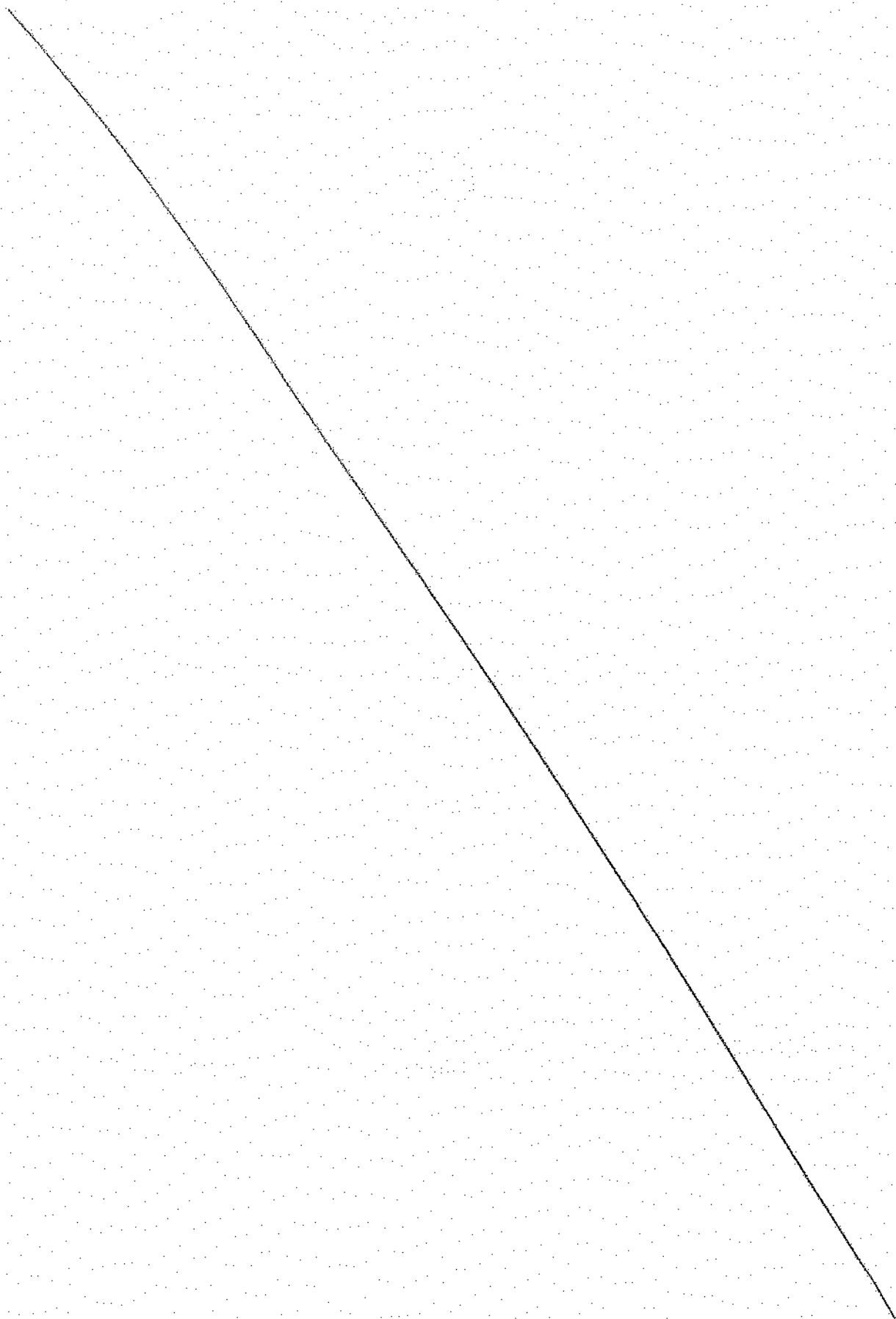
UFFICIO 2

LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO

in età pediatrica

**E' POSSIBILE SCARICARE TALI LINEE GUIDA SU:
www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.p.d.f**

Edizione Giugno 2017





Principali regole per un pasto sicuro

Tabella 1. Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma irregolare (es. uva, ciliege, olive, mozzarelline, pomodori, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5 mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/briciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Duro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spatolare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, ammorbidire finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lische dal pesce.



REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Ambiente e Nutrizione
Via Torino, 35 (0912100000)
95127 SAN GREGORIO CATANIA

Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi a pasta filata		Tagliare finemente
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengono frutta secca, disidratata, cereali in chicchi		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

Tabella 2. Regole comportamentali

Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, come o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
Creare un ambiente rilassato e tranquillo.	Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.	Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	Non forzare il bambino a mangiare.
Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.	Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriate al grado di maturazione del bambino.

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

LISTA DI SCAMBIO DEGLI ALIMENTI

Cereali

Pasta di semola	gr. 100
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	gr. 100
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



REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Carni

Carne: vitellone magro	gr. 100
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	gr. 100
- maiale bistecca	gr. 115
- coniglio magro	gr. 100
- agnello	gr. 110
- baccalà ammollato	gr. 100
- sogliola	gr. 120
- merluzzo o nasello	gr. 135
- legumi secchi	gr. 40
Carne: maiale	gr. 100
- tacchino petto	gr. 75
- coniglio magro	gr. 85
- agnello	gr. 100
- pollo petto o coscia	gr. 100
- cavallo	gr. 90
- prosciutto di tacchino	gr. 80
- acciughe	gr. 105
- platessa / sogliola	gr. 115
- legumi secchi	gr. 40

Pesce e Uova

Pesce: sogliola	gr. 100
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

UOVO NI	gr. 60 (circa)
- fagioli secchi	gr. 30
- lenticchie	gr. 30
- mozzarella	gr. 40
- parmigiano	gr. 25
- Ricotta di vacca	gr. 50
- Ricotta informata	gr. 45



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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Salumi

prosciutto cotto magro	gr. 100
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 sgombero al naturale	gr.

Formaggi

Formaggi: mozzarella vaccina	gr. 100
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



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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Frutta – Verdura - Legumi

Frutta: mele	gr. 100
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	 gr. 100
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, radichio	gr. 140
- cicoria, zucchine	gr. 170
- fave fresche	gr. 100
 Equivalenze Legumi: ceci secchi	 gr. 25
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



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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

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.



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

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

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

- Tutte le ricette con alimenti impanati si intendono cotti al forno, o alla griglia, sono inoltre vietate le frittture 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 minestroni 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 all'assenza di 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.



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