



**Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**

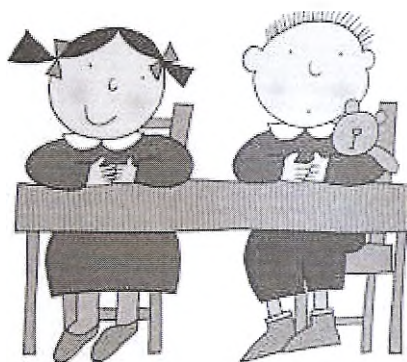
Telefono: 0935-520820- 520822-520893

EMAIL: sian@asp.enna.it
PEC : sian@pec.asp.enna.it

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

**Comune di VILLAROSA
TABELLA DIETETICA
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Anno Scolastico 2022-23**

Scuola Primaria (ex elementare)



PROVINCIA DI ENNA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Il Responsabile Incaricato
D. R. APOLITO

REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione- Area Igiene e Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
tel.0935-520820 mail: sian@asp.enna.it – Direttore: Dr. Rosa Ippolito
TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA
Autunno - Inverno

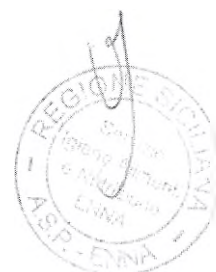
1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Risotto con piselli Cotoletta di Vitello Patate arrosto Pane Mele	Tagliatelle al ragù Ricotta o caciotta Insalata verde Pane Uva	Conchiglie piselli e patate Scaloppine di tacchino Carote stufate Pane Mele	Lasagne al forno Frittata Carote e fagiolini Pane Pere
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Conchigliette con fagioli Cotoletta di pollo Fagiolini saporiti Pane Pere	Farfalle al pesto Uova strapazzate Insalata di carote e fagiolini Pane Banana	Sedani con pomodoro e tonno Formaggio pecorino Insalata mista Pane Torta all'arancia	Reginette con lenticchie Cotoletta di vitello Insalata mista Pane Banane
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Caserecce al sugo Filetti di merluzzo panati Insalata mista Pane Arance	Risotto con la zucca Arrosto di vitello Piselli stufati Pane Crostata con marmellata	Risotto con verdure Polpettone di vitello Patate al forno Pane Pere	Conchiglie con broccoli Pollo al rosmarino Piselli Pane Mele
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Farfalline con minestrone Prosciutto crudo Carote julienne Pane Torta Margherita	Ditalini e lenticchie Petto di pollo agli aromi Spinaci al burro Pane Macedonia di frutta	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata mista Pane Kiwi	Timballo di riso Bocconcini di lonza di maiale Insalata verde Pane Arance
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Mezze penne al sugo e parmigiano Platessa marinara Patate fritte Pane Macedonia di frutta	Penne al pomodoro Merluzzo in teglia Patate lesse Pane Mandarini	Penne al pomodoro Nasello dorato Finocchi in insalata Pane Mandarini	Sedani al sugo Salmone al limone Insalata di patate Pane Macedonia di frutta

SCUOLA PRIMARIA

Bromatologico medio /die

Autunno – Inverno

	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	835,79	16,32%	26,18%	57,49%
II settimana	847,92	17,02%	28,74%	54,23%
III settimana	823,25	16,44%	27,64%	55,91%
IV settimana	827,94	15,22%	28,03%	56,74%





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

tel.0935-520820 mail: sian@asp.enna.it - Direttore: Dr. Rosa Ippolito

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA

Primavera - Estate

1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'
Farfalle al Pesto Caprese Carote Julienne Pane Banane	Rigatoni alla Norma Petto di tacchino Fagiolini con patate Pane Fragole	Anellini Primavera Cotoletta di Vitello Carote e fagiolini Pane Crema alla vaniglia	Fusilli Carote e zucchine Petto di pollo con pomodorini Bietole al pomodoro Pane Albicocche
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Sedani alla sorrentina Hamburger di vitello Insalata verde Pane Mele	Riso con piselli Frittata di zucchine Insalata verde con carote Pane Uva	Mezze penne con pomodoro crudo Nasello dorato Insalata mista Pane Nespole	Penne al pomodoro fresco e basilico Nasello agli aromi Insalata mista Pane Macedonia estiva
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Risotto con i zucchine Filetto di merluzzo gratinato Insalata mista Pane Macedonia estiva	Conchiglie carote e zucchine Cotoletta alla palermitana Zucchine grigliate Pane Susine	Orecchiette con piselli Parmigiana con fagiolini Pane Pere	Caserecce con pomodoro e tonno Frittata con patate Fagiolini all'agro Pane Uva
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Orecchiette al pomodoro e basilico Petto di pollo al limone Verdure di stagione gratinate Pane Kiwi	Ditalini con fagioli freschi Polpette di cavolfiore Insalata di pomodori Pane Ciliegie	Pasta fresca pasticciata Dadini di prosciutto cotto in insalata mista Insalata mista Pane Kiwi	Riso e lenticchie Cotoletta di Vitello Insalata verde Pane Melone
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Ditalini con il minestrone Filetti di merluzzo al pomodoro e patate Pane Pere	Farfalle al pomodoro e mozzarella Filetto di platessa in umido Carote Julienne Pane Pesche	Risotto allo zafferano Filetti di orata panata Insalata di pomodoro Pane Fragole	Strozzapreti con pesto e pomodorini Platessa alla marinara Carote julienne Pane Pesche

SCUOLA PRIMARIA

Bromatologico medio /die

Primavera - Estate

	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	799,51	16,18%	28,23%	55,58%
II settimana	799,81	14,47%	31,72%	53,80%
III settimana	794,14	15,36%	30,72%	53,92%
IV settimana	787,52	16,27%	30,29%	53,42%



Lunedì scuola primaria
I Settimana autunno - inverno

Risotto con piselli:

riso	gr.61
piselli	gr.37
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6
brodo vegetale	q.b.
cipolla	q.b.

Vitello al latte:

vitello	gr.82
latte	gr.41
olio extravergine di oliva	gr.7
farina ,	q.b.

Patate al forno:

patate	gr.110
olio extravergine di oliva	gr.4
rosmarino e origano	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Mele gr.150

Kcal 855,92
Prot. 15,02 %
Lip. 24,69 %
Gluc. 60,30 %



Martedì scuola primaria
I Settimana autunno – inverno

Conchigliette con fagioli:

pasta	gr.51
fagioli secchi	gr.29
pomodori pelati	gr.11
carote	gr.7
cipolle	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.5

Cotoletta di pollo:

petto di pollo	gr.91
uova	gr.10
farina, pangrattato	q.b.
olio extravergine di oliva	gr.3

Fagiolini saporiti:

fagiolini	gr.100
pomodori pelati	gr.50
olio extravergine di oliva	gr.4
carota e cipolla tritata	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Pere gr.150

Kcal 789,01
Prot. 19,64%
Lip. 25,29%
Gluc. 55,08%



Mercoledì scuola primaria I Settimana autunno – inverno

Caserecce al sugo:

	caserecce	gr.54
	pomodori pelati	gr.65
	fontina	gr.22
	parmigiano grattugiato	gr.5
	carota e cipolla	q.b.
	olio extravergine di oliva	gr.5
besciamella:	latte	ml.40
	farina	gr.4

Filetti di merluzzo:

merluzzo	gr.88
pangrattato	gr.11
olio extravergine di oliva	gr.6
succo di limone	q.b.

Insalata mista:

finocchi	gr.50
lattuga	gr.25
carote	gr.25
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0 gr.70

Arancia gr.150

Kcal 830.43
Prot. 17,22%
Lip. 29,86%
Gluc. 52,92%



Giovedì scuola primaria I Settimana autunno – inverno

Farfalline con il minestrone:

pasta	gr.52
patate	gr.43
carote	gr.52
zucchine	gr.52
piselli	gr.26
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5

Prosciutto crudo gr.40

Carote julienne:

carote	gr.90
olio extravergine di oliva	gr.6
limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Torta margherita gr.70

Ricetta torta margherita:

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

Kcal 836,05
Prot. 15,81%
Lip. 28,66%
Gluc. 55,53%



Venerdì scuola primaria
I Settimana autunno – inverno

Mezze penne all'isolana:

mezze penne	gr.66
pomodori pelati	gr.107
olive nere snocciolate	gr.8
olio extravergine di oliva	gr.4
aglio e capperi	q.b.

Calamari arrosto:

calamari	gr.89
olio extravergine di oliva	gr.6
aglio, prezzemolo e limone	q.b

Patate fritte:

patate	gr.95
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.70

Macedonia di frutta:

banane	gr.38
pere	gr.38
mele	gr.38
arance	gr.38

Kcal 867,55
Prot. 13,92%
Lip. 22,44%
Gluc. 63,64%



Lunedì scuola primaria
II Settimana autunno – inverno

Tagliatelle al ragù:

pasta all'uovo	gr.66
pomodori pelati	gr.79
manzo	gr.26
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
sedano, carota, cipolla	q.b.

Mozzarella:

mozzarella	gr.80
------------	-------

Insalata verde:

lattuga	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0

gr.70

Frutta:

uva	gr.120
-----	--------

Kcal 866,86
Prot. 14,57%
Lip. 30,34%
Gluc. 55,08%



Martedì scuola primaria II Settimana autunno – inverno

Farfalle al pesto:

pasta di semola	gr.76
pinoli	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
basilico	q.b.

Frittata:

uova	gr.58
parmigiano grattugiato	gr.6
olio extravergine di oliva	gr.6

Insalata di carote e fagiolini:

carote	gr.45
fagiolini	gr.45
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

banana gr.120

Kcal 847,08
Prot. 11,84%
Lip. 32,91%
Gluc. 55,25%



Mercoledì scuola primaria II Settimana autunno – inverno

Risotto con zucca:

riso	gr.59
zucca gialla	gr.42
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
cipolla e brodo vegetale	q.b.

Arrosto di vitello:

vitello	gr.101
olio extravergine di oliva	gr.4
cipolla e aromi	q.b.

Piselli stufati:

piselli freschi	gr.76
olio extravergine di oliva	gr.4
cipolla e brodo vegetale	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Crostata alla marmellata: gr.50

Ricetta crostata alla marmellata:

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

Kcal 843,77
Prot. 23,65%
Lip. 30,19%
Gluc. 46,16%



Giovedì scuola primaria II Settimana autunno – inverno

Ditalini e lenticchie:

pasta di semola	gr.48
lenticchie	gr.32
olio extravergine di oliva	gr.5

Petto di pollo agli aromi:

pollo	gr.106
olio extravergine di oliva	gr.4
origano, rosmarino, limone	q.b.

Spinaci al burro:

spinaci	gr.101
burro	gr.4

Pane tipo 0 gr.70

Macedonia:

banane	gr.38
pere	gr.38
mele	gr.38
arance	gr.38

Kcal 846,44
Prot. 17,93%
Lip. 29,63%
Gluc. 52,43%



Venerdi scuola primaria II Settimana autunno – inverno

Penne al pomodoro:

pasta di semola	gr.66
pomodoro pelati	gr.106
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano	gr.4

Merluzzo in teglia:

merluzzo	gr.91
olio extravergine di oliva	gr.3
olive nere	gr.6
origano e sedano	q.b.

Patate lesse:

patate	gr.101
olio extravergine di oliva	gr.4
origano e limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

mandarini	gr.150
-----------	--------

Kcal 835,46
Prot. 17,12%
Lip. 20,63%
Gluc. 62,24%



Lunedì scuola primaria III Settimana autunno – inverno

Conchiglie con piselli e patate:

pasta di semola	gr.57
piselli	gr.41
patate	gr.41
parmigiano grattugiato	gr.8
olio extravergine di oliva	gr.4

Scaloppine di tacchino:

fesa di tacchino	gr.95
olio extravergine di oliva	gr.5
farina e brodo vegetale	q.b.

Carote stufate:

carote	gr.89
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

mele	gr.150
------	--------

Kcal 796,56
Prot. 17,99%
Lip. 23,06%
Gluc. 58,95%



Martedì scuola primaria III Settimana autunno – inverno

Sedani al pomodoro e tonno:

pasta di semola	gr.60
tonno in salamoia	gr.23
sgocciolato	
pomodoro pelati	gr.91
olio extravergine di oliva	gr.6

Formaggio:

formaggio grana	gr.35
-----------------	-------

Insalata mista:

Finocchi	gr.50
carote	gr.25
Lattuga	gr.25
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0

gr.70

Torta all'arancia:

gr.50

Ricetta torta all'arancia:

Farina di frumento 00	gr.250
Zucchero	gr.250
Succo d'Arancia	gr.150
Burro	gr.80
Uovo di gallina	n.3
Bustina di lievito	n.1
Scorza grattugiata di un'arancia	

Kcal 839,47
Prot. 14,94%
Lip. 34,02%
Gluc. 51,04%



Mercoledì scuola primaria III Settimana autunno – inverno

Risotto con funghi:

riso parboiled	gr.59
funghi coltivati prataioli	gr.51
parmigiano	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5
brodo vegetale	q.b.

Polpettone di vitello:

vitello	gr.100
uovo di gallina	gr.6
parmigiano	gr.6
pangrattato	gr.6

Patate arrosto:

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

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

pere	gr.150
------	--------

Kcal 824,40
Prot. 18,44 %
Lip. 19,62 %
Gluc. 61,93 %



Giovedì scuola primaria
III Settimana autunno – inverno

Pizza margherita:

farina di frumento 0	gr.120
pomodoro pelati	gr.73
mozzarella	gr.53
olio extravergine di oliva	gr.4

Prosciutto cotto:

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

Insalata mista:

lattuga	gr.40
lattuga a cappuccio	gr.40
olio extravergine di oliva	gr.6

Frutta:

Kiwi	gr.150
------	--------

Kcal 800,96
Prot. 16,40 %
Lip. 35,63 %
Gluc. 47,97 %



Venerdi scuola primaria
III Settimana autunno – inverno

Penne al pomodoro e capperi:

pasta di semola	gr.66
pomodoro pelati	gr.106
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
capperi e origano	q.b.

Sogliola dorata:

sogliola	gr.92
pangrattato	gr.17
olio extravergine di oliva	gr.6

Finocchi in insalata:

finocchi	gr.74
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.70

Mandarini gr.150

Kcal 854,88
Prot. 14,43%
Lip. 25,89%
Gluc. 59,69 %



Lunedì scuola primaria
IV Settimana autunno – inverno

Lasagne al forno:

lasagne	gr.72
pomodoro pelati	gr.97
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.56
besciamella	q.b.

Frittata:

uova	gr.58
parmigiano grattugiato	gr.6
olio extravergine di oliva	gr.6

Carote e fagiolini:

carote	gr.45
fagiolini	gr.45
olio extravergine di oliva	gr.6
limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Pere gr.150

Kcal 808,92
Prot. 10,80 %
Lip. 28,75 %
Gluc. 60,45 %



Martedì scuola dell'infanzia IV Settimana autunno – inverno

Reginette con fave:

pasta di semola	gr.47
fave secche	gr.47
olio extravergine di oliva	gr.6
carote e cipolle	q.b.

Cotoletta:

vitello	gr.85
uova	gr.14
pangrattato	gr.14
olio extravergine di oliva	gr.7

Insalata mista:

finocchi	gr.50
carote	gr.25
lattuga	gr.25
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0 gr.70

Banana gr.120

Kcal 868,94
Prot. 17,63 %
Lip. 29,87 %
Gluc. 52,50 %



Mercoledì scuola primaria IV Settimana autunno – inverno

Conchiglie con broccoli:

pasta di semola di grano duro	gr.60
broccolo	gr.60
pecorino	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

Pollo al rosmarino:

pollo	gr.106
olio extravergine di oliva	gr.4
aglio e rosmarino	q.b.

Piselli:

Piselli	gr.76
olio extravergine di oliva	gr.4
cipolla e aromi	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Mele gr.150

Kcal 833,00
Prot. 16,28 %
Lip. 26,68 %
Gluc. 57,04 %



Giovedì scuola primaria IV Settimana autunno – inverno

Timballo di riso:

pomodoro pelati	gr.70
riso parboiled	gr.50
carote	gr.20
vitello tritato	gr.30
scamorza	gr.10
piselli	gr.10
sedano	gr.10
cipolla	gr.10
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5

Lonza di maiale in umido:

lonza di maiale	gr.104
olio extravergine di oliva	gr.6
brodo vegetale	q.b.
rosmarino, salvia, timo	q.b.

Insalata verde:

lattuga	gr.37
lattuga a cappuccio	gr.37
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.70

Arancia gr.150

Kcal 808,76
Prot. 16,35 %
Lip. 32,72 %
Gluc. 50,94 %



Venerdì scuola primaria
IV Settimana autunno – inverno

Sedani al sugo:

pasta	gr.66
sugo di pomodoro	gr.106
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
cipolla q.b.	

Palombo al limone:

palombo	gr.93
olio extravergine di oliva	gr.7
limone, prezzemolo e aglio	q.b.

Insalata di patate:

patate	gr.101
olio extravergine di oliva	gr.4
prezzemolo e limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Macedonia:

banane	gr.38
pere	gr.38
mele	gr.38
arance	gr.38

Kcal 820,21
Prot. 15,05 %
Lip. 22,15 %
Gluc. 62,80 %



Lunedì scuola primaria I Settimana primavera-estate

Farfalle al pesto:

pasta	gr.64
pesto:	gr.12
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
pinoli	gr.4
basilico	q.b.

Caprese:

mozzarella	gr.62
pomodori da insalata	gr.74
olio extravergine di oliva	gr.4

Carote julienne:

carote	gr.66
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0

gr.70

Banane

gr.120

Kcal 825,70
Prot. 13,52 %
Lip. 34,99 %
Gluc. 51,49 %



**Martedì scuola primaria
I Settimana primavera-estate**

Sedani alla sorrentina:

pasta	gr.59
pomodori maturi	gr.71
mozzarella	gr.24
olio extravergine di oliva	gr.6
basilico	q.b.

Hamburger di vitello:

vitello, filetto crudo	gr.78
olio extravergine di oliva	gr.7
limone	q.b.

Insalata verde :

lattuga	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.70

Mele gr.150

Kcal 794,32
Prot. 14,32%
Lip. 30,26%
Gluc. 55,42%



Mercoledì scuola primaria I Settimana primavera-estate

Risotto con carciofi:

riso parboiled	gr.56
carciofi	gr.70
parmigiano grattugiato	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.7
cipolle	q.b.
brodo vegetale	q.b.

Filetto di merluzzo gratinato:

filetto di merluzzo	gr.88
pangrattato	gr.11
olio extravergine di oliva	gr.6
succo di limone	q.b.

Insalata mista:

lattuga	gr.40
carote	gr.40
radicchio	gr.40
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.70

Macedonia estiva:

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

Kcal 763,60
Prot. 15,46%
Lip. 29,73%
Gluc. 54,82%



**Giovedì scuola primaria
I Settimana primavera-estate**

Orecchiette al pomodoro e basilico:

orecchiette	gr.58
pomodori pelati	gr.70
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6
basilico	q.b.

Petto di pollo al limone:

petto di pollo	gr.78
olio extravergine di oliva	gr.7
limone e farina	q.b.

Verdure di stagione gratinate:

verdure miste di stagione	gr.90
pane grattugiato	gr.10
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

Kiwi gr.150

Kcal 817,66
Prot. 18,45%
Lip. 26,50%
Gluc. 55,05%



**Venerdi scuola primaria
I Settimana primavera-estate**

Ditalini con il minestrone:

pasta	gr.57
patate	gr.48
carote	gr.57
zucchine	gr.57
piselli	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6

Filetti di Merluzzo al pomodoro con patate:

merluzzo	gr.90
pomodoro pelati	gr.55
cipolle	gr.33
patate	gr.77
olio extravergine di oliva	gr.6
prezzemolo	q.b.

Pane integrale gr.70

Frutta:

pere gr.150

Kcal 796,27
Prot. 19,16%
Lip. 19,71%
Gluc. 61,13%



Lunedì scuola primaria
II Settimana primavera-estate

Rigatoni alla norma:

pasta	gr.66
pomodori pelati	gr.92
melenzane	gr.13
olio extravergine di oliva	gr.13
ricotta salata di pecora	gr.7

Petto di tacchino ai ferri:

tacchino petto	gr.78
olio extravergine di oliva	gr.7
limone e aromi	q.b.

Fagiolini in insalata:

fagiolini	gr.71
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

fragole gr.120

Kcal 790,78
Prot. 15,61%
Lip. 35,58%
Gluc. 48,82%



Martedì scuola primaria II Settimana primavera-estate

Riso con piselli:

riso parboiled	gr.61
piselli	gr.37
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6

Frittata di zucchine:

uova	gr.67
zucchine	gr.61
parmigiano grattugiato	gr.6
olio extravergine di oliva	gr.6

Insalata verde con carote:

lattuga	gr.38
radicchio	gr.38
carote	gr.38
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

uva	gr.120
-----	--------

Kcal 819,47
Prot. 12,62%
Lip. 38,64%
Gluc. 48,74%



Mercoledì scuola primaria II Settimana primavera-estate

Conchiglie carote e zucchine:

pasta di semola	gr.57
zucchine	gr.57
carote	gr.34
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano	gr.6

Cotoletta alla palermitana:

vitello	gr.80
pangrattato	gr.13
olio extravergine di oliva	gr.7

Melanzane grigliate:

melanzane	gr.84
olio extravergine di oliva	gr.6
aceto, basilico, menta	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

prugne gr.150

Kcal 806,36
Prot. 13,62%
Lip. 28,36%
Gluc. 58,02%



Giovedì scuola primaria II Settimana primavera-estate

Ditali con fagioli freschi:

pasta di semola	gr.45
fagioli freschi	gr.45
carote	gr.22
cipolle	gr.22
sedano	gr.22
pomodori maturi	gr.22
olio extravergine di oliva	gr.6

Polpette di melanzane al forno:

melanzane	gr.83
pangrattato	gr.24
uova di gallina	gr.12
parmigiano grattug.	gr.6
olio extravergine di oliva	gr.6

Insalata di pomodori:

pomodori da insalata	gr.93
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

ciliegie gr.150

Kcal 800,07
Prot. 11,41%
Lip. 28,80%
Gluc. 59,80%



Venerdì scuola primaria II Settimana primavera-estate

Farfalline al pomodoro e mozzarella:

pasta	gr.60
pomodori freschi maturi	gr.84
mozzarella	gr.24
olio extravergine di oliva	gr.6
basilico	q.b.

Filetto di platessa in umido:

filetto di platessa	gr.90
pomodorini	gr.34
olio extravergine di oliva	gr.6
capperi, olive e cipolla	q.b.

Carote alla Julienne:

carote	gr.94
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

pesca	gr.170
-------	--------

Kcal 782,41
Prot. 19,11%
Lip. 27,25%
Gluc. 53,64%



Lunedì scuola primaria III Settimana primavera-estate

Anellini primavera:

pasta di semola	gr.40
pomodori pelati	gr.40
patate	gr.40
carote	gr.40
parmigiano grattugiato	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.7
cipolla e sedano	q.b.

Vitello al latte:

filetto di vitello	gr.66
latte intero	gr.33
olio extravergine di oliva	gr.6
farina	q.b.

Carote e fagiolini:

carote	gr.45
fagiolini	gr.45
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0

gr.70

Dolce:

Crema alla vaniglia	gr.140
---------------------	--------

Kcal 840,06
Prot. 16,12%
Lip. 32,94%
Gluc. 50,94%

Ricetta crema alla vaniglia:

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

Martedì scuola primaria
III Settimana primavera-estate

Mezze penne con pomodoro crudo:

pasta di semola	gr.65
pomodori maturi	gr.65
olio extravergine di oliva	gr.5
capperi, basilico, aglio	q.b

Sogliola dorata:

sogliola deliscata	gr.92
pangrattato	gr.17
olio extravergine di oliva	gr.6

Insalata mista:

Finocchi	gr.50
carote	gr.25
Lattuga	gr.25
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

nespole gr.170

Kcal 768,53

Prot. 14,23%

Lip. 27,34%

Gluc. 58,43%



Mercoledì scuola dell'infanzia III Settimana primavera-estate

Orecchiette con piselli:

orecchiette	gr.62
piselli freschi	gr.74
cipolla	gr.12
parmigiano	gr.6
olio extravergine di oliva	gr.6

Parmigiana di melanzane grigliate:

melanzane	gr.91
pomodoro pelati	gr.91
uovo di gallina	gr.34
prosciutto cotto senza polif.	gr.11
parmigiano	gr.6
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

pere gr.170

Kcal 762,86
Prot. 14,94%
Lip. 31,25%
Gluc. 53,81%



Giovedì scuola primaria
III Settimana primavera-estate

Pasta fresca pasticciata:

pasta all'uovo	gr.60
pomodoro pelati	gr.96
mozzarella	gr.24
parmigiano	gr.6
besciamella: latte	ml 40
farina tipo 0	gr.4
burro	gr.4

Dadini di prosciutto in insalata mista:

prosciutto cotto	gr.50
lattuga	gr.42
carote	gr.42
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

Kiwi gr.150

Kcal 819,45
Prot. 15,28 %
Lip. 30,54 %
Gluc. 54,19 %



**Venerdi scuola primaria
III Settimana primavera-estate**

Risotto allo zafferano

Riso parboiled	gr.62
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6
brodo vegetale	q.b.
zafferano e cipolla	q.b.

Sogliola dorata:

sogliola	gr.92
pangrattato	gr.17
olio extravergine di oliva	gr.6

Pomodoro in insalata:

pomodoro maturo	gr.93
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo integrale gr.70

Fragole gr.150

Kcal 779,81
Prot. 16,23 %
Lip. 31,54 %
Gluc. 52,24 %



Lunedì scuola primaria
IV Settimana primavera-estate

Fusilli carote e zucchine:

pasta	gr.61
zucchine	gr.61
carote	gr.36
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6

Straccetti di pollo con pomodorini:

petto di pollo	gr.73
pomodorini freschi	gr.61
olio extravergine di oliva	gr.6

Bietole al pomodoro:

bietole	gr.83
pomodoro pelato	gr.71
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0 gr.7 0

Albicocche gr.150

Kcal 763,73
Prot. 17,92 %
Lip. 32,00 %
Gluc. 50,09 %



**Martedì scuola primaria
IV Settimana primavera-estate**

Penne al pomodoro fresco e basilico:

pasta di semola	gr.77
pomodoro fresco	gr.77
olio extravergine di oliva	gr.6
basilico	q.b.

Nasello agli aromi:

filetto di nasello	gr.104
olio extravergine di oliva	gr.6
basilico, salvia e origano	q.b.

Insalata mista:

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

Pane tipo 0 gr.70

Macedonia estiva:

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

Kcal 784,13
Prot. 17,15 %
Lip. 27,85 %
Gluc. 55,02 %



**Mercoledì scuola primaria
IV Settimana primavera-estate**

Casarecce con pomodoro e tonno:

pasta di semola di grano duro	gr.60
tonno in salamoia sgocciolato	gr.23
pomodoro pelati	gr.91
olio extravergine di oliva	gr.6

Frittata con patate:

uovo di gallina	gr.66
patate	gr.48
olio extravergine di oliva	gr.6
cipolla	q.b.

Fagiolini all'agro:

fagiolini	gr.119
olio extravergine di oliva	gr.6
succo di limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Uva gr.120

Kcal 826,19
Prot. 13,79 %
Lip. 34,49 %
Gluc. 52,72 %



Giovedì scuola dell'infanzia IV Settimana primavera-estate

Riso e lenticchie:

riso parboiled	gr.54
lenticchie	gr.17
carote	gr.14
cipolle	gr.14
olio extravergine di oliva	gr.7

Vitello al latte:

filetto di vitello	gr.82
latte	gr.41
olio extravergine di oliva	gr.7
farina di frumento tipo 0	q.b.
origano e rosmarino	q.b.

Insalata verde:

lattuga	gr.40
lattuga a cappuccio	gr.40
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0

gr.70

Melone

gr.170

Kcal 789,67
Prot. 17,18 %
Lip. 30,66 %
Gluc. 52,16 %



**Venerdì scuola dell'infanzia
IV Settimana primavera-estate**

Strozzapreti con pesto e pomodorini:

pasta	gr.65
pomodorini	gr.78
olio extravergine di oliva	gr.7
parmigiano grattugiato	gr.7
pinoli	gr.4
basilico	q.b.

Calamari arrosto:

calamari freschi	gr.89
olio extravergine di oliva	gr.6
limone, prezzemolo e aglio	q.b.

Carote alla julienne:

carote	gr.89
olio extravergine di oliva	gr.6
prezzemolo e limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.70

Frutta:

pesca	gr.170
-------	--------

Kcal 773,91

Prot. 15,35 %

Lip. 27,49 %

Gluc. 57,15 %

