



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

Telefono: 0935-520820-520822-520893

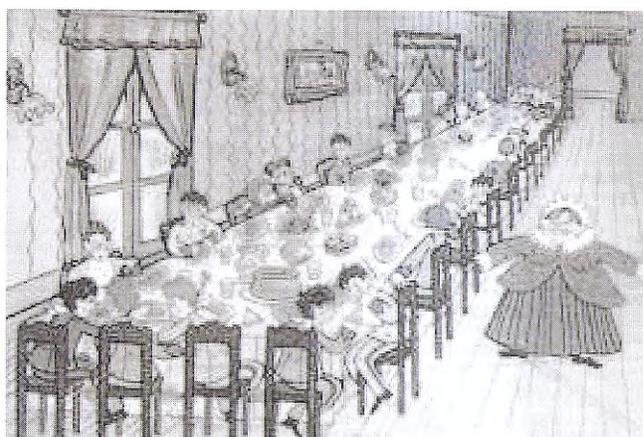
EMAIL: sian@asp.enna.it

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 secondaria di I grado (ex media)



REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE ENNA
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Il Responsabile Igiene Alimenti
M. IPPOLITO



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
LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'
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

Bromatologico medio /die Autunno - Inverno

	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	973,18	16,77%	26,36%	56,86%
II settimana	966,21	16,80%	28,90%	54,30%
III settimana	964,97	16,35%	27,73%	55,91%
IV settimana	958,34	15,10%	28,25%	56,64%





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

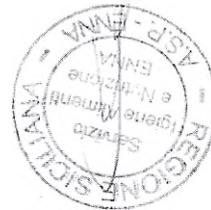
Primavera - Estate

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 pasticcata 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

Bromatologico medio /die

Primavera - Estate

	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	961,67	16,41%	28,58%	55,01%
II settimana	951,57	14,49%	32,23%	53,27%
III settimana	952,01	15,51%	32,18%	52,30%
IV settimana	9336,94	16,82%	30,39%	52,77%



Lunedì scuola secondaria di I grado I Settimana autunno - inverno

Risotto con piselli:

riso	gr.58
piselli	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.6
parmigiano grattugiato	gr.6
brodo vegetale	q.b.
cipolla	q.b.

Vitello al latte:

vitello	gr.114
latte	gr.57
olio extravergine di oliva	gr.9
farina ,	q.b.

Patate al forno:

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

Pane tipo 0

gr.80

Mele

gr.180

Kcal 966,41
Prot. 16,22 %
Lip. 25,69 %
Gluc. 58,09 %

Mercoledì scuola secondaria di I grado I Settimana autunno – inverno

Caserecce al sugo:

	caserecce	gr.65
	pomodori pelati	gr.78
	fontina	gr.26
	parmigiano grattugiato	gr.7
	carota e cipolla	q.b.
	olio extravergine di oliva	gr.7
besciamella:	latte	ml.52
	farina	gr.5

Filetti di merluzzo:

	merluzzo	gr.105
	pangrattato	gr.13
	olio extravergine di oliva	gr.7
	succo di limone	q.b.

Insalata mista:

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

Pane tipo 0 gr.80

Arance gr.180

Kcal 983,78
Prot. 17,22 %
Lip. 29,95 %
Gluc. 52,83 %



**Lunedì scuola secondaria di I grado
II Settimana autunno – inverno**

Tagliatelle al ragù:

pasta all'uovo	gr.74
pomodori pelati	gr.88
manzo	gr.29
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
sedano, carota, cipolla	q.b.

Mozzarella:

mozzarella	gr.90
------------	-------

Insalata verde:

lattuga	gr.94
olio extravergine di oliva	gr.6

Pane tipo 0

gr.80

Frutta:

uva

gr.140

Kcal 985,34
Prot. 14,34 %
Lip. 30,90 %
Gluc. 54,76 %



Mercoledì scuola secondaria di I grado
II Settimana autunno – inverno

Risotto con zucca:

riso	gr.64
zucca gialla	gr.46
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
cipolla	gr.9
brodo vegetale	q.b.

Arrostato di vitello:

vitello	gr.110
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolla e aromi	q.b.

Piselli stufati:

piselli freschi	gr.95
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolla e brodo vegetale	q.b.

Pane tipo 0

gr.80

Crostata alla marmellata:

gr.60

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 958,76
Prot. 23,38 %
Lip. 30,54 %
Gluc. 46,09 %



**Lunedì scuola secondaria di I grado
III Settimana autunno – inverno**

Conchiglie con piselli e patate:

pasta di semola	gr.66
piselli	gr.47
patate	gr.47
parmigiano grattugiato	gr.9
olio extravergine di oliva	gr.5

Scaloppine di tacchino:

fesa di tacchino	gr.124
olio extravergine di oliva	gr.6
farina e brodo vegetale	q.b.

Carote stufate:

carote	gr.106
olio extravergine di oliva	gr.4

Pane tipo 0

gr.80

Frutta:

mele	gr.180
------	--------

Kcal 945,45
Prot. 18,80 %
Lip. 23,16 %
Gluc. 58,04 %



**Mercoledì scuola secondaria di I grado
III Settimana autunno – inverno**

Risotto con funghi:

riso parboiled	gr.74
funghi coltivati prataioli	gr.63
parmigiano	gr.6
olio extravergine di oliva	gr.6
brodo vegetale	q.b.

Polpettone di vitello:

vitello	gr.110
uovo di gallina	gr.7
parmigiano	gr.7
pangrattato	gr.7

Patate arrosto:

patate	gr.144
olio extravergine di oliva	gr.6
rosmarino	q.b.

Pane tipo 0

gr.80

Frutta:

pere	gr.180
------	--------

Kcal 966,19
Prot. 17,68 %
Lip. 19,41 %
Gluc. 62,92 %



Lunedì scuola secondaria di I grado IV Settimana autunno – inverno

Lasagne al forno:

lasagne	gr.81
pomodoro pelati	gr.107
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.7
besciamella	q.b.

Frittata:

uova	gr.71
parmigiano grattugiato	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.7

Carote e fagiolini:

carote	gr.59
fagiolini	gr.59
olio extravergine di oliva	gr.8
limone	q.b.

Pane tipo 0

gr.80

Pere

gr.180

Kcal 941,18
Prot. 10,70 %
Lip. 29,83 %
Gluc. 59,47 %



Mercoledì scuola secondaria di I grado IV Settimana autunno – inverno

Conchiglie con broccoli:

pasta di semola di grano duro	gr.69
broccolo	gr.69
pecorino	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.6

Pollo al rosmarino:

pollo	gr.115
olio extravergine di oliva	gr.5
aglio e rosmarino	q.b.

Piselli:

Piselli	gr.95
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolla e aromi	q.b.

Pane tipo 0

gr.80

Mele

gr.180

Kcal 955,24
Prot. 15,98 %
Lip. 26,32 %
Gluc. 57,70 %



Lunedì scuola secondaria di I grado I Settimana primavera-estate

Farfalle al pesto:

pasta	gr.80
pesto:	gr.15
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
pinoli	gr.5
basilico	q.b.

Caprese:

mozzarella	gr.90
pomodori da insalata	gr.105
olio extravergine di oliva	gr.5

Carote julienne:

carote	gr.85
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0

gr.80

Banane

gr.150

Kcal 1055,32
Prot. 13,95 %
Lip. 36,93 %
Gluc. 49,13 %



Mercoledì scuola secondaria di I grado I Settimana primavera-estate

Risotto con carciofi:

riso parboiled	gr.72
carciofi	gr.90
parmigiano grattugiato	gr.9
olio extravergine di oliva	gr.9
cipolle	q.b.
brodo vegetale	q.b.

Filetto di merluzzo gratinato:

filetto di merluzzo	gr.105
pangrattato	gr.130
olio extravergine di oliva	gr.7
succo di limone	q.b.

Insalata mista:

lattuga	gr.45
carote	gr.45
radicchio	gr.45
olio extravergine di oliva	gr.7

Pane tipo 0 gr.80

Macedonia estiva:

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

Kcal 921,97
Prot. 15,48%
Lip. 29,28%
Gluc. 55,25%



Lunedì scuola secondaria di I grado II Settimana primavera-estate

Rigatoni alla norma:

pasta	gr.80
pomodori pelati	gr.111
melenzane	gr.16
olio extravergine di oliva	gr.16
ricotta salata di pecora	gr.8

Petto di tacchino ai ferri:

tacchino petto	gr.100
olio extravergine di oliva	gr.8
limone e aromi	q.b.

Fagiolini in insalata:

fagiolini	gr.95
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0

gr.80

Frutta:

fragole	gr.150
---------	--------

Kcal 974,17
Prot. 15,83%
Lip. 36,39%
Gluc. 47,79%



Mercoledì scuola secondaria di I grado II Settimana primavera-estate

Conchiglie carote e zucchine:

pasta di semola	gr.71
zucchine	gr.71
carote	gr.43
olio extravergine di oliva	gr.7
parmigiano	gr.7

Cotoletta alla palermitana:

vitello	gr.110
pangrattato	gr.19
olio extravergine di oliva	gr.10

Melanzane grigliate:

melanzane	gr.103
olio extravergine di oliva	gr.7
aceto, basilico, menta	q.b.

Pane tipo 0

gr.80

Frutta:

prugne	gr.170
--------	--------

Kcal 977,99
Prot. 13,91%
Lip. 29,13%
Gluc. 56,97%

