

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

UFFICIO
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Telefono: 0935-516994-972

FAX: 0935-516860

EMAIL: sian.enna@yahoo.it

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

Introduzione

L'attività dell'A.S.P., nello specifico del SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) ha come obiettivo, nell'ambito della ristorazione scolastica, il fornire linee guida tese al raggiungimento della qualità totale del pasto in termini di:

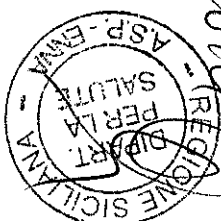
- 1 Sicurezza igienico nutrizionale;
- 2 Promozione di abitudini alimentari corrette;
- 3 Soddisfazione delle utenze sul piano delle attese.

I modelli di tabella dietetica formulati sono concepiti non come rigida prescrizione ma come ipotesi base modulabile nelle diverse realtà.

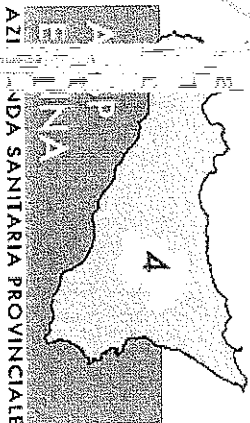
I modelli di menù proposti possono essere variati ed integrati attraverso la cooperazione di più referenti e competenze: amministrazione comunale, scuola, impresa di ristorazione.

Alle diete proposte è allegato un elenco di possibili sostituzioni degli alimenti con specificate le quantità da somministrare nelle diverse fasce di età.

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

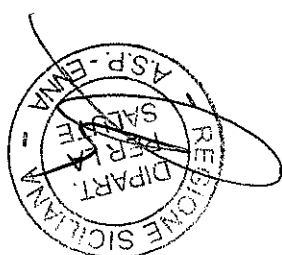


02/11/2014



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE ENNA

14/1/2014



Va

itazione nutrizionale del pasto in mensa

All'interno della giornata alimentare di un bambino il pasto in mensa assume una importanza rilevante di nutrienti. Le abitudini dietetiche sono state formulate valutando le esigenze di bambini frequentanti le scuole materne. Trattandosi di un valore medio la porzionatura specifica dovrà essere modulata in fase di distribuzione di 1° elementare, più abbondanti per alunni di 5° elementare). Dai calcoli effettuati il fabbisogno energetico giornaliero per la fascia di età 3-6 varia da 1500 a 1700 Kcal, da 6-11 anni varia da 1700 a 2300 Kcal con un valore medio di 2000 Kcal ed infine per la fascia di età 11-14 anni varia da 2300 a 2500 Kcal con un valore medio di 2400 Kcal. Il pranzo in mensa dovrà coprire il 40% di questo fabbisogno. La media del valore energetico calcolata su 4 settimane di pasti indicati nella tabella dietetica proposta è di 800 Kcal per la seconda fascia di età e 960 Kcal per la terza fascia di età pari a una copertura di circa 800 Kcal come consigliato dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandata di Nutrienti) per le fasce di età, per il 20-25% dai lipidi e per il 55-60% dai carboidrati.

Va

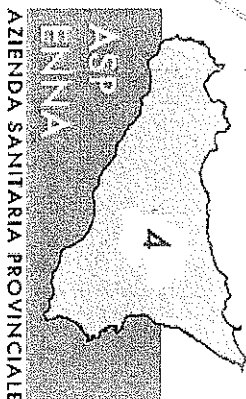
lenza educativa

Le informazioni scolastiche rappresentano un momento educativo che serve ad orientare il bambino nelle scelte alimentari. Il modello di tabella dietetica elaborato dal SIAN si propone di accrescere nei bambini il grado di accettazione della salute come vegetali e pesce. Si è cercato di individuare modalità di preparazione atte a rendere più graditi alimenti di difficile accettazione; si è inoltre inserito a fine pasto, nelle giornate più critiche, il dolce come momento gratificante.

La copertura di quelli che sono i suoi fabbisogni elementari e media. In relazione all'età (es: porzioni più piccole per i più piccoli). Il con un valore medio di 1600 kcal, per la fascia di età 11-14 anni varia da 2300 a 2500 con un valore medio di 2400 kcal. L'Az. U.S.I.n.4 è di 640 kcal per la prima fascia di età e 960 kcal per la seconda fascia di età pari a una copertura di circa 800 Kcal come consigliato dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandata di Nutrienti) per le fasce di età, per il 20-25% dai lipidi e per il 55-60% dai carboidrati.

celte alimentari.

zione soprattutto di alimenti con azione protettiva e salutistica; si è inoltre inserito a fine pasto, nelle giornate più critiche, il dolce come momento gratificante.



Regole fondamentali

Dopo avere pesato crudi e al netto degli scarti gli alimenti cuocerli al vapore, al forno, ai ferri, al cartoccio, lessati.

- l'apporto proteico del pranzo deve essere garantito attraverso la somministrazione di pesce una-due volte alla settimana, carne due volte alla settimana di cui una volta bianca, formaggi e uova una volta a settimana;
- la frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana);
- le verdure devono essere il più possibile varie e di stagione;
- l'olio utilizzato deve essere olio extravergine di oliva;
- le patate devono essere fresche;
- il riso deve essere parboiled.

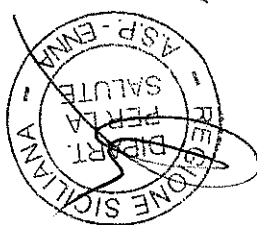
Negli allegati che accompagnano la tabella dietetica principale gli alimenti di ogni singola ricetta sono indicati dettagliatamente, compresi gli ingredienti, con relative grammature e sono da utilizzarsi al netto degli scarti.

A conclusione di quanto sopra esposto si ritiene opportuno segnalare il comma 4 dell'art.59 della legge 488 del 23/12/99 che recita "...per garantire la promozione della produzione agricola biologica di qualità, le istituzioni pubbliche che gestiscono mense scolastiche ed ospedaliere prevedono nelle diete giornaliere l'utilizzazione di prodotti biologici, tipici e tradizionali nonché di quelli a denominazione protetta, tenendo conto delle linee guida e delle altre raccomandazioni dell'I.N.N....".

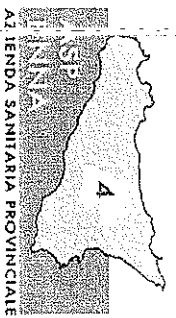
Nota Bene: Si raccomanda di richiedere sempre ai genitori la segnalazione di eventuali allergie alimentari.



Il Responsabile
Dr. Rosa Ippolito



02/11/14



1° settimana

Vecchio O

LUN EDI	Ministrone di pasta Prosciutto crudo Carote olio e limone Pane Torta margherita
Mar tedi	Pasta e fagioli Cotiletta di pollo Fagiolini saporiti Pare Pere
Mercoledì	Caserecce al sugo Filetti di merluzzo panati Insalata mista Pare Arance
Giovedì	Risotto con piselli Vitello al latte Patate al forno Pare Miele
Venerdì	Pasta all'isolana Calamari arrosto Verdure grigliate Pare Macedonia di frutta
N.F.	Per le quantità e le caratteristiche degli alimenti vedi allegati 1-2-3 e 4

REGIONE SICILIANA

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

tel. 0935-516994-972 fax 0935 516860 - Responsabile: Dr. Giuseppe Stella

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA

ANNO SCOLASTICO 2013-2014

2° settimana

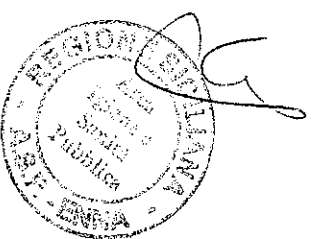
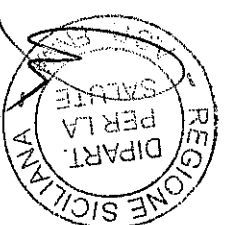
3° settimana

4° settimana

LUN	Gn Mc Ins Pa Uv	Insalata verde Pasta Uv
Mar	Pa Fr Ce Pa Be	al pesto olio e limone a
Mer	Mc Ri Ar Pi Pe Cr	ai carciofi di vitello ita con marmellata
Gio	Gi Pe Sf Pe M	e lenticchie di pollo agli aromi ai burro donia di frutta
Ven	Pa M Pa Pa M	al pomodoro zito in teglia lesse arini

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

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





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

Via Messina tel/0935.516994 fax 0935.516860 - Responsabile: Dr. Giuseppe Stella

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

COLASTICO 2017-18

Allegato 1 -Ricette

1 SETTIMANA

Le grammature sono indicate nella fase di distribuzione. Lo sto è importante modulare tali grammature in funzione dell'età (dalla 1° alla 3° materna).

popolazione.

MARTEDI'

MERCOLEDI'

Minestrone:
olio extra vergine
Prosciutto crudo
Carote, olio e lim
olio extra
Pane
Torta margherita

risotto	50 gr	Kcal 675
olio extra	40 gr	Pr 18%
formaggio	40 gr	Lip 21%
Prosciutto crudo	40 gr	Gl 61%
Carote, olio e lim	20 gr	
olio extra	5 gr	
Prosciutto crudo	5 gr	
Carote, olio e lim	30 gr	
olio extra	60 gr	
Pane	5 gr	
Torta margherita	50 gr	
	30 gr	

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

Casarecce al sugo	lasagne	50 gr	Kcal 64
	pomo	60 gr	Pr 21%
	fontina	20 gr	Lip 27%
	carciofi e cipolla	q.b.	Gl 52%
	formaggio e latte	5 gr	
	besciamella:	40 gr	
	Filetti di merluzzo	80 gr	
	panati:	5 gr	
	Insalata mista:		
	lattuga, finocchio, carote	80 gr	
	olio extravergine	5 gr	
	Pane	50 gr	
	Arance	100 gr	

VENERDI'

N.B.

Risotto con pisè
olio extra vergine
brodo vegetale
Vitello al latte:
olio extra
Patate al forno:
olio extra
Pane
Mele

risotto	50 gr	Kcal 701
olio extra	20 gr	Pr 13%
formaggio	4 gr	Lip 34%
brodo vegetale	4 gr	Gl 53%
Vitello al latte:	q.b.	
olio extra	80 gr	
Patate al forno:	40 gr	
olio extra	4 gr	
Patate al forno:	q.b.	
Pane	100 gr	
Mele	4 gr	
	50 gr	
	100 gr	

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

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



Dipartimento di

Via Messina

LA DIETA

2018

utenza di

lante mod

REGIONE SICILIANA
Servizio Igiene e Nutrizione
tel. 0935 516984 fax 0935 516985
A MENSA SCOLASTICA REGIONE SICILIANA
ne - Area

REGIONE SICILIANA
Igiene e Sanità Pubbliche e Nutrizione
Responsabile: Dr. Giuseppe
IOLA PRIMARIA (anni 6)

ISE

MAN



TABELLA

ARTEDI

MELE

sugo:

lasagne

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Minestrone:

SCOLASTICA

Kcal 848
Pr 18%
Lip 21%
Gl 61%

asta e fagioli:

Allegato 1

Kcal 795
Pr 22%
Lip 23%
Gl 55%

Cas

mele:

carcio

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

olio extra

olio extra

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Prosciutto crudo

Prosciutto crudo

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Carote, olio e lim

Carote, olio e lim

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Pane

Pane

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Torta margherita

Torta margherita

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

GIOVEDI

GIOVEDI

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Risotto con pisce

Risotto con pisce

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

olio extra

olio extra

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Viello al latte:

Viello al latte:

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Patate al forno, jeta

Patate al forno, jeta

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Pane

Pane

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%

Mele

Mele

Kcal 891
Pr 14%
Lip 32%
Gl 55%

olio extra

olio extra

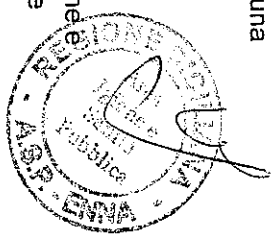
Kcal 800
Pr 16%
Lip 25%
Gl 58%

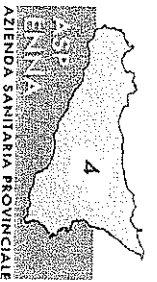
olio extra

olio extra

olio extra

Kcal 830
Pr 23%
Lip 20%
Gl 57%





4
ASP
MESSINA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

ANNO SCOL

Le grammature sono state calcolate
Nella fase di distribuzione del pasto è
LUNEDI'

TABELLA DIETETICA
STICO 2014-15

Via Messina 101, 09345 18995 fax 09345 18995
Servizio Dietetico

Area di Igiene e
Alimenti e Nutrizione
SICILIANA

ntà Pubblica
ile: Dr. Giuseppe
A (anni 11-14)

I SETTI
la media per qu
alla 3° media)

scia di popolazione.

Minestrone:	pasta o riso	gr 50	Kcal 965
	patate	gr 50	Pr 19%
	carote	gr 30	Lip 19%
	zucchine	gr 30	Gl 62%
	piselli	gr 30	
	olio extravergine di oliva	gr 5	
	formaggio grattugiato	gr 5	
	Prosciutto crudo	gr 50	
	Carote, olio e limone	gr 100	
	olio extravergine di oliva	gr 5	
	limone	q.l.	
	Pane	gr 30	
	Torta margherita	gr 10	

Pasta e fagioli:	olio extravergine	gr 5	Kcal 965
	Cotoletta di pollo:	gr 70	Pr 19%
	olio extravergine	gr 5	Lip 19%
	farina, pe	gr 5	Gl 62%
	olio extravergine	gr 130	
	Fagiolini sapori:	gr 15	
	pomodori	gr 5	
	carota e cip	gr 5	
	olio extravergine	gr 120	
	Pane	gr 60	
	Pere	gr 5	

GIOVEDI'

Risotto con piselli:	riso	gr 70	Kcal 998
	piselli	gr 30	Pr 14%
	olio extravergine di oliva	gr 5	Lip 31%
	formaggio grattugiato	gr 5	Gl 55%
	brodo vegetale e cipolla	q.l.	
	Vitello	gr 20	
	latte	gr 30	
	olio extravergine di oliva	gr 5	
	farina, sale	q.l.	
	Patate	gr 20	
	olio extravergine di oliva	gr 5	
	Pane	gr 30	
	Mele	gr 80	

Pasta all'isilana:	pomoc	gr 180	Kcal 998
	olio extravergine	gr 90	Pr 14%
	aglio	gr 120	Lip 31%
	olio extravergine	gr 15	Gl 55%
	Calamari arrosto:	gr 5	
	olio extravergine	gr 5	
	prezzemolo	gr 130	
	Verdure grigliate:	gr 5	
	olio extravergine	gr 5	
	Pane	gr 150	
	Macedonia di frutta:	gr 5	
	banana, pere, me	gr 80	

VENERI'

Pasta all'isilana:	pomoc	gr 180	Kcal 998
	olio extravergine	gr 90	Pr 14%
	aglio	gr 120	Lip 31%
	olio extravergine	gr 15	Gl 55%
	Calamari arrosto:	gr 5	
	olio extravergine	gr 5	
	prezzemolo	gr 130	
	Verdure grigliate:	gr 5	
	olio extravergine	gr 5	
	Pane	gr 150	
	Macedonia di frutta:	gr 5	
	banana, pere, me	gr 80	

MERC

Casere	sugo: lasagne	gr 80	Kcal 960
	pomodori pelati	gr 10	Pr 23%
	fontina	gr 30	Lip 21%
	carota e cipolla	q.b.	Gl 56%
	aglio grattugiato	gr 5	
	latte	gr 60	
	farina	gr 6	
	olio extr. di oliva	gr 5	
	finocchietti, carote	gr 12	
	olio extr. di oliva	gr 5	
	Pane	gr 80	
	Arance	gr 18	

Le verdure
devono
stagion
Le patate
posson
precede
buona f
prepara
oliva po
al mese
La frutt
variare i
ripetersi

essentate come contorno,
il più possibile varie e di
late solo in caso di neces
no essere fresche e non
e surgelate o preparate in
quanto, se fresche, sono
vit. C; le patate fritte se
patate fresche ed olio di
essere presenti una volta
essere fresca e di stagior
ssibile (un frutto non deve
ettimana).

Via Messina tel. 0935 516994 fax

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLA

ANNO SCOLASTICO 2014-15

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenta la scuola media.

MARTEDI:

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

GLOVED!

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

VENERDI'

Pasta all'isolana:
pomodoro
olio extravergine
aglio e
Calamari arrosto:
olio extravergine
prezzemolo
Verdure grigliate:
olio extravergine
Pane
Macedonia di frutta:
banana, pere, mele

ESICILIANA

- Area di Igiene e Sanità Pubblica

Alimenti e Nutrizione

35 516860 - Responsabile: Dr. Giuseppe Stella

ICA- SCUOLA MEDIA (anni 11-14)

egato 1 -Ricette

ia e rappresentano una media per questa fascia di popolazione dell'età (dalla 1° alla 3° media).

MERCOLEDÌ

pasta	gr.70	Kcal 960
secchi	gr.40	Pr 23%
di oliva	gr.5	Lip 21%
pollo	gr. 130	GI 56%
uova	gr. 15	
lattato	q. b.	
i oliva	gr.5	
giolini	gr. 120	
pelati	gr.60	
tritata	q. b.	
i oliva	gr.5	
	gr.80	
	gr. 180	

Caserecce al sugo:

Filetti di merluzzo in
panati: olio extra
Insalata mista:
lattuga, finoc-
chio, olive
olio extravergine
Pane
Arance

m
z

pasticcini	gr.90	Kcal 957
panettoni	gr.120	Pr.17%
panettoni	gr.15	Lip.23%
panettoni	gr.5	Gl.61%
panettoni	q.b.	
panettoni	gr.130	
panettoni	gr.5	
panettoni	q.b.	
panettoni	gr.150	
panettoni	gr.5	
panettoni	gr.80	
panettoni	gr.180	

Le verdure. presentate

devono essere il più possibile stagionate, surgelate solo

Le patate devono essere

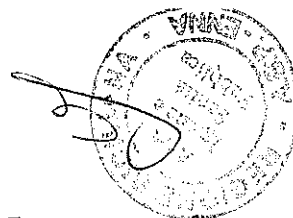
possono essere surgelati.

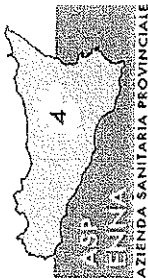
precedenza in quanto, si
buona fonte di vit C; le p

preparate con patate fresche.
Le olive possono essere pro-

La frutta deve essere fr

**variare il più possibile (u)
ripetersi nella settimana**





REGIONE SICILIANA

Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Messina 1935 516880 fax 0935 516880 - Responsabile: Dr. Giuseppe Stella

11-14

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA- SCUOLA MEDIA (anni 11-14)

ANNO SCOLASTICO 2014/15 Allegato 1 -Ricette

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

MARTEDI'

strone:	pasta o riso	gr.60	Kcal 965
	patate	gr.50	Pr 19%
	carote	gr.60	Lip 19%
	zucchine	gr.60	GI 62%
	piselli	gr.30	
	olio extravergine di oliva	gr.5	
	formaggio grattugiato	gr.5	
	ciuffo crudo	gr.50	
	te,olio e limone	gr.100	
	olio extravergine di oliva	gr.5	
	limone	q.b.	
		gr.80	
	margherita	gr.40	

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

MERCOLEDI'

Caserecce al sugo:	lasagn	gr.80	Kcal 957
	pomodoro pela	gr.100	Pr 21%
	fontir	gr.30	Lip 22%
	carota e cipol	q.b.	GI 57%
	formaggio grattugiato	gr.5	
	pesciamella:	lat	gr.60
	farir	gr.6	
	Filetti di merluzzo	gr.120	
	panati:	olio extr.di oia	gr.5
	insalata mista:		
	lattuga,finocchi,caro	gr.120	
	olio extravergine di oia	gr.5	
	Pane	gr.80	
	Arance	gr.180	

VENERDI'

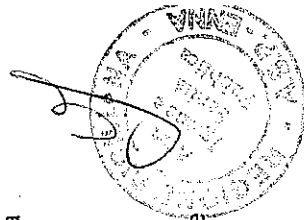
to con piselli:	riso	gr.70	Kcal 958
	piselli	gr.30	Pr 14%
	olio extravergine di oliva	gr.5	Lip 31%
	formaggio grattugiato	gr.5	GI 55%
	brodo vegetale e cipolla	q.b.	
	o al latte:	Vitello	gr.120
		latte	gr.60
	olio extravergine di oliva	gr.5	
	farina,sale	q.b.	
	te al forno:	Patate	gr.120
	olio extravergine di oliva	gr.5	
		gr.80	
		gr.180	

VENERDI'

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

N.B.

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





Dipartimento di Pre
Via Messina 15, 0935 5169
Servizi

ANNO SCOLASTICO 2014-15
TABELLA DIETETICA MESSINA S

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenterà la mensa
Nella fase di distribuzione del pasto è importante modularla in base al numero di
LUNEDI'

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

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

MARTEDI'

Pasta al pesto			
olio ext			
formaggio			
Frittata:			
olio ext			
Carote e fagiolini			
olio ext			
Pane			
Banana			

Pasta al pomodoro			
olio ext			
formaggio			
Merluzzo in tegame			
olio ext			
Patate lesse:			
olio ext			
preziosetti			
Pane			
Mandarini			

Mercoledì

Pasta al pesto			
olio ext			
formaggio			
Frittata:			
olio ext			
Carote e fagiolini			
olio ext			
Pane			
Banana			

Pasta al pomodoro			
olio ext			
formaggio			
Merluzzo in tegame			
olio ext			
Patate lesse:			
olio ext			
preziosetti			
Pane			
Mandarini			

Sanità Pubblica
Dipartimento di Pre
Via Messina 15, 0935 5169
Servizi

ANNO SCOLASTICO 2014-15
TABELLA DIETETICA MESSINA S

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequenterà la mensa
Nella fase di distribuzione del pasto è importante modularla in base al numero di
LUNEDI'

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

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





Le grammature sono indicate nella fase di distribuzione

LUNEDI'

Gnocchi al ragù	olio extra	formaggio	sedano	Mozzarella	Insalata verde	olio extra	Pane	Uva
gr. 170	gr. 80	gr. 40	gr. 3	gr. 80	gr. 30	gr. 5	gr. 70	gr. 150
Kcal 825	Pr 18%	Lip 30%	Gl 52%					

Pasta e lenticchie	olio extra	Petto di pollo	olio extra	Spinaci al burro	Pane	Macedonia di frutta	banana, per
gr. 50	gr. 30	gr. 5	gr. 5	gr. 100	gr. 70	gr. 150	
Kcal 800	Pr 22%	Lip 21%	Gl 57%				

REGIONE
Dipartimento di Prevenzione -
Servizio Igiene Alimenti
Via Messina tel. 0935 516994 fax 0935 516995
TABELLA DIETETICA MENSA SCUOLE SCLIC
ELASTICO 2014-15
Alle Area di
te per una utenza che frequenta la scuola elementare
o è importante modulare tali grammature in funzi 51683

MARTEDI'

Pasta al pesto:	olio extravergine c	formaggio grattug	Frittata:	olio extravergine c	Carote e fagiolini:	olio extravergine c	Pane	Banana
gr. 170	gr. 80	gr. 40	gr. 3	gr. 80	gr. 30	gr. 5	gr. 70	gr. 150
Kcal 825	Pr 18%	Lip 30%	Gl 52%					

Pasta al pomodoro:	olio extravergine c	formaggio grattug	Merluzzo in teglia:	olio extravergine c	Patate lesse:	olio extravergine c	Pane	Mandarini
gr. 50	gr. 30	gr. 5	gr. 5	gr. 100	gr. 70	gr. 150		
Kcal 800	Pr 22%	Lip 21%	Gl 57%					

A
Ieri e Sanità Pubbliche
Istruzione
Responsabile: Dr. Giuseppe
A.F. RIMARIA (anni 6-11)
IL SET
cette
ppresentano una media
tà (Italia 1° alla 5° elem
INA
questa fascia di popolazione.
e).

Risotto	carciofi:	riso	gr. 60	Kcal 823
gr. 70	cuori di carciofo	gr. 60	Pr 13%	
gr. 3	maggiocattugliato	gr. 5	Lip 27%	
gr. 5	extravergine di oliva	gr. 3	Gl 60%	
gr. 2	brodo vegetale	q.b.		
gr. 5	vitello:	vitello	gr. 100	
gr. 60	extravergine di oliva	gr. 3		
gr. 5	brodo vegetale	q.b.		
gr. 3	cipolla e aromi	q.b.		
gr. 40	piselli	gr. 80		
gr. 50	extravergine di oliva	gr. 5		
gr. 5	cipolla e aromi	q.b.		
gr. 70		gr. 70		
gr. 150		gr. 50		

Pasta al pomodoro:	olio extravergine c	formaggio grattug	Merluzzo in teglia:	olio extravergine c	Patate lesse:	olio extravergine c	Pane	Mandarini
gr. 70	gr. 100	gr. 5	gr. 100	gr. 5	gr. 100	gr. 5	gr. 70	gr. 150
Kcal 821	Pr 17%	Lip 20%	Gl 63%					

Arros	vitello:	vitello	gr. 100	Kcal 823
gr. 5	extravergine di oliva	gr. 3		
gr. 3	brodo vegetale	q.b.		
gr. 40	cipolla e aromi	q.b.		
gr. 50	piselli	gr. 80		
gr. 5	extravergine di oliva	gr. 5		
gr. 70	cipolla e aromi	q.b.		
gr. 150		gr. 70		

Pane	Cros	non marnellata	gr. 50	Kcal 821
gr. 70	gr. 50	gr. 50		



ANNO S

Le grammature sono state calcolate nella fase di distribuzione dei prodotti.

LUNEDÌ

Gnocchi al ragù:	gnocchi
pomodoro pelato	
manzo	
olio extravergine di oliva	
formaggio grattugiato	
sedano, carota e cipolla	
Mozzarella:	
insalata verde:	lattuga
olio extravergine di oliva	radicchi
aceto o limone	
Pane	
Uva	

GIOVEDÌ

Pasta e lenticchie:	pasta
olio extravergine di oliva	lenticchie
brodo vegetale	
sedano, cipolla:	
Petto di pollo agli aromi:	pollo
olio extravergine di oliva	rosmarino e salvia
Spinaci al burro:	spinaci
burro	
Pane	
Macedonia di frutta:	banana, pere, mele, arancia

Dipartimento di Pavia
Servizio
Via Messina tel. 0935 516994

TABELLA DIETETICA MENSA SC
ASTICO 2018-19

per una utenza che frequenta la scuola per una utenza che frequenta la scuola importante modulare tali grammature

MARTEDÌ

200	Kcal 930
120	Pr 20%
50	Lip 31%
6	GI 50%
6	
100	
40	
40	
6	
2	
80	
180	

VENERDÌ

60	Kcal 963
40	Pr 22%
6	Lip 21%
6	GI 57%
120	
6	
120	
6	
80	
180	

ANA
Igien
e Nutri

Sanità Pul
ilica

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

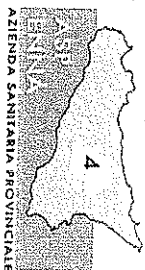
SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)

RICICLI
UOLA

SETT
1-14)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

REGIONE
Dipartimento di Prevenzione - /
Servizio Igiene Ali

Via Messina (ex. 0985 516994) fax 0935

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA, Area

ANNO SCOLASTICO 2011/12

Allegamenti

Le grammature sono state calcolate per una utenza che frequentera la scuola materna (5169).
Nella fase di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzio...
LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

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

Pasta piselli e patate	
Fa e r	
Pr	16%
Lip	30%
GI	54%
olio di pasta	
parmigiano grissol	
Scaloppine di tacchino:	
fesa di taccoliva	
olio extravergine di ran	
brodo vegetale, prezz	
Carote, olio e limone	
olio extravergine di olive	
Pane	
Mele	

40	Kcal 662
50	Pr 16%
40	Lip 30%
5	GI 54%

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

GIOVEDI'

VENERDI'

N.B.

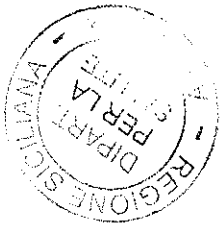
Pizza	farina	gr. 60	Kcal 671
	pomodori pelati	gr. 40	Pr 15%
	mozzarella	gr. 30	Lip 36%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 50%
	origano	q.b.	
Prosciutto cotto			
	prosciutto cotto	gr. 30	
Insalata mista	lattuga	gr. 20	
	finocchi	gr. 20	
	carote	gr. 20	
	olio di oliva	gr. 5	
Pane		gr. 50	
Kiwi		gr. 100	

Pasta pomodoro			
e capperi:	pomodoro		
	olio extravergine di		
	capperi e origano		
	parmigiano gratt		
Sogliola dorata:	sogliola		
	olio extravergine di		
	pancra		
Insalata di finocchi:	finocchia		
	olio extravergine di		
Pane			
Mandarini			

50	Kcal 651
80	Pr 17%
5	Lip 27%
	GI 56%

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

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





REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pub
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Messina Tel. 0935 516994 fax 0935 516860 - Responsabile: Dr. Giu
Anno Scolastico 2014-15

ca

ipe & tella
-11)

ETT MANA

ita pe questa fascia di pot
imeni are).

RCO .EDI'

otto :oi funghi:

fur

ormaggio grattugg

olio extravergine di q,ai

brodo vege

vit

cipolla e ar di

olio di cat

patate il forno:

olio extravergine di cal

rosmarino e seel

ne

re

B.

verd ure, presentate comit

ono lassere il più possibile

igioni, surgelate solo in cal

ata e devono essere fre

sson, essere surgelate o il

cedenza in quanto, se fre

ona fonte di vit C; le patate b

appare e con patate fresche v

va possono essere presen

me

frutta deve essere frescare

riare il più possibile (un frusc

etersi nella settimana).

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA- SCUOLA PRIMARIA (ann
Allegato 3 -Ricette

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

MARTEDI'

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

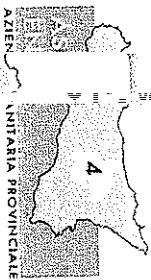
Pasta piselli e patate	pasta	gr. 50	Kcal 877
	piselli	gr. 60	Pr 17%
	patate	gr. 50	Lip 27%
	olio di oliva	gr. 5	GI 56%
	parmigiano grana	gr. 5	
Scaloppine di tacchino:			
fesa di tacchino	gr. 80		
olio extravergine di oliva	gr. 5		
brodo vegetale, prezzemolo	q. b.		
Carote, olio e limone	carote	gr. 80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

GIOVEDI'

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

VENNERDI'

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



REGIONE SICILIANA
Dipartimento di Prevenzione - Area di
Servizio Igiene Alimenti
Via Messina 101 0935 510694 fax 0935 5168
TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA-SC
ANNO SCOLASTICO 2014-15 Allegato

Le gr nature sono state calcolate per una utenza che richieda la scuola media e ra
Nella DA 5 di distribuzione del pasto è importante modulare tali grammature in funzione

MARTEDI'

Pastam	omodoro e tonno:		Kcal 947
far:	pasta	gr. 90	Pr 18%
EDL	pomodoro pelati	gr. 120	Lip 22%
a f:	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 60%
	tonno al naturale	gr. 35	
		gr. 45	
Grai			
lnsa	a mista:		
	lattuga	gr. 40	
na	finocchi	gr. 40	
ilat	carote	gr. 50	
	olio extravergine di oliva	gr. 5	
Par		gr. 80	
Tor	il arancia	gr. 40	

VENERDI'

Pizza	farina	gr. 90	Kcal 992
ME	pomodori pelati	gr. 55	Pr 15%
za	mozzarella	gr. 45	Lip 33%
	olio extravergine di oliva	gr. 5	GI 52%
	origano	q. b.	
Pr	utto cotto	gr. 45	
lns	ta mista	gr. 40	
sc	lattuga	gr. 40	
	finocchi	gr. 40	
	carote	gr. 40	
alci	olio di oliva	gr. 5	
Pe		gr. 80	
Ki		gr. 180	

e San
zione
consabi
MEDIA
te
ano ur
dalla 1

Pubblica
Dr. Giuseppe S
ini 11-14)
III SETTIM
edia per que
ia 3° media)
MERCOL

iscia di popolazione.



Kce	Pr	Lip	GI
35	6	6	6
20			
15			
100			
30			

Risotto ci	inghi:	riso	gr. 70	Kcal 967
fc		funghi	gr. 60	Pr. 18%
olici		aglio gr	attugiato gr. 6	Lip 22%
		avergine di oliva	gr. 6	GI 60%
		brod	vegetale q. b.	
Polpetton		vitello	vitello gr. 120	
		uova	gr. 6	
		cipo	la e aromi q. b.	
		olio di oliva	gr. 6	
Patate a	io:	patate	gr. 140	
oil		travergine di oliva	gr. 6	
		osmani no e salvia	q. b.	
Pane			gr. 80	
Pere			gr. 180	

N.B.

K	P	Lip	GI
0	20		
20			
15			
100			
30			
180			

960 Le verdi
% devono cu
1% stagione.
Le patat
possonc.
precede
buona fr
prepara
oliva po
al mese.
La frutt
variare
ripeters.
e esser
possibi
a settim
ana).



Dipartimento di Prevenzione - Area di Igier

Vecchio Osped. tel. 0935-516994-972 fax 0935-516860-1

Elenco possibili sostituzioni deg

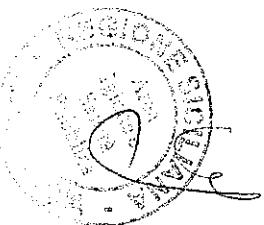
Scuola Materna	Scuola Elementare
----------------	-------------------

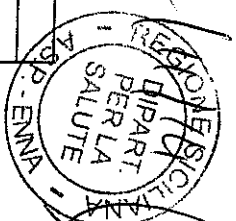
**Ministero della Sanità Pubblica
Nutrizione
Responsabile: Dr. Giuseppe Stella**

Pasta:		gr. 50	gr. 70	alimenti	
	riso parboiled	gr.50	gr.70		
Carni rosse:	vitello	gr.80	gr.100	Carne	Scuola Media
	manzo	gr.70	gr.90		gr.90
	cavallo	gr.70	gr.90		gr.90
	agnello	gr.80	gr.100		
	coniglio	gr.70	gr.90		
	maiale magro	gr.80	gr.100		gr.120
					gr.110
					gr.110
Carni bianche:	pollo	gr.80	gr.100		gr.120
	tacchino	gr.70	gr.80		gr.110
					gr.120
					gr.120
					gr.120

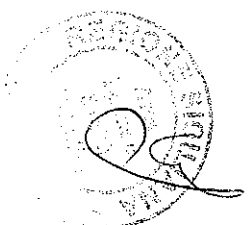
11/20/82
J.P. PER
SALL
ASP-E

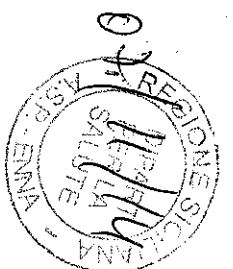
[Handwritten signature]





		Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media
Pesce:	sogliola	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	nasello	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	merluzzo	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	dentice	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	gambero	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	calamaro	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	seppia	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	alici	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	polpo	gr. 100	gr. 120	gr. 140
	palombo	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	sarde	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	spigola	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	orata	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	cernia	gr. 80	gr. 100	gr. 120
	pesce spada	gr. 80	gr. 100	gr. 120
Formaggi:	mozzarella	gr. 60	gr. 80	gr. 100
	fontina	gr. 40	gr. 50	gr. 60
	bel paese	gr. 40	gr. 50	gr. 60
	caciocavallo	gr. 40	gr. 50	gr. 60
	emmental	gr. 40	gr. 50	gr. 60
	stracchino	gr. 40	gr. 50	gr. 60
	grana	gr. 40	gr. 50	gr. 60
	pecorino	gr. 40	gr. 50	gr. 60
	caciotta	gr. 40	gr. 50	gr. 60
	talleggio	gr. 50	gr. 60	gr. 70
	ricotta	gr. 65	gr. 80	gr. 95
	provola	gr. 40	gr. 50	gr. 60





		Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media
Frutta	mela			
	pera	gr.100	gr.150	gr.180
	arancia	gr.100	gr.150	gr.180
	ananas	gr.100	gr.150	gr.180
	banana	gr.100	gr.150	gr.180
	mandarini	gr.80	gr.100	gr.150
	Kiwi	gr.100	gr.150	gr.180
	loti	gr.100	gr.150	gr.180
	uva	gr.100	gr.150	gr.180
	melone d'inverno	gr.100	gr.150	gr.180
		gr.200	gr.300	gr.400
Dolci:	biscotti			
	torte secche	gr.30	gr.40	gr.50
	panettone	gr.30	gr.40	gr.50
	crostata	gr.35	gr.50	gr.60
		gr.30	gr.40	gr.50

[Handwritten signature]