

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Sede legale: Via G. Cusmano, 24 - 90141 PALERMO
C.F. e P. I.V.A.: 05841760829

Dipartimento di Prevenzione
Unità Operativa Territoriale di Lercara Friddi
Via Vittorio Emanuele III, 50
90025 - Lercara Friddi
Telefono 091-8252385 FAX 091-8252961
WEB
www.asp6palermo.org

DATA - 3 DIC. 2015
PROT. N° 2425

AL RESPONSABILE DEL V SETTORE DEL COMUNE DI PRIZZI
RAG. ANNA FERRARA

Oggetto : Valutazione tabelle dietetiche mensa scolastica della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado dell'Istituto Comprensivo del Comune di Prizzi, con modifiche suggerite dalla commissione mensa scolastica.

Si inviano le tabelle dietetiche inerenti i menù dei giorni della settimana per i quali si è espressa la commissione scolastica di cui all'oggetto, debitamente vistate, distinte per i vari ordini di scuola e con le opportune modifiche apportate sulla base delle nuove "Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica" del Ministero della Salute.

Per il prosieguo, si puntualizza che le modifiche eventualmente resesi necessarie devono pervenire a questa UOT già corredate di tabelle dietetiche.

Nella preparazione dei cibi occorre osservare le seguenti prescrizioni:

- Uso esclusivo di olio extravergine di oliva
- Uso esclusivo di sale iodato a piccole dosi
- Uso esclusivo di frutta fresca di stagione
- Uso esclusivo di carne non congelata e di prima qualità
- Uso esclusivo di pesce surgelato di prima qualità
- Uso esclusivo di prosciutto cotto di coscia senza conservanti
- Divieto di uso di dadi e aromi artificiali

Per la scuola materna è opportuno utilizzare pasta di piccolo formato.

Le presenti prescrizioni fanno parte integrante delle tabelle dietetiche allegate.

Poiché le tabelle non prevedono diete speciali, qualora se ne dovesse ravvisare la necessità, esse devono essere formulate da personale esperto su prescrizione medica per mantenere l'adeguatezza nutrizionale ed educativa dei menù in uso nelle scuole, nonché visionate da questa U.O.T.

Unitamente alla presente si invia, in allegato, la richiesta di versamento ai sensi del D.A. 04/06/04 (Tariffario unico regionale delle prestazioni rese dal Dipartimento di Prevenzione).

Il Dirigente Medico
Incaricato dell'Istruttoria
Dr.ssa Novara Anna Maria

Novara Anna Maria



Il Responsabile
dell'UOT di Lercara Friddi
Dr.ssa Domenica Di Baudo

D. Di Baudo

Scuola Infanzia

I settimana I giorno

		x 100 gr	PROTEINE	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB	x 100 gr		x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	40	10,9	4,36	1,4	0,56	79,1	31,64	2,7	1,08	353	141,2
Piselli freschi	80	5,5	4,4	0,6	0,48	6,5	5,2	6,3	5,04	52	41,6
Carne Bovina (Scamone)	40	21,4	8,56	3,7	1,48	0	0		0	119	47,6
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0		0	387	19,35
Pane	30	8,1	2,43	0,5	0,15	63,5	19,05	3,8	1,14	275	82,5
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Verdura (Lattuga)	80	1,8	1,44	0,4	0,32	2,2	1,76	1,5	1,2	19	15,2
Succo di Frutta (pera o alb.)	125	0,3	0,375	0,1	0,125	14,5	18,125	2,6	3,25	56	70
somma			23,24		14,51		75,775		11,71		507,35
			92,96		130,59		284,1563				507,7063
%			18,3098		25,72157		55,96863				100

Kcal

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: Sgr

Composizione bromatologica sett. 1 L

Kcal 507

Proteine: 23,24 gr

Grassi 14,5 gr

Carboidrati: 75 gr

I SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
Salsa pomodoro	120	1,56	0,24	3,6	21,6
Bastoncini merluzzo	75	8,25	7,57	11,25	143,25
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	100	0,3	0,1	8,8	35
somma		21,185	20,465	82,89	579,3

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: Sgr

C. bromatologica 1sett Mar

Kcal 591

Prot. 23 gr

Grassi 20,8 gr

Carb. 83 gr



25 AGO 2014

Nome Anna Maria

I Settimana III Giorno

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	20	10,9	2,18	1,4	0,28	79,1	15,82	2,7	0,54	353	70,6
Lenticchie secche	30	22,7	6,81	1	0,3	51,1	15,33	13,8	4,14	291	87,3
Provola dolce	20	28,1	5,62	28,2	5,64	2	0,4		0	374	74,8
Prosciutto cotto magro	20	21,7	4,4	4,4	0,88	1	0,2		0	132	26,4
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Lattuga	70	1,8	1,26	0,4	0,28	2,2	1,54	1,5	1,05	19	13,3
Arancia	80	0,7	0,56	0,2	0,16	7,8	6,24	1,6	1,28	34	27,2
somma			24,01	17,73		64,93		8,53		499,5	
			96,04	159,57		243,4875				499,0975	
%			19,22723	31,94595		48,74625				99,91942	

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine(10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. Bromat. 1Sett Merc

Kcal 500

Prot 25 gr

Grassi 17 gr

Carb. 65 gr

I SETTIMANA - IV GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	50	6,5	1,2	38,95	183
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina	20	4,28	0,74	0	23,8
parmigiano	10	3,35	2,81	0	38,7
Prosciutto cotto magro	20	4,44	0,88	0,2	26,4
Besciamella	40	1,32	4	5,2	62
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Mela	125	0,25	0	12,5	47,5
somma		21,44	19,82	60,3	489,3

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine(10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. Brom. 1 Sett. Gio

Kcal 557

Prot. 22,7

Grassi 18,5

Carb. 80



25 AGO. 2014

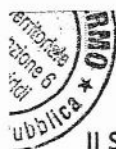
Lucia Anna Esposito

I SETTIMANA - V GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Riso	40	2,68	0,16	32,16	128,8
Funghi	50	1,85	0,1	0,4	10
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Burro	5	0,04	4,17	0	37,9
Pollo(petto)	40	9,32	0,32	0	40
Patate	180	3,78	1,8	32,22	153
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Banana	80	0,96	0,24	12,32	52
somma		20,305	18,185	77,1	530,95



Novare Anna Maria



Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Carb. 87 gr

Fibra: 5gr

Il Settimana I giorno

		x 100 gr	PROTEINE	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	40	10,9	4,36	1,4	0,56	79,1	31,64	2,7	1,08	353	141,2
Pesto Genovese (senza aglio)	10	5	0,5	52	5,2	7	0,7	6,3	0,63	520	52
Carne Bovina (Scamone)	50	21,4	10,7	3,7	1,85	0	0	0	0	119	59,5
Patate	70	2,1	5,47	1	0,7	17,9	12,53	1,6	0	85	59,5
Carote	70	1,1	0,77	0,2	0,14	7,6	5,32	0	0	7,6	5,32 24,5
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Verdura (Lattuga)	80	1,8	1,44	0,4	0,32	2,2	1,76	1,5	1,2	19	15,2
Mela	100	0,2	0,2	0	0	10	10	2,6	2,6	38	38
somma			21,21 23,68		18,26 18,16		87,35		7,03		578,62 589,8
			84,84		164,34		327,5625				576,7425
%			14,7102		28,49452		56,79528				100

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine(10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C.Bromat. 2 Sett. Lun

Kcal 570

Prot. 21 gr

Grassi 18 gr

Carb. 87 gr



25 AGO. 2014

Novare Anna Maria

SCUOLA DELL'INFANZIA

II SETTIMANA – II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Riso	40	2,68	0,16	32,16	128,8
Zucca	50	0,55	0,05	1,75	9
Olio extrav. Oliva	10	0	9,99	0	89,9
Maiale (bistecca)	40	8,52	3,2	0	62,8
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	100	0,3	0,1	88	35
somma		17,09	14,1	70,31	454,5

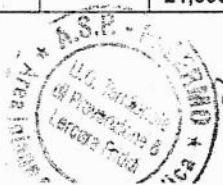
II SETTIMANA – III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
Salsa pomodoro	80	1,04	0,16	2,4	14,4
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Bastoncini pesce surgelati	60	6,6	6,06	9	114,6
Patate al forno	50	1,95	3,35	14,95	94
Olio extrav. Oliva	10	0	9,99	0	89,9
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Banana	80	0,96	0,24	12,32	52
somma		19,825	21,96	95,71	635,45

II SETTIMANA – IV GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	20	4,54	0,2	10,22	58,2
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	40	2,16	0,12	5,12	28,8
Carota	20	0,22	0,04	1,52	7
Pasta	40	4,36	0,56	31,64	141,2
patate	30	0,63	0,3	5,37	22,8
Omelette (1/2 uovo)	30	3,78	2,61	0	38,4
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. Oliva	10	0	9,99	0	89,9
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
arancia	80	0,56	0,16	6,24	27,2
somma		21,095	16,28	90,68	584,25

3 DIC. 2013



Novare Anna Marie

SCUOLA DELL'INFANZIA

II SETTIMANA – V GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	60	7,8	1,44	46,74	219,6
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina	30	6,42	1,11	0	35,7
parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Prosciutto cotto magro	15	3,33	0,66	0,15	19,8
Besciamella	40	1,32	4	5,2	62
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
Pera	100	0,3	0,1	88	35
somma		16,14	17,905	63,89	499,35

III SETTIMANA – I GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
Salsa pomodoro	80	1,04	0,16	2,4	14,4
parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Tritato carne bovina	30	6,45	0,72	0	32,4
patate	80	1,68	0,8	14,32	68
uovo	30	3,78	2,61	0	38,4
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
mela	80	0,16	0	8	30,4
somma		22,38	16,445	81,76	544,05

III SETTIMANA – II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Piselli surgelati	30	1,62	0,09	3,84	21,6
Carota	20	0,22	0,04	1,52	7
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
spinaci	20	0,68	0,14	0,58	6,2
Salsa pomodoro	40	0,52	0,08	1,2	7,2
tacchino	40	8,76	0,96	0	43,6
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. oliva	15	0	14,985	0	134,85
pera	80	0,24	0,08	7,04	28
somma		19,64	17,135	71,22	499,65

- 3 DIC. 2015



Novare Anne Marie

III SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
pasta di semola	40	4,36	0,56		
Pomodoro pelato	80	1,04	0,16	31,64	141,2
Parmigiano	5	1,675	1,405	2,4	14,4
Bastoncini di pesce	60	6,6	6,06	0	19,35
Burro	5	0,04	4,17	9	114,6
Radicchio rosso	20	0,28	0,02	0	37,9
Pane	40	3,24	0,2	0,32	2,6
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	25,4	110
Lattuga	100	1,8	0,4	0	89,9
banana	80	0,96	0,24	2,2	19
somma		19,995	23,205	12,32	52
				83,28	600,95

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

Carb. 73 gr

III Settimana IV giorno

		x 100 gr	PROT	x 100 gr	L.P.D	x 100 gr	CARB	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta all'uovo	30	13	3,9	2,4	0,72	77,9	23,37	3,2	0,96	366	109,8
Salsa pomodoro	80	1,3	1,04	0,2	0,16	3	2,4	1,5	1,2	18	14,4
Carne bovina arrosto	40	21,3	8,52	3,7	1,48	0	0	0	0	119	47,6
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0	0	0	387	19,35
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva (10+10)	12	0	0	99,9	11,988	0	0	0	0	899	107,88
Verdura (Spinaci)	80	3,4	2,72	0,7	0,56	2,9	2,32	1,9	1,52	31	24,8
Succo di Frutta (pera o alb.)	125	0,3	0,375	0,1	0,125	14,5	18,125	1,5	1,875	56	70
somma			21,47	2,51	16,638		71,615		7,075		503,83
			85,88		149,742		268,5563				504,1783
%			17,03366		29,70021		53,26613				100
Kcal	720										

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. bromat. III Sett. Giov

Kcal 485

Prot. 21,5 gr

Grassi 16,6 gr

Carb. 71,6 gr



25 AGO 2014

Norene Anne Marie

III Settimana V

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIP	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL	
Riso	40	6,7	2,68	0,4	0,16	80,4	32,16	2,7	1,08	323	129,2	132,8
Funghi	20	3,7	0,74	0,2	0,04	0,8	0,15	5	1	20	4	
Mozzarella di vacca	30	18,7	5,61	19,5	5,85	0,7	0,21		0	253	75,9	
Prosciutto cotto magro	30	21,7	6,51	4,4	1,32	1	0,3		0	132	39,6	
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110	
Olio extr. Oliva (10+10)	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9	
Lattuga	80	1,8	1,44	0,4	0,32	2,2	1,75	1,5	1,2	19	15,2	
Arancia	80	0,7	0,56	0,2	0,16	7,8	6,24	1,8	1,44	34	27,2	
somma			20,78	79,3	18,04		66,23		6,24		491	494,60
			83,12		162,36		248,3625				493,8425	
			16,92872		33,06721		50,58299		0,866667		100,5789	
Kcal		720										

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine (10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. Bomat. III Sett. Ven.

Kcal 491

Prot. 20,8 gr

Grassi 18 gr

Carb. 66 gr

IV SETTIMANA - I GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Tortelli secchi	40	6,28	4,32	23,04	150,4
Salsa pomodoro	30	0,39	0,06	0,9	5,4
Petto pollo arrosto	40	9,32	0,32	0	40
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
arancia	80	0,56	0,16	6,24	27,2
somma		23,26	16,85	57,78	461,25



25 AGO. 2014

Novare Anna Leone

IV SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	40	4,36	0,56	31,64	141,2
Ricotta di vacca	20	1,76	2,18	0,7	29,2
Parmigiano	10	3,35	2,81	0	38,7
Tritato carne bovina	30	6,45	0,72	0	32,4
uovo	30	3,78	2,61	0	38,4
Pane(40+10)	50	4,05	0,25	31,75	137,5
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
Patate al forno	50	1,95	3,35	14,95	94
mela	80	0,16	0	8	30,4
somma		24,86	22,47	87,04	631,7

3 DIC 2015



Novare Anne Marie

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine(10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C.brom. IV Sett. Mart

Kcal 552

Prot. 25,3 gr

Grassi 19,4 gr

Carb. 73,8



SCUOLA DELL'INFANZIA

5

IV SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	20	4,54	0,2	10,22	58,2
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	20	1,08	0,06	1,28	9,6
Carota	20	0,22	0,04	1,4	7
Pasta	20	2,18	0,28	15,82	70,6
Patata	20	0,42	0,2	3,58	17
Coscia pollo	40	5,04	3,48	0	51,2
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	40	3,24	0,2	25,4	110
Olio extrav. Oliva	15	0	14,98	0	134,85
fagiolini	50	1,05	0,05	1,2	9
Succo di frutta	125	0,375	0,125	18,12	70
somma		21,95	21,32	79,99	579,2



25 AGO 2014

Novare Anne Marie

IV settimana IV giorno

		x 100 gr	Prot	x 100 gr	L.P.	x 100 gr	Carb	x 100 gr	Fibra	x 100 gr	Kcal
Riso	40	6,7	2,68	0,4	0,16	80,4	32,16	2,7	1,08	323	129,2
Zucca gialla	80	1,1	0,88	0,1	0,08	3,5	2,8	2	1,6	18	14,4
Bastoncini di merluzzo	75	12	8,25	10,1	7,575	15	11,25		0	191	143,25
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0			387	19,35
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Lattuga	80	1,8	1,44	0,4	0,32	2,2	1,76	1,5	1,2	19	15,2
Banana	80	1,2	0,96	0,3	0,24	15,4	12,32	1,8	1,44	65	52
somma			18,7	19,12	18,565	19,87	85,69		6,84		553,95
			72,8		167,085		321,3375				561,2225
%			13,14198		30,16247		58,00833		0,95		101,3128
Kcal	720										

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine(10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. Bromat. IV Sett Giov.

Kcal 553

Prot. 18,2 gr

Grassi 18,6 gr

Carb. 85,7 gr

IV settimana V giorno

		x 100 gr	Prot	x 100 gr	L.P.	x 100 gr	Carb	x 100 gr	Fibra	x 100 gr	Kcal
Pasta	40	10,9	4,36	1,4	0,56	79,1	31,64	3,2	1,28	353	141,2
Salsa pomodoro	80	1,3	1,04	0,2	0,16	3	2,4	1,8	1,44	18	14,4
Carne Bovina (Scamone)	20	21,4	4,28	3,7	0,74	0	0		0	119	23,8
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0		0	387	19,35
Prosciutto cotto magro	20	22,2	4,44	4,4	0,88	1	0,2			132	26,4
Besciamella	30	3,3	0,99	10	3	13	3,9			155	46,5
Pane	40	8,1	3,24	0,5	0,2	63,5	25,4	3,8	1,52	275	110
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Spinaci	80	3,4	2,72	0,7	0,56	2,9	2,32	1,9	1,52	31	24,8
Arancia	80	0,7	0,56	0,2	0,16	7,8	6,24	1,8	1,44	34	27,2
somma			23,305		17,655		72,1		7,2		523,55
			93,22		158,895		270,375				522,49
%			17,80537		30,34954		51,64263		1		99,79754
Kcal	720										

Apporti raccomandati

Kcal 440-640

Proteine(10-15%): 11-24 gr

Grassi (30%): 15-21 gr

Carboidrati (55-60%): 60-95 gr

Fibra: 5gr

C. Bromat. IV Sett. Ven

Kcal 523

Prot. 23,3 gr

Grassi 17,6

Carb. 72,1



25 AGO. 2014

Nome Anne Marie

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA PRIMARIA

I SETTIMANA, I GIORNO

		LIPIDI		CARB.		LIPIDI		CARB.		LIPIDI		CARB.		LIPIDI		CARB.		LIPIDI		CARB.	
		PROT.	LIPIDI	CARB.	LIPIDI	CARB.	LIPIDI	CARB.	LIPIDI	CARB.	LIPIDI	CARB.	LIPIDI	CARB.	LIPIDI	CARB.	LIPIDI	CARB.	LIPIDI	CARB.	
	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	
Pasta di semola	50	10,9	5,45	1,4	0,7	79,1	39,55	2,7	1,35	353	176,5	119	59,5	19,35	275	137,5	899	448,5	668,7	669,0038	
Piselli freschi	100	5,5	5,5	0,6	0,6	6,5	6,5	6,3	6,3	52	52	119	59,5	19,35	899	448,5	19	19	100	100	
Carne Bovina (Scamone)	50	21,4	10,7	3,7	1,85	0	0	0	0	119	59,5	119	59,5	19,35	899	448,5	19	19	100	100	
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0	0	0	387	19,35	387	19,35	19,35	275	137,5	899	448,5	668,7	669,0038	
Pane	50	8,1	4,05	0,5	0,25	63,5	31,75	3,8	1,9	275	137,5	275	137,5	19,35	899	448,5	19	19	100	100	
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	448,5	899	448,5	19,35	899	448,5	19	19	100	100	
Verdura (lattuga)	100	1,8	1,8	0,4	0,4	2,2	2,2	1,5	1,5	19	19	19	19	19,35	899	448,5	19	19	100	100	
Succo di Frutta (pera o alb.)	125	0,3	0,375	0,1	0,125	14,5	18,125	2,6	3,25	56	70	56	70	19,35	899	448,5	19	19	100	100	
somma		29,55	20,315	182,835	98,125	14,3	668,7														
%		118,2	27,32944	55,00249	367,9688	100	669,0038														

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. I Sett. Lun

Kcal	668
Proteine	29,5 gr
Grassi	20,3
Carboidr.	98 gr



Maria Anna Ciccarello

25 AGO. 2014

Dr.ssa Maria Ciccarello
Medico Chirurgo
N. Iscr. Ord. Med. AG4026

SCUOLA PRIMARIA

I SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	50	5,45	0,7	39,55	176,5
Salsa pomodoro	120	1,56	0,24	3,6	21,6
Bastoncini merluzzo	100	11	10,1	15	191
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	100	0,3	0,1	8,8	35
somma		26,645	23,23	107,25	717,35

2019/20



I SETTIMANA, III GIORNO

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	30	10,9	3,27	1,4	0,42	79,1	23,73	2,7	0,81	353	105,9
Lenticchie secche	40	22,7	9,08	1	0,4	51,1	20,44	13,8	5,52	291	105,4
Provola dolce	30	28,1	8,43	28,2	8,46	2	0,6	0	0	374	112,2
Prosciutto cotto magro	10	21,7	2,47	4,4	0,44	1	0,1	0	0	132	13,2
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	3,8	2,28	275	105
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Lattuga	100	1,8	1,8	0,4	0,4	2,2	2,2	1,5	1,5	19	19
Arancia	100	0,7	0,7	0,2	0,2	7,8	7,8	1,6	1,6	34	34
somma		30,31	3,27	20,61	20,61	92,97	11,71	655,6			
%		121,24		185,49		348,6375		655,3675			
		18,49298		28,29317		53,17839	#RIFI	99,96454			

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. I Sett. Merc

Kcal	655
Proteine	30 gr
Grassi	20,6 gr
Carboidr.	92 gr



Area Igiene e Sanità Pubblica
Dr. SSA Maria Ciccarello

Medico Chirurgo
 N. Iscr. Ord. Med. AG4026



SETTIMANA - IV GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	70	9,1	1,68	54,53	256,2
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina	30	6,42	1,11	0	35,7
parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Prosciutto cotto magro	20	4,44	0,88	0,2	26,4
Besciamella	40	1,32	4	5,2	62
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Mela	150	0,3	0	15	57
somma		24,55	19,26	77,93	564,55

I SETTIMANA - V GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Riso	50	3,35	0,2	40,2	166
Funghi	50	1,85	0,1	0,4	10
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Burro	5	0,04	4,17	0	37,9
Pollo(petto)	50	11,65	0,4	0	50
Patate	200	4,2	2	35,8	170
Olio extrav. oliva	15	0	14,985	0	134,85
Banana	100	1,2	0,3	15,4	65
somma		23,96	23,56	93,8	653,1



Novare Anna Marie

*Scuola
Primaria*

II SETTIMANA, I GIORNO

		x 100 gr	PROT	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	50	10,9	5,45	1,4	0,7	79,1	39,55	2,7	1,35	353	176,5
Pesto Genovese (senza aglio)	10	5	0,5	52	5,2	7	0,7	6,3	0,63	520	52
Carne Bovina (Scamone)	50	21,4	10,7	3,7	1,85	0	0	0	0	119	59,5
Patate	100	2,1	1,1	1	0,2	17,9	17,9	1,6	0	85	85
Carote	100	1,1	0,5	0,2	0,3	7,6	7,6	0	0	7,6	7,6
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	3,8	2,28	275	165
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Verdura (lattuga)	100	1,8	1,8	0,4	0,4	2,2	2,2	1,5	1,5	19	19
Mela	100	0,2	0,2	0	0	10	10	2,6	2,6	38	38
somma		24,61	24,71	23,635	24,635	116,05	8,36	746,3425	100		
%		98,44	212,715	28,50099	435,1875	58,30936	#RIFI				
		13,18965									

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. II Sett. Lun

kcal	737
Proteine	24,6 gr
Grassi	23,6 gr
Carboidr.	116 gr



25 AGO. 2014

Mancare Anno 9rate



SCUOLA PRIMARIA

II SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Riso	50	3,35	0,2	40,2	166
Zucca	50	0,55	0,05	1,75	9
Olio extrav. Oliva	15	0	14,985	0	134,85
Maiale (bistecca)	50	10,65	4	0	78,5
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	100	0,3	0,1	8,8	35
somma		21,51	20,03	91,05	607,35

II SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	50	5,45	0,7	39,55	176,5
Salsa pomodoro	120	1,56	0,24	3,6	21,6
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Bastoncini pesce surgelati	70	7,7	7,07	10,5	133,7
Patate al forno	50	1,95	3,35	14,95	94
Olio extrav. Oliva	10	0	9,99	0	89,9
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Banana	100	1,2	0,3	15,4	65
somma		24,39	23,36	122,1	765,05

II SETTIMANA - IV GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	20	4,54	0,2	10,22	58,2
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	40	2,16	0,12	2,56	19,2
Carota	20	0,22	0,04	1,52	7
Pasta	20	2,18	0,28	15,82	70,6
patate	40	0,84	0,4	7,16	34
Omelette (uovo)	60	7,56	5,22	0	76,8
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. Oliva	15	0	14,985	0	134,85
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
arancia	100	0,7	0,2	7,8	34
somma		28,66	23,85	88,35	660,4



Novare Anna Maria

SCUOLA PRIMARIA

II SETTIMANA - V GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	70	9,1	1,68	54,53	256,2
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina	30	6,42	1,11	0	35,7
parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Prosciutto cotto magro	20	4,44	0,88	0,2	26,4
Besciamella	40	1,32	4	5,2	62
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
Pera	150	0,45	0,15	13,2	52,5
somma		24,705	19,41	76,13	560,05

1553

III SETTIMANA, I GIORNO

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	GLUCE.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	50	10,9	5,45	1,4	0,7	79,1	39,55	2,7	1,35	353	176,5
Salsa di pomodoro	100	1,3	1,3	0,2	0,2	3	3	1,8	1,8	18	18
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0	0	0	387	19,35
Tritato C.Bovina(spalla)	40	21,5	8,6	2,4	0,96	0	0	0	0	108	43,2
Patate	80	2,1	1,68	1	0,8	17,9	14,92	1,6	0	85	68
Uovo	30	12,5	3,75	8,7	2,61	0	0	0	0	128	38,4
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	3,8	2,28	275	165
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Bieta	100	1,3	1,3	0,1	0,1	2,8	2,8	2,8	2,8	17	17
Mela	100	0,2	0,2	0	0	10	10	2,6	2,6	38	38
somma			28,815		22,06		107,77		10,83		718,3
%			115,26		198,54		404,1375		#RIFI		717,9375
			16,05432		27,65422		56,29146				100

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. III Sett. Lun

kcal	718
Proteine	28,8 gr
Grassi	22gr
Carboidr.	107,7 gr



Dr. Maria D'Amico
Medico Chirurgo
N. Iscr. Ord. Med. AG4026

DR.SSA MARIA CICCARELLO

25 AGO. 2014

III SETTIMANA, II GIORNO

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Lenticchie secche	20	22,7	4,54	1	0,2	51,1	10,22	13,8	2,76	291	58,2
Fagioli secchi	10	21,3	2,13	3	0,3	29,7	2,97	2,1	0,21	224	22,4
Piselli surgelati	30	5,4	1,62	0,3	0,09	12,8	3,84	1,1	0	72	24,6
Carota	20	1,1	0,22	0,2	0,04	7,6	1,52	3,1	0,62	35	7
Riso	30	6,7	2,01	0,4	0,12	80,4	24,12			332	99,6
Spinaci	30	3,4	1,02	0,7	0,21	2,9	0,87	1,9	0,57	31	9,3
Salsa pomodoro	60	1,2	0,72	0,2	0,12	0,3	0,18	1,8	1,08	18	10,8
Tacchino	50	21,9	10,95	2,4	1,2	0	0	0	0	109	54,5
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	3,8	2,28	275	165
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Patate	80	2,1	1,68	1	0,8	17,9	14,32	1,6	1,28	85	68
Pera	100	0,3	0,3	0,1	0,1	8,8	8,8	1,9	1,9	35	35
somma		30,05	18,465			104,94	103,02		10,7		686,2567905
%		120,2	166,185			393,525			#RIFI		679,91
		17,67881	24,44221			57,87898				100	

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

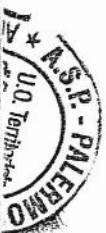
Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. III Sett. Mart

kcal	686
Proteine	30 gr
Grassi	18 gr
Carboidr.	105 gr



25 AGO 2014
Mare Aureo



III SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Gnocchi	80	2,8	1,04	27,2	126,4
Pomodoro pelato	100	1,3	0,2	3	18
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Bastoncini di pesce	90	9,9	9,09	13,5	171,9
Burro	5	0,04	4,17	0	37,9
Radicchio rosso	30	0,42	0,03	0,48	3,9
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extravergine	10	0	9,99	0	89,9
Lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
banana	100	1,2	0,3	15,4	65
somma		23,99	26,925	99,88	716,35

III SETTIMANA, IV GIORNO

		x 100 gr	PROT	x 100 gr	LIPID	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta all'uovo	50	13	6,5	2,4	1,2	77,9	38,95	3,2	1,6	366	183
Salsa pomodoro	120	1,3	1,56	0,2	0,24	3	3,6	1,5	1,8	18	21,6
Carne bovina arrosto	50	21,3	10,65	3,7	1,85	0	0	0	0	119	59,5
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0	3,8	2,28	387	19,35
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	0	0	275	165
Olio extr. Oliva (10+10)	15	0	0	99,9	14,985	0	0	1,9	1,9	899	134,85
Verdura (Spinaci)	100	3,4	3,4	0,7	0,7	2,9	2,9	1,5	1,875	31	31
Succo di Frutta (pera o alb.)	125	0,3	0,375	0,1	0,125	14,5	18,125	1,5	1,875	56	70
somma		29,02	29,02	20,805	20,805	101,675	101,675	9,455	9,455	684,3	684,3
%		116,08	116,08	187,245	187,245	381,2813	381,2813	684,6063	684,6063	100	100
		16,95573	16,95573	27,35076	27,35076	55,69351	55,69351				

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. III Sett. Giov.

kcal	684
Proteine	29 gr
Grassi	20 gr
Carboidr.	101 gr



25 AGO. 2014

Maestra Anna Maria



III SETTIMANA, V GIORNO

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Riso	60	6,7	4,02	0,4	0,24	80,4	48,24	2,7	1,62	323	192,18
Funghi	30	3,7	1,11	0,2	0,06	0,8	0,24	5	1,5	20	49,2
Mozzarella di vacca	40	18,7	7,48	19,5	7,8	0,7	0,28	0	0	253	101,2
Prosciutto cotto magro	40	21,7	8,68	4,4	1,76	1	0,4	3,8	2,28	132	52,8
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	0	0	275	165
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Lattuga	100	1,8	1,8	0,4	0,4	2,2	2,2	1,5	1,5	19	19
Arancia	100	0,7	0,7	0,2	0,2	7,8	7,8	1,8	1,8	34	34
somma		28,65	28,65	20,75	20,75	97,26	97,26	8,7	8,7	664,7	664,7
%		114,6	114,6	186,75	186,75	364,725	364,725	#RIFI	#RIFI	666,075	666,075
		17,31903	17,31903	28,22276	28,22276	55,11939	55,11939			100,6612	100,6612

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. III Sett. Ven.

kcal	661
Proteine	29 gr
Grassi	20,7 gr
Carboidr.	97 gr



25 AGO 2014

DR.SSA MARIA CICCARELLO

Dr.ssa Maria Ciccarello
Medico Chirurgo
N. Iscr. Ord. Med. AG4036

Scuola PRIMARIA

IV SETTIMANA - 1 GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Tortelli secchi	50	7,85	5,4	28,8	188
Salsa pomodoro	120	1,56	0,24	3,6	21,6
Petto pollo arrosto	40	9,32	0,32	0	40
Famigliaro	5	1,675	1,405	0	19,35
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav.oliva	12	0	11,98	0	107,88
lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
arancia	100	0,7	0,2	7,8	34
somma		27,76	20,245	80,5	594,83



Novare Spine Stone

SCUOLA PRIMARIA

IV SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	50	5,45	0,7	39,55	176,5
Ricotta di vacca	30	2,64	3,27	1,05	43,8
Parmigiano	10	3,35	2,81	0	38,7
Tritato carne bovina	40	8,6	0,96	0	43,2
uovo	30	3,75	2,61	0	38,4
Pane(50+10)	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav.oliva	10	0	9,99	0	89,9
Patate al forno	50	1,95	3,35	14,95	94
mela	100	0,2	0	10	38
somma		30,8	23,99	103,65	727,5



IV SETTIMANA - III GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	30	6,81	0,3	15,33	87,3
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	20	1,08	0,06	1,28	9,6
Carota	20	0,22	0,04	1,52	7
Pasta	20	2,18	0,28	15,82	70,6
Patata	20	0,42	0,2	3,58	17
Coscia pollo	60	7,56	5,22	0	76,8
Parmigiano	5	1,675	1,405	0,1	19,35
Pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. Oliva	15	0	14,985	0	134,85
fagiolini	50	1,05	0,05	1,2	9
Succo di frutta	125	0,375	0,125	18,5	70
somma		28,36	23,26	98,3	612,1



- 3 DIC. 2015
Nobile Anne Marie

IV SETTIMANA, IV GIORNO

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Riso	50	6,7	3,85	0,4	0,2	80,4	40,2	2,7	1,35	323	161,5
Zucca gialla	100	1,1	1,1	0,1	0,1	3,5	3,5	2	2	18	18
Bastoncini di merluzzo	75	12	12	10,1	7,575	15	11,25	0	0	191	143,25
Parmigiano	5	33,5	33,5	28,1	0,3	0	38,1	3,8	2,28	387	165
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	0	0	275	165
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Lattuga	100	1,8	1,8	0,4	0,4	2,2	2,2	1,5	1,5	19	19
Banana	100	1,2	1,2	0,3	0,3	15,4	15,4	1,8	1,8	65	65
somma		24,31	24,31	23,86	23,86	110,65	110,65	8,93	8,93	206,6	211,1
%		85,24	85,24	214,74	214,74	414,9375	414,9375	#RIFI	#RIFI	714,9175	714,9175
		12,0634	12,0634	30,3906	30,3906	58,72311	58,72311			101,1771	101,1771



Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. IV Sett. Giov.

Kcal	706
Proteine	21 gr
Grassi	24 gr
Carboidr.	101,6 gr



25 AGO 2014

Area Igiene e Sanità Pubblica

Dr. Maria Ciccarello
Medico Chirurgo
N. Esc. Dir. Med. AG-105

DR. SSA MARIA CICCARELLO

IV SETTIMANA, V GIORNO

		x 100 gr	PROT	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta	50	10,9	5,45	1,4	0,7	79,1	39,55	3,2	1,6	353	176,5
Salsa pomodoro	100	1,3	1,3	0,2	0,2	3	3	1,8	1,8	18	18
Carne Bovina (Scamone)	30	21,4	6,42	3,7	1,11	0	0	0	0	119	35,7
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0	0	0	387	19,35
Prosciutto cotto magro	20	22,2	4,44	4,4	0,88	1	0,2	0	0	132	26,4
Besciamella	40	3,3	1,32	10	4	13	5,2	3,8	2,28	155	62
Pane	60	8,1	4,86	0,5	0,3	63,5	38,1	0	0	275	165
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Spinaci	100	3,4	3,4	0,7	0,7	2,9	2,9	1,9	1,9	31	31
Arancia	100	0,7	0,7	0,2	0,2	7,8	7,8	1,8	1,8	34	34
somma		29,565		19,485		96,75		9,38		657,85	
%		118,26		175,365		362,8125		656,4375		99,78529	
		17,97674		26,65729		55,15125					

Apporti raccomandati (Scuola Primaria)

Kcal	520-810
Proteine	13-30 gr (10-15%)
Grassi	18-27 gr 30%
Carboidr.	75-120 gr (55-60%)

C. brom. IV Sett. Ven.

kcal	657
Proteine	29,6 gr
Grassi	19,4 gr
Carboidr.	96,7 gr



25 AGO. 2014
Nelle Mense Scolastiche

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA SECONDARIA

I SETTIMANA, I GIORNO

		x 100 gr	PROT	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta semola	50	10,9	5,45	1,4	0,7	79,1	39,55	1	0,5	353	116,5
Piselli surgelati	70	5,5	3,85	0,6	0,42	6,5	4,55	6,3	4,41	52	36,4
Carne Bovina (Scamone)	50	21,4	10,7	3,7	1,85	0	0	0	0	119	59,5
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0	3,8	2,66	387	19,35
Pane	70	8,1	5,67	0,5	0,35	63,5	44,45	0	0	275	192,5
Olio extr. Oliva	20	0	0	99,9	19,98	0	0	0	0	899	17,918
Verdura (Lattuga)	150	1,8	2,7	0,4	0,6	2,2	3,8	1,5	2,25	19	28,5
Mela	150	0,2	0,3	0	0	10	15	2,6	3,9	38	57
somma		39,275	30,345	25,095	25,305	161,78	106,85		13,72	749,55	746,75
%		121,38		227,745		400,6875				749,8125	
		16,18805		30,37359		53,43836				100	

Apporti raccomandati (Scuola Secondaria)

Kcal	700-830
Proteine	18-31 gr (10-15%)
Grassi	23-28 gr 30%
Carboidr.	95-125 gr (55-60%)
Fibra	9 gr

C. brom. I Sett. 1 g.

kcal	750
Proteine	30,3 gr
Grassi	25,3 gr
Carboidr.	106,7 gr



Verde
Anna Maria Ciccarello
Medico Dirigente
N. Iscr. Ord. Med. N. 64026

DR.SSA MARIA CICCARELLO

25 AGO. 2014

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	30	3,27	0,42	23,73	105,9
Lenticchie secche	30	6,81	0,3	15,33	87,3
Bovino girello lacerato	50	10,95	1,4	0	55
Crocchette patate	80	1,84	6,216	20,8	140
pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. oliva	15	0	14,985	0	134,85
Pera	150	0,45	0,15	13,2	52,5
somma		28,18	23,77	111,16	740,55

Unità Pubblica
II SETTIMANA - I GIORNO

Scuola Secondaria

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	60	6,54	0,89	47,46	211,8
Salsa pomodoro	80	1,04	0,16	2,4	14,4
Carne bovina-scarnone	70	14,98	2,59	0	83,3
patate	80	1,68	0,8	14,32	68
carote	80	0,88	0,16	6,08	6,28
pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. oliva	20	0	19,98	0	179,8
arancia	100	0,7	0,2	7,8	34
somma		30,41	25,08	116,16	784,38

II SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
riso	60	4,02	0,24	48,24	199,2
funghi	60	2,22	0,12	0,48	12
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
burro	5	0,04	4,17	0	37,9
Bastoncini di pesce	80	8,8	8,08	12	152,8
pane	70	5,67	0,35	44,45	192,5
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
lattuga	120	2,16	0,48	2,64	22,8
Succo di frutta	125	0,375	0,125	18,125	70
somma		24,06	24,95	125,93	781,65



Novara Anne Greve

III SETTIMANA - I GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta uovo secca	60	7,8	1,44	46,74	219,6
Salsa pomodoro	100	1,3	0,2	3	18
Carne bovina - scamone	40	8,56	1,48	0	47,6
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Prosciutto cotto magro	20	4,44	0,88	0,2	26,4
besciamella	30	0,99	3	3,9	46,5
pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav. oliva	15	0	14,985	0	134,85
lattuga	100	1,8	0,4	2,2	19
Pera	150	0,45	0,15	13,2	52,5
somma		31,87	24,24	127,14	748,8

III SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
lenticchie secche	20	4,54	0,2	10,22	58,2
Fagioli secchi	10	2,13	0,3	2,97	22,4
Piselli surgelati	20	1,08	0,06	1,28	9,6
carota	30	0,33	0,06	2,28	10,5
pasta	40	4,36	0,56	31,64	141,2
spinaci	40	1,36	0,28	1,16	12,4
Pomodoro pelato	40	0,48	0,08	0,12	7,2
mozzarella	70	13,09	13,65	0,49	177,1
pane	50	4,05	0,25	31,75	137,5
Olio extrav. oliva	10	0	9,99	0	89,9
mela	150	0,3	0,1	15	57
somma		31,72	25,13	111,41	770

IV SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
Pasta di semola	60	6,54	0,89	47,46	211,8
Salsa pomodoro	80	1,04	0,16	2,4	14,4
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
Carne bovina-scarnone	70	14,98	2,59	0	83,3
patate	80	1,68	0,8	14,32	68
carole	80	0,88	0,16	6,08	6,28
pane	60	4,86	0,3	38,1	165
Olio extrav oliva	20	0	19,98	0	179,8
arancia	100	0,7	0,2	7,8	34
somma		32,08	26,48	116,16	803,73



Scuola
Secondaria

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

IV SETTIMANA - II GIORNO

	grammi	P	L	C	KC
riso	60	4,02	0,24	48,24	199,2
funghi	60	2,22	0,12	0,48	12
Parmigiano	5	1,675	1,405	0	19,35
burro	5	0,04	4,17	0	37,9
Bastoncini di pesce	80	8,8	8,08	12	152,8
pane	70	5,67	0,35	44,45	192,5
Olio extrav oliva	10	0	9,99	0	89,9
lattuga	120	2,16	0,48	2,64	22,8
Succo di frutta	125	0,375	0,125	18,125	70
somma		24,06	24,95	125,93	781,65

