



Sede legale: Via G. Cusmano, 24 – 90141 PALERMO
C.F. e P. I.V.A.: 05841760829 www.asppalermo.org

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

Via C. Onorato n.6 – 90129 Palermo Tel. 091-7033554 Fax 091-7033551

e-mail uoc.sian@asppalermo.org (C .di C. ACPREIS01)

Pec- uoc.sian@pec.asppalermo.org

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

Tel: 0917033869

14 LUG. 2017

Prot. n. 1556 /U/ SIAN/ M.A.

Palermo,.....

OGGETTO: Richiesta elaborazione tabelle dietetiche destinate al servizio di refezione scolastica dell'istituto comprensivo di Palazzo Adriano. Anno scolastico 2017/2018.

Al Comune di Palazzo Adriano
Settore I-Servizi Amministrativi

In riferimento alla richiesta di cui in oggetto si trasmettono le tabelle dietetiche elaborate dalla scrivente U.O. e si resta in attesa di ricevere l'attestazione di avvenuto pagamento dei diritti sanitari da parte di codesta rispettabile amministrazione.
Cordialità.

Il Responsabile U.O.S.
Dott.ssa Francesca Mattina

Il Direttore SIAN
Dr. Domenico Mirabile



Sede legale: Via G. Cusmano, 24 – 90141 PALERMO
C.F. e P. I.V.A.: 05841760829 www.asppalermo.org

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

Via C. Onorato n.6 – 90129 Palermo Tel. 091-7033554 Fax 091-7033551

e-mail uoc.sian@asppalermo.org (C .di C. ACPREIS01)

Pec- uoc.sian@pec.asppalermo.org

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

Tel: 0917033869

14 LUG. 2017

Prot. n. 1556 /U/ SIAN/ M.A.

Palermo,.....

OGGETTO: Richiesta elaborazione tabelle dietetiche destinate al servizio di refezione scolastica dell'istituto comprensivo di Palazzo Adriano. Anno scolastico 2017/2018.

Al Comune di Palazzo Adriano
Settore I-Servizi Amministrativi

In riferimento alla richiesta di cui in oggetto si trasmettono le tabelle dietetiche elaborate dalla scrivente U.O. e si resta in attesa di ricevere l'attestazione di avvenuto pagamento dei diritti sanitari da parte di codesta spettabile amministrazione.
Cordialità.

Il Responsabile U.O.S.
Dott.ssa Francesca Mattina

Il Direttore SIAN
Dr. Domenico Mirabile



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

MENU' AUTUNNO INVERNO
PRIMA SETTIMANA

GIORNO	PASTO	MATERNE (3-5 anni)	ELEMENTARI (6-10 anni)	MEDIE (11-13 anni)
		GRAMMATURE	GRAMMATURE	GRAMMATURE
LUNEDI'	PASTA AL POMODORO			
	Pasta	50	60	80
	Pomodori pelati	80	100	120
	Cipolle e carote	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	10	10	10
	Parmigiano	5	10	10
	VITELLO PANATO			
	Vitello	80	90	100
	Pangrattato	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	Lattuga	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200
MARTEDI	PASTA CON LENTICCHIE (O LEGUME A SCELTA)			
	Pasta	40	50	60
	Lenticchie	30	30	30
	Pomodori pelati	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	POLLO PANATO			
	Pollo	60	100	120
	Pangrattato	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	Spinaci All'olio			
	Spinaci	80	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200
MERCOLEDI	PASTA AL FORNO IN BIANCO			
	Pasta	40	50	60
	Mozzarella	20	35	40
	Provola	15	20	30
	Besciamella	20	30	40
	Parmigiano	3	5	5
	Burro	5	5	5
	BRESAOLA			
	Patate al forno o lesse	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200



Handwritten signature in blue ink.

MENU' AUTUNNO INVERNO – PRIMA SETIMANA

GIOVEDI	PASTA TONNO E POMODORO			
	Pasta	50	80	
	Tonno	30	50	
	Pomodoro	40	70	
	Olio evo	5	5	
	ORATA AL CARTOCCIO			
	orata	100	150	
	Olio evo	5	5	
	Insalata verde	80	150	
	Olio evo	5	5	
	PANE	50	50	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	200	
	VENERDI	PASTA CON BROCCOLO E PATATE		
		Pasta	40	60
Patate		60	80	
Broccoli		60	80	
Parmigiano		5	10	
Olio evo		10	10	
FILETTO DI MERLUZZO PANATO				
Merluzzo		100	150	
Pangrattato		q.b	q.b	
Olio evo		5	5	
Insalata verde		80	150	
Olio evo		5	5	
PANE		50	50	
FRUTTA DI STAGIONE		130	200	
SABATO	PASTA CON RAGU' DI CARNE			
	Pasta	40	70	
	Vitello magro	30	30	
	Pomodori pelati	40	60	
	Carote/sedano/cipolle	q.b	q.b	
	Olio evo	5	5	
	VITELLO PIASTRATO			
	Vitello	80	120	
	Olio evo	5	5	
	Spinaci all'olio			
	Spinaci	80	150	
	Olio evo	5	5	
	PANE	50	50	
	FRUTTA DI STAGIONE	130	200	

CALCOLO MEDIO SETTIMANALE DELLA % DI APPORTO ENERGETICO DAI MACRONUTRIENTI:				
	kcal	protidi	glucidi	lipidi
materne	610	29,18gr	85,12gr	18,96gr
elementari	723	31,44gr	101,72gr	20,56gr
medie	851	35,94gr	118,45gr	25,94gr
		14,87%	58,94%	26,17%

Responsabile U.O.S. Imprese Alimentari e Nutrizione
 Dott.ssa Francesca Mattina
 Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Direttore SIAN
 Dr. Domenico Mirabile





DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

PRIMA SETTIMANA

GIORNO	PASTO	MATERNE (3-5 anni)	ELEMENTARI (6-10 anni)	MEDIE (11-13 anni)
		GRAMMATURE	GRAMMATURE	GRAMMATURE
LUNEDI	PASTA AL FORNO			
	Pasta	40	50	60
	Pomodori pelati	80	100	120
	Cipolle e carote	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	5	5	5
	Besciamella	20	30	40
	PETTO DI POLLO GRIGLIATO			
	Pollo	60	80	100
	Olio	5	5	5
	Patate al forno	100	120	150
	Olio	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200
MARTEDI	PASTA CON ASPARAGI			
	Pasta	50	60	80
	Asparagi	50	60	70
	Olio evo	10	10	10
	FESA DI TACCHINO			
	Tacchino	60	80	100
	Insalata verde	60	80	100
	Olio evo	10	10	10
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
MERCOLEDI	RISOTTO CON MAIS E CAROTE			
	Riso	50	60	80
	Mais	30	40	50
	Carote	30	40	50
	Olio evo	10	10	10
	TRANCIO DI TONNO GRIGLIATO			
	Tonno	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	Radicchio al forno	80	100	120
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
GIOVEDI	PASTA CON TONNO			
	Pasta	50	60	80
	tonno	30	40	50
	Pomodoro fresco	40	50	70
	Olio evo	10	10	10
	ORATA AL CARTOCCIO			
	orata	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	melanzane grigliate	80	100	120
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200



Handwritten signature in blue ink.

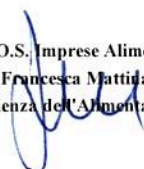
MENU' PRIMAVERA-ESTATE - PRIMA SETTIMANA

VENERDI	PASTA AGLIO E OLIO			
	Pasta	50	60	80
	Olio evo	10	10	10
	Aglio	20	20	20
	BASTONCINI DI TOTANI PANATI			
	Totani	100	120	150
	Pangrattato	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	Patate al forno	100	150	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
SABATO	PASTA AL PESTO			
	Pasta	50	60	80
	Pesto	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	5	10	10
	FORMAGGIO TENERO O PROVOLA DOLCE	50	100	100
	Spinaci all'olio			
	Spinaci	80	100	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200

CALCOLO MEDIO SETTIMANALE DELLA % DI APPORTO ENERGETICO DAI MACRONUTRIENTI:

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
materne	627	25.66gr	85.59gr	18.84gr
elementari	751	28.24gr	106.27gr	23.64gr
medie	845	31.88gr	117.25gr	27.45gr
		15,08%	55,36%	29,56%

Responsabile U.O.S. Imprese Alimentari e Nutrizione
 Dott.ssa Francesca Mattida
 Specialista in Scienza dell'Alimentazione



Direttore SIAN
 Dr. Domenico Mirabile






DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

MENU*-AUTUNNO- INVERNO				
SECONDA SETTIMANA				
GIORNO	PASTO	MATERNE (3-5 anni)	ELEMENTARI (6-10 anni)	MEDIE (11-13 anni)
		GRAMMATURE	GRAMMATURE	GRAMMATURE
LUNEDI	PASTA CON RAGU' DI CARNE			
	Pasta	40	50	70
	vitello magro	30	30	30
	Pomodori pelati	40	50	60
	carote\sedano\cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio evo	5	5	5
	POLLO GRIGLIATO	60	80	100
	Olio evo	5	5	5
	Patate al forno o lesse	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200	
MARTEDI	RISOTTO CON ZUCCA GIALLA			
	Riso	50	60	80
	Zucca gialla	70	80	90
	Olio evo	5	5	5
	PESCE SPADA PANATO			
	Pesce spada	100	120	150
	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio evo	5	5	5
	Spinaci all'olio	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200	
MERCOLEDI	PASTA AL FORNO IN BIANCO			
	Pasta	40	50	60
	Mozzarella	20	35	40
	Provola	15	20	30
	Besciamella	20	30	40
	Parmigiano	5	5	5
	Burro	5	5	5
	BRESAOLA	40	50	60
	Patate al forno o lesse	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200	
GIOVEDI	PASTA CON LENTICCHIE			
	Pasta	40	50	60
	Lenticchie	30	30	30
	Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio evo	5	5	5
	FESA DI TACCHINO PANATA			
	Tacchino	60	80	100
	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio evo	5	5	5
	Insalata verde	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
PANE	50	50	50	
FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200	



MENU'-AUTUNNO- INVERNO - SECONDA SETTIMANA

VENERDI	PASTA CON TONNO			
	Pasta	50	60	80
	tonno	30	40	50
	Pomodori pelati	40	50	70
	Olio evo	5	5	5
	TONNO GRIGLIATO			
	tonno	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	Spinaci	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
PANE				
PANE	50	50	50	
FRUTTA DI STAGIONE				
	130	170	200	
SABATO	PASTA CON ASPARAGI			
	Pasta	50	60	80
	Asparagi	80	100	120
	Olio evo	5	5	5
	VITELLO PANATO			
	Vitello	80	100	120
	Pangrattato	q.b.	q.b.	q,b
	Olio evo	5	5	5
	Radicchio	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE			
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE			
		130	170	200

CALCOLO MEDIO SETTIMANALE DELLA % DI APPORTO ENERGETICO DAI MACRONUTRIENTI:

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
materne	658	22.95gr	87.95gr	18.67gr
elementari	750	27.4gr	107.48gr	22.2gr
medie	849	33.2gr	121.98gr	25.8gr
		15,47%	57,35%	27,18%

Responsabile U.O.S. Imprese Alimentari e Nutrizione
 Dott.ssa Francesca Mattina
 Specialista in Scienza dell'Alimentazione





DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

MENU' PRIMAVERA-ESTATE				
SECONDA SETTIMANA				
GIORNO	PASTO	MATERNE (3-5 anni) GRAMMATURE	ELEMENTARI (6-10 anni) GRAMMATURE	MEDIE (11-13 anni) GRAMMATURE
LUNEDI	PASTA AL POMODORO			
	Pasta	50	60	80
	Pomodori pelati	80	100	120
	Cipolle e carote	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	5	5	5
	TONNO GRIGLIATO			
	Tonno	100	120	150
	Olio evo	5		5
	Melanzane grigliate	70	90	120
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
MARTEDI	PIZZA MARGHERITA			
	Preparato per pizza	80	100	120
	Polpa di pomodoro	30	50	60
	Mozzarella	20	30	40
	Parmigiano	5	5	5
	FORMAGGIO TENERO O PROVOLA DOLCE	50	100	100
	Insalata verde	60	80	100
	Olio evo	5	5	5
MERCOLEDI	RISOTTO CON ZUCCA GIALLA			
	riso	50	60	80
	Zucca gialla	30	40	50
	carote	30	40	50
	Olio evo	5	5	5
	FESA DI TACCHINO GRIGLIATA			
	Tacchino	60	80	100
	Olio evo	5	5	5
	Radicchio	80	100	100
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
GIOVEDI	PASTA CON TONNO			
	Pasta	50	60	80
	Tonno	30	40	50
	Pomodoro fresco	40	50	70
	Olio evo	5	5	5
	TOTANI GRIGLIATI			
	Totani	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	Spinaci	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200



MENU' PRIMAVERA-ESTATE – SECONDA SETTIMANA

VENERDI	PASTA ZUCCHINE E PATATE			
	Pasta	50	60	80
	Patate	40	50	60
	zucchine	50	60	70
	Olio evo	5	5	5
	BRESAOLA	40	50	60
	Pomodoro fresco	80	100	120
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
SABATO	PASTA AL POMODORO			
	Pasta	50	60	80
	Pomodoro fresco	80	100	120
	Olio evo	10	10	10
	VITELLO PANATO	80	90	100
	Vitello	80	100	120
	Pangrattato	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	lattuga	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200

CALCOLO MEDIO SETTIMANALE DELLA % DI APPORTO ENERGETICO DAI MACRONUTRIENTI:

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
materna	662	20.16.gr	89.61gr	18.69gr
elementari	734	25.62gr	107.44gr	19.55gr
medie	824	30.93gr	123.01gr	20.77gr
		14.28%	58.69%	26.63%

Responsabile U.O.S. Imprese Alimentari e Nutrizione
 Dott.ssa Francesca Martina
 Specialista in Scienza dell'Alimentazione






U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale
UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

MENU' AUTUNNO- INVERNO				
TERZA SETTIMANA				
GIORNO	PASTO	MATERNE (3-5 anni) GRAMMATURE	ELEMENTARI (6-10 anni) GRAMMATURE	MEDIE (11-13 anni) GRAMMATURE
LUNEDI	PIZZA MARGHERITA			
	Preparato per pizza	80	100	120
	Polpa di pomodoro	30	50	60
	Mozzarella	20	30	40
	Olio evo	5	5	5
	Pannigiano	3	5	5
	FORMAGGIO FRESCO	50	100	100
	Fagiolini e finocchio	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200
MARTEDI	PASTA CON RAGU' DI CARNE			
	Pasta	40	50	70
	Vitello magro	30	30	30
	Pomodori pelati	40	50	60
	carote/sedano/cipolle	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO			
	Merluzzo	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	Insalata di stagione	80	100	120
	Olio evo	5	5	5
PANE	50	50	50	
FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200	
MERCOLEDI	RISOTTO CON GAMBERETTI			
	Riso	40	50	60
	Gamberetti	50	50	50
	Parmigiano	5	10	10
	Burro	5	5	5
	VITELLO PIASTRATO			
	Vitello	80	100	120
	Olio evo	5	5	5
	Spinaci all'olio			
	Spinaci	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
PANE	50	50	50	
FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200	
GIOVEDI	PASTA AL POMODORO			
	Pasta	50	60	80
	Pomodori pelati	80	100	120
	Cipolle e carote	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	Parmigiano	5	10	10
	POLLO PANATO			
	Pollo	80	100	120
	Pangrattato	q.b	q.b	q.b
	Patate al forno o lesse	100	120	150
	Olio evo	10	10	10
PANE	50	50	50	
FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200	



MENU' AUTUNNO- INVERNO – TERZA SETTIMANA

VENERDI	PASTA TONNO E POMODORO			
	Pasta	50	60	80
	Tonno	30	40	50
	Pomodoro	40	50	70
	Olio evo	10	10	10
	ORATA AL CARTOCCIO			
	orata	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	Insalata verde	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200
SABATO	PASTA CON LENTICCHIE (O LEGUME A SCELTA)			
	Pasta	40	50	60
	Lenticchie	30	30	30
	Pomodori pelati	q.b	q.b.	q.b.
	Olio evo	5	5	5
	BRESAOLA	40	50	60
	Insalata verde	100	120	150
	Olio evo	5	5	5

CALCOLO MEDIO SETTIMANALE DELLA % DI APPORTO ENERGETICO DAI MACRONUTRIENTI:

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
materne	622	18.00gr	89.14gr	20.65gr
elementari	739	22.98gr	107.81gr	23.65gr
medie	826	25.12gr	125.82gr	23.13gr
		13.67%	58.87%	27.46%

Responsabile U.O.S. Imprese Alimentari e Nutrizione
 Dott.ssa Francesca Mattina
 Specialista in Scienza dell'Alimentazione



Direttore SIAM
 Dr. Domenico Mirabile





DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

MENU' PRIMAVERA-ESTATE					
TERZA SETTIMANA					
GIORNO	PASTO	MATERNE (3-5 anni)	ELEMENTARI (6-10 anni)	MEDIE (11-13 anni)	
		GRAMMATURE	GRAMMATURE	GRAMMATURE	
LUNEDI	PASTA CON LEGUMI E VERDURE				
	Pasta	40	50	60	
	Lenticchie o fagioli	30	30	30	
	Cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	
	Pomodori Pelati	15	20	20	
	Biete o Spinaci	60	70	70	
	Olio evo	5	5	5	
	COSCE DI POLLO AL FORNO				
	Pollo disossato	80	100	120	
	Olio evo	5	5	5	
	Insalata verde	100	120	150	
	Olio evo	5	5	5	
	PANE	50	50	50	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200	
MARTEDI	PASTA CON ASPARAGI				
	Pasta	50	60	80	
	Asparagi	100	120	150	
	Olio evo	5	5	5	
	PESCE SPADA PANATO				
	Pesce spada	100	120	150	
	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	
	Olio evo	5	5	5	
	Biete e spinaci	100	120	150	
	Olio evo	5	5	5	
	PANE	50	50	50	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200	
	MERCOLEDI	RISOTTO CON MAIS E CAROTE			
		Riso	40	50	60
mais		30	30	30	
carote		60	70	70	
Olio evo		5	5	5	
POLLO CON ZUCCHINE GRIGLIATE					
Fettina di pollo		100	120	150	
Olio evo		5	5	5	
Zucchine		80	100	120	
Olio evo		5	5	5	
PANE		50	50	50	
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		130	170	200	



MENU' PRIMAVERA-ESTATE - TERZA SETTIMANA

GIOVEDI	PASTA CON TONNO			
	Pasta	50	60	80
	Pomodoro fresco	40	50	70
	Tonno	30	40	50
	Olio evo	5	5	5
	CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO			
	Patate	100	130	130
	Uovo di gallina	uno	uno	uno
	Latte	q.b.	q.b.	q.b.
	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5
	Olio evo	10	10	10
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
VENERDI	RISOTTO CON GAMBERETTI			
	Riso	40	50	60
	Gamberetti	30	30	30
	Olio evo	5	5	5
	BRESAOLA	40	50	60
	Radicechio	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
SABATO	PASTA AL FORNO			
	Pasta	40	50	60
	Pomodori pelati	80	100	120
	Cipolle e carote	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5
	Besciamella	20	30	40
	MOZZARELLA O PROVOLA DOLCE	50	60	100
	Pomodoro fresco	50	60	80
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200

CALCOLO MEDIO SETTIMANALE DELLA % DI APPORTO ENERGETICO DAI MACRONUTRIENTI:

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
materne	635	19.79gr	83.48gr	22.35gr
elementari	749	24.85gr	101.99gr	24.29gr
medie	838	27.39gr	120.58gr	24.98gr
		15,00%	57,89%	27,11%

Responsabile U.S. Imprese Alimentari e Nutrizione
 Dott.ssa Francesca Mattina
 Specialista in Scienza dell'Alimentazione





DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

MENU' AUTUNNO- INVERNO				
QUARTA SETTIMANA				
GIORNO	PASTO	MATERNE (3-5 anni)	ELEMENTARI (6-10 anni)	MEDIE (11-13 anni)
		GRAMMATURE	GRAMMATURE	GRAMMATURE
LUNEDI	PASTA CON BROCCOLI E PATATE			
	Pasta	40	50	60
	Patate	60	70	80
	Broccoli	60	70	80
	Parmigiano	10	10	10
	Olio evo	5	5	5
	ORATA AL CARTOCCIO			
	Orata	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	Patate al forno			
	Patate	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200
	MARTEDI	PASTA CON LENTICCHIE		
Pasta		40	50	60
Lenticchie		30	30	30
Pomodoro		q.b	q.b	q.b
Cipolle e carote		q.b	q.b	q.b
Olio evo		5	5	5
COSCIA DI POLLO PANATA				
Pollo		80	100	120
Pangrattato		q.b	q.b	q.b
Olio evo		5	5	5
Limone		q.b	q.b	q.b
Indivia		100	120	150
Olio evo		5	5	5
PANE		50	50	50
FRUTTA DI STAGIONE		130	170	200
MERCOLEDI	RISOTTO CON GAMBERETTI			
	Riso	40	50	60
	Gamberetti	50	50	50
	Parmigiano	5	10	10
	Burro	5	5	5
	PESCE SPADA GRIGLIATO			
	Pesce spada	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	Limone ed aromi	q.b	q.b	q.b
	Insalata verde	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200



MENU' AUTUNNO- INVERNO - QUARTA SETTIMANA

GIOVEDI	PASTA CON CECI (O ALTRO LEGUME)			
	Pasta	40	50	60
	Ceci(o altro legume)	30	30	30
	Olio evo	5	5	5
	VITELLO PANATO			
	Vitello	80	90	100
	Pangrattato	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	Patate prezzemolate			
	Patate	80	120	150
	prezzemolo	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200
VENERDI	PASTA AL FORNO			
	Pasta	40	50	60
	Pomodori pelati	80	100	120
	Cipolle e carote	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	5	5	5
	Besciamella	20	30	40
	Parmigiano	5	5	5
	Olio evo	5	5	5
	MOZZARELLA O ALTRO FORMAGGIO FRESCO			
	Pomodoro	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA DI STAGIONE	130	170	200
SABATO	PIZZA MARGHERITA			
	Preparato per pizza	80	100	120
	Polpa di pomodoro	30	50	60
	Mozzarella	20	30	40
	Olio evo	5	5	5
	Parmigiano	3	5	5
	BRESAOLA	40	50	60
	Insalata verde	100	120	150
	Olio evo	5	5	5

CALCOLO MEDIO SETTIMANALE DELLA % DI APPORTO ENERGETICO DAI MACRONUTRIENTI:

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
materne	657	24.2gr	89.78gr	19.32gr
elementari	789	29.36gr	105.69gr	24.34gr
medie	868	32.58gr	119.93gr	26.99gr
		13.22%	56.60%	30,38%

Responsabile U.O.S. Imprese Alimentari e Nutrizione
 Dott.ssa Francesca Mattina
 Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Direttore SIAN
 Dr. Domenico Mirabile





DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

MENU' PRIMAVERA ESTATE				
QUARTA SETTIMANA				
GIORNO	PASTO	MATERNE (3-5 anni) GRAMMATURE	ELEMENTARI (6-10 anni) GRAMMATURE	MEDIE (11-13 anni) GRAMMATURE
LUNEDI	PASTA AL SUGO DI POMODORO			
	Pasta	50	60	80
	Sugo di pomodoro	50	50	50
	HAMBURGER DI POLLO O VITELLO ALLA PIASTRA			
	Hamburger	70	100	120
	Insalata verde di stagione	80	100	100
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
	MARTEDI	RISOTTO CON FUNGHI		
Riso		50	60	80
Funghi		70	80	90
Pangrattato		q.b	q.b	q.b
Parmigiano		5	5	10
Olio evo		10	10	10
MERLUZZO PANATO AL FORNO				
Merluzzo		100	120	150
Pangrattato		q.b	q.b	q.b
Olio evo		5	5	5
MERCOLEDI	PASTA AL FORNO IN BIANCO			
	Pasta	40	50	60
	Mozzarella	20	35	35
	Provola	15	20	20
	Besciamella	20	30	30
	Parmigiano	3	5	5
	Burro	5	5	5
	PETTO DI POLLO PANATO			
	Pollo	60	80	100
	Pangrattato	q.b	q.b	q.b
Olio evo	5	5	5	
GIOVEDI	PASTA CON TONNO			
	Pasta	50	60	80
	Tonno	30	40	50
	Pomodori pelati	40	50	70
	Olio evo	5	5	5
	TRANCIO DI TONNO GRIGLIATO			
	Tonno	100	120	150
	Olio evo	5	5	5
	Insalata verde	80	100	100
	Olio evo	5	5	5
PANE	50	50	50	
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200	



MENU' PRIMAVERA ESTATE - QUARTA SETTIMANA

VENERDI	PASTA CON ZUCCHINE VERDI			
	Pasta	50	60	80
	Zucchine verdi	80	100	120
	Parmigiano	3	5	5
	Olio evo	10	10	10
	BRESAOLA	60	70	80
	Pomodoro fresco	70	80	100
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	200
SABATO	RISOTTO CON GAMBERETTI			
	Riso	50	60	80
	Gamberetti	30	40	50
	Parmigiano	5	10	10
	Olio evo	5	5	5
	POLLO PANATO			
	Pollo	60	80	100
	Pangrattato	q.b	q.b	q.b
	Olio evo	5	5	5
	Melanzane grigliate	80	100	150
	Olio evo	5	5	5
	PANE	50	50	50
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	130	170	180

CALCOLO MEDIO SETTIMANALE DELLA % DI APPORTO ENERGETICO DAI MACRONUTRIENTI:

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
materne	631	21.57gr	84.74gr	20.13gr
elementari	759	29.42gr	97.68gr	25.28gr
medie	837	31.34gr	113.53gr	25.51gr
		14,34%%	57,11%%	28,55%%

Responsabile U.O.S. Imprese Alimentari e Nutrizione
 Dott.ssa Francesca Mattina
 Specialista in Scienza dell'Alimentazione



MENU' ESTIVO

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI	Pasta al forno Petto di pollo grigliato Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Pollo grigliato melanzane grigliate Pane Frutta	Pasta con legumi e verdure Cosce di pollo al forno Insalata verde Pane Frutta	Pasta al pomodoro Hamburger Insalata verde Pane Frutta
MARTEDI	Pasta con asparagi fesa di tacchino Insalata verde Pane Frutta	Pizza margherita Formaggio tenero o provola dolce Insalata Pane Frutta	Pasta con asparagi Pesce spada panato Biete e spinaci Pane Frutta	Risotto con funghi Merluzzo panato Patate al forno Pane Frutta
MERCOLEDI	Risotto mais e carote Trancio di tonno grigliato Radicchio al forno Pane frutta	Risotto con zucca gialla Fesa di tacchino Radicchio Pane frutta	Risotto con mais e carote Pollo con zucchine grigliate Pane frutta	Pasta al forno in bianco Petto di pollo panato Zucchine grigliate Pane Frutta
GIOVEDI	Pasta con tonno Orata al cartoccio Melanzane grigliate Pane Frutta	Pasta con tonno Totani grigliati Spinaci Pane frutta	Pasta con tonno Crocchette di patate al forno Pane Frutta	Pasta con tonno Trancio di tonno grigliato Insalata verde Pane Frutta
VENERDI	Pasta aglio e olio Bastoncini di totani grigliati Patate al forno Pane Frutta	Pasta zucchine e patate Bresaola Pomodoro Pane Frutta	Risotto con gamberetti Bresaola Radicchio Pane Frutta	Pasta con zucchine verdi Bresaola Pomodoro Pane Frutta
SABATO	Pasta al pesto Formaggio tenero o provola dolce Spinaci Pane frutta	Pasta con asparagi Vitello panato Radicchio Pane frutta	Pasta al forno Mozzarella o provola dolce Pomodoro Pane Frutta	Risotto con gamberetti Pollo panato Melanzane grigliate Pane Frutta

IL Responsabile dell'U.O.S

Dott.ssa Francesca Mattina



Direttore del SIAN
Dr. Domenico Mirabile

MENU' INVERNALE

	I° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI	Pasta al pomodoro Vitello Panato Lattuga Pane Frutta	Pasta con ragu' di carne Pollo grigliato Patate al forno Pane Frutta	Pizza margherita Formaggio fresco Fagiolini/finocchi Pane Frutta	Pasta con broccoli e patate Orata al cartoccio Patate al forno Pane Frutta
MARTEDI	Pasta con lenticchie Pollo panato Spinaci all'olio Pane Frutta	Risotto con zucca gialla Pesce spada panato Spinaci all'olio Pane frutta	Pasta con ragu di carne Filetto di merluzzo al forno Insalata di stagione Pane Frutta	Pasta con lenticchie Coscia di pollo panata Indivia Pane Frutta
MERCOLEDI	Pasta al forno in bianco Bresaola Patate al forno Pane frutta	Pasta al forno in bianco Bresaola Patate al forno Pane Frutta	Risotto con gamberetti Vitello piastrato Spinaci Pane frutta	Risotto con gamberetti Pesce spada grigliato Insalata verde Pane Frutta
GIOVEDI	Pasta tonno e pomodoro Orata al cartoccio Insalata verde Pane Frutta	Pasta con lenticchie Fesa di tacchino panata Insalata verde Pane frutta	Pasta al pomodoro Pollo panato Patate al forno Pane Frutta	Pasta con ceci Vitello panato Patate prezzemolate Pane Frutta
VENERDI	Pasta con broccolo e patate Filetto di merluzzo panato Insalata verde Pane Frutta	Pasta con tonno Tonno grigliato Spinaci Pane Frutta	Pasta al tonno e pomodoro Orata al cartoccio insalata verde Pane Frutta	Pasta al forno Mozzarella o altro formaggio Pomodoro Pane Frutta
SABATO	Pasta con ragu' di carne Vitello Piastrato Spinaci Pane frutta	Pasta con asparagi Vitello panato Radicchio Pane frutta	Pasta con lenticchie Bresaola Insalata verde Pane Frutta	Pizza Bresaola Insalata verde Pane Frutta

IL Responsabile dell'U.O.S

Dott.ssa Francesca Mattina



Il Direttore del SIAN
Dr. Domenico Mirabile



Sede legale: Via G. Cusmano, 24 – 90141 PALERMO

C.F. e P. I.V.A.: 05841760829 www.asppalermo.org

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Igiene Degli Alimenti, Sorveglianza E Prevenzione Nutrizionale

Via C. Onorato n.6 – 90129 Palermo Tel. 091-7033554 Fax 091-7033551

e-mail uoc.sian@asppalermo.org (C.di C.ACPREISO1)

Pec: e-mail uoc.sian@pec.asppalermo.org

UOS DIA IMPRESE ALIMENTARI E NUTRIZIONE

Tel: 0917033869

NOTE

SECONDI PIATTI

Per le **carni** preferire le più magre, eliminando il grasso visibile; per il **pesce** utilizzare sia le varietà fresche sia surgelate; per i formaggi scegliere quelli più magri.

CONTORNI E FRUTTA

Gli ortaggi e la frutta devono essere presenti quotidianamente.

La **frutta** dovrà essere necessariamente fresca e di stagione, di almeno tre diversi tipi nell'arco della settimana.

Le **verdure** devono essere sempre presenti, cotte o crude. Per le verdure cotte è ammesso l'utilizzo anche dei prodotti surgelati

Potrà essere valutato l'occasionale inserimento dello yogurth e/o del dolce, in sostituzione della frutta.

PANE

Il pane presente sulle tavole delle mense scolastiche deve essere necessariamente fresco, privo di grassi aggiunti e **preferibilmente senza sale**.

CONDIMENTI

Utilizzare grassi di condimento di origine vegetale e in particolare olio evo (extra vergine di oliva).

Parmigiano ed olio devono essere considerati nella valutazione complessiva dell'apporto calorico e nutrizionale del piatto e non lasciati al libero consumo individuale.

SALE

Va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato.

Gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche , limone , aceto, aromi vari, etc)

IL Responsabile dell'U.O.S

Dott.ssa Francesca Mattina



Il Direttore del SIAN

Dr. Domenico Mirabile