

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

COMUNE DI RANDAZZO

1° SETTORE

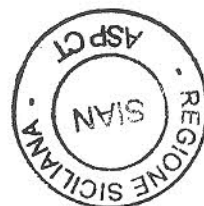
SEGRETERIA

AFFARI GENERALI E SERVIZI SOCIALI

P.zza XX Settembre, 21

95036 Randazzo (CT)

C.F. 00550290878



19 APR. 2022

Tabella Dietetica per Nido e

Scuola dell'infanzia e primaria

Redatta dal SIAN a cura di:

Medico
Rosanna La Carrubba
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dott. ssa ROSANNA LA CARRUBBA
DIRIGENTE MEDICO



Dietista
Simona S. Trilla
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
ASP CATANIA

Dr. ssa Simona S. Trilla
Simona S. Trilla

Anno 2022

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

COMUNE DI RANDAZZO

1° SETTORE

SEGRETERIA

AFFARI GENERALI E SERVIZI SOCIALI

Tabella Dietetica

per

Nido

e

Scuola dell' infanzia e primaria



[Handwritten signature]
REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Via S. Maria La Grande, 5 - 95124 Catania
Tel. 0952540114/148 - Posta PEC: sian@pec.aspet.it



Le tabelle dietetiche sono state formulate in base ai suggerimenti dei Livelli di Assunzioni Raccomandati di Energie e Nutrienti (LARN), e si rivolge alla seguente popolazione:

Bambini di età compresa tra i 1 - 3 anni, con Kcal/die: 445

Bambini di età compresa tra i 4 - 6 anni, con Kcal/die: 632

Bambini di età compresa tra i 7- 10 anni, con Kcal/die: 788

Si precisa che trattasi di un elaborato specifico per le esigenze della popolazione cui è riferita.

Ogni altra applicazione o trasposizione ad altra popolazione è eventualmente fatta sotto esclusiva responsabilità dei fautori, oltre alle ulteriori responsabilità di legge relativa all'utilizzo delle opere di ingegno

Tabella dietetica asilo nido

OMISSIS



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

REGIONE SICILIANA
ASP / CATANIA
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (Fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA



MENU' : COMUNE di RANDAZZO — Infanzia e Primaria - Autunno/Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I	Pasta al ragù vegetale Petto di tacchino ai ferri Fagiolini all'agro Pane Frutta di stagione	Pasta e legumi secchi Polpette vegetali al forno con zucca Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetti di platessa al forno Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta con minestrone Bocconcini/Bistecca di maiale con carote e cipol- le Pane Frutta di stagione	Risotto con gli spinaci Cuori di merluzzo in umido Insalata verde Pane Frutta di stagione
II	Pasta e patate Filetti di platessa panata Bietola al pomodoro Pane Frutta di stagione	Timballo di riso Insalata di finocchi/lessi Pane Frutta di stagione	Pastina con l'olio Spezzatino di vitello con Purea di verdure Pane Frutta di stagione	Pasta all' uovo al sugo di pollo Petto di pollo al sugo Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta e legumi secchi Spinaci filanti al formaggio Pane Dolce
III	Pasta con piselli e pro- sciutto Uova starapazzate Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pastina col minestrone Coscia di pollo al forno Patate al forno Pane Frutta di stagione	Risotto alla zucca Cuori di merluzzo alla livornese Insalata di finoc- chi/lessi Pane Frutta di stagione	Tortellini al pomodoro Cotoletta al forno Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pizza margherita Insalata mista Frutta di stagione
IV	Pasta al pomodoro Bistecca ai ferri Zucca all'agrodolce Pane Frutta di stagione	Pastina con crema di carote Filetto di nasello panato Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta pasticciata Bocconcini di pollo Insalata mista Pane Frutta di stagione	Riso e legumi secchi Prosciutto Purè di patate Pane Frutta di stagione	Pasta con il cavolfiore Frittata al forno Carote brasate Pane Frutta di stagione

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



4/6 anni
Bromatologico
Menù Autunno-Inverno

PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 627.17
Proteine Totali: Gr. 26.79
Lipidi Totali: Gr. 19.61
Glicidi Totali: Gr. 91.68

SECONDA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 636.45
Proteine Totali: Gr. 26.56
Lipidi Totali: Gr. 20.56
Glicidi Totali: Gr. 91.95

TERZA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 636.79
Proteine Totali: Gr. 27.07
Lipidi Totali: Gr. 21.31
Glicidi Totali: Gr. 89.84

QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 624.80
Proteine Totali: Gr. 25.44
Lipidi Totali: Gr. 17.69
Glicidi Totali: Gr. 97.15



REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA
PROVINCIALE DI CATANIA
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Via S. Maria La Grande, 5 - 95124 Catania
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

STAGIONE: AUTUNNO - INVERNO /
ETA' 4-6 ANNI /

Lunedì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40 g	
POMODORI PELATI [1]	10 g	
Carote [2]	30 g	
Tacchino - petto	70 g	
Carote	30 g	
Cipolla [3]	20 g	
Fagiolini [4]	100 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [5]	120 g	
Olio di oliva extravergine [6]	15 g	

Nota [1]: AROMI Q.B.

Nota [2]: SEDANO 30 GR E CIPOLLE 30 GR

Nota [3]: BRODO VEGETALE E ROSMARINO Q.B.

Nota [4]: LIMONI Q.B.

Nota [5]: DI STAGIONE

Nota [6]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Martedì

1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40 g	
LENTICCHIE SECCHE [7]	20 g	
POMODORI PELATI [8]	20 g	
Zucca gialla	80 g	
Pangrattato	10 g	
Uovo di gallina - intero	10 g	
Scamorza fresca	10 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [9]	120 g	
Olio di oliva extravergine [10]	15 g	

Nota [7]: O FAGIOLO O CECI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [8]: AROMI Q.B.

Nota [9]: DI STAGIONE

Nota [10]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Mercoledì

1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	55 g	
POMODORI PELATI [11]	55 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Platessa o passera [12]	80 g	
Insalata mista [13]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [14]	120 g	
Olio di oliva extravergine [15]	15 g	

Nota [11]: AROMI Q.B.

Nota [12]: LIMONE E PREZZEMOLO Q.B.

Nota [13]: LIMONE Q.B.

Nota [14]: DI STAGIONE

Nota [15]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Giovedì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [16]	30 g	
Minestrone (media)	50 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Maiale - carne magra [17]	70 g	
Carote	50 g	
Cipolla	20 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [18]	120 g	
Olio di oliva extravergine [19]	10 g	

Nota [16]: O ORZO

Nota [17]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [18]: DI STAGIONE

Nota [19]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Venerdì

1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	55 g	
Spinaci [20]	55 g	
Burro	5 g	
Parmigiano grattugiato [21]	15 g	
Merluzzo o nasello fresco [22]	80 g	
Lattuga [23]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [24]	120 g	
Olio di oliva extravergine [25]	10 g	

Nota [20]: CIPOLLE Q.B.

Nota [21]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [22]: LIMONE Q.B.

Nota [23]: LIMONE Q.B.

Nota [24]: DI STAGIONE

Nota [25]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Lunedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	55 g	
Patate	55 g	
POMODORI PELATI [26]	40 g	
Platessa o passera	80 g	
Pangrattato	10 g	
Bieta	60 g	
POMODORI PELATI [27]	60 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [28]	120 g	
Olio di oliva extravergine [29]	10 g	

Nota [26]: AROMI Q.B. SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [27]: AROMI Q.B.

Nota [28]: DI STAGIONE

Nota [29]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Martedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	50 g	
Vitello - magro	20 g	
Uovo di gallina - intero	25 g	
Scamorza fresca	20 g	
POMODORI PELATI [30]	70 g	
Finocchi [31]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [32]	120 g	
Olio di oliva extravergine [33]	15 g	

Nota [30]: AROMI Q.B; CAROTE SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [31]: LIMONE Q.B.

Nota [32]: DI STAGIONE

Nota [33]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Mercoledì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [34]	50 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Vitello - magro [35]	70 g	
Carote	50 g	
Sedano	30 g	
Cipolla	30 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [36]	120 g	
Olio di oliva extravergine [37]	15 g	

Nota [34]: O PASTINA

Nota [35]: AROMI Q.B.

Nota [36]: DI STAGIONE

Nota [37]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Giovedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta all'uovo - secca [38]	60 g	
Pollo - petto	70 g	
POMODORI PELATI [39]	150 g	
Insalata mista [40]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [41]	120 g	
Olio di oliva extravergine [42]	15 g	

Nota [38]: CONDIRE CON SUGO DEL POLLO

Nota [39]: AROMI Q.B.

Nota [40]: LIMONE Q.B.

Nota [41]: DI STAGIONE

Nota [42]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Venerdi

2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	30 g	
Fagioli secchi [43]	20 g	
POMODORI PELATI [44]	20 g	
Spinaci	80 g	
Mozzarella di vacca	30 g	
Burro	5 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Torta al cioccolato	30 g	
Olio di oliva extravergine [45]	10 g	

Nota [43]: O LENTICCHIE O CECI; CAROTE SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [44]: AROMI Q.B.

Nota [45]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Lunedì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Piselli freschi [46]	50 g	
Prosciutto cotto	10 g	
Panna da cucina 20% di lipidi [47]	5 g	
Ovo di gallina - intero [48]	60 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Insalata mista [49]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [50]	120 g	
Olio di oliva extravergine [51]	10 g	

Nota [46]: CIPOLLA Q.B.

Nota [47]: AROMI Q.B.

Nota [48]: AROMI Q.B.

Nota [49]: LIMONE Q.B.

Nota [50]: DI STAGIONE

Nota [51]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Martedì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [52]	30 g	
Minestrone (media)	50 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Pollo - coscia	70 g	
Patate [53]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [54]	120 g	
Olio di oliva extravergine [55]	10 g	

Nota [52]: OPPURE SEMOLINO.
CONDIRE CON IL BRODO DELLE POLPETTE

Nota [53]: CIPOLLE Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B.

Nota [54]: DI STAGIONE

Nota [55]: DA DISTRIBUIREI IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Mercoledì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	60 g	
Zucca gialla [56]	50 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Burro [57]	5 g	
Merluzzo o nasello fresco	80 g	
POMODORI PELATI [58]	70 g	
Finocchi	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [59]	120 g	
Olio di oliva extravergine [60]	10 g	

Nota [56]: CIPOLLA E AROMI Q.B.

Nota [57]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [58]: AROMI Q.B.

Nota [59]: DI STAGIONE

Nota [60]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Giovedì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Tortellini - freschi	60 g	
POMODORI PELATI [61]	70 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Vitello - magro	70 g	
Pangrattato	10 g	
Lattuga [62]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [63]	120 g	
Olio di oliva extravergine [64]	15 g	

Nota [61]: AROMI Q.B.

Nota [62]: LIMONE Q.B.

Nota [63]: DI STAGIONE

Nota [64]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Venerdì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
PASTA PER PIZZA	130 g	
Mozzarella di vacca	50 g	
POMODORI PELATI [65]	120 g	
Insalata mista [66]	50 g	
Frutta fresca (media)	120 g	
Olio di oliva extravergine [67]	15 g	

Nota [65]: AROMI Q.B.

Nota [66]: LIMONE Q.B.

Nota [67]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Lunedì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60 g	
POMODORI PELATI [68]	70 g	
Vitello - magro [69]	70 g	
Zucca gialla [70]	100 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [71]	120 g	
Olio di oliva extravergine [72]	15 g	

Nota [68]: AROMI Q.B.

Nota [69]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [70]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [71]: DI STAGIONE

Nota [72]: DA DISTRSIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Martedì

4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Carote	50 g	
Parmigiano grattugiato [73]	5 g	
Merluzzo o nasello fresco [74]	80 g	
Pangrattato	5 g	
Lattuga [75]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [76]	120 g	
Olio di oliva extravergine [77]	15 g	

Nota [73]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [74]: AROMI Q.B.

Nota [75]: LIMONE Q.B.

Nota [76]: DI STAGIONE

Nota [77]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Mercoledì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60 g	
POMODORI PELATI [78]	100 g	
BESCIAMELLA	20 g	
Pollo - petto [79]	70 g	
Insalata mista [80]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [81]	120 g	
Olio di oliva extravergine [82]	10 g	

Nota [78]: AROMI Q.B.

Nota [79]: BRODO VEGETALE E AROMI Q,B,

Nota [80]: LIMONE Q.B.

Nota [81]: DI STAGIONE

Nota [82]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Giovedì

4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	50 g	
Ceci [83]	20 g	
POMODORI PELATI [84]	20 g	
Prosciutto cotto	20 g	
§Purea di patate	50 g	
Burro	5 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [85]	120 g	
Olio di oliva extravergine [86]	10 g	

Nota [83]: O LENTICCHIE O FAGIOLI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [84]: AROMI Q.B.

Nota [85]: DI STAGIONE

Nota [86]: DA DISTRIBIRE IN TUTTO I PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >

Venerdì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Cavolfiore	50 g	
Uovo di gallina - intero [87]	60 g	
Pangrattato	10 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Carote [88]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [89]	120 g	
Olio di oliva extravergine [90]	10 g	

Nota [87]: AROMI Q.B.

Nota [88]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [89]: DI STAGIONE

Nota [90]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



7/10 anni
Bromatologico
Menù Autunno-Inverno

PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 787.07
Proteine Totali: Gr. 34.80
Lipidi Totali: Gr. 27.28
Glicidi Totali: Gr. 107.36



SECONDA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 780.76
Proteine Totali: Gr. 32.90
Lipidi Totali: Gr. 28.39
Glicidi Totali: Gr. 104.89


REGIONE SICILIANA
CATANIA
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (Fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

TERZA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 788.74
Proteine Totali: Gr. 33.89
Lipidi Totali: Gr. 29.68
Glicidi Totali: Gr. 102.95

QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 779.76
Proteine Totali: Gr. 32.17
Lipidi Totali: Gr. 26.34
Glicidi Totali: Gr. 110.57

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

STAGIONE: AUTUNNO - INVERNO /
ETA' 7-10 ANNI /

Lunedì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60 g	
POMODORI PELATI [1]	25 g	
Carote [2]	30 g	
Tacchino - petto	100 g	
Carote	50 g	
Cipolla [3]	30 g	
Fagiolini [4]	100 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [5]	120 g	
Olio di oliva extravergine [6]	20 g	

Nota [1]: AROMI Q.B.

Nota [2]: SEDANO 30 GR E CIPOLLE 30 GR

Nota [3]: BRODO VEGETALE E ROSMARINO Q.B.

Nota [4]: LIMONI Q.B.

Nota [5]: DI STAGIONE

Nota [6]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Martedì

I^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60 g	
LENTICCHIE SECCHIE [7]	30 g	
POMODORI PELATI [8]	30 g	
Zucca gialla	100 g	
Pangrattato	10 g	
Uovo di gallina - intero	15 g	
Scamorza fresca	15 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [9]	120 g	
Olio di oliva extravergine [10]	20 g	

Nota [7]: O FAGIOLO O CECI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [8]: AROMI Q.B.

Nota [9]: DI STAGIONE

Nota [10]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Mercoledì

1ª SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	70 g	
POMODORI PELATI [11]	70 g	
Parmigiano grattugiato	15 g	
Platessa o passera [12]	120 g	
Insalata mista [13]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [14]	120 g	
Olio di oliva extravergine [15]	20 g	

Nota [11]: AROMI Q.B.

Nota [12]: LIMONE E PREZZEMOLO Q.B.

Nota [13]: LIMONE Q.B.

Nota [14]: DI STAGIONE

Nota [15]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Giovedì

1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [16]	50 g	
Minestrone (media)	60 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Maiale - carne magra [17]	80 g	
Carote	50 g	
Cipolla	20 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [18]	120 g	
Olio di oliva extravergine [19]	15 g	

Nota [16]: O ORZO

Nota [17]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [18]: DI STAGIONE

Nota [19]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Venerdì

1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	60 g	
Spinaci [20]	70 g	
Burro	10 g	
Parmigiano grattugiato [21]	15 g	
Merluzzo o nasello fresco [22]	120 g	
Lattuga [23]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [24]	120 g	
Olio di oliva extravergine [25]	15 g	

Nota [20]: CIPOLLE Q.B.

Nota [21]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [22]: LIMONE Q.B.

Nota [23]: LIMONE Q.B.

Nota [24]: DI STAGIONE

Nota [25]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Lunedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60 g	
Patate	50 g	
POMODORI PELATI [26]	40 g	
Platessa o passera	120 g	
Pangrattato	10 g	
Bieta	80 g	
POMODORI PELATI [27]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [28]	120 g	
Olio di oliva extravergine [29]	20 g	

Nota [26]: AROMI Q.B. SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [27]: AROMI Q.B.

Nota [28]: DI STAGIONE

Nota [29]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Martedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	70 g	
Vitello - magro	30 g	
Uovo di gallina - intero	30 g	
Scamorza fresca	25 g	
POMODORI PELATI [30]	80 g	
Finocchi [31]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [32]	120 g	
Olio di oliva extravergine [33]	20 g	

Nota [30]: AROMI Q.B.; CAROTE SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [31]: LIMONE Q.B.

Nota [32]: DI STAGIONE

Nota [33]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Mercoledì

2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [34]	60 g	
Parmigiano grattugiato	15 g	
Vitello - magro [35]	80 g	
Carote	50 g	
Sedano	30 g	
Cipolla	30 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [36]	120 g	
Olio di oliva extravergine [37]	25 g	

Nota [34]: O PASTINA

Nota [35]: AROMI Q.B.

Nota [36]: DI STAGIONE

Nota [37]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Giovedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta all'uovo - secca [38]	80 g	
Pollo - petto	100 g	
POMODORI PELATI [39]	150 g	
Insalata mista [40]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [41]	120 g	
Olio di oliva extravergine [42]	20 g	

Nota [38]: CONDIRE CON SUGO DEL POLLO

Nota [39]: AROMI Q.B.

Nota [40]: LIMONE Q.B.

Nota [41]: DI STAGIONE

Nota [42]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Venerdì

2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40 g	
Fagioli secchi [43]	30 g	
POMODORI PELATI [44]	30 g	
Spinaci	80 g	
Mozzarella di vacca	30 g	
Burro	5 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Torta al cioccolato	50 g	
Olio di oliva extravergine [45]	10 g	

Nota [43]: O LENTICCHIE O CECI; CAROTE SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [44]: AROMI Q.B.

Nota [45]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Lunedì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60 g	
Piselli freschi [46]	70 g	
Prosciutto cotto	15 g	
Panna da cucina 20% di lipidi [47]	10 g	
Uovo di gallina - intero [48]	60 g	
Parmigiano grattugiato	15 g	
Insalata mista [49]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [50]	120 g	
Olio di oliva extravergine [51]	15 g	

Nota [46]: CIPOLLA Q.B.

Nota [47]: AROMI Q.B.

Nota [48]: AROMI Q.B.

Nota [49]: LIMONE Q.B.

Nota [50]: DI STAGIONE

Nota [51]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Martedì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [52]	40 g	
Minestrone (media)	60 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Pollo - coscia	100 g	
Patate [53]	70 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [54]	120 g	
Olio di oliva extravergine [55]	15 g	

Nota [52]: OPPURE SEMOLINO.
CONDIRE CON IL BRODO DELLE POLPETTE

Nota [53]: CIPOLLE Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B.

Nota [54]: DI STAGIONE

Nota [55]: DA DISTRIBUIREI IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Mercoledì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	70 g	
Zucca gialla [56]	60 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Burro [57]	10 g	
Merluzzo o nasello fresco	120 g	
POMODORI PELATI [58]	100 g	
Finocchi	100 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [59]	120 g	
Olio di oliva extravergine [60]	15 g	

Nota [56]: CIPOLLA E AROMI Q,B,

Nota [57]: BRODO VEGETALE Q,B;

Nota [58]: AROMI Q.B.

Nota [59]: DI STAGIONE

Nota [60]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Giovedì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Tortellini - freschi	80 g	
POMODORI PELATI [61]	90 g	
Parmigiano grattugiato	15 g	
Vitello - magro	80 g	
Pangrattato	15 g	
Lattuga [62]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [63]	120 g	
Olio di oliva extravergine [64]	15 g	

Nota [61]: AROMI Q.B.

Nota [62]: LIMONE Q.B.

Nota [63]: DI STAGIONE

Nota [64]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Venerdì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
PASTA PER PIZZA	160 g	
Mozzarella di vacca	60 g	
POMODORI PELATI [65]	150 g	
Insalata mista [66]	50 g	
Frutta fresca (media)	120 g	
Olio di oliva extravergine [67]	25 g	

Nota [65]: AROMI Q.B.

Nota [66]: LIMONE Q.B.

Nota [67]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Lunedì 4[°] SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	70 g	
POMODORI PELATI [68]	80 g	
Vitello - magro [69]	80 g	
Zucca gialla [70]	130 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [71]	120 g	
Olio di oliva extravergine [72]	25 g	

Nota [68]: AROMI Q.B.

Nota [69]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [70]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [71]: DI STAGIONE

Nota [72]: DA DISTRSIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Martedì 4^ª SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60 g	
Carote	60 g	
Parmigiano grattugiato [73]	15 g	
Merluzzo o nasello fresco [74]	120 g	
Pangrattato	10 g	
Lattuga [75]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [76]	120 g	
Olio di oliva extravergine [77]	20 g	

Nota [73]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [74]: AROMI Q.B.

Nota [75]: LIMONE Q.B.

Nota [76]: DI STAGIONE

Nota [77]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Mercoledì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	70 g	
POMODORI PELATI [78]	120 g	
BESCIAMELLA	25 g	
Pollo - petto [79]	100 g	
Insalata mista [80]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [81]	120 g	
Olio di oliva extravergine [82]	20 g	

Nota [78]: AROMI Q.B.

Nota [79]: BRODO VEGETALE E AROMI Q,B,

Nota [80]: LIMONE Q.B.

Nota [81]: DI STAGIONE

Nota [82]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Giovedì

4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	60 g	
Ceci [83]	30 g	
POMODORI PELATI [84]	30 g	
Prosciutto cotto	25 g	
§Purea di patate	80 g	
Burro	5 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [85]	120 g	
Olio di oliva extravergine [86]	15 g	

Nota [83]: O LENTICCHIE O FAGIOLI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [84]: AROMI Q.B.

Nota [85]: DI STAGIONE

Nota [86]: DA DISTRIBIRE IN TUTTO I PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 >

Venerdi

4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	70 g	
Cavolfiore	70 g	
Uovo di gallina - intero [87]	60 g	
Pangrattato	10 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Carote [88]	100 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [89]	120 g	
Olio di oliva extravergine [90]	15 g	

Nota [87]: AROMI Q.B.

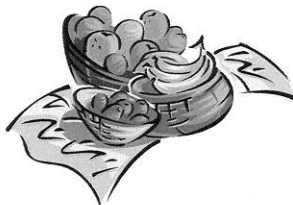
Nota [88]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [89]: DI STAGIONE

Nota [90]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (Fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA



MENU': COMUNE DI RANDAZZO - Nido - Primavera/Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I	Pasta al ragù vegetale Petto di tacchino ai ferri Fagiolino all'agro Frutta di stagione	Pasta e legumi freschi Polpette vegetali al forno con zuccina Frutta di stagione	Pasta col pomodoro crudo/o salsa Scaloppine di platessa al forno Frutta di stagione	Pasta con verdure Bistecca di maiale ai ferri Patate prezzemolate Frutta di stagione	Risotto agli asparagi Filetti di merluzzo al pomodoro Frutta di stagione
II	Pastina con la zuccina Filetti di platessa panata Purè di patate Frutta di stagione	Risotto all'ortolana Frittata Frutta di stagione	Pasta con crema di carote e piselli Bistecca di vitello Frutta di stagione	Pasta all'uovo al pomodoro Insalata di pollo Frutta di stagione	Pasta e legumi freschi Caprese Dolce
III	Pasta e piselli freschi Frittata al forno Carote brasate Frutta di stagione	Pasta e passato di verdure Coscia di pollo al forno con patate Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Cuori di merluzzo alla livornese Frutta di stagione	Ravioli al burro Cotoletta panata Insalata di pomodoro Pere caramellate al forno	Riso al pomodoro e mozzarella Spinaci lessi Frutta di stagione
IV	Pasta alla norma Bistecca ai ferri Fagiolino all'agro Frutta di stagione	Risotto agli spinaci Filetti di nasello panato Frutta di stagione	Pasta alla sorrentina Bocconcini di pollo Frutta di stagione	Riso e legumi freschi Prosciutto cotto Purè di patate Frutta di stagione	Pasta al pesto Frittata al forno Carote brasate Frutta di stagione

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



1/3 anni
Bromatologico
Menù Primavera

PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 437.85
Proteine Totali: Gr. 17.38
Lipidi Totali: Gr. 17.89
Glicidi Totali: Gr. 55.85

SECONDA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 438.61
Proteine Totali: Gr. 19.2
Lipidi Totali: Gr. 17.42
Glicidi Totali: Gr. 54.81

TERZA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 444.99
Proteine Totali: Gr. 17.66
Lipidi Totali: Gr. 21.97
Glicidi Totali: Gr. 42.06

QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 453.58
Proteine Totali: Gr. 18.90
Lipidi Totali: Gr. 18.95
Glicidi Totali: Gr. 55.59



REGIONE SICILIANA
S. MARIA LA GRANDE
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
SEZIONE DI CATANIA
CATANIA

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

STAGIONE: PRIMAVERA - ESTATE /
ETA' 1-3 ANNI /

Lunedì

1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Pomodori - maturi [1]	50 g	
Carote	30 g	
Sedano	30 g	
Cipolla	30 g	
Tacchino - petto [2]	50 g	
Frutta fresca (media) [3]	50 g	
Olio di oliva extravergine [4]	15 g	

Nota [1]: AROMI Q.B.

Nota [2]: LIMONE Q.B.

Nota [3]: DI STAGIONE

Nota [4]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Martedì

I^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40 g	
Fagioli freschi [5]	50 g	
POMODORI PELATI [6]	20 g	
Zucchine	80 g	
Pangrattato	10 g	
Uovo di gallina - intero	10 g	
Scamorza fresca	10 g	
Frutta fresca (media) [7]	50 g	
Olio di oliva extravergine [8]	15 g	

Nota [5]: O PISELLI FRESCHI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [6]: AROMI Q.B.

Nota [7]: DI STAGIONE

Nota [8]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Mercoledì

1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Pomodori - maturi [9]	80 g	
RICOTTA SALATA	5 g	
Platessa o passera [10]	50 g	
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	5 g	
Frutta fresca (media) [11]	50 g	
Olio di oliva extravergine [12]	15 g	

Nota [9]: AROMI Q.B.

Nota [10]: LIMONE E PREZZEMOLO Q.B.

Nota [11]: DI STAGIONE

Nota [12]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Giovedì 1^ª SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [13]	40 g	
Pomodori - maturi [14]	15 g	
Patate	20 g	
Carote	20 g	
Zucchine	15 g	
Maiale - carne magra [15]	50 g	
Patate [16]	100 g	
Frutta fresca (media) [17]	50 g	
Olio di oliva extravergine [18]	10 g	

Nota [13]: O ORZO

Nota [14]: AROMI Q.B.

Nota [15]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [16]: AROMI Q.B.

Nota [17]: DI STAGIONE

Nota [18]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Venerdì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	60 g	
Asparagi di serra [19]	60 g	
Burro [20]	5 g	
Parmigiano grattugiato [21]	10 g	
Merluzzo o nasello fresco [22]	50 g	
Pomodori - da insalata [23]	50 g	
Frutta fresca (media) [24]	50 g	
Olio di oliva extravergine [25]	10 g	

Nota [19]: CIPOLLE Q.B.

Nota [20]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [21]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [22]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [23]: AROMI Q.B.

Nota [24]: DI STAGIONE

Nota [25]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Lunedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Zucchine [26]	70 g	
Platessa o passera	50 g	
Pangrattato	10 g	
§Purea di patate	70 g	
Frutta fresca (media) [27]	50 g	
Olio di oliva extravergine [28]	10 g	

Nota [26]: CIPOLLA Q.B.

Nota [27]: DI STAGIONE

Nota [28]: DA DISTRIBUIRE IN TUTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Martedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	40 g	
Piselli freschi [29]	20 g	
Fagiolini	20 g	
Burro	5 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Uovo di gallina - intero	50 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Frutta fresca (media) [30]	50 g	
Olio di oliva extravergine [31]	15 g	

Nota [29]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [30]: DI STAGIONE

Nota [31]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Mercoledì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [32]	50 g	
Carote	100 g	
Piselli freschi	40 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Vitello - magro [33]	50 g	
Frutta fresca (media) [34]	50 g	
Olio di oliva extravergine [35]	10 g	

Nota [32]: O PASTINA

Nota [33]: AROMI Q.B.

Nota [34]: DI STAGIONE

Nota [35]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Giovedì

2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta all'uovo - secca	60 g	
Pomodori - maturi [36]	100 g	
Pollo - petto	50 g	
Pomodori - da insalata [37]	50 g	
Carote	30 g	
Patate	40 g	
Frutta fresca (media) [38]	50 g	
Olio di oliva extravergine [39]	10 g	

Nota [36]: AROMI Q.B.

Nota [37]: AROMI Q.B.

Nota [38]: DI STAGIONE

Nota [39]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Venerdi

2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40 g	
FAVE FRESCHE [40]	50 g	
Pomodori - maturi [41]	50 g	
Mozzarella di vacca	40 g	
Pomodori - da insalata [42]	50 g	
Crema Caramel	50 g	
Olio di oliva extravergine [43]	15 g	

Nota [40]: O FAGIOLI FRESCHI. CIPOLLE Q.B.

Nota [41]: AROMI Q.B.

Nota [42]: AROMI Q.B.

Nota [43]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Lunedì

3^{ra} SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40 g	
Piselli freschi [44]	40 g	
Burro	5 g	
Uovo di gallina - intero [45]	60 g	
Pangrattato	10 g	
Parmigiano grattugiato [46]	10 g	
Carote [47]	50 g	
Frutta fresca (media) [48]	50 g	
Olio di oliva extravergine [49]	10 g	

Nota [44]: CIPOLLA Q.B.

Nota [45]: AROMI Q.B.

Nota [46]: DA DISTRIBUIRE TRA IL PRIMO E IL SECONDO PIATTO

Nota [47]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [48]: DI STAGIONE

Nota [49]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO E NEL CONTORNO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Martedì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Indivia	15 g	
Patate	40 g	
Zucchine [50]	15 g	
Pollo - coscia [51]	50 g	
Patate [52]	40 g	
Frutta fresca (media) [53]	50 g	
Olio di oliva extravergine [54]	10 g	

Nota [50]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [51]: CIPOLLA Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B

Nota [52]: AROMI Q.B.

Nota [53]: DI STAGIONE

Nota [54]: DA DISTRIBUIREI IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Mercoledì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	50 g	
Burro [55]	5 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Merluzzo o nasello fresco	50 g	
POMODORI PELATI [56]	50 g	
Frutta fresca (media) [57]	50 g	
Olio di oliva extravergine [58]	15 g	

Nota [55]: CIPOLLE, ZAFFERANO E BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [56]: AROMI Q.B.

Nota [57]: DI STAGIONE

Nota [58]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Giovedì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Ravioli di magro	60 g	
Burro [59]	5 g	
Parmigiano grattugiato	15 g	
Vitello - magro	50 g	
Pangrattato	10 g	
Pomodori - da insalata [60]	50 g	
Frutta fresca (media) [61]	50 g	
Olio di oliva extravergine [62]	15 g	

Nota [59]: SALVIA Q.B.

Nota [60]: AROMI Q.B.

Nota [61]: DI STAGIONE

Nota [62]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Venerdì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	50 g	
POMODORI PELATI [63]	80 g	
Mozzarella di vacca	40 g	
Spinaci	50 g	
Frutta fresca (media) [64]	50 g	
Olio di oliva extravergine [65]	15 g	

Nota [63]: AROMI Q.B.

Nota [64]: DI STAGIONE

Nota [65]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Lunedì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	55 g	
Pomodori - maturi [66]	60 g	
Melanzane	60 g	
RICOTTA SALATA	10 g	
Vitello - magro [67]	50 g	
Fagiolini [68]	50 g	
Frutta fresca (media) [69]	50 g	
Olio di oliva extravergine [70]	15 g	

Nota [66]: AROMI Q.B.

Nota [67]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [68]: LIMONE Q.B.

Nota [69]: DI STAGIONE

Nota [70]: DA DISTRSIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Martedì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	50 g	
Spinaci	70 g	
Parmigiano grattugiato [71]	10 g	
Merluzzo o nasello fresco [72]	50 g	
Pangrattato	10 g	
Frutta fresca (media) [73]	50 g	
Olio di oliva extravergine [74]	15 g	

Nota [71]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [72]: AROMI Q.B.

Nota [73]: DI STAGIONE

Nota [74]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Mercoledì

4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Pomodori - maturi [75]	70 g	
Mozzarella di vacca	40 g	
Pollo - petto [76]	50 g	
Frutta fresca (media) [77]	50 g	
Olio di oliva extravergine [78]	10 g	

Nota [75]: AROMI Q.B.

Nota [76]: BRODO VEGETALE E AROMI Q,B,

Nota [77]: DI STAGIONE

Nota [78]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Giovedì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	50 g	
Fagioli freschi [79]	40 g	
Pomodori - maturi [80]	50 g	
Prosciutto cotto	10 g	
§Purea di patate	50 g	
Burro	5 g	
Frutta fresca (media) [81]	50 g	
Olio di oliva extravergine [82]	10 g	

Nota [79]: O FAVE FRESCHE O PISELLI FRESCI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [80]: AROMI Q.B.

Nota [81]: DI STAGIONE

Nota [82]: DA DISTRIBIRE IN TUTTO I PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 1-3 / >

Venerdì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Pesto alla Genovese	5 g	
Uovo di gallina - intero [83]	60 g	
Pangrattato	10 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Carote [84]	50 g	
Frutta fresca (media) [85]	50 g	
Olio di oliva extravergine [86]	10 g	

Nota [83]: AROMI Q.B.

Nota [84]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [85]: DI STAGIONE

Nota [86]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (Fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

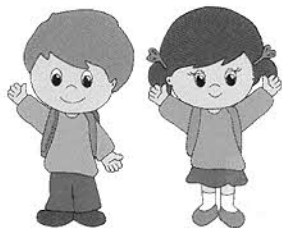


MENU': COMUNE di RANDAZZO - Infanzia e Primaria - Primavera/Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I	Pasta al ragù vegetale Petto di tacchino ai ferri Fagiolino all'agro Pane Frutta di stagione	Pasta e legumi freschi Polpette vegetali al forno con zuccina Pane Frutta di stagione	Pasta col pomodoro fresco/o crudo Scaloppine di platessa al forno Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta con verdure Bistecca di maiale ai ferri Patate prezzemolate Pane Frutta di stagione	Risotto agli asparagi Cuore di merluzzo al pomodoro Pane Frutta di stagione
II	Pastina con le zucchine Filetti di platessa panata Purè di patate Pane Frutta di stagione	Risotto all'ortolana Frittatina Pane Frutta di stagione	Pasta con crema di carote e piselli Bistecca di vitello Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta all'uovo al pomodoro Insalata di pollo Pane Frutta di stagione	Pasta e legumi freschi Caprese Pane Dolce
III	Pasta e piselli Frittata al forno Carote julienne/brasate Pane Frutta di stagione	Pasta e passato di verdure Coscia di pollo al forno con patate Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Cuori di merluzzo alla livornese Insalata verde Pane Frutta di stagione	Ravioli al burro Cotoletta panata Insalata di pomodoro Pane Pere caramellate al forno	Pizza margherita Insalata mista Frutta di stagione
IV	Pasta alla norma Bistecca ai ferri Fagiolino all'agro Pane Frutta di stagione	Risotto agli spinaci Filetti di nasello panato Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta alla sorrentina Bocconcini di pollo Insalata mista Pane Frutta di stagione	Riso e legumi freschi Prosciutto cotto Purè di patate Pane Frutta di stagione	Pasta al pesto Frittata al forno Carote brasate Pane Frutta di stagione

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



4/6 anni
Bromatologico
Menù Primavera

PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 640.09
Proteine Totali: Gr. 27.58
Lipidi Totali: Gr. 19.30
Glicidi Totali: Gr. 95.13

SECONDA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 634.71
Proteine Totali: Gr. 27.47
Lipidi Totali: Gr. 19.77
Glicidi Totali: Gr. 92.68

TERZA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 630.42
Proteine Totali: Gr. 26.23
Lipidi Totali: Gr. 21.46
Glicidi Totali: Gr. 86.23

QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 641.3
Proteine Totali: Gr. 27.65
Lipidi Totali: Gr. 19.78
Glicidi Totali: Gr. 94.34



[Handwritten signature]
REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 - Fraz. Cerza - 95027 - San Gregorio di Catania (CT) - Tel. 0952540114/148 - Posta PEC: sian@pec.aspct.it

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

STAGIONE: PRIMAVERA - ESTATE /
ETA' 4-6 ANNI /

Lunedì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Pomodori - maturi [1]	50 g	
Carote	30 g	
Sedano	30 g	
Cipolla	30 g	
Tacchino - petto [2]	70 g	
Fagiolini [3]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [4]	120 g	
Olio di oliva extravergine [5]	15 g	

Nota [1]: AROMI Q.B.

Nota [2]: LIMONE Q.B.

Nota [3]: LIMONE Q.B.

Nota [4]: DI STAGIONE

Nota [5]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Martedì

1ª SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40 g	
Fagioli freschi [6]	50 g	
POMODORI PELATI [7]	20 g	
Zucchine	80 g	
Pangrattato	10 g	
Uovo di gallina - intero	10 g	
Scamorza fresca	10 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [8]	120 g	
Olio di oliva extravergine [9]	15 g	

Nota [6]: O PISELLI FRESCHI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [7]: AROMI Q.B.

Nota [8]: DI STAGIONE

Nota [9]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Mercoledì

1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Pomodori - maturi [10]	80 g	
RICOTTA SALATA	10 g	
Platessa o passera [11]	100 g	
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	5 g	
Insalata mista [12]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [13]	120 g	
Olio di oliva extravergine [14]	15 g	

Nota [10]: AROMI Q.B.

Nota [11]: LIMONE E PREZZEMOLO Q.B.

Nota [12]: LIMONE Q.B.

Nota [13]: DI STAGIONE

Nota [14]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Giovedì

I^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [15]	40 g	
Pomodori - maturi [16]	20 g	
Patate	20 g	
Carote	20 g	
Zucchine	25 g	
Maiale - carne magra [17]	70 g	
Patate [18]	100 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [19]	120 g	
Olio di oliva extravergine [20]	10 g	

Nota [15]: O ORZO

Nota [16]: AROMI Q.B.

Nota [17]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [18]: PREZZEMOLO E AROMI Q.B.

Nota [19]: DI STAGIONE

Nota [20]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Venerdì

I^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	60 g	
Asparagi di serra [21]	60 g	
Burro [22]	5 g	
Parmigiano grattugiato [23]	10 g	
Merluzzo o nasello fresco [24]	100 g	
Pomodori - maturi [25]	120 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [26]	120 g	
Olio di oliva extravergine [27]	10 g	

Nota [21]: CIPOLLE Q.B.

Nota [22]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [23]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [24]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [25]: AROMI Q.B.

Nota [26]: DI STAGIONE

Nota [27]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Lunedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Zucchine [28]	60 g	
Platessa o passera	100 g	
Pangrattato	10 g	
§Purea di patate	70 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [29]	120 g	
Olio di oliva extravergine [30]	10 g	

Nota [28]: CIPOLLA Q.B.

Nota [29]: DI STAGIONE

Nota [30]: DA DISTRIBUIRE IN TUTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Martedì

2ª SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	40 g	
Piselli freschi [31]	20 g	
Fagiolini	20 g	
Burro	5 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Uovo di gallina - intero	55 g	
Parmigiano grattugiato	7 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [32]	120 g	
Olio di oliva extravergine [33]	15 g	

Nota [31]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [32]: DI STAGIONE

Nota [33]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Mercoledì

2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [34]	50 g	
Carote	100 g	
Piselli freschi	40 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Vitello - magro [35]	70 g	
Lattuga [36]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [37]	120 g	
Olio di oliva extravergine [38]	10 g	

Nota [34]: O PASTINA

Nota [35]: AROMI Q.B.

Nota [36]: LIMONE Q.B.

Nota [37]: DI STAGIONE

Nota [38]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Giovedì

2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta all'uovo - secca	60 g	
Pomodori - maturi [39]	100 g	
Pollo - petto	50 g	
Pomodori - da insalata	60 g	
Lattuga	30 g	
Carote	30 g	
Patate	40 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [40]	120 g	
Olio di oliva extravergine [41]	10 g	

Nota [39]: AROMI Q.B.

Nota [40]: DI STAGIONE

Nota [41]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Venerdì

2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40 g	
FAVE FRESCHE [42]	50 g	
Pomodori - maturi [43]	50 g	
Mozzarella di vacca	40 g	
Pomodori - da insalata [44]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Crema Caramel	50 g	
Olio di oliva extravergine [45]	20 g	

Nota [42]: O FAGIOLI FRESCHI. CIPOLLE Q.B.

Nota [43]: AROMI Q.B.

Nota [44]: AROMI Q.B.

Nota [45]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Lunedì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	40 g	
Piselli freschi [46]	50 g	
Burro	5 g	
Uovo di gallina - intero [47]	60 g	
Pangrattato	10 g	
Parmigiano grattugiato [48]	10 g	
Carote	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [49]	120 g	
Olio di oliva extravergine [50]	10 g	

Nota [46]: CIPOLLA Q.B.

Nota [47]: AROMI Q.B.

Nota [48]: DA DISTRIBUIRE TRA IL PRIMO E IL SECONDO PIATTO

Nota [49]: DI STAGIONE

Nota [50]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO E NEL CONTORNO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Martedì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Indivia	15 g	
Patate	40 g	
Zucchine [51]	15 g	
Pollo - coscia [52]	70 g	
Patate [53]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [54]	120 g	
Olio di oliva extravergine [55]	10 g	

Nota [51]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [52]: CIPOLLA Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B

Nota [53]: AROMI Q.B.

Nota [54]: DI STAGIONE

Nota [55]: DA DISTRIBUIREI IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Mercoledì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	60 g	
Burro [56]	5 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Merluzzo o nasello fresco	80 g	
POMODORI PELATI [57]	70 g	
Lattuga [58]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [59]	120 g	
Olio di oliva extravergine [60]	10 g	

Nota [56]: CIPOLLE, ZAFFERANO E BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [57]: AROMI Q.B.

Nota [58]: LIMONE Q.B.

Nota [59]: DI STAGIONE

Nota [60]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Giovedì

3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Ravioli di magro	60 g	
Burro [61]	5 g	
Parmigiano grattugiato	15 g	
Vitello - magro	70 g	
Pangrattato	10 g	
Pomodori - da insalata [62]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [63]	120 g	
Olio di oliva extravergine [64]	15 g	

Nota [61]: SALVIA Q.B.

Nota [62]: AROMI Q.B.

Nota [63]: DI STAGIONE

Nota [64]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Venerdì

3^a SETTIMANA

Pranzo

Grammi

Grammi

PASTA PER PIZZA	130 g	
Mozzarella di vacca	50 g	
POMODORI PELATI [65]	120 g	
Insalata mista [66]	50 g	
Frutta fresca (media)	120 g	
Olio di oliva extravergine [67]	15 g	

Nota [65]: AROMI Q.B.

Nota [66]: LIMONE Q.B.

Nota [67]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Lunedì

4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	55 g	
Pomodori - maturi [68]	60 g	
Melanzane	60 g	
RICOTTA SALATA	10 g	
Vitello - magro [69]	70 g	
Fagiolini [70]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [71]	120 g	
Olio di oliva extravergine [72]	15 g	

Nota [68]: AROMI Q.B.

Nota [69]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [70]: LIMONE Q.B.

Nota [71]: DI STAGIONE

Nota [72]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Martedì

4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	50 g	
Spinaci	70 g	
Parmigiano grattugiato [73]	10 g	
Merluzzo o nasello fresco [74]	100 g	
Pangrattato	5 g	
Lattuga [75]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [76]	120 g	
Olio di oliva extravergine [77]	15 g	

Nota [73]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [74]: AROMI Q.B.

Nota [75]: LIMONE Q.B.

Nota [76]: DI STAGIONE

Nota [77]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Mercoledì

4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Pomodori - maturi	70 g	
Mozzarella di vacca	40 g	
Pollo - petto [78]	70 g	
Insalata mista [79]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [80]	120 g	
Olio di oliva extravergine [81]	10 g	

Nota [78]: BRODO VEGETALE E AROMI Q,B,

Nota [79]: LIMONE Q.B.

Nota [80]: DI STAGIONE

Nota [81]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Giovedì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	50 g	
Fagioli freschi [82]	40 g	
Pomodori - maturi [83]	50 g	
Prosciutto cotto	20 g	
§Purea di patate	50 g	
Burro	5 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [84]	120 g	
Olio di oliva extravergine [85]	10 g	

Nota [82]: O FAVE FRESCHE O PISELLI FRESCHI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [83]: AROMI Q.B.

Nota [84]: DI STAGIONE

Nota [85]: DA DISTRIBIRE IN TUTTO I PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 4-6 / >

Venerdì

4[°] SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Pesto alla Genovese	5 g	
Uovo di gallina - intero [86]	60 g	
Pangrattato	10 g	
Parmigiano grattugiato	5 g	
Carote [87]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [88]	120 g	
Olio di oliva extravergine [89]	10 g	

Nota [86]: AROMI Q.B.

Nota [87]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [88]: DI STAGIONE

Nota [89]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



**7/10 anni
Bromatologico
Menù Primavera**

PRIMA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 792.45
Proteine Totali: Gr. 31.48
Lipidi Totali: Gr. 26.96
Glicidi Totali: Gr. 113.11

SECONDA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 787.60
Proteine Totali: Gr. 33.51
Lipidi Totali: Gr. 27.83
Glicidi Totali: Gr. 107.71

TERZA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 789.58
Proteine Totali: Gr. 31.83
Lipidi Totali: Gr. 33.83
Glicidi Totali: Gr. 95.92

QUARTA SETTIMANA

Calorie Totali : Kcal. 801.63
Proteine Totali: Gr. 32.55
Lipidi Totali: Gr. 27.79
Glicidi Totali: Gr. 112.77



REGIONE SICILIANA
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (Fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

STAGIONE: PRIMAVERA - ESTATE /
ETA' 7-10 ANNI /

Lunedì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	75 g	
Pomodori - maturi [1]	75 g	
Carote	30 g	
Sedano	30 g	
Cipolla	30 g	
Tacchino - petto [2]	80 g	
Fagiolini [3]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [4]	120 g	
Olio di oliva extravergine [5]	20 g	

Nota [1]: AROMI Q.B.

Nota [2]: LIMONE Q.B.

Nota [3]: LIMONE Q.B.

Nota [4]: DI STAGIONE

Nota [5]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Martedì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	60 g	
Fagioli freschi [6]	70 g	
POMODORI PELATI [7]	40 g	
Zucchine	100 g	
Pangrattato	10 g	
Uovo di gallina - intero	15 g	
Scamorza fresca	15 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [8]	120 g	
Olio di oliva extravergine [9]	20 g	

Nota [6]: O PISELLI FRESCHI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [7]: AROMI Q.B.

Nota [8]: DI STAGIONE

Nota [9]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Mercoledì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	70 g	
Pomodori - maturi [10]	80 g	
RICOTTA SALATA	5 g	
Platessa o passera [11]	100 g	
FARINA DI FRUMENTO TIPO 0	10 g	
Insalata mista [12]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [13]	120 g	
Olio di oliva extravergine [14]	20 g	

Nota [10]: AROMI Q.B.

Nota [11]: LIMONE E PREZZEMOLO Q.B.

Nota [12]: LIMONE Q.B.

Nota [13]: DI STAGIONE

Nota [14]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Giovedì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [15]	60 g	
Pomodori - maturi [16]	40 g	
Patate	30 g	
Carote	30 g	
Zucchine	25 g	
Maiale - carne magra [17]	70 g	
Patate [18]	100 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [19]	120 g	
Olio di oliva extravergine [20]	20 g	

Nota [15]: O ORZO

Nota [16]: AROMI Q.B.

Nota [17]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [18]: PREZZEMOLO E AROMI Q.B.

Nota [19]: DI STAGIONE

Nota [20]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Venerdì 1^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	70 g	
Asparagi di serra [21]	70 g	
Burro [22]	10 g	
Parmigiano grattugiato [23]	15 g	
Merluzzo o nasello fresco [24]	100 g	
Pomodori - maturi [25]	150 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [26]	120 g	
Olio di oliva extravergine [27]	15 g	

Nota [21]: CIPOLLE Q.B.

Nota [22]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [23]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [24]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [25]: AROMI Q.B.

Nota [26]: DI STAGIONE

Nota [27]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Lunedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	70 g	
Zucchine [28]	80 g	
Platessa o passera	100 g	
Pangrattato	10 g	
§Purea di patate	100 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [29]	120 g	
Olio di oliva extravergine [30]	15 g	

Nota [28]: CIPOLLA Q.B.

Nota [29]: DI STAGIONE

Nota [30]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Martedì

2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	55 g	
Piselli freschi [31]	40 g	
Fagiolini	30 g	
Burro	5 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Uovo di gallina - intero	80 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [32]	120 g	
Olio di oliva extravergine [33]	20 g	

Nota [31]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [32]: DI STAGIONE

Nota [33]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA

ASP - CATANIA

Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione

Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)

95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

2ª SETTIMANA

Mercoledì

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola [34]	60 g	
Carote	120 g	
Piselli freschi	40 g	
Parmigiano grattugiato	15 g	
Vitello - magro [35]	80 g	
Lattuga [36]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [37]	120 g	
Olio di oliva extravergine [38]	20 g	

Nota [34]: O PASTINA

Nota [35]: AROMI Q.B.

Nota [36]: LIMONE Q.B.

Nota [37]: DI STAGIONE

Nota [38]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Giovedì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta all'uovo - secca	70 g	
Pomodori - maturi [39]	120 g	
Pollo - petto	80 g	
Pomodori - da insalata [40]	70 g	
Lattuga	40 g	
Carote	40 g	
Patate	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [41]	120 g	
Olio di oliva extravergine [42]	20 g	

Nota [39]: AROMI Q.B.

Nota [40]: AROMI Q.B.

Nota [41]: DI STAGIONE

Nota [42]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Venerdì 2^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
FAVE FRESCHE [43]	60 g	
Pomodori - maturi [44]	60 g	
Mozzarella di vacca	50 g	
Pomodori - da insalata [45]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Crema Caramel	100 g	
Olio di oliva extravergine [46]	20 g	

Nota [43]: O FAGIOLI FRESCHI. CIPOLLE Q.B.

Nota [44]: AROMI Q.B.

Nota [45]: AROMI Q.B.

Nota [46]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Lunedì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	50 g	
Piselli freschi [47]	60 g	
Burro	10 g	
Uovo di gallina - intero [48]	60 g	
Pangrattato	10 g	
Parmigiano grattugiato [49]	15 g	
Carote	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [50]	120 g	
Olio di oliva extravergine [51]	15 g	

Nota [47]: CIPOLLA Q.B.

Nota [48]: AROMI Q.B.

Nota [49]: DA DISTRIBUIRE TRA IL PRIMO E IL SECONDO PIATTO

Nota [50]: DI STAGIONE

Nota [51]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO E NEL CONTORNO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Martedì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	70 g	
Indivia	20 g	
Patate	50 g	
Zucchine [52]	20 g	
Pollo - coscia [53]	100 g	
Patate [54]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [55]	120 g	
Olio di oliva extravergine [56]	15 g	

Nota [52]: CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [53]: CIPOLLA Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B

Nota [54]: AROMI Q.B.

Nota [55]: DI STAGIONE

Nota [56]: DA DISTRIBUIREI IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Mercoledì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	60 g	
Burro [57]	10 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Merluzzo o nasello fresco	120 g	
POMODORI PELATI [58]	80 g	
Lattuga [59]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [60]	120 g	
Olio di oliva extravergine [61]	20 g	

Nota [57]: CIPOLLE, ZAFFERANO E BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [58]: AROMI Q.B.

Nota [59]: LIMONE Q.B.

Nota [60]: DI STAGIONE

Nota [61]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Giovedì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Ravioli di magro	70 g	
Burro [62]	10 g	
Parmigiano grattugiato	20 g	
Vitello - magro	80 g	
Pangrattato	15 g	
Pomodori - da insalata [63]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [64]	120 g	
Olio di oliva extravergine [65]	20 g	

Nota [62]: SALVIA Q.B.

Nota [63]: AROMI Q.B.

Nota [64]: DI STAGIONE

Nota [65]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO



REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Venerdì 3^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
PASTA PER PIZZA	160 g	
Mozzarella di vacca	60 g	
POMODORI PELATI [66]	150 g	
Insalata mista [67]	50 g	
Frutta fresca (media)	120 g	
Olio di oliva extravergine [68]	25 g	

Nota [66]: AROMI Q.B.

Nota [67]: LIMONE Q.B.

Nota [68]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Lunedì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	80 g	
Pomodori - maturi [69]	100 g	
Melanzane	80 g	
RICOTTA SALATA	15 g	
Vitello - magro [70]	80 g	
Fagiolini [71]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [72]	120 g	
Olio di oliva extravergine [73]	20 g	

Nota [69]: AROMI Q.B.

Nota [70]: LIMONE E AROMI Q.B.

Nota [71]: LIMONE Q.B.

Nota [72]: DI STAGIONE

Nota [73]: DA DISTRSIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Martedì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	70 g	
Spinaci	100 g	
Parmigiano grattugiato [74]	15 g	
Merluzzo o nasello fresco [75]	100 g	
Pangrattato	10 g	
Lattuga [76]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [77]	120 g	
Olio di oliva extravergine [78]	20 g	

Nota [74]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [75]: AROMI Q.B.

Nota [76]: LIMONE Q.B.

Nota [77]: DI STAGIONE

Nota [78]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Mercoledì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	70 g	
Pomodori - maturi [79]	80 g	
Mozzarella di vacca	50 g	
Pollo - petto [80]	80 g	
Insalata mista [81]	50 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [82]	120 g	
Olio di oliva extravergine [83]	15 g	

Nota [79]: AROMI Q.B.

Nota [80]: BRODO VEGETALE E AROMI Q,B,

Nota [81]: LIMONE Q.B.

Nota [82]: DI STAGIONE

Nota [83]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Giovedì

4^ª SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Riso - Parboiled	60 g	
Fagioli freschi [84]	50 g	
Pomodori - maturi [85]	70 g	
Prosciutto cotto	20 g	
§Purea di patate	80 g	
Burro	10 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [86]	120 g	
Olio di oliva extravergine [87]	15 g	

Nota [84]: O FAVE FRESCHE O PISELLI FRESCHI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [85]: AROMI Q.B.

Nota [86]: DI STAGIONE

Nota [87]: DA DISTRIBIRE IN TUTTO I PASTO

DIETA PLURIGIORNO - <PRIMAVERA - ESTATE / ETA' 7-10 / >

Venerdì 4^a SETTIMANA

Pranzo

	Grammi	Grammi
Pasta di semola	70 g	
Pesto alla Genovese	10 g	
Uovo di gallina - intero [88]	60 g	
Pangrattato	10 g	
Parmigiano grattugiato	10 g	
Carote [89]	80 g	
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 gr)	50 g	
Frutta fresca (media) [90]	120 g	
Olio di oliva extravergine [91]	15 g	

Nota [88]: AROMI Q.B.

Nota [89]: BRODO VEGETALE Q.B.

Nota [90]: DI STAGIONE

Nota [91]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA GIORNALIERA - <MENU' IN BIANCO / ETA' 4-6 >

1° Giorno

Pranzo

	Grammi	Grammi
RISO - PARBOILED [1]	60 g	
POLLO - COSCIA [2]	60 g	
PATATE	60 g	
PANE DI TIPO 0	40 g	
FRUTTA FRESCA (MEDIA) [3]	100 g	
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE [4]	15 g	

Nota [1]: O PASTINA O SEMOLINO

Nota [2]: O MERLUZZO/ NASELLO (LIMONE Q.B.)

Nota [3]: O MELE/ PERE COTTE

Nota [4]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

DIETA GIORNALIERA - <MENU' IN BIANCO / ETA' 7-10 >

1° Giorno

Pranzo

	Grammi	Grammi
RISO - PARBOILED [1]	70 g	
POLLO - COSCIA [2]	90 g	
PATATE	80 g	
PANE DI TIPO 0	50 g	
FRUTTA FRESCA (MEDIA) [3]	120 g	
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE [4]	20 g	

Nota [1]: O PASTINA O SEMOLINO

Nota [2]: O MERLUZZO/ NASELLO (LIMONE Q.B.)

Nota [3]: O MELE/ PERE COTTE

Nota [4]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO