

Allegato n° Bu

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PASTO A SCUOLA COMUNE DI SANT'AGATA DI MILITELLO



Dott.ssa Rosalia Zingale
Specialista in Diabetologia
Cod. ENPAM 300302924X
Iscr. Ord. Med. N° 9327ME

Azienda S.L.N. 5 - Messina
DIPARTIMENTO DI IGIENE
E ALIMENTAZIONE
E NUTRIZIONE
Dott. Spurello Giuseppe



01-02-2020

Mangiare è una necessità. Mangiare intelligentemente è un'arte

Francois de La Rochefoucauld.

MENU' INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI I°

MENU' INVERNALE

PRIMA SETTIMANA

		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
L U N E D I	RISO CON SPINACI E PROSCIUTTO COTTO	60G 70G 20G 7G QB	80G 70G 20G 10G QB	90G 70G 20G 10G QB
	INSALATA DI FINOCCHI E CAROTE BIOLOGICI LOCALI	50G 40G 7G QB	50G 40G 10G QB	50G 40G 10G QB
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	150G	150G	150G

M A R T E D I			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
FARFALLETTE AL RAGU'	PASTA	50G	70G	90G	
	CAROTE	20G	20G	20G	
	CARNE TRITA	30G	30G	30G	
	OLIO EVO	7G	10G	10G	
	AROMI	QB	QB	QB	
INSALATA DI LATTUGA E RADICCHIO BIOLOGICI LOCALI	LATTUGA	40G	40G	40G	
	RADICCHIO	40G	40G	40G	
	OLIO EVO	7G	10G	10G	
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELE	150G	150G	150G	

M E R C O L E D I			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
MERLUZZO PANATO AL FORNO	MERLUZZO	100G	150G	200G	
	PANGRATTATO	20G	20G	20G	
	OLIO EVO	20G	20G	20G	
	AROMI	QB	QB	QB	
PISELLI VERDI AL VAPORE	PISELLI	40G	40G	40G	
	OLIO EVO	7G	10G	10G	
	AROMI QB				
PANE INTEGRALE CON GRANI ANTICHI LOCALI		50	70	90	
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MANDARINI	150G	150G	150G	

G I O V E D I'			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
PASTA CON LENTICCHIE E CAROTE	PASTA LENTICCHIE CAROTE OLIO EVO AROMI	50G 30G 20G 7G QB	70G 40G 30G 10G QB	90G 50G 40G 10G QB	
INSALATA DI RUCOLA, FINOCCHIE BIOLOGICI	RUCOLA FINOCCHI	30G 40G	30G 50G	30G 70G	
FRUTTA DI STAGIONE	PERE	150G	150G	150G	

V E N E R D I'			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
POLPETTE DI SUINO NERO AL SUGO DI POMODORO	CARNE TRITA UOVA E PANGRATTATO PECORINO SALSINA DI POMODORO BIO AROMI	50G QB 5G QB QB	70G QB 7G QB QB	80G QB 10G QB QB	
VERDURE TRIFOLATE	SPINACI-BIETA-CICORIA OLIO EVO AROMI QB	60G 7G	80G 10G	100G 10G	
PANE CON GRANI LOCALI ANTICHI		50	70	90	
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELE	150G	150G	150G	

SECONDA SETTIMANA

		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
L U N E D I	PASTA CON FAGIOLI SECCHI ROSSI	60G 40G 7G QB	80G 50G 10G QB	90G 60G 10G QB
	INSALATA DI FINOCCHI E CAROTE BIOLOGICI LOCALI	50G 40G 7G QB	50G 40G 10G QB	50G 40G 10G QB
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	150G	150G	150G

		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
M A R T E D I	POLLO PANATO AL FORNO LOCALE BIO	100G 20G 20G QB	150G 20G 20G QB	200G 20G 20G QB
	BIETA AL VAPORE	70G 10G	80G 10G	100G 10G
	PANE INTEGRALE CON GRANI LOCALI	50	70	90
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	150G	150G	150G

M E R C O L E D I				
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
RISO CON ZUCCA GIALLA E CAROTE	RISO ZUCCA GIALLA CAROTE OLIO EVO AROMI	50G 50G 20G 10G QB	70G 60G 30G 7G QB	90G 70G 40G 10G QB
INSALATA DI LATTUGA BIOLOGICI	LATTUGA	70G	100G	100G
FRUTTA DI STAGIONE	PERE	150G	150G	150G

		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
G I O V E D	PLATESSA PANATA AL FORNO	100G 20G 15G QB	150G 20G 20G QB	200G 20G 20G QB
	PISELLI AL VAPORE	50G 7G	70G 10G	90G 10G
	PANE CON GRANI LOCALI	50	70	90
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	150G	150G	150G

		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
V E N E R D	PIZZA MARGHERITA	100G	130G	150G
	PIZZA (GRAMMATA a COTTO DELLA BASE) POMODORO FORMAGGIO FRESCO LOCALE OLIO EVO AROMI	40G 30G 7G QB	50G 50G 10G QB	60G 70G 10G QB
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	150G	150G	150G

TERZA SETTIMANA

L U N E D I					
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°	
RISO CON RAGU DI PESCE	RISO MERLUZZO POMODORO OLIO EVO AROMI	60G 30G 20G 7G QB	80G 40G 30G 10G QB	90G 50G 40G 10G QB	
INSALATA DI RADICCHIO E CAROTE BIOLOGICI LOCALI	RADICCHIO CAROTE OLIO EVO AROMI	50G 40G 7G QB	50G 40G 10G QB	50G 40G 10G QB	
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELE	150G	150G	150G	

M A R T E D I					
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°	
LONZA DI SUINO AL FORNO CON PATATE	LONZA DI SUINO PATATE OLIO EVO AROMI	100G 40G 10G QB	150G 50G 10G QB	200G 70G 10G QB	
PANE INTEGRALE CON GRANI LOCALI		40G	50G	60G	
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	ARANCE	150G	150G	150G	

M E R C O L E D I

		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
PASTA CON CECI	PASTA CECI OLIO EVO AROMI	50G 20G 7G QB	70G 30G 10G QB	90G 40G 10G QB
INSALATA DI RUCOLA, FINOCCHI BIOLOGICI	RUCOLA FINOCCHI	30G 40G	30G 50G	30G 70G
FRUTTA DI STAGIONE	PERE	150G	150G	150G

G I O V E D I				INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
	SOGLIOLA PANATA AL FORNO	SOGLIOLA PANGRATTATO OLIO EVO AROMI QB	100G 20G 15G QB	130G 20G 20G QB	150G 30G 20G QB	
	INSALATA MISTA	LATTUGA RADICCHIO FINOCCHI CAROTE OLIO EVO	30G 30G 30G 30G 7G	30G 30G 30G 30G 10G	30G 30G 30G 30G 10G	
	PANE CON GRANI ANTICHI LOCALI		50	70	90	
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MANDARINI	150G	150G	150G	
			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°	
	PASTA CON MINESTRONE DI VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	PASTA CAROTE FAGIOLI PATATE BIETA BROCCOLETTI OLIO EVO	50G 20G 20G 20G 20G 20G 7G QB	70G 20G 30G 20G 20G 20G 10G QB	90G 20G 40G 20G 20G 10G QB	
	INSALATA DI LATTUGA E RADICCHIO BIOLOGICI LOCALI	LATTUGA RADICCHIO OLIO EVO	40G 40G 7G	40G 40G 10G	40G 40G 10G	
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELE	150G	150G	150G	
V E N E D I						

QUARTA SETTIMANA

L U N E D I				INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1°
	FARFALLETTE CON PISELLI E PROSCIUTTO	PASTA PROSCIUTTO PISELLI	60G 20G 30G	80G 30G 40G	90G 40G 50G	
		OLIO EVO AROMI	7G QB	10G QB	10G QB	
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	ARANCE	150G	150G	150G	

M A R T E D I				INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1°
	VITTELLO MAGRO PANATO AL FORNO LOCALE BIO	VITTELLO MAGRO PANGRATTATO	100G 20G 15G	150G 20G 20G	200G 20G 20G	
		AROMI	QB	QB	QB	
	BIETA O SPINACI AL VAPORE	BIETA O SPINACI	70G	80G	100G	
		OLIO EVO AROMI QB	7G	10G	10G	
	PANE INTEGRALE CON GRANI LOCALI		50	70	90	
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	ARANCE	150G	150G	150G	

M E R C O L E D I				
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDIRIA DI I°
PASTA CON LENTICCHIE E CAROTE	PASTA LENTICCHIE CAROTE OLIO EVO AROMI	50G 30G 20G 7G QB	70G 40G 30G 10G QB	90G 60G 40G 10G QB
INSALATA DI LATTUGA BIOLOGICA	LATTUGA	70G	100G	100G
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	PERE	150G	150G	150G

G I O V E D I				
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI 1°
POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO	MERLUZZO UOVA E PANGRATTATO OLIO EVO AROMI	100G QB 7G QB	150G QB 10G QB	200G QB 10G QB
INSALATA MISTA	FINOCCHI CAROTE LATTUGA OLIO EVO AROMI QB	30G 30G QB 7G	40G 40G QB 10G	50G 50G QB 10G
PANE CON GRANI ANTICHI LOCALI		50	70	90
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MANDARINI	150G	150G	150G

V E N E R D I				
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI 1°
ANELLETTI AL FORNO	PASTA CARNE DI VITELLO O SUINO MAGRO TRITATA POMODORO FORMAGGIO FRESCO LOCALE OLIO EVO AROMI	60G 20G 40G	80G 30G 50G	100G 40G 60G
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELE	150G	150G	150G
		20G 7G QB	20G 10G QB	30G 10G QB

MENU' ESTIVO

PRIMA SETTIMANA

L U N E D I				INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1°
	PASTA CON PISELLI E PROSCIUTTO COTTO	PASTA PISELLI PROSCIUTTO COTTO OLIO EVO AROMI	60G 30G 20G 7G QB	80G 40G 20G 10G QB	90G 50G 20G 10G QB	
	INSALATA DI LATTUGA	LATTUGA OLIO EVO AROMI	70G 7G QB	80G 10G QB	100G 10G QB	
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	PERE	150G	150G	150G	

M A R T E D I		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDIRIA DI 1°
TRENETTE AL RAGU' DI PESCE	PASTA CAROTE MERLUZZO FRESCO OLIO EVO AROMI	50G 20G 30G 7G QB	70G 20G 40G 10G QB	90G 20G 50G 10G QB
INSALATA DI POMODORINI BIOLOGICI LOCALI	POMODORINI OLIO EVO	60G 7G	80G 10G	100G 15G
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELE	150G	150G	150G

M E R C O L E D I		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDIRIA DI 1°
POLLO PANATO AL FORNO	POLLO BIO PANGRATTATO OLIO EVO AROMI	80G 20G 20G QB	100G 20G 20G QB	150G 20G 20G QB
FAGIOLINI VERDI AL VAPORE	FAGIOLINI OLIO EVO AROMI QB	40G 7G	60G 10G	80G 10G
PANE INTEGRALE CON GRANI ANTICHI LOCALI		50	70	90
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	FRAGOLE	80G	100G	150G

G I O V E D I'				INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
	PASTA CON FAGIOLI BORLOTTI	PASTA FAGIOLI BORLOTTI CAROTE OLIO EVO AROMI	40G 20G 10G 7G QB	60G 30G 20G 10G QB	80G 40G 30G 15G QB	
	INSALATA DI RUCOLA, LATTUGA	RUCOLA LATTUGA	20G 30G	30G 50G	40G 70G	
	FRUTTA DI STAGIONE	PERE	80G	100G	150G	

V E N E R D I'				INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
	POLPETTE DI VITELLO	CARNE TRITA UOVA E PANGRATTATO PECORINO AROMI	50G QB 5G QB	70G QB 7G QB	80G QB 10G QB	
	VERDURE GRIGLATE	ZUCCHINE-MELANZANE OLIO EVO AROMI QB	60G 7G	80G 10G	100G 10G	
	PANE CON GRANI LOCALI ANTICHI		50	70	90	
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELONE	80G	100G	150G	

SECONDA SETTIMANA

			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
L	PASTA CON LENTICCHIE	PASTA LENTICCHIE OLIO EVO AROMI	60G 40G 7G QB	80G 50G 10G QB	90G 60G 10G QB
	INSALATA DI POMODORINI E CAROTE BIOLOGICI LOCALI	POMODORINI CAROTE OLIO EVO AROMI	50G 40G 7G QB	50G 40G 10G QB	50G 40G 10G QB
		FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELE	150G	150G
U					
N					
E					
D					
I					

			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
M	POLLO PANATO AL FORNO LOCALE BIO	POLLO PANGRATTATO OLIO EVO AROMI	100G 20G 20G QB	150G 20G 20G QB	200G 20G 20G QB
		PATATE AL FORNO	70G 10G	80G 10G	100G 10G
		PANE INTEGRALE CON GRANI LOCALI	30	50	70
	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	FRAGOLE	80G	100G	150G
A					
R					
T					
E					
D					
I					

M E R C O L E D I				
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
RISOTTO CON ZUCCHINE	RISO ZUCCHINE OLIO EVO AROMI	50G 50G 10G QB	70G 60G 7G QB	90G 70G 10G QB
INSALATA DI LATTUGA E POMODORINI BIOLOGICI	LATTUGA POMODORINI	70G 30G	100G 40G	100G 50G
PANE CON GRANI LOCALI		30G	50G	70G
FRUTTA DI STAGIONE	PERE	150G	150G	150G

G I O V E D I'				
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
PLATESSA PANATA AL FORNO	PLATESSA PANGRATTATO OLIO EVO AROMI	100G 20G 15G QB	150G 20G 20G QB	200G 20G 20G QB
ZUCCHINE GRIGLiate	ZUCCHINE OLIO EVO AROMI QB	50G 7G	70G 10G	10V0G 10G
PANE CON GRANI LOCALI		50	70	90
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	PERE	80G	100G	150G

V E N E R D I'				
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
PIZZA MARGHERITA	PIZZA (GRAMMATA a COTTO DELLA BASE) POMODORO FORMAGGIO FRESCO LOCALE OLIO EVO AROMI	100G 40G 30G	130G 50G 50G	150G 60G 70G
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELE	7G QB	10G QB	10G QB
		80G	100G	150G

TERZA SETTIMANA

			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1°
L	RISO CON POMODORINI E GAMBERETTI	RISO GAMBERETTI POMODORINI OLIO EVO AROMI	60G 30G 20G 7G QB	80G 40G 30G 10G QB	90G 50G 40G 10G QB
	INSALATA DI RADICCHIO E POMODORINI BIOLOGICI LOCALI	RADICCHIO POMODORINI OLIO EVO AROMI (BASILICO)	50G 20G 7G QB	50G 30G 10G QB	50G 40G 15G QB
U	FORMAGGIO FRESCO TIPO PRIMO SALE		30G	40G	50G
N	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELONE	80G	100G	150G

			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1°
M	INVOLTINI DI SUINO CON PATATE	INVOLTINI DI SUINO (CON OLIO E PAN GRATTAO) PATATE OLIO EVO AROMI	100G 40G 10G QB	150G 50G 10G QB	200G 70G 10G QB
	PANE INTEGRALE CON GRANI LOCALI		30G	40G	50G
A	FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	ALBICOCCHIE	80G	100G	150G

		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI 1°	
	PASTA CON FAGIOLINI	PASTA FAGIOLINI OLIO EVO AROMI	50G 20G 7G QB	70G 30G 10G QB	90G 40G 10G QB
	INSALATA DI RUCOLA, POMODORINI BIOLOGICI	RUCOLA POMODORINI	30G 40G	30G 50G	30G 70G
	FRUTTA DI STAGIONE	PERE	80G	100G	150G

M E R C O L E D I

QUARTA SETTIMANA

L U N E D I				INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
FARFALLETTI CON ZUCCHINE E PROSCIUTTO		PASTA	60G	80G	90G	
		PROSCIUTTO	20G	30G	40G	
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	PERE	ZUCCHINE	30G	40G	50G	
		OLIO EVO	7G	10G	10G	
		AROMI	QB	QB	QB	
			80G	100G	150G	

M A R T E D I				INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I°
VITELLO MAGRO PANATO AL FORNO LOCALE BIO		VITELLO MAGRO	100G	150G	200G	
		PANGRATTATO	20G	20G	20G	
MELANZANE E ZUCCHINE TRIFOLATE		OLIO EVO	15G	20G	20G	
		AROMI	QB	QB	QB	
		MELANZANE E ZUCCHINE	70G	80G	100G	
		OLIO EVO	7G	10G	15G	
		AROMI QB				
PANE INTEGRALE CON GRANAI LOCALI			50	70	90	
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	PESCHE		80G	100G	150G	

M E R C O L E D I				
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDIRIA DI I°
PASTA CON LENTICCHIE E CAROTE	PASTA LENTICCHIE CAROTE OLIO EVO AROMI	30G 20G 10G 7G QB	40G 30G 20G 10G QB	50G 40G 30G 15G QB
INSALATA DI POMODORI	POMODORINI	70G	80G	100G
PANE CASARECCIO		30G	40G	50G
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	PERE	150G	150G	150G

G I O V E D I

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO	MERLUZZO UOVA E PANGRATTATO OLIO EVO AROMI 100G QB 7G QB	150G QB 10G QB	200G QB 10G QB
ZUCCHINE GRIGLIATE	ZUCCHINE OLIO EVO AROMI QB 30G 7G QB	40G 10G QB	60G 15G QB
PANE CON GRANI ANTICHI LOCALI	50G	70G	90G
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	MELONE 80G	100G	150G

V E N E R D I

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I°
ANELLETTI AL FORNO	PASTA CARNE DI VITELLO O SUINO MAGRO TRITATA POMODORO FORMAGGIO FRESCO LOCALE OLIO EVO AROMI 60G 20G 40G 20G 7G QB	80G 30G 50G 20G 10G QB	100G 40G 60G 30G 10G QB
FRUTTA DI STAGIONE LOCALE	FRAGOLE O PESCHE 80G	100G	150G

- Presso le mense scolastiche i bambini che hanno necessità di una dieta di facile digeribilità, verrà somministrata, su richiesta del genitore una: Dieta in bianco
- Piatto di pasta o di riso condita con olio extravergine di oliva crudo e parmigiano;
 - Fettina di carne magra o pesce magro o prosciutto cotto;
 - Carote o patate lesse;
 - Mela o banana;
 - Pane comune;
 - Olio extra vergine di oliva crudo;

Metodi di cottura: al vapore, a bagno-maria, ai ferri, al forno.

Durante l'anno scolastico in corso si assiste al passaggio delle stagioni e ciò comporta sia una diversa disponibilità di prodotti freschi della terra, sia una richiesta da parte dei bambini di cibi diversi.

Si è pertanto ritenuto opportuno dividere i menù in due gruppi "menù invernale" e "menù estivo".

Il "menù estivo" sarà in vigore nei mesi di: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno, luglio;
il "menù invernale" nei mesi di: novembre, dicembre, gennaio, febbraio e marzo.

Inoltre verranno proposti alcuni menù a sorpresa, per testarne il gradimento ed in seguito eventualmente inserirli nel menù dell'anno successivo.

I prodotti utilizzati per la preparazione dei pasti sono provenienti da coltivazioni biologiche

ATTENZIONE!

I genitori, qualora si siano manifestate o vi siano sospette allergie o intolleranze alimentari nel bambino, devono fornire tempestivamente alla direzione la certificazione medica, affinché possano essere preparati i pasti privi di sostanze allergizzanti, che potrebbero essere presenti nel menù.
La richiesta di dieta speciale per motivi di ordine religioso può essere presentata direttamente dalla famiglia alla società.
La cucina non si assume alcuna responsabilità qualora la famiglia non provveda a segnalare alimenti potenzialmente allergizzanti.