

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

I SETTIMANA

I GIORNO

		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr	
Pasta semola	70	10,9	7,63	1,4	0,98	79,1	55,37	1	0,7	353	247,1
Piselli surgelati	100	5,5	5,5	0,6	0,6	6,5	6,5	6,3	6,3	52	52
Prosciutto cotto magro	30	22,2	6,66	4,4	1,32	1	0,3		0	132	39,6
Carne Bovina (Scamone)	70	21,4	14,98	3,7	2,59	0	0		0	119	83,3
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0		0	387	19,35
Pane	70	8,1	5,67	0,5	0,35	63,5	44,45	3,8	2,66	275	192,5
Olio extr. Oliva	20	0	0	99,9	19,98	0	0	0	0	899	179,8
Verdura (Lattuga)	120	1,8	2,16	0,4	0,48	2,2	2,64	1,5	1,8	19	22,8
Mela	150	0,2	0,3	0	0	10	15	2,6	3,9	38	57
somma			44,575		27,705		124,26		15,36		893,45
			178,3		249,345		465,975				893,62
%			19,95255		27,9028		52,14465				100

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

I SETTIMANA

II GIORNO

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	30	10,9	3,27	1,4	0,42	79,1	23,73	2,7	0,81	353	105,9
Lenticchie secche	60	22,7	13,62	1	0,6	51,1	30,66	13,8	8,28	291	174,6
Bovino Girello (Lacerto)	70	21,9	15,33	2,8	1,96	0	0		0	110	77
Crocchette patate	80	2,3	1,84	7,77	6,216	26	20,8		0	175	140
Pane	70	8,1	5,67	0,5	0,35	63,5	44,45	3,8	2,66	275	192,5
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Spinaci	100	3,4	3,4	0,7	0,7	2,9	2,9	1,5	1,5	31	31
Pera	150	0,3	0,45	0,1	0,15	8,8	13,2	2,6	3,9	35	52,5
somma			43,58		25,381		135,74		17,15		908,35
			174,32		228,429		509,025				911,774
%			19,19084		25,14769		56,03842				100,3769

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

II SETTIMANA

I GIORNO

		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr	
Pasta di semola	60	10,9	6,54	1,4	0,84	79,1	47,46	2,7	1,62	353	211,8
Salsa pomodoro	120	1,3	1,56	0,2	0,24	3	3,6	1,8	2,16	18	21,6
Carne Bovina (Scamone)	80	21,4	17,12	3,7	2,96	0	0		0	119	95,2
Patate	100	2,1		1		17,9	17,9	1,6		85	85
Carote	100	1,1	1,1	0,2	0,2	7,6	7,6		0	7,6	7,6
Pane	70	8,1	5,67	0,5	0,35	63,5	44,45	3,8	2,66	275	192,5
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Bieta	120	1,3	1,56	0,1	0,12	2,8	3,36	1,2	1,44	17	20,4
Arancia	150	0,7	1,05	0,2	0,3	7,8	11,7	1,8	2,7	34	51
somma			34,6		19,995		136,07		10,58		819,95
			138,4		179,955		510,2625				828,6175
%			16,70252		21,7175		61,57998				100

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

II SETTIMANA

II GIORNO

		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr	
Riso	70	6,7	4,69	0,4	0,28	80,4	56,28	3,2	2,24	322	225,4
Spinaci	80	3,4	2,72	0,7	0,56	2,9	2,32	2,6	2,08	65	52
Carote	80	1,1	0,88	0,2	0,16	7,6	6,08		0	35	28
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0		0	387	19,35
Burro	5	0,8	0,04	83,4	4,17		0			758	37,9
Filetti di Platessa	120	12,4	14,88	1,93	2,316	0	0			70	84
Pane	70	8,1	5,67	0,5	0,35	63,5	44,45	3,8	2,66	275	192,5
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Lattuga	120	1,8	2,16	0,4	0,48	2,2	2,64	1,5	1,8	19	22,8
Succo di Frutta	125	0,3	0,375	0,1	0,125	14,5	18,125	2,8	3,5	56	70
somma			33,09		24,831		129,895		12,28		866,8
			132,36		223,479		487,1063				842,9453
%			15,70209		26,51169		57,78623				100

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

III SETTIMANA

I GIORNO

		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr	
Pasta uovo secca (lasagne)	70	13	9,1	2,4	1,68	77,9	54,53	3,2	2,24	366	256,2
Salsa pomodoro	150	1,3	1,95	0,2	0,3	3	4,5	1,8	2,7	18	27
Carne Bovina (Scamone)	50	21,4	10,7	3,7	1,85	0	0		0	119	59,5
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0		0	387	19,35
Prosciutto cotto magro	30	22,2	6,66	4,4	1,32	1	0,3			132	39,6
Besciamella	40	3,3	1,32	10	4	13	5,2			155	62
Pane	70	8,1	5,67	0,5	0,35	63,5	44,45	3,8	2,66	275	192,5
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Bieta	120	1,3	1,56	0,1	0,12	2,8	3,36	1,2	1,44	17	20,4
Pera	150	0,3	0,45	0,1	0,15	8,8	13,2	3,8	5,7	35	52,5
somma			39,085		26,16		125,54		14,74		863,9
			156,34		235,44		470,775				862,555
%			18,097		27,25315		54,49415				99,84431

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

III SETTIMANA

II GIORNO

		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr		x 100 gr	
Lenticchie secche	30	22,7	6,81	1	0,3	51,1	15,33	13,8	4,14	291	87,3
Fagioli secchi	30	21,3	6,39	3	0,9	29,7	8,91	2,1	0,63	224	67,2
Piselli surgelati	30	5,4	1,62	0,3	0,09	12,8	3,84		0	72	21,6
Carota	30	1,1	0,33	0,2	0,06	7,6	2,28	3,1	0,93	35	10,5
Riso	30	6,7	2,01	0,4	0,12	80,4	24,12			332	99,6
Spinaci	60	3,4	2,04	0,7	0,42	2,9	1,74	1,9	1,14	31	18,6
pomodoro (pelati)	60	1,2	0,72	0,2	0,12	0,3	0,18	1,8	1,08	18	10,8
Mozzarella	80	18,7	14,96	19,5	15,6	0,7	0,56	0	0	253	202,4
Pane	70	8,1	5,67	0,5	0,35	63,5	44,45	3,8	2,66	275	192,5
Olio extr. Oliva	10	0	0	99,9	9,99	0	0	0	0	899	89,9
Mela	150	0,2	0,3	0,1	0,15	10	15	2,6	3,9	38	57
somma			40,85		28,1		116,41		14,48		857,4
			163,4		252,9		436,5375				852,8375
%			19,15957		29,65395		51,18648				100

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

IV SETTIMANA

I GIORNO

		PROTEINE		LIPIDI		CARB.			KCAL	
	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr	x 100 gr
Pizza con pom. Mozzarella	200	5,6	11,2	5,6	11,2	52,9	105,8	0	271	542
Prosciutto magro	70	22,2	15,54	4,4	3,08	1	0,7	0	132	92,4
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	899	134,85
Verdura (Spinaci)	120	3,4	4,08	0,7	0,84	2,9	3,48	1,9	31	37,2
Arancia	150	0,7	1,05	0,2	0,3	7,8	11,7	1,8	34	51
somma			31,87		30,405		121,68		4,98	857,45
			127,48		273,645		456,3			857,425
%			14,86777		31,91474		53,21748			100
Kcal	720									

TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA SECONDARIA I GRADO

IV SETTIMANA

II GIORNO

		x 100 gr	PROT.	x 100 gr	LIPIDI	x 100 gr	CARB.	x 100 gr	FIBRA	x 100 gr	KCAL
Pasta di semola	60	10,9	6,54	1,4	0,84	79,1	47,46	2,7	1,62	353	211,8
Salsa pomodoro	120	1,3	1,56	0,2	0,24	3	3,6	1,5	1,8	18	21,6
Bastoncini di merluzzo	125	12	15	10,2	12,75	15	18,75		0	191	238,75
Parmigiano	5	33,5	1,675	28,1	1,405	0	0		0	387	19,35
Pane	70	8,1	5,67	0,5	0,35	63,5	44,45	3,8	2,66	275	192,5
Olio extr. Oliva	15	0	0	99,9	14,985	0	0	0	0	899	134,85
Verdura (Spinaci)	100	3,4	3,4	0,7	0,7	2,9	2,9	1,9	1,9	31	31
Succo di Frutta	125	0,3	0,375	0,1	0,125	14,5	18,125	1,9	2,375	56	70
somma			34,22		31,395		135,285		10,355		919,85
			136,88		282,555		507,3188				926,7538
%			14,76984		30,48868		54,74148				100

NOTE:

La grammatura dell'olio extravergine d'oliva, di cui si raccomanda l'uso esclusivo, è da considerarsi come il totale da utilizzare per la preparazione di tutte le pietanze.
 Il parmigiano non va aggiunto alla prima pietanza, ma servito a parte;
 Per la preparazione delle pietanze utilizzare esclusivamente sale iodato in piccole dosi;
 L'uso di aromi (non piccanti), cipolle e erbe aromatiche escluse dal conteggio energetico sono da usare al bisogno (quanto basta);
 Il Riso può essere sostituito con Pasta di semola (stessa grammatura). Provare qualche settimana: sostituire se si riscontra scarso gradimento.

D.ssa Maria Ciccarollo
 Medico Chirurgo
 N. Iser.Ord. Med. AG4026


TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI

SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA

CRITERI PER LA FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE E DEI MENU'

1) Riferimenti utilizzati per la formulazione delle tabelle dietetiche:

- indicazioni dei LARN (livelli di assunzione raccomandati per la popolazione italiana) edizione 1996 edite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione (INRAN) e revisione del 2012 (tabelle di sintesi)
- Tabelle di composizione degli alimenti INRAN- ultima revisione
- Linee di Indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (Aprile 2010)
- Linee Guida per la ristorazione scolastica –Regione Sicilia
- Linee guida SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) per una sana alimentazione italiana

2) Criteri considerati per la stesura dei menù

- Valutazione dei **Fabbisogni Nutrizionali riferiti al pranzo (35% dell'energia giornaliera) per fasce d'età:**
 - Scuola dell'infanzia 440-640 Kcal /die
 - Scuola primaria : 520-810 Kcal/die
 - Scuola secondaria di primo grado : 700-800 /die
- Divisione tra i nutrienti considerando tale divisione in % delle Kcal totali
 - Carboidrati 50-55%
 - Lipidi 30%
 - Proteine: 10-15%

3) Il pranzo è costituito da:

- Primo piatto
- Secondo piatto
- Contorno di verdura o ortaggi
- Pane
- Frutta
- Acqua minerale non gassata

AVVERTENZE

- Vietato usare dadi e aromi artificiali: preparare brodo vegetale per risotto e spezzatino.
- Uso esclusivo di olio extravergine. La grammatura dell'olio extravergine d'oliva è da considerare come il totale da utilizzare per la preparazione di tutte le pietanze;
- Uso esclusivo di sale iodato in piccole dosi.
- Il parmigiano non va aggiunto alla prima pietanza, ma servito a parte (eccetto quando usato per omelette e polpette).
- L'uso di aromi (non piccanti), cipolle e erbe aromatiche escluse dal conteggio energetico sono da usare al bisogno (quanto basta);
- Il Riso può essere sostituito con Pasta di semola (stessa grammatura). Provare qualche settimana: sostituire se si riscontra scarso gradimento.

**TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI**

SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA

I SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta con Piselli
Carne bovina arrosto (o arrosto panato)
Insalata di Lattuga
Pane
Succo di Frutta

MARTEDÌ

Pasta con Salsa di pomodoro
Bastoncini di Merluzzo a forno
Spinaci
Pane
Pera

MERCOLEDÌ

Pasta con lenticchie
Prosciutto cotto magro senza conservanti + Provola dolce
Insalata di Lattuga
Pane
Arancia

GIOVEDÌ

Lasagne al forno
Bieta
Pane
Mela

VENERDÌ

Risotto con carote e piselli
Petto di pollo impanato a forno
Patate al forno
Spinaci
Pane
Banana

**TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI**

SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA

II SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta con pesto genovese (senz'aglio)
Spezzatino di bovino con patate e carote
Insalata di lattuga
Pane
Mela

MARTEDÌ

Risotto con spinaci e piselli
Bistecca di maiale (magro) arrosto
Insalata di Lattuga
Pane
Pera

MERCOLEDÌ

Pasta con salsa di pomodoro
Filetti di platessa impanati a forno
Spinaci
Pane
Banana

GIOVEDÌ

Zuppa di legumi + Riso
Omelette
Insalata di Lattuga
Pane
Arancia

VENERDÌ

Pizza con pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto magro s.c.
Spinaci
Succo di frutta (pera o albicocca)

**TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI**

SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA

III SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta con ragù di carne bovina e salsa di pomodoro

Frittata di patate

Bieta

Pane

Mela

MARTEDÌ

Passato di verdure con Riso

Tacchino impanato a forno con erbe aromatiche

Patate a forno

Pera

MERCOLEDÌ

Gnocchi di patate con radicchio rosso e burro (Pasta di semola per scuola infanzia)

Filetti di merluzzo alla pizzaiola

Insalata di Lattuga

Pane

Banana

GIOVEDÌ

Tagliatelle all'uovo con salsa di pomodoro (mezze penne per Scuola infanzia)

Carne bovina impanata arrosto

Spinaci

Pane

Succo di Frutta

VENERDÌ

Risotto ai funghi

Prosciutto cotto e Mozzarella di Vacca

Insalata di Lattuga

Arancia

**TABELLE DIETETICHE MENSA SCOLASTICA
ISTITUTO COMPRENSIVO COMUNE DI PRIZZI**

SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA

IV SETTIMANA

LUNEDÌ

Tortellini (carne) con salsa di pomodoro (Pasta di semola per scuola infanzia)

Petto di pollo impanato arrosto

Spinaci

Pane

Pera

MARTEDÌ

Pasta con ricotta di vacca

Polpette di carne bovina

Insalata di lattuga

Pane

Mela

MERCOLEDÌ

Zuppa di legumi con pasta

Coscia di pollo a forno

Bieta

Pane

Succo di Frutta

GIOVEDÌ

Risotto di zucca

Bastoncini di merluzzo a forno

Insalata di lattuga

Pane

Banana

VENERDÌ

Pasta a forno

Spinaci

Pane

Arancia

Bivona, 16/07/14

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

Maria Ciccarello