

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA
MENU' I ° SETTIMANA

ASP RAGUSA
DIPARTIMENTO PER
SIAN - DISTRETTO
D. S. MICHELE

pag 1-13

LUNEDI' Pastina con passata di ceci
Mozzarelline
Pane
Frutta di stagione

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
RAGUSA
DIRIGENTE MEDICO SCOLASTICO
Dott. SSA G. FERMO

MARTEDI' Pasta con piselli
Polpette al forno
Insalatà mista
Pane
Frutta di stagione

MERCOLEDI' Riso alla zucca gialla
Filetti di merluzzo impanati al forno
Pane
Frutta di stagione

GIOVEDI' Tortellini al ragù vegetale
Prosciutto cotto
Pane
Frutta di stagione

VENERDI' Pasta al pomodoro
Provola fresca ragusana
Carote Julienne
Pane
Frutta di stagione

1
D.N.
Bu

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA
MENU' II° SETTIMANA

LUNEDI'

Riso braccio di ferro
Prosciutto cotto
Pane
Frutta di stagione

MARTEDI'

Filetti di merluzzo impanati al forno
Patate lesse
Pane
Frutta di stagione

MERCOLEDI'

Pasta al ragù
Provola fresca ragusana
Pane
Frutta di stagione

GIOVEDI'

Pastina con crema di legumi
Petto di pollo impanato al forno
Insalata mista di stagione
Pane
Frutta di stagione

VENERDI'

Lasagne al forno
Carotine lesse
Pane
Frutta di stagione

2

Eu
A.M.

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA
MENU' III° SETTIMANA

LUNEDI'	Riso al pomodoro Provola fresca ragusana Insalata mista di stagione Pane Frutta di stagione
MARTEDI'	Pasta e lenticchie Prosciutto cotto Pane Frutta di stagione
MERCOLEDI'	Tortellini di carne al pomodoro Spinaci Pane Frutta di stagione
GIOVEDI'	Scaloppine di petto di pollo al limone Patate al forno Pane Frutta di stagione
VENERDI'	Pasta al ragù Piselli Pane Frutta di stagione

3

600
a.n.

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA
MENU' IV° SETTIMANA

LUNEDI'	Pastina in brodo vegetale Bastoncini o filetti di merluzzo al forno Pane Frutta di stagione
MARTEDI'	Lasagne al forno Prosciutto cotto Pane Frutta di stagione
MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro Mozzarella Pane Frutta di stagione
GIOVEDI'	Riso con zucchine Petto di pollo impanato al forno Insalata mista di stagione Pane Frutta di stagione
VENERDI'	Minestrone con verdure fresche passate Provola fresca ragusana Pane Frutta di stagione

F.
8/4 *d.n.*

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA

DESCRIZIONE MENU' I° SETTIMANA

Grammature

LUNEDI'

Pastina di grano duro I° qualità	40
Ceci secchi passati	30
Olio	10
Sale,	q.b.
Mozzarella	50
Pane	50
Frutta di stagione	150

MARTEDI'

Pasta grano duro I° qualità	50
Piselli	q.b.
Sale	q.b.
Olio	5
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Carne macinata vitello I° qualità	50
Uovo	1/8
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Latte	q.b.
Pan grattato	q.b.
Insalata mista	60
Olio	5
Pane	50
Frutta di stagione	150

S
EM
A.P.

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA

DESCRIZIONE MENU' I° SETTIMANA	Grammature
MERCOLEDI'	
Riso	50
Zucca	30
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Cipolla, sale	q.b
Olio	5
Filetti di merluzzo impanati al forno surgelati I° qualità	70
Olio	3
Pane	50
Frutta di stagione	150
GIOVEDI'	
Tortellini di carne freschi	100
Pomodori pelati	60
Cipolla	15
Carota	15
Sedano	5
Zucca o zucchine	15
Olio	7
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Prosciutto cotto di coscia senza polifosfati I° qualità	40
Pane	50
Frutta di stagione	150
VENERDI'	
Pasta di grano duro I° qualità	60
Passata di pomodoro	60
Olio	5
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Sale, cipolla, aglio	q.b.
Provola fresca ragusana	40
Carote fresche	70
Olio	5
Pane	50
Frutta di stagione	150

6
Em d.n.

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA

DESCRIZIONE MENU' II° SETTIMANA	Grammature
LUNEDI'	
Riso I° qualità	60
Spinaci freschi	40
Cipolla	5
Olio	10
Sale	q.b.
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Prosciutto cotto di coscia senza polifosfati I° qualità	40
Pane	50
Frutta di stagione	150
MARTEDI'	
Filetti di merluzzo impanati al forno surgelati I° qualità	120
Olio	7
Patate fresche	100
Olio	8
Sale	q.b.
Pane	50
Frutta di stagione	150
MERCOLEDI'	
Pasta grano duro I° qualità	60
Carne macinata vitello I° qualità	35
Passata di pomodoro	80
Olio	8
Sale	q.b.
Aromi vari:carote,cipolla,sedano	10
Provola fresca ragusana	40
Pane	50
Frutta di stagione	150

g
x
Em
a.n.

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA

DESCRIZIONE MENU' II° SETTIMANA

Grammature

GIOVEDI'

Pasta	30
Lenticchie, ceci e fagioli	30
Olio	5
Sale	q.b.
Petto di pollo fresco I° qualità	70
Pan grattato	15
Olio	5
Sale	q.b.
Insalata mista di stagione	60
Olio	5
Pane	50
Frutta di stagione	150

VENERDI'

Lasagne	70
Carne macinata di vitello fresca I° qualità	20
Passata di pomodoro	135
Aromi: carote, cipolle, sedano	10
Sale	q.b.
Parmigiano reggiano I° scelta	10
Burro	5
Uovo	¼
Carote fresche	70
Olio	8
Sale	q.b.
Pane	50
Frutta di stagione	150

S
Em J.N.

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA

DESCRIZIONE MENU' III° SETTIMANA

Grammature

LUNEDI'

Riso I° qualità	60
Passata di pomodoro	60
Olio	5
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Sale, cipolla, aglio	q.b.
Provola fresca ragusana	40
Insalata mista di stagione	60
Olio	5
Pane	50
Frutta di stagione	150

MARTEDI'

Pastina di grano duro I° qualità	40
Lenticchie secche passate	30
Olio	10
Aromi vari: carota, cipolla, sedano pomodoro	25
Sale	q.b.
Prosciutto cotto di coscia senza polifosfati I° qualità	40
Pane	50
Frutta di stagione	150

6
Q.A.
EU

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA

DESCRIZIONE MENU' III° SETTIMANA	Grammature
MERCOLEDI'	
Tortellini di carne freschi	100
Passata di pomodoro	70
Olio	7
Sale, cipolla, aglio	q.b.
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Spinaci freschi	70
Olio	7
Sale	q.b.
Pane	50
Frutta di stagione	150
GIOVEDI'	
Petto di pollo fresco I° qualità	120
Farina	15
Olio	10
Sale	q.b.
Limone	q.b.
Patate al forno	150
Olio	8
Pane	50
Frutta di stagione	150
VENERDI'	
Pasta grano duro I° qualità	60
Carne macinata vitello I° qualità	35
Passata di pomodoro	80
Olio	8
Sale	q.b.
Aromi vari: carote, cipolla, sedano	10
Piselli extrafini freschi o surgelati I° qualità	50
Aromi: cipolla	q.b.
Olio	7
Pane	50
Frutta di stagione	150

ad L.N.
em

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA

DESCRIZIONE MENU' IV° SETTIMANA	Grammature
LUNEDI'	
Pasta	40
Cipolla, carota, sedano, patate	30
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Olio	5
Sale	q.b.
Bastoncini di merluzzo o filetti di merluzzo surgelati I° qualità	70
Olio	5
Pane	50
Frutta di stagione	150
MARTEDI'	
Lasagne	70
Carne macinata di vitello fresca I° qualità	20
Passata di pomodoro	135
Aromi: carote, cipolle, sedano	10
Sale	q.b.
Parmigiano reggiano I° scelta	10
Burro	5
Uovo	¼
Prosciutto cotto di coscia senza polifosfati I° qualità	40
Pane	50
Frutta di stagione	150
MERCOLEDI'	
Pasta di grano duro I° qualità	70
Passata di pomodoro	60
Olio	8
Sale, cipolla, aglio	q.b.
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Mozzarella	50
Pane	50
Frutta di stagione	150

Al
Em

ASP RAGUSA
SIAN - U. O. MEDICINA SCOLASTICA
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL' INFANZIA

DESCRIZIONE MENU' IV° SETTIMANA

Grammature

GIOVEDI'

Riso	50
Zucchine	30
Cipolla, sale	q.b.
Olio	5
Parmigiano reggiano I° scelta	5
Petto di pollo fresco I° qualità	70
Pan grattato	15
Olio	5
Sale	q.b.
Insalata mista di stagione	60
Olio	5
Sale	q.b.
Pane	50
Frutta di stagione	150

VENERDI'

Pastina grano duro I° qualità	40
Carote	10
Cipolla	5
Patate	10
Sedano	7
Pomodoro	30
Zucchine	10
Spinaci	10
Piselli	10
Misto legumi	10
Olio	10
Sale	q.b.
Provola fresca ragusana	40
Pane	50
Frutta di stagione	150

CE
d.n.
Em

FRUTTA DI STAGIONE 1° CATEGORIA: MELA-PERA-ARANCIA-MANDARANCI-KIVI

PANE FRESCO DI GIORNATA

OLIO DA USARE: EXTRAVERGINE DI OLIVA

Qualora nel corso dell'anno sorgessero dei problemi riguardanti l'indice di gradimento di alcuni piatti da parte dei bambini, è ammessa la possibilità di intervento con le opportune modifiche.

13
Em d.n.

Nome: FRANCESCO Cognome: COZZI
 Età: _____ Sesso: _____ Indirizzo: _____
 CAP: _____ Provincia: _____ Località: _____ Telefono: _____
 Cellulare: _____ FAX: _____ e-mail: _____
 Commenti: _____

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
 RAGUSA
 DIRIGENTE MEDICO SCOLASTICO
 Dott.ssa G. FERMO
G. FERMO

A.S.P. DI RAGUSA
 DISTRETTO PREVENZIONE
 SAN. DISTRETTO DI MEDICINA
 RESPONSABILE
 DR. MICHELE MARZENTI
M. MARZENTI

Em
A.N.

Lunedì

Pranzo

Pasta di semola	40 gr	
Ceci, secchi	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Mozzarella	50 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di grano duro	50 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Arance	150 gr	

**Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa
Med-Scolastica-Serv-Ig-Alim. Nutrizione-Distretto Modica**

Martedì

Pranzo

Pasta di semola	50 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Piselli surgelati	40 gr	
Parmigiano	5 gr	
Grattugiato		
Vitellone, carne semigrassa	50 gr	
macinata		
Uovo di gallina, intero	10 gr	(Circa 11,2gr. con lo scarto)
Parmigiano	5 gr	
Grattugiato		
Latte di vacca, intero	10 gr	
Pane grattugiato	10 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Lattuga	60 gr	(Circa 75,0gr. con lo scarto)
finocchi, rucola		
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Fruita di stagione		

Eu
2.11

Mercoledì

Pranzo

Riso, brillato	50 gr	
Filetti		
Zucca gialla	30 gr	(Circa 37,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Cipolle, secche	10 gr	
Carote, sedano, zucchine		
Parmigiano	5 gr	
Grattugiato		
Merluzzo	70 gr	(Circa 92,1gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Fruita di stagione		

**Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa
Med-Scolastica-Serv-Ig-Alim.Nutrizione-Distretto Modica**

Giovedì

Pranzo

Tortellini, freschi	100 gr	
Carote	15 gr	(Circa 15,8gr. con lo scarto)
sedano		
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	60 gr	
Parmigiano	5 gr	
Grattugiato		
Zucchine		
Olio di oliva extravergine	15 gr	(Circa 17,0gr. con lo scarto)
Cipolle	5 gr	
carota, sedano, zucchine	50 gr	(Circa 60,2gr. con lo scarto)
Prosciutto cotto	40 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
Fruita di stagione		

EM
A.M.

Venerdì

Pranzo

Pasta di semola	60 gr	
Pomodoro, concentrato (sostanza secca)	60 gr	
Coli e passati	5 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Parmigiano	5 gr	
Grattugiato		
Cipolle	50 gr	(Circa 80,2gr. con lo scarto)
carota, sedano, zucchine		
Provoloncino dolce	40 gr	
Carote	70 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	(Circa 73,7gr. con lo scarto)
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>frutta di stagione locale</i>		

**Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa
Med-Scolastica-Serv-Ig-Alim.Nutrizione-Distretto Modica**

Lunedì

Pranzo

Riso, brillato	60 gr	
Splnaci	40 gr	(Circa 48,2gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
carota		
Parmigiano	5 gr	
Grattugiato		
Prosciutto cotto	40 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>frutta di stagione locale</i>		

**Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa
Med-Scolastica-Serv-Ig-Alim.Nutrizione-Distretto Modica**

Martedì

Pranzo

Merluzzo	120 gr	(Circa 157,8gr. con lo scarto)
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
Grattugiato		
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>Frutta di stagione</i>		

Em a.v.

Mercoledì

Pranzo

Pasta di semola	60 gr
Pomodoro, concentrato (sostanza secca)	70 gr
Vitellone, carne semigrassa	35 gr
<i>Machala</i>	
Olio di oliva extravergine	5 gr
Cipolle	10 gr
Carote, sedano	40 gr
Provoia affumicata	
<i>provoia fresca</i>	
Pane di grano duro	50 gr
Arance	150 gr
<i>Frutta di stagione</i>	

(Circa 12,0gr. con lo scarto)

(Circa 187,5gr. con lo scarto)

**Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa
Med-Scolastica-Serv-Ig-Alim. Nutrizione-Distretto Modica**

Giovedì

Pranzo

Pasta di semola	30 gr
Lenticchie, secche	30 gr
Olio di oliva extravergine	5 gr
Pollo, petto	70 gr
<i>10 gr</i>	
Pane grattugiato	15 gr
Lattuga	60 gr
<i>finocchio, rucola ecc.</i>	
Olio di oliva extravergine	5 gr
Pane di grano duro	50 gr
Arance	150 gr
<i>Frutta di stagione</i>	

(Circa 75,0gr. con lo scarto)

(Circa 187,5gr. con lo scarto)

*cm
a/n*

Venerdì

Pranzo

Pasta di semola <i>lasagne</i>	70 gr	
Vitellone, carne semigrassa	20 gr	
<i>Machraia</i>		
Pomodoro, concentrato (sostanza secca <i>carota, cipolla, sedano</i>)	130 gr	
Parmigiano		
<i>Grattugiato</i>	10 gr	
Burro	5 gr	
Uovo di gallina, intero	20 gr	(Circa 22,5gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Carota	70 gr	(Circa 79,7gr. con lo scarto)
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	
<i>frutta di stagione locale</i>		(Circa 187,5gr. con lo scarto)

18/05/2017

Dieta Ragionata 2003 - Sintesi Informatica

pag. 6 / 7

110

	Medie	% Apporto energetico
Energia (Kcal)	615,10	
Energia (KJ)	2.573,35	
Proteine Totali (g)	27,75	18,05%
Proteine Animali (g)	13,58	
Proteine Vegetali (g)	13,17	
Lipidi Totali (g)	18,18	26,80%
Lipidi Animali (g)	7,42	10,86%
Lipidi Vegetali (g)	10,77	15,76%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	5,59	8,18%
Acidi Grassi Monosaturi Totali (g)	9,26	13,54%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,17	3,17%
Rapp. Polins./Sat.	0,39	
Colesterolo (mg)	74,65	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	90,79	53,35%
Amido (g)	69,75	42,52%
Alcool (g)	20,94	12,71%
Glicolici Solubili (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	11,46	
Calcio (mg)	274,92	
Fosforo (mg)	488,06	
Potassio (mg)	1.051,39	
Sodio (mg)	630,51	
Ferro (mg)	630,51	
Zinco (mg)	4,35	
Tiamina (mg)	6,10	
Riboflavina (mg)	0,49	
Niacina (mg)	0,39	
Retinolo equivalente (µg)	8,80	
Retinolo (µg)	695,78	
Vitamina C (mg)	51,69	
Vitamina B5 (mg)	50,65	
Acido Linoleico (g)	0,87	
Acido Linoleico (g)	1,82	
Acido Oleico (g)	0,28	
Vitamina E (mg)	8,93	
Vitamina D (µg)	4,71	
Alfa Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,07	
β-carotene equivalente (µg)	0,22	
Acido Folico (µg)	3.885,50	
Acqua (g)	137,95	
	282,06	

SW
1/1

18/05/2017

Dieta Regionale 2003 - Sintesi Informativa

pag. 7 / 7