



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE**

**CATANIA**

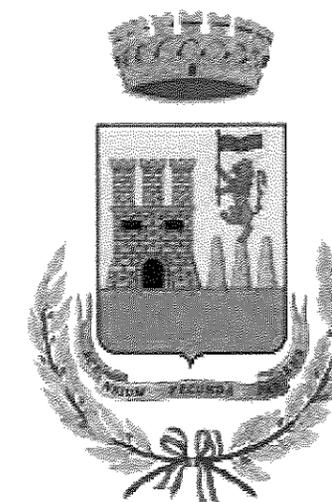
**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**

# COMUNE DI ACICASTELLO

Via Dante, 28  
95021, ACICASTELLO  
C.F. e P.IVA: 00162000871

24 MAG 2023

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



**Tabella Dietetica**  
Per  
**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

**Anno 2023**

**Dietista**  
*Caterina Li Citra*  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
A.S.P. - CATANIA  
Dott.ssa Caterina Li Citra  
DIETISTA

COMUNE DI ACI CASTELLO  
Comune di Aci Castello  
Protocollo N.0027041/2023 del 19/06/2023



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE**

**CATANIA**

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

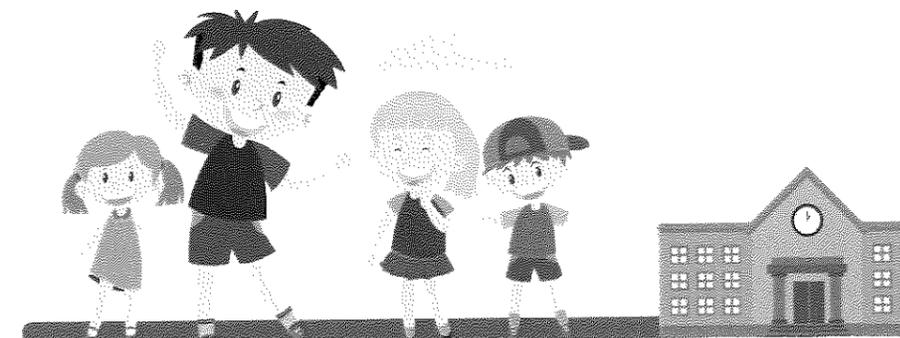
*U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione*

# COMUNE DI ACICASTELLO

Via Dante, 28  
95021, ACICASTELLO  
C.F. e P.IVA: 00162000871

**Tabella Dietetica  
Per  
Scuola dell'infanzia e Primaria**

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



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 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

ASP Catania - Via S. Maria La Grande, 5 (95124) Catania

Codice Fiscale e Partita IVA 04721260877

U. O. C. 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



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE**

**CATANIA**

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
*U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione*



# Menù Autunno-Inverno

**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



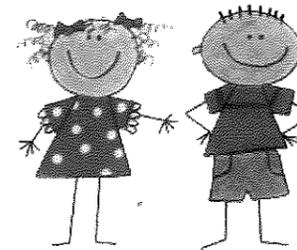
**MENU': COMUNE DI ACICASTELLO Scuola dell'infanzia e Primaria - Autunno/Inverno**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>I</b>	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
<b>II</b>	Pasta e patate Filetti di platessa panata Bietola al pomodoro Pane Frutta di stagione	Timballo di riso Insalata di finoc- chi/lessi Pane Frutta di stagione	Pastina con l'olio Bistecca di vitello con Purea di verdure Insalata mista Frutta di stagione	Pasta all' uovo al pomo- doro Petto di pollo al forno Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta e legumi secchi Spinaci filanti al formaggio Pane Dolce
<b>III</b>	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 in umido 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
<b>IV</b>	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**

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



**4/6 anni**  
**Bromatologico**  
**Menù Autunno-Inverno**

**PRIMA SETTIMANA**

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

**SECONDA SETTIMANA**

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

**TERZA SETTIMANA**

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

**QUARTA SETTIMANA**

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

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

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

**[Settimana 1] Lunedì**

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	40 g		
POMODORI PELATI [1]	10 g		
Carote	30 g		
Tacchino - petto [2]	70 g		
Sedano	30 g		
Cipolla [3]	20 g		
Fagiolini [4]	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [5]	120 g		
Olio di oliva extravergine [6]	15 g		

Nota [1]: AROMI Q.B.

Nota [2]: LIMONE Q.B.

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 / >**

[Settimana 1] Martedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 1] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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

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

[Settimana 1] Giovedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 1] Venerdì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Lunedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Martedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Giovedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta all'uovo - secca [38]	60 g		
Pollo - petto	70 g		
POMODORI PELATI [39]	150 g		
Insalata mista [40]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Venerdì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	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 / >**

[Settimana 3] Lunedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	50 g		
Piselli freschi [46]	50 g		
Prosciutto cotto	10 g		
Panna da cucina 20% di lipidi [47]	5 g		
Uovo di gallina - intero [48]	60 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Insalata mista [49]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 3] Martedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Variante	Grammi
PASTA DI SEMOLA [52]	30 g		
Minestrone (media)	50 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Pollo - coscia	70 g		
Patate [53]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 3] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Variante	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 3] Giovedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 3] Venerdì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	130 g		
Mozzarella di vacca	50 g		
POMODORI PELATI [65]	120 g		
Insalata mista [66]	50 g		
Frutta	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

[Settimana 4] Lunedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	60 g		
POMODORI PELATI [68]	70 g		
Vitello - magro [69]	70 g		
Zucca gialla [70]	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [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 DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 4] Martedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 4-6 / >**

[Settimana 4] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 4] Giovedì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 DISTRIBUIRE IN TUTTO I PASTO

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

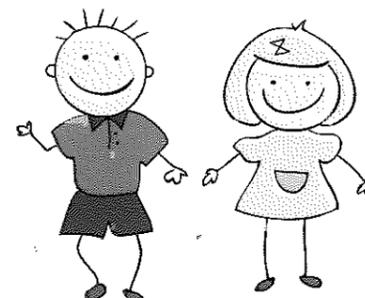
[Settimana 4] Venerdì

Pranzo			
Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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**

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



**7/10 anni**  
**Bromatologico**  
**Menù Autunno-Inverno**

**PRIMA SETTIMANA**

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

**SECONDA SETTIMANA**

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

**TERZA SETTIMANA**

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

**QUARTA SETTIMANA**

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

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

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

**[Settimana 1] Lunedì**

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	60 g		
POMODORI PELATI [1]	25 g		
Carote [2]	30 g		
Tacchino - petto [3]	100 g		
Sedano	30 g		
Cipolla [4]	30 g		
Fagiolini [5]	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [6]	120 g		
Olio di oliva extravergine [7]	20 g		

Nota [1]: AROMI Q.B.

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

Nota [3]: LIMONE Q.B.

Nota [4]: BRODO VEGETALE E ROSMARINO Q.B.

Nota [5]: LIMONI Q.B.

Nota [6]: DI STAGIONE

Nota [7]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

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

**[Settimana 1] Lunedì**

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	60 g		
POMODORI PELATI [1]	25 g		
Carote [2]	30 g		
Tacchino - petto [3]	100 g		
Sedano	30 g		
Cipolla [4]	30 g		
Fagiolini [5]	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [6]	120 g		
Olio di oliva extravergine [7]	20 g		

Nota [1]: AROMI Q.B.

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

Nota [3]: LIMONE Q.B.

Nota [4]: BRODO VEGETALE E ROSMARINO Q.B.

Nota [5]: LIMONI Q.B.

Nota [6]: DI STAGIONE

Nota [7]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 1] Martedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	60 g		
LENTICCHIE SECCHIE [8]	30 g		
POMODORI PELATI [9]	30 g		
Zucca gialla	100 g		
Pangrattato	10 g		
Uovo di gallina - intero	15 g		
Scamorza fresca	15 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [10]	120 g		
Olio di oliva extravergine [11]	20 g		

Nota [8]: O FAGIOLO O CECI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [9]: AROMI Q.B.

Nota [10]: DI STAGIONE

Nota [11]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 1] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	70 g		
POMODORI PELATI [12]	70 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Platessa o passera [13]	120 g		
Insalata mista [14]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [15]	120 g		
Olio di oliva extravergine [16]	20 g		

Nota [12]: AROMI Q.B.

Nota [13]: LIMONE E PREZZEMOLO Q.B.

Nota [14]: LIMONE Q.B.

Nota [15]: DI STAGIONE

Nota [16]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 1] Giovedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA [17]	50 g		
Minestrone (media)	60 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Maiale -carne magra [18]	80 g		
Carote	50 g		
Cipolla	20 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [19]	120 g		
Olio di oliva extravergine [20]	15 g		

Nota [17]: O ORZO  
Nota [18]: BRODO VEGETALE Q.B.  
Nota [19]: DI STAGIONE  
Nota [20]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 1] Venerdì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	60 g		
Spinaci [21]	70 g		
Burro	10 g		
Parmigiano grattugiato [22]	15 g		
Merluzzo o nasello fresco [23]	120 g		
Lattuga [24]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [25]	120 g		
Olio di oliva extravergine [26]	15 g		

Nota [21]: CIPOLLE Q.B.  
Nota [22]: BRODO VEGETALE Q.B.  
Nota [23]: LIMONE Q.B.  
Nota [24]: LIMONE Q.B.  
Nota [25]: DI STAGIONE  
Nota [26]: SOLO PER IL SECONDO PIATTO

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

[Settimana 2] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	60 g		
Patate	50 g		
POMODORI PELATI [27]	40 g		
Platessa o passera	120 g		
Pangrattato	10 g		
Bieta	80 g		
POMODORI PELATI [28]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [29]	120 g		
Olio di oliva extravergine [30]	20 g		

Nota [27]: AROMI Q.B. SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [28]: AROMI Q.B.

Nota [29]: DI STAGIONE

Nota [30]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 2] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	70 g		
Vitello - magro	30 g		
Uovo di gallina - intero	30 g		
Scamorza fresca	25 g		
POMODORI PELATI [31]	80 g		
Finocchi [32]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [33]	120 g		
Olio di oliva extravergine [34]	20 g		

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

Nota [32]: LIMONE Q.B.

Nota [33]: DI STAGIONE

Nota [34]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 2] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA [35]	60 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Vitello - magro [36]	80 g		
Carote	50 g		
Sedano	30 g		
Cipolla	30 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [37]	120 g		
Olio di oliva extravergine [38]	25 g		

Nota [35]: O PASTINA  
Nota [36]: AROMI Q.B.  
Nota [37]: DI STAGIONE  
Nota [38]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 2] Giovedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Pasta all'uovo - secca [39]	80 g		
Pollo - petto	100 g		
POMODORI PELATI [40]	150 g		
Insalata mista [41]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [42]	120 g		
Olio di oliva extravergine [43]	20 g		

Nota [39]: CONDIRE CON SUGO DEL POLLO  
Nota [40]: AROMI Q.B.  
Nota [41]: LIMONE Q.B.  
Nota [42]: DI STAGIONE  
Nota [43]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 2] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	40 g		
Fagioli secchi [44]	30 g		
POMODORI PELATI [45]	30 g		
Spinaci	80 g		
Mozzarella di vacca	30 g		
Burro	5 g		
PANE COMUNE	50 g		
Torta al cioccolato	50 g		
Olio di oliva extravergine [46]	10 g		

Nota [44]: O LENTICCHIE O CECI; CAROTE SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [45]: AROMI Q.B.

Nota [46]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 3] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	60 g		
Piselli freschi [47]	70 g		
Prosciutto cotto	15 g		
Panna da cucina 20% di lipidi [48]	10 g		
Uovo di gallina - intero [49]	60 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Insalata mista [50]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [51]	120 g		
Olio di oliva extravergine [52]	15 g		

Nota [47]: CIPOLLA Q.B.

Nota [48]: AROMI Q.B.

Nota [49]: AROMI Q.B.

Nota [50]: LIMONE Q.B.

Nota [51]: DI-STAGIONE

Nota [52]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 3] Martedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA [53]	40 g		
Minestrone (media)	60 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Pollo - coscia	100 g		
Patate [54]	70 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [55]	120 g		
Olio di oliva extravergine [56]	15 g		

Nota [53]: OPPURE SEMOLINO.  
CONDIRE CON IL BRODO DELLE POLPETTE

Nota [54]: CIPOLLE Q.B; BRODO VEGETALE Q.B; ROSMARINO E AROMI Q.B.

Nota [55]: DI STAGIONE

Nota [56]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 3] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	70 g		
Zucca gialla [57]	60 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Burro [58]	10 g		
Merluzzo o nasello fresco	120 g		
POMODORI PELATI [59]	100 g		
Finocchi	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [60]	120 g		
Olio di oliva extravergine [61]	15 g		

Nota [57]: CIPOLLA E AROMI Q.B,

Nota [58]: BRODO VEGETALE Q.B;

Nota [59]: AROMI Q.B.

Nota [60]: DI STAGIONE

Nota [61]: DA UTILIZZARE NEL SECONDO PIATTO

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

[Settimana 3] Giovedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Tortellini - freschi	80 g		
POMODORI PELATI [62]	90 g		
Parmigiano grattugiato	15 g		
Vitello - magro	80 g		
Pangrattato	15 g		
Lattuga [63]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [64]	120 g		
Olio di oliva extravergine [65]	15 g		

Nota [62]: AROMI Q.B.  
Nota [63]: LIMONE Q.B.  
Nota [64]: DI STAGIONE  
Nota [65]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 3] Venerdì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	160 g		
Mozzarella di vacca	60 g		
POMODORI PELATI [66]	150 g		
Insalata mista [67]	50 g		
Frutta	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

[Settimana 4] Lunedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	70 g		
POMODORI PELATI [69]	80 g		
Vitello - magro [70]	80 g		
Zucca gialla [71]	130 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [72]	120 g		
Olio di oliva extravergine [73]	25 g		

Nota [69]: AROMI Q.B.  
Nota [70]: LIMONE E AROMI Q.B.  
Nota [71]: LIMONE E AROMI Q.B.  
Nota [72]: DI STAGIONE  
Nota [73]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 4] Martedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Variante	Grammi
PASTA DI SEMOLA	60 g		
Carote	60 g		
Parmigiano grattugiato [74]	15 g		
Merluzzo o nasello fresco [75]	120 g		
Pangrattato	10 g		
Lattuga [76]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [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 - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >**

[Settimana 4] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Variante	Grammi
PASTA DI SEMOLA	70 g		
POMODORI PELATI [79]	120 g		
BESCIAMELLA	25 g		
Pollo - petto [80]	100 g		
Insalata mista [81]	50 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [82]	120 g		
Olio di oliva extravergine [83]	20 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 - <AUTUNNO-INVERNO / ETA' 7-10 / >**

[Settimana 4] Giovedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	60 g		
Ceci [84]	30 g		
POMODORI PELATI [85]	30 g		
Prosciutto cotto	25 g		
§Purea di patate	80 g		
Burro	5 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [86]	120 g		
Olio di oliva extravergine [87]	15 g		

Nota [84]: O LENTICCHIE O FAGIOLI; CAROTE, SEDANO E CIPOLLA Q.B.

Nota [85]: AROMI Q.B.

Nota [86]: DI STAGIONE

Nota [87]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 4] Venerdì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	70 g		
Cavolfiore	70 g		
Uovo di gallina - intero [88]	60 g		
Pangrattato	10 g		
Parmigiano grattugiato	10 g		
Carote [89]	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [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



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE**

**CATANIA**

**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



# Menù Primavera-Estate



**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

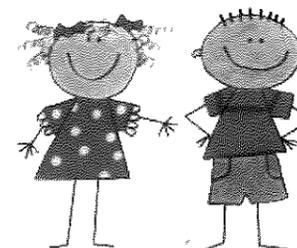


**MENU': COMUNE DI ACICASTELLO Scuola dell'Infanzia e Primaria - Primavera/Estate**

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>I</b>	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 in umido Patate prezzemolate Pane Frutta di stagione	Risotto agli asparagi Cuore di merluzzo al pomodoro Pane Frutta di stagione
<b>II</b>	Pastina con le zucchine Filetti di platessa panata Purè di patate Pane Frutta di stagione	Risotto all'ortolana Frittata 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
<b>III</b>	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
<b>IV</b>	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*

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



**4/6 anni**  
**Bromatologico**  
**Menù Primavera/ Estate**

**PRIMA SETTIMANA**

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

**SECONDA SETTIMANA**

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

**TERZA SETTIMANA**

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

**QUARTA SETTIMANA**

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

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

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

**[Settimana 1] Lunedì**

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
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 COMUNE	50 g		
Frutta [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

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

[Settimana 1] Martedì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 1] Mercoledì

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 1] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 1] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 2] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	50 g		
Zucchine [28]	60 g		
Platessa o passera	100 g		
Pangrattato	10 g		
5Purea di patate	70 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [29]	120 g		
Olio di oliva extravergine [30]	10 g		

Nota [28]: CIPOLLA Q.B.

Nota [29]: DI STAGIONE

Nota [30]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 2] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Giovedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 2] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	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 / >

[Settimana 3] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 3] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Variante	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 3] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Variante	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 3] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 3] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	130 g		
Mozzarella di vacca	50 g		
POMODORI PELATI [65]	120 g		
Insalata mista [66]	50 g		
Frutta	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 / >

[Settimana 4] Lunedì

Pranzo

Grammi

Prima Scelta	Grammi	Varianti
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 COMUNE	50 g	
Frutta [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 / >

[Settimana 4] Martedì

Pranzo

Grammi

Prima Scelta	Grammi	Varianti
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 COMUNE	50 g	
Frutta [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 / >**

[Settimana 4] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 4] Giovedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [84]	120 g		
Olio di oliva extravergine [85]	10 g		

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

Nota [83]: AROMI Q.B.

Nota [84]: DI STAGIONE

Nota [85]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO I PASTO

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

[Settimana 4] Venerdì

**Pranzo**

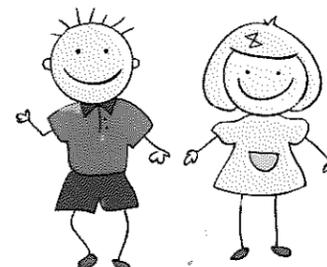
Prima Scelta	Grammi	Variante	Grammi
PASTA DI SEMOLA	50 g		
Pesto alla Genovese	5 g		
Uovo di gallina - intero [86]	60 g		
Pangrattato	10 g		
Parmigiano grattugiato	5 g		
Carote [87]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [88]	120 g		
Olio di oliva extravergine [89]	10 g		

Nota [86]: AROMI Q.B.  
Nota [87]: BRODO VEGETALE Q.B.  
Nota [88]: DI STAGIONE  
Nota [89]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

**CATANIA**

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



**7/10 anni**  
**Bromatologico**  
**Menù Primavera/ Estate**

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



**PRIMA SETTIMANA**

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

**SECONDA SETTIMANA**

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

**TERZA SETTIMANA**

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

**QUARTA SETTIMANA**

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

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

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

**[Settimana 1] Lunedì**

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
PASTA DI SEMOLA	60 g		
Pomodori - maturi [1]	75 g		
Carote	30 g		
Sedano	30 g		
Cipolla	30 g		
Tacchino - petto [2]	90 g		
Fagiolini [3]	80 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 1] Martedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 1] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 1] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 1] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Lunedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA DI SEMOLA	70 g		
Zucchine [28]	80 g		
Platessa o passera	100 g		
Pangrattato	10 g		
§Purea di patate	100 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Martedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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

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

[Settimana 2] Mercoledì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Giovedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >**

[Settimana 2] Venerdì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	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 / >**

[Settimana 3] Lunedì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 3] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 3] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 3] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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

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

[Settimana 3] Venerdì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
PASTA PER PIZZA	160 g		
Mozzarella di vacca	60 g		
POMODORI PELATI [66]	150 g		
Insalata mista [67]	50 g		
Frutta	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 / >

[Settimana 4] Lunedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 4] Martedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 4] Mercoledì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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 / >

[Settimana 4] Giovedì

Pranzo

Prima Scelta	Grammi	Varianti	Grammi
Riso - Parboiled	60 g		
Fagioli freschi [84]	50 g		
Pomodori - maturi [85]	70 g		
Prosciutto cotto	20 g		
5Purea di patate	80 g		
Burro	10 g		
PANE COMUNE	50 g		
Frutta [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 DISTRIBUIRE IN TUTTO I PASTO

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

[Settimana 4] Venerdì

**Pranzo**

Prima Scelta	Grammi	Variante	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 COMUNE	50 g		
Frutta [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

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' IN BIANCO**

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

[Settimana 1] 1° Giorno

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
RISO - PARBOILED [1]	60 g		
POLLO - COSCIA [2]	60 g		
PATATE [3]	60 g		
PANE DI TIPO 0	40 g		
FRUTTA FRESCA (MEDIA) [4]	100 g		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE [5]	15 g		

Nota [1]: O PASTINA O SEMOLINO. Conditi con olio.  
 Nota [2]: O MERLUZZO/ NASELLO ( LIMONE Q.B.) LESSI.  
 Nota [3]: LESSE  
 Nota [4]: O MELE/ PERE COTTE  
 Nota [5]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO

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

[Settimana 1] 1° Giorno

Prima Scelta	Pranzo		Grammi
	Grammi	Varianti	
RISO - PARBOILED [1]	70 g		
POLLO - COSCIA [2]	90 g		
PATATE [3]	80 g		
PANE DI TIPO 0	50 g		
FRUTTA FRESCA (MEDIA) [4]	120 g		
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE [5]	20 g		

Nota [1]: O PASTINA O SEMOLINO. Condita con olio.

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

Nota [3]: LESSE.

Nota [4]: O MELE/ PERE COTTE

Nota [5]: DA DISTRIBUIRE IN TUTTO IL PASTO