

PIANO ALIMENTARE

COMUNE DI MONTESARCHIO
MENU' PRIMAVERA / ESTATE 2024-25

Elaborato da

Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo: Via A. de Gasperi, 11
95030 Tremestieri Etneo (CT)



SCUOLA DELL'INFANZIA

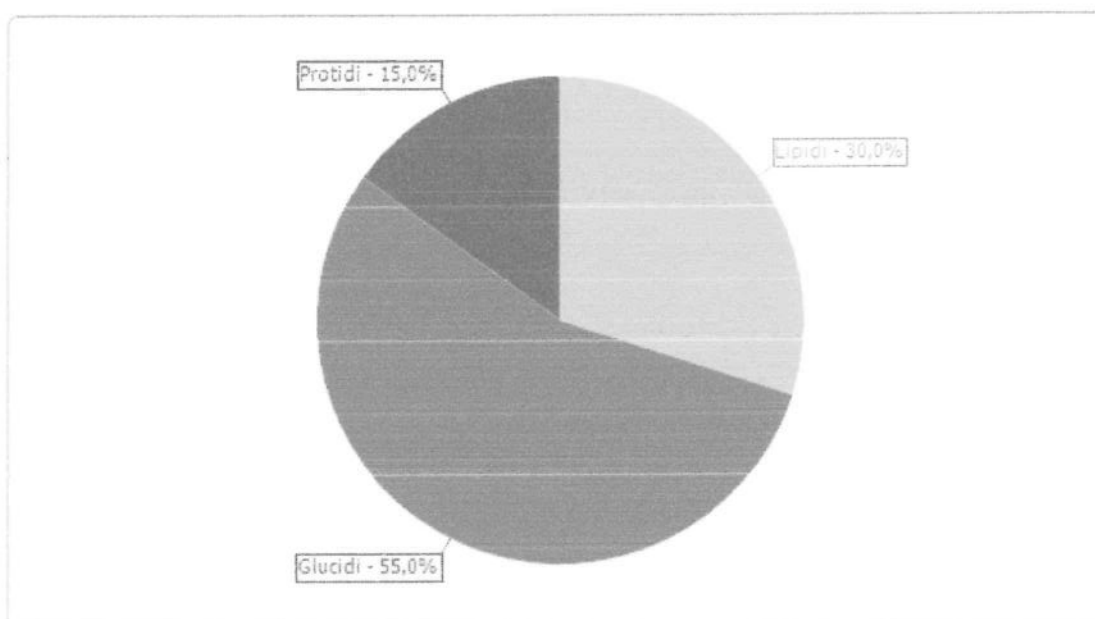
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA DELL'INFANZIA

Elaborazione del: 15/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 600

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	23	90	15,0
Glucidi	83	330	55,0
Lipidi	20	180	30,0
Totale kcal		600	100,0

Creata con NutriSoft - 15/10/2024 15:45:00 - Versione 4.0.0

Powered by "Pharmat Medical"

13 GEN. 2025



SCUOLA DELL'INFANZIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • fuselli di pollo al forno • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • CAPRESE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • frittata al formaggio • Pane di grano duro • insalata verde • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA ALLA NORMA • POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • BASTONCINI DI MERLUZZO • Purè di patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • insalata verde • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • SFORNATO DI RISO POMODORO E PROVOLA • fesa di tacchino al forno • Pane di grano duro • CAROTE AL VAPORE • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • gnocchetti alla sorrentina • formaggio spalmabile • BIETE BRASATE • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • riso all'ortolana • polpette di vitello al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • Fior di latte • INSALATA DI POMODORI • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • straccetti di tacchino con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • hamburger vegetale • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • riso pomodoro e melanzane • fesa di tacchino al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al taglio • Prosciutto cotto • carote all'olio • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesto • BASTONCINI DI MERLUZZO • spinaci al limone • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con i piselli • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • Cotoletta di pollo alla palermitana al forno • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • polpette di vitello al forno • Mais in scatola • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • insalata di riso • CAPRESE • Pane di grano duro • Crostata alla marmellata

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



13 GEN 2025

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Salsa di pomodoro	g 40
<i>fuselli di pollo al forno</i>	
- Coscia di pollo	g 50
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>fagiolino all'olio</i>	
- Fagiolini	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (16%)	Glucidi g 81 (57%)	Lipidi g 17 (27%)	kcal 572	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	13,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	17,82	Zuccheri complessi (g):	34,06	Fibra (g):	11,13
ACGS (g):	3,05	ACGPI (g):	2,73	Colesterolo (mg):	36,50
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	69,99
Ferro (mg):	4,29	Iodio (µg):	6,75		

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA CON I PISELLI		
- Pasta di semola	g	30
- PISELLI SURGELATI	g	30
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4
CAPRESE		
- Mozzarella	g	50
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Pane di grano duro	g	50
Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
frutta fresca		
- Mele	g	100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (14%)	Glucidi g 66 (48%)	Lipidi g 24 (38%)	kcal 558	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	9,22	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	17,20	Zuccheri complessi (g):	20,43	Fibra (g):	10,40
ACGS (g):	7,97	ACGPI (g):	1,98	Colesterolo (mg):	23,00
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	206,35
Ferro (mg):	2,54	Iodio (µg):	8,51		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
RISOTTO ALLO ZAFFERANO		
- Riso	g	50
- Zafferano	g	1
- Brodo vegetale	g	165
- Olio extra vergine di oliva	g	4
BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE		
- Manzo magro	g	50
- Carote	g	5
- Sedano	g	5
- Cipolle	g	5
- Patate	g	40
- Olio extra vergine di oliva	g	5
Pane di grano duro	g	50
Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
frutta fresca		
- Mele	g	100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (14%)	Glucidi g 95 (61%)	Lipidi g 18 (25%)	kcal 629	
Proteine animali (g):	10,68	Proteine vegetali (g):	11,46	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	14,72	Zuccheri complessi (g):	42,64	Fibra (g):	8,53
ACGS (g):	3,05	ACGPI (g):	2,47	Colesterolo (mg):	31,38
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	66,46
Ferro (mg):	4,05	Iodio (µg):	6,15		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

- Pasta di semola	g	50
- Pomodori	g	35
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4

frittata al formaggio

- Uovo di gallina	g	60
- Parmigiano grattugiato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro

g 50

insalata verde

- Lattuga	g	50
-----------	---	----

frutta fresca

- Mele	g	100
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (16%)	Glucidi g 80 (56%)	Lipidi g 18 (28%)	kcal 576	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	12,00	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	18,17	Zuccheri complessi (g):	34,05	Fibra (g):	9,55
ACGS (g):	5,27	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	206,70
Ferro (mg):	4,12	Iodio (µg):	20,73		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA ALLA NORMA		
- Pasta di semola	g	50
- Salsa di pomodoro	g	30
- Ricotta di pecora	g	5
- Melanzane	g	15
POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE		
- Pesce spada	g	40
- Carote	g	80
- Cipolle	g	5
- Pomodori	g	15
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Pane di grano duro	g	50
Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini
frutta fresca		
- Mele	g	100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (14%)	Glucidi g 88 (61%)	Lipidi g 17 (25%)	kcal 585	
Proteine animali (g):	8,40	Proteine vegetali (g):	12,70	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	25,15	Zuccheri complessi (g):	34,05	Fibra (g):	12,44
ACGS (g):	2,94	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg):	28,50
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	93,15
Ferro (mg):	3,68	Iodio (µg):	19,49		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con le zucchine</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Zucchine	g 50
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 50
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Purè di patate</i>	
- Patate	g 40
- Latte parzialmente scremato di vacca	g 20
- Parmigiano grattugiato	g 5
- Burro di vacca	g 5
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (16%)	Glucidi g 94 (60%)	Lipidi g 16 (24%)	kcal 621	
Proteine animali (g):	10,99	Proteine vegetali (g):	13,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	17,63	Zuccheri complessi (g):	40,10	Fibra (g):	9,79
ACGS (g):	5,21	ACGPI (g):	1,81	Colesterolo (mg):	43,45
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	151,95
Ferro (mg):	3,52	Iodio (µg):	82,74		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>pasta con lenticchie</i>		
- Pasta di semola		g 30
- Lenticchie secche		g 20
- Carote		g 5
- Cipolle		g 5
- Sedano		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO</i>		
- Uovo di gallina		g 60
- Salsa di pomodoro		g 20
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>insalata verde</i>		
- Lattuga		g 50
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (16%)	Glucidi g 75 (53%)	Lipidi g 19 (31%)	kcal 560	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	14,37	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	17,35	Zuccheri complessi (g):	29,40	Fibra (g):	11,64
ACGS (g):	3,98	ACGPI (g):	2,55	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	96,10
Ferro (mg):	5,26	Iodio (µg):	18,76		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA		
- Riso		g 50
- Salsa di pomodoro		g 35
- Pangrattato		g 5
- Mozzarella		g 15
- Latte parzialmente scremato di vacca		g 10
- Burro di vacca		g 5
- Farina di frumento Tipo "00"		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
fesa di tacchino al forno		
- Fesa di tacchino arrosto		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 4
- Erbe aromatiche		g 2
Pane di grano duro		g 50
CAROTE AL VAPORE		
- Carote		g 80
frutta fresca		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (15%)	Glucidi g 96 (60%)	Lipidi g 18 (25%)	kcal 644	
Proteine animali (g):	12,73	Proteine vegetali (g):	11,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	20,75	Zuccheri complessi (g):	40,07	Fibra (g):	10,55
ACGS (g):	6,02	ACGPI (g):	1,74	Colesterolo (mg):	51,10
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	160,84
Ferro (mg):	4,35	Iodio (µg):	9,23		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Salsa di pomodoro		g 40
<i>COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA</i>		
- Maiale magro		g 50
- Pangrattato		g 7
- Olio extra vergine di oliva		g 4
- Parmigiano grattugiato		g 4
<i>CAROTE JULIENNE</i>		
- Carote		g 50
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (16%)	Glucidi g 88 (57%)	Lipidi g 18 (27%)	kcal 613	
Proteine animali (g):	11,32	Proteine vegetali (g):	12,54	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	19,60	Zuccheri complessi (g):	34,05	Fibra (g):	10,40
ACGS (g):	3,83	ACGPI (g):	2,69	Colesterolo (mg):	35,64
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	113,49
Ferro (mg):	3,71	Iodio (µg):	6,36		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>gnocchetti alla sorrentina</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Salsa di pomodoro	g 40
- Mozzarella	g 15
- Basilico	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>formaggio spalmabile</i>	
- Formaggio cremoso	g 40
BIETE BRASATE	
- Bieta	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (12%)	Glucidi g 82 (52%)	Lipidi g 26 (36%)	kcal 634	
Proteine animali (g):	6,25	Proteine vegetali (g):	12,38	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	16,86	Zuccheri complessi (g):	34,05	Fibra (g):	9,65
ACGS (g):	11,12	ACGPI (g):	2,10	Colesterolo (mg):	42,90
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	188,20
Ferro (mg):	3,51	Iodio (µg):	16,04		

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>riso all'ortolana</i>		
- Riso	g	40
- Zucchine	g	30
- Carote	g	10
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>polpette di vitello al forno</i>		
- Vitello magro	g	30
- Uovo di gallina	g	7
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>CAROTE AL VAPORE</i>		
- Carote	g	80
<i>Pane di grano duro</i>		
	g	50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (14%)	Glucidi g 86 (60%)	Lipidi g 17 (26%)	kcal 574	
Proteine animali (g):	8,75	Proteine vegetali (g):	10,72	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	21,42	Zuccheri complessi (g):	29,34	Fibra (g):	10,94
ACGS (g):	3,60	ACGPI (g):	1,83	Colesterolo (mg):	51,82
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	163,85
Ferro (mg):	4,57	Iodio (µg):	10,54		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola		g 50
- Salsa di pomodoro		g 40
<i>cuore di merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 60
- Pangrattato		g 5
- Erbe aromatiche		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>ZUCCHINE AL GRATIN</i>		
- Zucchine		g 80
- Pangrattato		g 10
- Parmigiano grattugiato		g 4
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 26 (17%)	Glucidi g 92 (60%)	Lipidi g 16 (23%)	kcal 615	
Proteine animali (g):	11,63	Proteine vegetali (g):	13,94	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	16,94	Zuccheri complessi (g):	34,14	Fibra (g):	10,28
ACGS (g):	3,02	ACGPI (g):	2,09	Colesterolo (mg):	33,64
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	134,15
Ferro (mg):	3,93	Iodio (µg):	94,89		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA CON I PISELLI		
- Pasta di semola		g 30
- PISELLI SURGELATI		g 30
- Cipolle		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
Fior di latte		
		g 50
INSALATA DI POMODORI		
- Pomodori		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 4
Pane di grano duro		
		g 50
Olio extra vergine di oliva		
		1 cucchiaino
frutta fresca		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (15%)	Glucidi g 66 (47%)	Lipidi g 24 (38%)	kcal 565	
Proteine animali (g):	10,30	Proteine vegetali (g):	9,22	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1	
Zuccheri semplici (g):	17,20	Zuccheri complessi (g):	20,43	Fibra (g): 10,40	
ACGS (g):	8,57	ACGPI (g):	1,97	Colesterolo (mg): 45,00	
ACGMI/ACGPI:	6,1	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg): 206,35	
Ferro (mg):	2,54	Iodio (µg):	5,76		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Salsa di pomodoro	g 40
<i>straccetti di tacchino con piselli</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 50
- Erbe aromatiche	g 2
- Piselli freschi	g 55
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (16%)	Glucidi g 84 (55%)	Lipidi g 19 (29%)	kcal 608	
Proteine animali (g):	9,53	Proteine vegetali (g):	14,41	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	18,10	Zuccheri complessi (g):	35,32	Fibra (g):	12,28
ACGS (g):	2,93	ACGPI (g):	2,33	Colesterolo (mg):	31,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	68,74
Ferro (mg):	4,31	Iodio (µg):	3,44		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

Pasta con le zucchini

- Pasta di semola	g	50
- Zucchini	g	50

hamburger vegetale

- Patate	g	80
- Carote	g	40
- Zucchini	g	40
- Uovo di gallina	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti assegnati:	Protidi g 18 (12%)	Glucidi g 96 (63%)	Lipidi g 17 (25%)	kcal 606	
Proteine animali (g):	3,54	Proteine vegetali (g):	14,05	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	20,25	Zuccheri complessi (g):	46,14	Fibra (g):	11,77
ACGS (g):	3,63	ACGPI (g):	2,12	Colesterolo (mg):	60,20
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	139,15
Ferro (mg):	3,89	Iodio (µg):	12,32		

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

riso pomodoro e melanzane

- Riso	g	50
- Salsa di pomodoro	g	40
- Melanzane	g	25
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fesa di tacchino al forno con piselli

- Fesa di tacchino arrosto	g	50
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	75
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele g 100



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 87 (57%)	Lipidi g 19 (28%)	kcal 613	
Proteine animali (g):	9,53	Proteine vegetali (g):	13,86	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	17,58	Zuccheri complessi (g):	38,36	Fibra (g):	13,21
ACGS (g):	2,91	ACGPI (g):	2,13	Cholesterolo (mg):	31,00
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	91,24
Ferro (mg):	4,95	Iodio (µg):	3,95		

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
Pizza Margherita al taglio		g 100
Prosciutto cotto		g 40
<i>carote all'olio</i>		
- Carote		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 15 (12%)	Glucidi g 73 (59%)	Lipidi g 16 (29%)	kcal 493	
Proteine animali (g):	10,12	Proteine vegetali (g):	4,58	Pr. animali / Pr. vegetali:	2,2
Zuccheri semplici (g):	33,04	Zuccheri complessi (g):	36,40	Fibra (g):	8,28
ACGS (g):	4,65	ACGPI (g):	1,97	Colesterolo (mg):	35,80
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	56,60
Ferro (mg):	1,75	Iodio (µg):	7,03		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

PASTA E FAGIOLI

- Pasta di semola	g	30
- Fagioli secchi	g	20
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Frittata con zucchine

- Uovo di gallina	n°	1
- Zucchine	g	50

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini

frutta fresca

- Mele g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (16%)	Glucidi g 73 (52%)	Lipidi g 19 (32%)	kcal 552	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	13,97	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	17,05	Zuccheri complessi (g):	28,61	Fibra (g):	12,10
ACGS (g):	4,02	ACGPI (g):	2,57	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	94,00
Ferro (mg):	5,09	Iodio (µg):	19,12		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>tortellini ricotta e spinaci al pomodoro</i>	
- Tortellini freschi	g 70
- Salsa di pomodoro	g 60
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>formaggio spalmabile</i>	
- Formaggio cremoso	g 40
<i>fagiolino all'olio</i>	
- Fagiolini	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (12%)	Glucidi g 78 (50%)	Lipidi g 27 (38%)	kcal 633	
Proteine animali (g):	11,98	Proteine vegetali (g):	7,75	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	17,48	Zuccheri complessi (g):	30,94	Fibra (g):	11,09
ACGS (g):	11,76	ACGPI (g):	2,03	Colesterolo (mg):	159,90
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	200,90
Ferro (mg):	3,65	Iodio (µg):	15,90		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pesto</i>	
- Pasta di semola	g 50
- Pesto alla genovese	g 10
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 50
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>spinaci al limone</i>	
- Spinaci	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 4
- Succo di limone	g 2
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (16%)	Glucidi g 89 (59%)	Lipidi g 17 (25%)	kcal 606	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	14,92	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	16,43	Zuccheri complessi (g):	36,35	Fibra (g):	10,58
ACGS (g):	2,23	ACGPI (g):	2,03	Colesterolo (mg):	27,10
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	179,67
Ferro (mg):	6,03	Iodio (µg):	78,85		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Riso con i piselli</i>	
- Riso	g 40
- Piselli freschi	g 20
<i>Frittata con patate</i>	
- Uovo di gallina	n° 1
- Patate	g 50
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 100



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (13%)	Glucidi g 80 (57%)	Lipidi g 19 (30%)	kcal 561	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	10,30	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	14,75	Zuccheri complessi (g):	37,26	Fibra (g): 9,21	
ACGS (g):	4,00	ACGPI (g):	2,29	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 78,10	
Ferro (mg):	4,00	Iodio (µg):	18,88		

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO	
- Pasta di semola	g 50
- Pomodori	g 35
- Basilico	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Cotoletta di pollo alla palermitana al forno	
- Petto di pollo	g 50
- Pangrattato	g 3
- Olio extra vergine di oliva	g 4
- Erbe aromatiche	g 2
- GRANA	g 2
ZUCCHINE AL GRATIN	
- Zucchine	g 80
- Pangrattato	g 10
- Parmigiano grattugiato	g 4
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
frutta fresca	
- Mele	g 100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (18%)	Glucidi g 91 (58%)	Lipidi g 16 (24%)	kcal 621	
Proteine animali (g):	12,99	Proteine vegetali (g):	13,71	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	18,08	Zuccheri complessi (g):	34,14	Fibra (g):	10,46
ACGS (g):	3,40	ACGPI (g):	2,01	Colesterolo (mg):	35,40
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	122,35
Ferro (mg):	3,93	Iodio (µg):	7,19		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Mercoledì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>pasta olio e parmigiano</i>		
- Pasta di semola	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4
<i>polpette di vitello al forno</i>		
- Vitello magro	g	30
- Uovo di gallina	g	7
- Pangrattato	g	10
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Mais in scatola	g	40
Pane di grano duro	g	50
Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	100

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (14%)	Glucidi g 94 (59%)	Lipidi g 20 (27%)	kcal 646	
Proteine animali (g):	10,09	Proteine vegetali (g):	13,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	17,62	Zuccheri complessi (g):	39,58	Fibra (g):	9,35
ACGS (g):	4,56	ACGPI (g):	2,18	Colesterolo (mg):	55,46
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	158,86
Ferro (mg):	3,96	Iodio (µg):	8,08		



SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Giovedì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta integrale con il pomodoro</i>		
- Pasta integrale		g 50
- Salsa di pomodoro		g 40
<i>cuore di merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 60
- Pangrattato		g 5
- Erbe aromatiche		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>CAROTE JULIENNE</i>		
- Carote		g 50
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 100



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (16%)	Glucidi g 81 (55%)	Lipidi g 19 (29%)	kcal 589	
Proteine animali (g):	10,29	Proteine vegetali (g):	13,49	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	19,60	Zuccheri complessi (g):	0,01	Fibra (g):	12,38
ACGS (g):	2,78	ACGPI (g):	2,34	Colesterolo (mg):	30,00
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	91,04
Ferro (mg):	4,90	Iodio (µg):	99,11		

SCUOLA DELL'INFANZIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>insalata di riso</i>		
- Riso	g	30
- Tonno sott'olio	g	10
- Mozzarella	g	10
- Mais in scatola	g	10
- Prosciutto cotto	g	7
- Carote	g	10
- Piselli freschi	g	10
<i>CAPRESE</i>		
- Mozzarella	g	50
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>Pane di grano duro</i>		g 50
<i>Crostata alla marmellata</i>		g 40



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (16%)	Glucidi g 80 (52%)	Lipidi g 23 (32%)	kcal 628	
Proteine animali (g):	15,73	Proteine vegetali (g):	10,08	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	3,75	Zuccheri complessi (g):	23,59	Fibra (g):	7,60
ACGS (g):	9,09	ACGPI (g):	3,48	Colesterolo (mg):	59,24
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,7	Calcio (mg):	277,60
Ferro (mg):	3,45	Iodio (µg):	10,52		

SCUOLA PRIMARIA

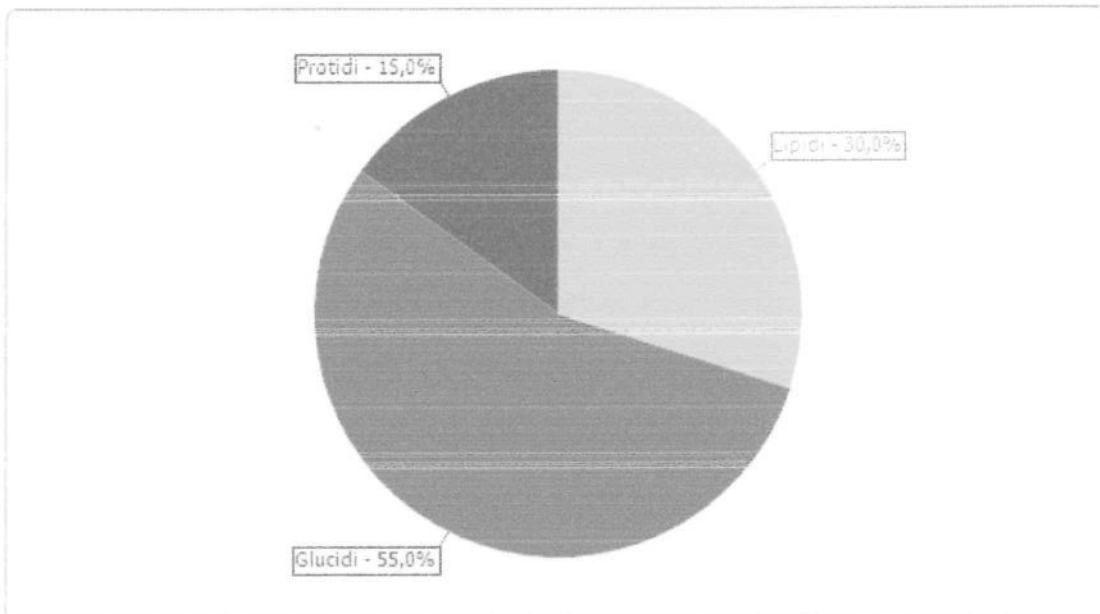
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA PRIMARIA

Elaborazione del: 15/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 750

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	28	113	15,0
Glucidi	103	413	55,0
Lipidi	25	225	30,0
Totale kcal		750	100,0

Modulo di progetto: 1170 - 11/2010 - 01/01/2011/01/2011

Revisionato da: Francesco Siristora

13 GEN. 2025



SCUOLA PRIMARIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • fuselli di pollo al forno • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • CAPRESE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • frittata al formaggio • Pane di grano duro • insalata verde • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA ALLA NORMA • POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • BASTONCINI DI MERLUZZO • Purè di patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • insalata verde • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA • fesa di tacchino al forno • Pane di grano duro • CAROTE AL VAPORE • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • gnocchetti alla sorrentina • formaggio spalmabile • BIETE BRASATE • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • riso all'ortolana • polpette di vitello al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • Fior di latte • INSALATA DI POMODORI • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • straccetti di tacchino con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • hamburger vegetale • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • riso pomodoro e melanzane • fesa di tacchino al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al taglio • Prosciutto cotto • carote all'olio • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesto • BASTONCINI DI MERLUZZO • spinaci al limone • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con i piselli • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • Cotoletta di pollo alla palermitana al forno • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • polpette di vitello al forno • Mais in scatola • Olio extra vergine di oliva • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • insalata di riso • CAPRESE • Pane di grano duro • Crostata alla marmellata

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



13 GEN. 2025



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g	70
- Salsa di pomodoro	g	50
<i>fuselli di pollo al forno</i>		
- Coscia di pollo	g	60
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>fagiolino all'olio</i>		
- Fagiolini	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>Pane di grano duro</i>		
	g	50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (15%)	Glucidi g 101 (57%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 713	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	15,85	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	21,88	Zuccheri complessi (g):	47,68	Fibra (g):	12,74
ACGS (g):	3,87	ACGPI (g):	3,38	Colesterolo (mg):	43,80
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	84,49
Ferro (mg):	5,00	Iodio (µg):	8,41		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
PASTA CON I PISELLI	
- Pasta di semola	g 40
- PISELLI SURGELATI	g 30
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
CAPRESE	
- Mozzarella	g 80
- Pomodori	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
frutta fresca	
- Mele	g 120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (17%)	Glucidi g 77 (47%)	Lipidi g 26 (36%)	kcal 649	
Proteine animali (g):	14,96	Proteine vegetali (g):	10,37	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	20,57	Zuccheri complessi (g):	27,24	Fibra (g):	11,39
ACGS (g):	10,98	ACGPI (g):	1,96	Colesterolo (mg):	36,80
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	314,95
Ferro (mg):	2,85	Iodio (µg):	11,93		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
RISOTTO ALLO ZAFFERANO		
- Riso	g	70
- Zafferano	g	1
- Brodo vegetale	g	200
- Olio extra vergine di oliva	g	4
BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE		
- Manzo magro	g	60
- Carote	g	5
- Sedano	g	5
- Cipolle	g	5
- Patate	g	45
- Olio extra vergine di oliva	g	5
Pane di grano duro		
	g	50
Olio extra vergine di oliva		
		2 cucchiaini
frutta fresca		
- Mele	g	120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (14%)	Glucidi g 117 (60%)	Lipidi g 23 (26%)	kcal 774	
Proteine animali (g):	12,81	Proteine vegetali (g):	13,34	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	17,53	Zuccheri complessi (g):	58,04	Fibra (g):	9,22
ACGS (g):	3,82	ACGPI (g):	2,99	Colesterolo (mg):	37,65
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	80,31
Ferro (mg):	4,71	Iodio (µg):	7,41		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO		
- Pasta di semola	g	70
- Pomodori	g	45
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
frittata al formaggio		
- Uovo di gallina	g	60
- Parmigiano grattugiato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Pane di grano duro	g	50
insalata verde		
- Lattuga	g	50
- Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini
frutta fresca		
- Mele	g	120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (14%)	Glucidi g 99 (54%)	Lipidi g 26 (32%)	kcal 735	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	14,35	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	22,07	Zuccheri complessi (g):	47,67	Fibra (g):	10,64
ACGS (g):	6,47	ACGPI (g):	3,11	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	213,50
Ferro (mg):	4,51	Iodio (µg):	21,69		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA ALLA NORMA		
- Pasta di semola	g	70
- Salsa di pomodoro	g	40
- Ricotta di pecora	g	5
- Melanzane	g	20
POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE		
- Pesce spada	g	60
- Carote	g	100
- Cipolle	g	5
- Pomodori	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Pane di grano duro	g	50
Olio extra vergine di oliva		3 cucchiaini
frutta fresca		
- Mele	g	120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (15%)	Glucidi g 111 (59%)	Lipidi g 22 (26%)	kcal 751	
Proteine animali (g):	12,36	Proteine vegetali (g):	15,66	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	32,44	Zuccheri complessi (g):	47,67	Fibra (g): 15,07	
ACGS (g):	3,81	ACGPI (g):	3,07	Colesterolo (mg): 41,70	
ACGMI/ACGPI:	4,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 121,65	
Ferro (mg):	4,55	Iodio (µg):	27,96		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola		g 70
- Zucchine		g 70
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 75
- Pangrattato		g 15
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Purè di patate</i>		
- Patate		g 60
- Latte parzialmente scremato di vacca		g 30
- Parmigiano grattugiato		g 5
- Burro di vacca		g 5
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 32 (16%)	Glucidi g 121 (60%)	Lipidi g 21 (24%)	kcal 802	
Proteine animali (g):	15,63	Proteine vegetali (g):	16,70	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	22,03	Zuccheri complessi (g):	56,74	Fibra (g):	11,44
ACGS (g):	6,01	ACGPI (g):	2,36	Colesterolo (mg):	56,65
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	188,33
Ferro (mg):	4,38	Iodio (µg):	122,93		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>pasta con lenticchie</i>	
- Pasta di semola	g 40
- Lenticchie secche	g 30
- Carote	g 5
- Cipolle	g 5
- Sedano	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO</i>	
- Uovo di gallina	g 60
- Salsa di pomodoro	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>insalata verde</i>	
- Lattuga	g 50
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (15%)	Glucidi g 91 (54%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 675	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	17,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	20,69	Zuccheri complessi (g):	40,69	Fibra (g):	13,69
ACGS (g):	4,60	ACGPI (g):	2,97	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	105,40
Ferro (mg):	6,27	Iodio (µg):	19,33		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA

- Riso	g	70
- Salsa di pomodoro	g	50
- Pangrattato	g	5
- Mozzarella	g	20
- Latte parzialmente scremato di vacca	g	10
- Burro di vacca	g	5
- Farina di frumento Tipo "00"	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fesa di tacchino al forno

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Erbe aromatiche	g	2

Pane di grano duro

g 50

CAROTE AL VAPORE

- Carote	g	100
----------	---	-----

Olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino

frutta fresca

- Mele	g	120
--------	---	-----

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (14%)	Glucidi g 117 (59%)	Lipidi g 24 (27%)	kcal 796	
Proteine animali (g):	15,57	Proteine vegetali (g):	13,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	25,10	Zuccheri complessi (g):	54,72	Fibra (g):	11,86
ACGS (g):	7,26	ACGPI (g):	2,18	Colesterolo (mg):	59,60
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	199,49
Ferro (mg):	5,09	Iodio (µg):	11,27		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola		g 70
- Salsa di pomodoro		g 50
<i>COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA</i>		
- Maiale magro		g 60
- Pangrattato		g 10
- Olio extra vergine di oliva		g 4
- Parmigiano grattugiato		g 4
<i>CAROTE JULIENNE</i>		
- Carote		g 50
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 109 (58%)	Lipidi g 23 (27%)	kcal 761	
Proteine animali (g):	13,32	Proteine vegetali (g):	15,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	23,18	Zuccheri complessi (g):	47,67	Fibra (g):	11,53
ACGS (g):	4,66	ACGPI (g):	3,32	Colesterolo (mg):	42,04
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	124,36
Ferro (mg):	4,28	Iodio (µg):	7,32		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>gnocchetti alla sorrentina</i>		
- Pasta di semola		g 70
- Salsa di pomodoro		g 55
- Mozzarella		g 25
- Basilico		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>formaggio spalmabile</i>		
- Formaggio cremoso		g 50
<i>BIETE BRASATE</i>		
- Bieta		g 100
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (12%)	Glucidi g 102 (52%)	Lipidi g 31 (36%)	kcal 784	
Proteine animali (g):	8,98	Proteine vegetali (g):	15,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	20,75	Zuccheri complessi (g):	47,67	Fibra (g):	10,96
ACGS (g):	14,32	ACGPI (g):	2,46	Colesterolo (mg):	56,50
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	254,75
Ferro (mg):	4,13	Iodio (µg):	20,69		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>riso all'ortolana</i>	
- Riso	g 60
- Zucchine	g 45
- Carote	g 15
- Cipolle	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>polpette di vitello al forno</i>	
- Vitello magro	g 40
- Uovo di gallina	g 10
- Pangrattato	g 15
- Parmigiano grattugiato	g 5
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>CAROTE AL VAPORE</i>	
- Carote	g 100
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (13%)	Glucidi g 111 (61%)	Lipidi g 21 (26%)	kcal 736	
Proteine animali (g):	11,20	Proteine vegetali (g):	13,16	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	26,30	Zuccheri complessi (g):	44,00	Fibra (g):	12,62
ACGS (g):	4,45	ACGPI (g):	2,28	Colesterolo (mg):	70,05
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	196,14
Ferro (mg):	5,64	Iodio (µg):	13,66		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola		g 70
- Salsa di pomodoro		g 50
<i>cuore di merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello		g 80
- Pangrattato		g 5
- Erbe aromatiche		g 2
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>ZUCCHINE AL GRATIN</i>		
- Zucchine		g 100
- Pangrattato		g 15
- Parmigiano grattugiato		g 4
- Olio extra vergine di oliva		g 4
Pane di grano duro		g 50
Olio extra vergine di oliva		2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 32 (17%)	Glucidi g 115 (59%)	Lipidi g 21 (24%)	kcal 775	
Proteine animali (g):	15,06	Proteine vegetali (g):	17,07	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	20,78	Zuccheri complessi (g):	47,78	Fibra (g):	11,72
ACGS (g):	3,70	ACGPI (g):	2,63	Colesterolo (mg):	43,64
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	156,05
Ferro (mg):	4,65	Iodio (µg):	126,02		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA CON I PISELLI		
- Pasta di semola		g 40
- PISELLI SURGELATI		g 30
- Cipolle		g 5
- Olio extra vergine di oliva		g 4
Fior di latte		
		g 80
INSALATA DI POMODORI		
- Pomodori		g 50
- Olio extra vergine di oliva		g 4
Pane di grano duro		
		g 50
frutta fresca		
- Mele		g 120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (17%)	Glucidi g 77 (47%)	Lipidi g 26 (36%)	kcal 661	
Proteine animali (g):	16,48	Proteine vegetali (g):	10,37	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	20,57	Zuccheri complessi (g):	27,24	Fibra (g):	11,39
ACGS (g):	11,93	ACGPI (g):	1,94	Colesterolo (mg):	72,00
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	314,95
Ferro (mg):	2,85	Iodio (µg):	7,53		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 70
- Salsa di pomodoro	g 50
<i>straccetti di tacchino con piselli</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 60
- Erbe aromatiche	g 2
- Piselli freschi	g 65
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	g 50
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (16%)	Glucidi g 104 (59%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 711	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	17,32	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	22,08	Zuccheri complessi (g):	49,17	Fibra (g):	13,94
ACGS (g):	3,03	ACGPI (g):	2,53	Colesterolo (mg):	37,20
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	81,14
Ferro (mg):	4,96	Iodio (µg):	4,31		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola		g 70
- Zucchine		g 70
<i>hamburger vegetale</i>		
- Patate		g 100
- Carote		g 50
- Zucchine		g 50
- Uovo di gallina		g 15
- Parmigiano grattugiato		g 10
- Olio extra vergine di oliva		g 4
<i>Pane di grano duro</i>		
		g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele		g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (12%)	Glucidi g 119 (65%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 734	
Proteine animali (g):	5,21	Proteine vegetali (g):	17,20	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,3	
Zuccheri semplici (g):	25,04	Zuccheri complessi (g):	62,79	Fibra (g): 13,68	
ACGS (g):	4,65	ACGPI (g):	2,35	Colesterolo (mg): 64,75	
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 215,60	
Ferro (mg):	4,61	Iodio (µg):	15,18		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

riso pomodoro e melanzane

- Riso	g	70
- Salsa di pomodoro	g	55
- Melanzane	g	35
- Olio extra vergine di oliva	g	4

fesa di tacchino al forno con piselli

- Fesa di tacchino arrosto	g	60
- Erbe aromatiche	g	2
- Piselli freschi	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	4

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele g 120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (15%)	Glucidi g 108 (57%)	Lipidi g 23 (28%)	kcal 749	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	15,90	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	20,83	Zuccheri complessi (g):	53,12	Fibra (g):	14,47
ACGS (g):	3,57	ACGPI (g):	2,53	Colesterolo (mg):	37,20
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	107,24
Ferro (mg):	5,66	Iodio (µg):	4,89		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
Pizza Margherita al taglio	g 150
Prosciutto cotto	g 40
<i>carote all'olio</i>	
- Carote	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (10%)	Glucidi g 104 (57%)	Lipidi g 27 (33%)	kcal 725	
Proteine animali (g):	11,22	Proteine vegetali (g):	6,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,7
Zuccheri semplici (g):	43,75	Zuccheri complessi (g):	54,60	Fibra (g):	11,20
ACGS (g):	6,81	ACGPI (g):	2,88	Colesterolo (mg):	41,30
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	72,80
Ferro (mg):	2,26	Iodio (µg):	8,19		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità

Pranzo

PASTA E FAGIOLI

- Pasta di semola	g	40
- Fagioli secchi	g	25
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5

Frittata con zucchine

- Uovo di gallina	n°	1
- Zucchine	g	50

Pane di grano duro g 50

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

frutta fresca

- Mele g 120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILLO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (14%)	Glucidi g 86 (52%)	Lipidi g 25 (34%)	kcal 660	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	16,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	20,37	Zuccheri complessi (g):	37,45	Fibra (g):	13,64
ACGS (g):	4,79	ACGPI (g):	3,07	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	103,75
Ferro (mg):	5,73	Iodio (µg):	19,79		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

Pranzo

tortellini ricotta e spinaci al pomodoro

- Tortellini freschi	g	90
- Salsa di pomodoro	g	75
- Olio extra vergine di oliva	g	4

formaggio spalmabile

- Formaggio cremoso	g	50
---------------------	---	----

faaiolino all'olio

- Fagiolini	g	100
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<hr/>		
Pane di grano duro	g	50
<hr/>		
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (13%)	Glucidi g 92 (49%)	Lipidi g 32 (38%)	kcal 746	
Proteine animali (g):	15,28	Proteine vegetali (g):	8,41	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,8	
Zuccheri semplici (g):	21,20	Zuccheri complessi (g):	39,78	Fibra (g): 12,59	
ACGS (g):	14,45	ACGPI (g):	2,28	Colesterolo (mg): 204,30	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg): 251,65	
Ferro (mg):	4,23	Iodio (µg):	19,78		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pesto</i>	
- Pasta di semola	g 70
- Pesto alla genovese	g 15
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 75
- Pangrattato	g 15
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>spinaci al limone</i>	
- Spinaci	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 4
- Succo di limone	g 2
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 32 (17%)	Glucidi g 111 (60%)	Lipidi g 19 (23%)	kcal 741	
Proteine animali (g):	12,86	Proteine vegetali (g):	17,66	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	20,10	Zuccheri complessi (g):	49,97	Fibra (g):	11,75
ACGS (g):	2,33	ACGPI (g):	2,24	Colesterolo (mg):	40,65
ACGMI/ACGPI:	4,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	216,25
Ferro (mg):	6,72	Iodio (µg):	117,11		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Lunedì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Riso con i piselli</i>		
- Riso	g	50
- Piselli freschi	g	20
<i>Frittata con patate</i>		
- Uovo di gallina		n° 1
- Patate	g	50
Pane di grano duro	g	50
Olio extra vergine di oliva		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 19 (12%)	Glucidi g 91 (60%)	Lipidi g 19 (28%)	kcal 608	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	11,06	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	17,52	Zuccheri complessi (g):	44,59	Fibra (g):	9,68
ACGS (g):	4,01	ACGPI (g):	2,31	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	83,70
Ferro (mg):	4,25	Iodio (µg):	19,46		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Martedì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO		
- Pasta di semola	g	70
- Pomodori	g	45
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Cotoletta di pollo alla palermitana al forno		
- Petto di pollo	g	60
- Pangrattato	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4
- Erbe aromatiche	g	2
- GRANA	g	2
ZUCCHINE AL GRATIN		
- Zucchine	g	100
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	4
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Pane di grano duro	g	50
frutta fresca		
- Mele	g	120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (18%)	Glucidi g 115 (62%)	Lipidi g 17 (20%)	kcal 747	
Proteine animali (g):	15,32	Proteine vegetali (g):	17,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	22,24	Zuccheri complessi (g):	47,78	Fibra (g):	12,03
ACGS (g):	3,52	ACGPI (g):	2,22	Colesterolo (mg):	41,40
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	141,45
Ferro (mg):	4,60	Iodio (µg):	8,84		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>pasta olio e parmigiano</i>		
- Pasta di semola	g	70
- Olio extra vergine di oliva	g	5
- Parmigiano grattugiato	g	4
<i>polpette di vitello al forno</i>		
- Vitello magro	g	40
- Uovo di gallina	g	10
- Pangrattato	g	15
- Parmigiano grattugiato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Mais in scatola	g	50
Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
Pane di grano duro	g	50
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	120

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (15%)	Glucidi g 118 (61%)	Lipidi g 21 (24%)	kcal 775	
Proteine animali (g):	12,54	Proteine vegetali (g):	16,36	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	21,63	Zuccheri complessi (g):	54,58	Fibra (g):	10,60
ACGS (g):	4,85	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg):	73,69
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	173,40
Ferro (mg):	4,73	Iodio (µg):	10,23		



SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Giovedì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>Pasta integrale con il pomodoro</i>		
- Pasta integrale	g	70
- Salsa di pomodoro	g	50
<i>cuore di merluzzo panato</i>		
- Merluzzo o Nasello	g	80
- Pangrattato	g	5
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>CAROTE JULIENNE</i>		
- Carote	g	50
<i>Pane di grano duro</i>		
	g	50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	120



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (18%)	Glucidi g 98 (57%)	Lipidi g 19 (25%)	kcal 684	
Proteine animali (g):	13,72	Proteine vegetali (g):	16,27	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	23,14	Zuccheri complessi (g):	0,01	Fibra (g):	14,15
ACGS (g):	2,85	ACGPI (g):	2,54	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	106,86
Ferro (mg):	5,90	Iodio (µg):	131,59		

SCUOLA PRIMARIA

Piano alimentare - Venerdì - 5° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>insalata di riso</i>		
- Riso	g	40
- Tonno sott'olio	g	15
- Mozzarella	g	15
- Mais in scatola	g	15
- Prosciutto cotto	g	10
- Carote	g	15
- Piselli freschi	g	15
<i>CAPRESE</i>		
- Mozzarella	g	80
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>Pane di grano duro</i>	g	50
<i>Crostata alla marmellata</i>	g	40

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 35 (18%)	Glucidi g 90 (47%)	Lipidi g 30 (35%)	kcal 778	
Proteine animali (g):	24,13	Proteine vegetali (g):	11,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	2,1
Zuccheri semplici (g):	4,84	Zuccheri complessi (g):	31,72	Fibra (g):	8,21
ACGS (g):	13,62	ACGPI (g):	4,24	Colesterolo (mg):	80,45
ACGMI/ACGPI:	2,9	ACGS/ACGI:	0,9	Calcio (mg):	409,48
Ferro (mg):	4,02	Iodio (µg):	15,63		



SCUOLA SECONDARIA

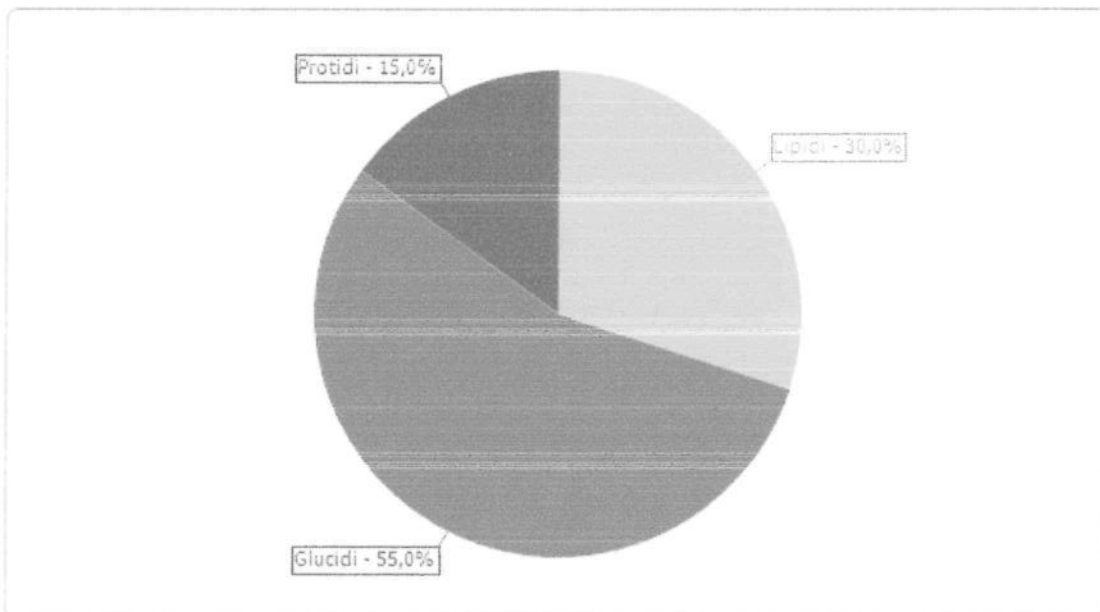
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA SECONDARIA

Elaborazione del: 15/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 800

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	30	120	15,0
Glucidi	110	440	55,0
Lipidi	27	240	30,0
Totale kcal		800	100,0

Contatto: 392 991400 - email: 1076726021245764074

Info: www.fir.it / www.fir.it/medici/



SCUOLA SECONDARIA - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • fuselli di pollo al forno • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • CAPRESE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • frittata al formaggio • Pane di grano duro • insalata verde • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA ALLA NORMA • POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • BASTONCINI DI MERLUZZO • Purè di patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • insalata verde • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA • fesa di tacchino al forno • Pane di grano duro • CAROTE AL VAPORE • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • gnocchetti alla sorrentina • formaggio spalmabile • BIETE BRASATE • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • riso all'ortolana • polpette di vitello al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • frutta fresca • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • Fior di latte • INSALATA DI POMODORI • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • straccetti di tacchino con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • hamburger vegetale • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • riso pomodoro e melanzane • fesa di tacchino al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al taglio • Prosciutto cotto • carote all'olio • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesto • BASTONCINI DI MERLUZZO • spinaci al limone • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con i piselli • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • Cotoletta di pollo alla palermitana al forno • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • polpette di vitello al forno • Mais in scatola • Pane di grano duro • frutta fresca • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • insalata di riso • CAPRESE • Pane di grano duro • Crostata alla marmellata

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



11 3 GEN. 2025

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
<i>fuselli di pollo al forno</i>	
- Coscia di pollo	g 100
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>fagiolino all'olio</i>	
- Fagiolini	g 120
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	
	2 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 36 (18%)	g 113 (55%)	g 25 (27%)	826	
Proteine animali (g):	18,70	Proteine vegetali (g):	17,57	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	26,89	Zuccheri complessi (g):	54,49	Fibra (g):	14,28
ACGS (g):	4,64	ACGPI (g):	4,16	Colesterolo (mg):	73,00
ACGMI/ACGPI:	3,3	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	99,89
Ferro (mg):	6,07	Iodio (µg):	10,97		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA CON I PISELLI		
- Pasta di semola	g	50
- PISELLI SURGELATI	g	35
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4
CAPRESE		
- Mozzarella	g	80
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Pane di grano duro	g	50
frutta fresca		
- Mele	g	150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (17%)	Glucidi g 90 (48%)	Lipidi g 30 (35%)	kcal 759	
Proteine animali (g):	18,70	Proteine vegetali (g):	11,55	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	25,24	Zuccheri complessi (g):	34,05	Fibra (g):	12,89
ACGS (g):	13,38	ACGPI (g):	2,17	Colesterolo (mg):	46,00
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	389,25
Ferro (mg):	3,16	Iodio (µg):	14,59		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 1^o settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
RISOTTO ALLO ZAFFERANO		
- Riso	g	80
- Zafferano	g	1
- Brodo vegetale	g	215
- Olio extra vergine di oliva	g	4
BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE		
- Manzo magro	g	100
- Carote	g	10
- Sedano	g	10
- Cipolle	g	10
- Patate	g	80
- Olio extra vergine di oliva	g	8
Pane di grano duro	g	50
Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
frutta fresca		
- Mele	g	150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 37 (16%)	g 136 (61%)	g 23 (23%)	901	
Proteine animali (g):	21,35	Proteine vegetali (g):	15,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	22,54	Zuccheri complessi (g):	70,62	Fibra (g):	10,74
ACGS (g):	4,26	ACGPI (g):	3,33	Colesterolo (mg):	62,75
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	98,06
Ferro (mg):	5,93	Iodio (µg):	10,96		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO		
- Pasta di semola	g	80
- Pomodori	g	50
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
frittata al formaggio		
- Uovo di gallina	g	60
- Parmigiano grattugiato	g	10
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Pane di grano duro	g	50
insalata verde		
- Lattuga	g	50
Olio extra vergine di oliva		1 cucchiaino
frutta fresca		
- Mele	g	150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 26 (14%)	g 111 (59%)	g 23 (27%)	755	
Proteine animali (g):	10,79	Proteine vegetali (g):	15,58	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	26,76	Zuccheri complessi (g):	54,48	Fibra (g):	11,59
ACGS (g):	5,92	ACGPI (g):	2,89	Colesterolo (mg):	231,70
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	218,30
Ferro (mg):	4,75	Iodio (µg):	22,55		



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
PASTA ALLA NORMA		
- Pasta di semola	g	80
- Salsa di pomodoro	g	50
- Ricotta di pecora	g	5
- Melanzane	g	25
POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE		
- Pesce spada	g	80
- Carote	g	120
- Cipolle	g	5
- Pomodori	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4
Pane di grano duro	g	50
Olio extra vergine di oliva		3 cucchiaini
frutta fresca		
- Mele	g	150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 33 (16%)	g 123 (59%)	g 23 (25%)	831	
Proteine animali (g):	16,32	Proteine vegetali (g):	17,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	37,10	Zuccheri complessi (g):	54,48	Fibra (g):	16,16
ACGS (g):	4,07	ACGPI (g):	3,35	Colesterolo (mg):	54,90
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	128,35
Ferro (mg):	4,98	Iodio (µg):	34,57		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<hr/>	
<i>Pasta con le zucchine</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Zucchine	g 80
<hr/>	
<i>BASTONCINI DI MERLUZZO</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 100
- Pangrattato	g 20
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<hr/>	
<i>Purè di patate</i>	
- Patate	g 80
- Latte parzialmente scremato di vacca	g 40
- Parmigiano grattugiato	g 10
- Burro di vacca	g 5
<hr/>	
Pane di grano duro	g 50
<hr/>	
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<hr/>	
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 41 (18%)	g 141 (63%)	g 19 (19%)	898	
Proteine animali (g):	21,94	Proteine vegetali (g):	18,92	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	27,25	Zuccheri complessi (g):	66,56	Fibra (g):	12,90
ACGS (g):	6,57	ACGPI (g):	2,28	Colesterolo (mg):	74,40
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg):	279,05
Ferro (mg):	5,10	Iodio (µg):	163,63		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Martedì - 2^o settimana

Alimento		Quantità
Pranzo		
<hr/>		
<i>pasta con lenticchie</i>		
- Pasta di semola	g	50
- Lenticchie secche	g	40
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<hr/>		
<i>UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO</i>		
- Uovo di gallina	g	60
- Salsa di pomodoro	g	20
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<hr/>		
<i>insalata verde</i>		
- Lattuga	g	50
<hr/>		
Pane di grano duro	g	50
<hr/>		
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	
<hr/>		
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	150
<hr/>		

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 29 (15%)	g 108 (57%)	g 24 (28%)	760	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	21,24	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	25,40	Zuccheri complessi (g):	51,98	Fibra (g):	15,94
ACGS (g):	4,64	ACGPI (g):	3,09	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	115,40
Ferro (mg):	7,30	Iodio (µg):	20,09		



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA	
- Riso	g 70
- Salsa di pomodoro	g 50
- Pangrattato	g 7
- Mozzarella	g 20
- Latte parzialmente scremato di vacca	g 10
- Burro di vacca	g 5
- Farina di frumento Tipo "00"	g 5
- Olio extra vergine di oliva	g 4
fesa di tacchino al forno	
- Fesa di tacchino arrosto	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 4
- Erbe aromatiche	g 2
Pane di grano duro	g 50
CAROTE AL VAPORE	
- Carote	g 100
frutta fresca	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 38 (17%)	Glucidi g 134 (62%)	Lipidi g 20 (21%)	kcal 870	
Proteine animali (g):	23,19	Proteine vegetali (g):	14,42	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,6	
Zuccheri semplici (g):	30,75	Zuccheri complessi (g):	62,04	Fibra (g): 13,22	
ACGS (g):	6,85	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg): 84,40	
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg): 221,59	
Ferro (mg):	6,02	Iodio (µg):	12,82		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<hr/>	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
<hr/>	
<i>COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA</i>	
- Maiale magro	g 100
- Pangrattato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 4
- Parmigiano grattugiato	g 4
<hr/>	
<i>CAROTE JULIENNE</i>	
- Carote	g 50
<hr/>	
Pane di grano duro	g 50
<hr/>	
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
<hr/>	
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150
<hr/>	

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 38 (18%)	g 122 (59%)	g 22 (23%)	833	
Proteine animali (g):	21,30	Proteine vegetali (g):	16,50	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	27,71	Zuccheri complessi (g):	54,48	Fibra (g):	12,49
ACGS (g):	4,87	ACGPI (g):	3,71	Colesterolo (mg):	67,64
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	133,02
Ferro (mg):	5,07	Iodio (µg):	8,88		



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>gnocchetti alla sorrentina</i>		
- Pasta di semola	g	80
- Salsa di pomodoro	g	60
- Mozzarella	g	30
- Basilico	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>formaggio spalmabile</i>		
- Formaggio cremoso	g	50
<i>BIETE BRASATE</i>		
- Bieta	g	120
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>Pane di grano duro</i>	g	50
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 26 (12%)	g 115 (54%)	g 32 (34%)	856	
Proteine animali (g):	9,91	Proteine vegetali (g):	16,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,6
Zuccheri semplici (g):	25,31	Zuccheri complessi (g):	54,48	Fibra (g):	12,12
ACGS (g):	14,95	ACGPI (g):	2,59	Colesterolo (mg):	58,80
ACGMI/ACGPI:	4,8	ACGS/ACGI:	1,0	Calcio (mg):	290,40
Ferro (mg):	4,59	Iodio (µg):	21,96		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>riso all'ortolana</i>		
- Riso	g	70
- Zucchine	g	55
- Carote	g	20
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>polpette di vitello al forno</i>		
- Vitello magro	g	60
- Uovo di gallina	g	15
- Pangrattato	g	20
- Parmigiano grattugiato	g	10
- Erbe aromatiche	g	2
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<i>CAROTE AL VAPORE</i>		
- Carote	g	100
<i>Pane di grano duro</i>		
	g	50
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	150
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
		1 cucchiaio



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 32 (16%)	Glucidi g 129 (62%)	Lipidi g 20 (22%)	kcal 828	
Proteine animali (g):	17,63	Proteine vegetali (g):	14,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	32,47	Zuccheri complessi (g):	51,34	Fibra (g):	14,36
ACGS (g):	5,24	ACGPI (g):	2,19	Colesterolo (mg):	107,35
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	284,19
Ferro (mg):	6,80	Iodio (µg):	18,22		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
<i>cuore di merluzzo panato</i>	
- Merluzzo o Nasello	g 120
- Pangrattato	g 10
- Erbe aromatiche	g 2
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>ZUCCHINE AL GRATIN</i>	
- Zucchine	g 100
- Pangrattato	g 15
- Parmigiano grattugiato	g 4
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 41 (19%)	Glucidi g 132 (63%)	Lipidi g 17 (18%)	kcal 845	
Proteine animali (g):	21,92	Proteine vegetali (g):	19,13	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	25,57	Zuccheri complessi (g):	54,61	Fibra (g):	13,09
ACGS (g):	3,22	ACGPI (g):	2,53	Colesterolo (mg):	63,64
ACGMI/ACGPI:	3,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	181,95
Ferro (mg):	5,37	Iodio (µg):	187,15		



SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>PASTA CON I PISELLI</i>		
- Pasta di semola	g	50
- PISELLI SURGELATI	g	35
- Cipolle	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<hr/>		
Fior di latte	g	100
<hr/>		
<i>INSALATA DI POMODORI</i>		
- Pomodori	g	50
- Olio extra vergine di oliva	g	4
<hr/>		
Pane di grano duro	g	50
<hr/>		
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 35 (18%)	g 90 (46%)	g 31 (36%)	774	
Proteine animali (g):	20,60	Proteine vegetali (g):	11,55	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	25,24	Zuccheri complessi (g):	34,05	Fibra (g):	12,89
ACGS (g):	14,57	ACGPI (g):	2,15	Colesterolo (mg):	90,00
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	1,1	Calcio (mg):	389,25
Ferro (mg):	3,16	Iodio (µg):	9,09		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>Pasta con il pomodoro</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
<i>straccetti di tacchino con piselli</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 80
- Erbe aromatiche	g 2
- Piselli freschi	g 80
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>Pane di grano duro</i>	
	g 50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	
	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 39 (19%)	Glucidi g 119 (58%)	Lipidi g 21 (23%)	kcal 817	
Proteine animali (g):	19,06	Proteine vegetali (g):	19,45	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	27,21	Zuccheri complessi (g):	56,33	Fibra (g):	15,84
ACGS (g):	3,23	ACGPI (g):	2,71	Colesterolo (mg):	62,00
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	97,89
Ferro (mg):	5,95	Iodio (µg):	5,23		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<hr/>	
<i>Pasta con le zucchine</i>	
- Pasta di semola	g 80
- Zucchine	g 80
<hr/>	
<i>hamburger vegetale</i>	
- Patate	g 100
- Carote	g 50
- Zucchine	g 50
- Uovo di gallina	g 15
- Parmigiano grattugiato	g 10
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<hr/>	
Pane di grano duro	g 50
<hr/>	
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini
<hr/>	
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 24 (11%)	g 131 (64%)	g 23 (25%)	826	
Proteine animali (g):	5,21	Proteine vegetali (g):	18,51	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	29,70	Zuccheri complessi (g):	69,61	Fibra (g):	14,67
ACGS (g):	5,26	ACGPI (g):	2,73	Colesterolo (mg):	64,75
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	222,00
Ferro (mg):	4,90	Iodio (µg):	16,13		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
<i>riso pomodoro e melanzane</i>	
- Riso	g 80
- Salsa di pomodoro	g 60
- Melanzane	g 40
- Olio extra vergine di oliva	g 4
<i>fesa di tacchino al forno con piselli</i>	
- Fesa di tacchino arrosto	g 100
- Erbe aromatiche	g 2
- Piselli freschi	g 100
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Pane di grano duro	
	g 50
Olio extra vergine di oliva	
	3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI				
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Apporti assegnati:	g 37 (17%)	g 123 (58%)	g 24 (25%)	856
Proteine animali (g):	19,06	Proteine vegetali (g):	17,91	Pr. animali / Pr. vegetali:
Zuccheri semplici (g):	25,89	Zuccheri complessi (g):	60,91	Fibra (g):
ACGS (g):	3,75	ACGPI (g):	2,67	Colesterolo (mg):
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):
Ferro (mg):	6,78	Iodio (µg):	5,92	

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Martedì - 4ª settimana

Alimento	Quantità
Pranzo	
Pizza Margherita al taglio	g 150
Prosciutto cotto	g 50
<i>carote all'olio</i>	
- Carote	g 50
- Olio extra vergine di oliva	g 4
Olio extra vergine di oliva	1 cucchiaino
<i>frutta fresca</i>	
- Mele	g 150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (11%)	Glucidi g 109 (59%)	Lipidi g 24 (30%)	kcal 735	
Proteine animali (g):	13,20	Proteine vegetali (g):	6,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,9
Zuccheri semplici (g):	49,47	Zuccheri complessi (g):	54,60	Fibra (g):	12,42
ACGS (g):	6,75	ACGPI (g):	2,86	Colesterolo (mg):	47,50
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	84,30
Ferro (mg):	2,56	Iodio (µg):	10,04		

SCUOLA SECONDARIA

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Pranzo	Quantità
<i>PASTA E FAGIOLI</i>		
- Pasta di semola	g	60
- Fagioli secchi	g	40
- Carote	g	5
- Cipolle	g	5
- Sedano	g	5
- Olio extra vergine di oliva	g	5
<i>Frittata con zucchine</i>		
- Uovo di gallina		n° 1
- Zucchine	g	50
<i>Pane di grano duro</i>	g	50
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		3 cucchiaini
<i>frutta fresca</i>		
- Mele	g	150



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

PROFLO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 29 (15%)	g 113 (57%)	g 25 (28%)	797	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	21,87	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,3
Zuccheri semplici (g):	25,82	Zuccheri complessi (g):	57,16	Fibra (g):	17,41
ACGS (g):	4,90	ACGPI (g):	3,36	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	128,70
Ferro (mg):	7,39	Iodio (µg):	21,04		

CONTROLLO MENU

COMUNE DI MONTESARCHIO
MENU' AUTUNNO/INVERNO 2024-25

Elaborato da

Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo: Via A. de Gasperi, 11
95030 Tremestieri Etneo (CT)



SCUOLA DELL'INFANZIA

SCUOLA DELL'INFANZIA - Pranzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • carote all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone con pasta • Fior di latte • spinaci saltati • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta al pomodoro e basilico • frittata al formaggio • CAVOLFIORI A VAPORE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • passato di ceci con pasta • Prosciutto cotto • Pane di grano duro • finocchi gratinati • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • piselli in umido • Pane di grano duro • frutta fresca • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al latte • Purè di patate • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • riso al pomodoro • fesa di tacchino al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • formaggio spalmabile • broccoli a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i broccoli • BASTONCINI DI MERLUZZO • verdura di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con gli spinaci • polpette di vitello con carote • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • Verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone con pasta • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • straccetti di tacchino con verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • Fior di latte • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • BASTONCINI DI MERLUZZO • CAVOLFIORI A VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca • fuselli di pollo al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al piatto • Prosciutto cotto • carote all'olio • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • Crostata alla marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • broccoli a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al forno con verdure • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con ceci • Frittata con spinaci • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca • polpette di pesce in umido alla livornese • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • Fior di latte • piselli in umido • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone con pasta • straccetti di tacchino con verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Alma



13 GEN 2025

REPORT MEDIE

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Fibra (g)	Fosforo (mg)	Potassio (mg)	Rame (mg)	Selenio (µg)	Zinco (mg)	Folati (µg)	Vitamina B12 (µg)
Tutti i pasti													
Settimana 1	595,51	22,94	82,61	19,26	72,58	10,74	406,45	892,35	0,54	25,51	4,75	108,14	0,79
Settimana 2	605,83	22,41	85,34	19,43	74,09	10,89	402,14	841,97	0,55	25,01	4,31	111,45	0,41
Settimana 3	578,41	21,16	78,7	19,88	76,68	10,22	373,66	727,54	0,49	24,25	3,97	67,72	0,58
Settimana 4	586,24	20,97	81,66	19,52	101,58	9,81	365,27	822,16	0,45	27,38	4,06	104,89	0,54
Settimana 5	585,48	22,04	78,51	20,37	78,27	11,22	398,67	736,84	0,52	24,33	4,25	98,71	0,54
Media	590,29	21,9	81,36	19,69	80,64	10,57	389,24	804,17	0,51	25,3	4,27	98,18	0,57
Rif.	440 - 640	11 - 24	60 - 95	15 - 21	-	>= 5	-	-	-	-	-	-	-

Fonte di riferimento: Ministero della Salute, Scuola dell'infanzia - pranzo

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



Powered by Progeo Medical®

13 GEN. 2025

SCUOLA PRIMARIA

SCUOLA PRIMARIA - Pranzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • carote all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone con pasta • Fior di latte • spinaci saltati • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta al pomodoro e basilico • frittata al formaggio • CAVOLFIORI A VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • passato di ceci con pasta • Prosciutto cotto • Pane di grano duro • finocchi gratinati • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • piselli in umido • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al latte • Purè di patate • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • riso al pomodoro • fesa di tacchino al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • formaggio spalmabile • broccoli a vapore • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i broccoli • BASTONCINI DI MERLUZZO • verdura di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con gli spinaci • polpette di vitello con carote • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • Verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone con pasta • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • straccetti di tacchino con verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • Fior di latte • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • BASTONCINI DI MERLUZZO • CAVOLFIORI A VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca • fuselli di pollo al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al piatto • Prosciutto cotto • carote all'olio • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • Crostata alla marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • broccoli a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al forno con verdure • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con ceci • Frittata con spinaci • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca • polpette di pesce in umido alla livornese • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • Fior di latte • piselli in umido • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone con pasta • straccetti di tacchino con verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



13 GEN. 2025



REPORT MEDIE

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Fibra (g)	Fosforo (mg)	Potassio (mg)	Rame (mg)	Selenio (µg)	Zinco (mg)	Folati (µg)	Vitamina B12 (µg)
Tutti i pasti													
Settimana 1	721,61	27,88	99,84	23,42	81,23	12,21	483,26	1.068,97	0,67	28,37	5,55	135,77	1
Settimana 2	738,86	27,35	105,57	23,02	81,12	12,43	477,35	1.029,95	0,69	28,14	5,09	139,08	0,5
Settimana 3	694,51	26,06	95,42	23,18	89,14	11,44	447,06	854,14	0,59	27,24	4,6	80,12	0,78
Settimana 4	707,61	25,21	101,4	22,35	115,52	11,38	428,59	992,05	0,55	32,66	4,78	128,49	0,67
Settimana 5	694,08	26,84	95,01	22,96	90,9	12,58	475,59	859,21	0,62	27,2	4,89	114,7	0,72
Media	711,33	26,67	99,45	22,99	91,58	12,01	462,37	960,86	0,62	28,72	4,98	119,63	0,73
Rif.	520 - 810	13 - 30	75 - 120	18 - 27	-	>= 6	-	-	-	-	-	-	-

Fonte di riferimento: Ministero della Salute, Scuola primaria - pranzo

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dem



13 GEN. 2025

Powered by Progeo Medical®

SCUOLA SECONDARIA

SCUOLA SECONDARIA - Pranzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • carote all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone con pasta • Fior di latte • spinaci saltati • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta al pomodoro e basilico • frittata al formaggio • CAVOLFIORI A VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • passato di ceci con pasta • Prosciutto cotto • Pane di grano duro • finocchi gratinati • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • piselli in umido • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al latte • Purè di patate • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • riso al pomodoro • fesa di tacchino al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • formaggio spalmabile • broccoli a vapore • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i broccoli • BASTONCINI DI MERLUZZO • verdura di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con gli spinaci • polpette di vitello con carote • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • Verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone con pasta • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • straccetti di tacchino con verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • Fior di latte • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • BASTONCINI DI MERLUZZO • CAVOLFIORI A VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca • fuselli di pollo al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al piatto • Prosciutto cotto • carote all'olio • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • Crostata alla marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • broccoli a vapore • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al forno con verdure • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con ceci • Frittata con spinaci • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con la zucca • polpette di pesce in umido alla livornese • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta Integrale con il pomodoro • Fior di latte • piselli in umido • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • minestrone con pasta • straccetti di tacchino con verdure di stagione • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



13 GEN 2025

REPORT MEDIE

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Fibra (g)	Fosforo (mg)	Potassio (mg)	Rame (mg)	Selenio (µg)	Zinco (mg)	Folati (µg)	Vitamina B12 (µg)
Tutti i pasti													
Settimana 1	815,38	34,56	116,45	23,48	95,09	14,04	576,78	1.324,87	0,81	32,65	6,71	165,36	1,38
Settimana 2	846,78	34,42	122,61	24,29	95,03	14,51	578,94	1.262,03	0,85	32,37	6,1	167,95	0,66
Settimana 3	787,79	32,63	110,53	23,91	105,14	13,21	535,99	1.049,41	0,72	31,08	5,51	91,64	1,02
Settimana 4	781,82	29,44	113,4	23,39	127,18	12,82	489,31	1.154,42	0,63	35,84	5,41	147,59	0,77
Settimana 5	804,91	33,5	110,17	25,58	109,29	14,54	569,87	1.035,68	0,75	30,65	5,73	133,47	0,92
Media	807,34	32,91	114,63	24,13	106,34	13,82	550,18	1.165,28	0,75	32,52	5,89	141,2	0,95
Rif.	700 - 830	18 - 31	95 - 125	23 - 28	-	>= 7,5	-	-	-	-	-	-	-

Fonte di riferimento: Ministero della Salute, Scuola secondaria di primo grado - pranzo

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



13 GEN 2025

CONTROLLO MENU

COMUNE DI MONTESARCHIO
MENU' PRIMAVERA / ESTATE 2024-25

Elaborato da

Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo: Via A. de Gasperi, 11
95030 Tremestieri Etneo (CT)



SCUOLA DELL'INFANZIA

SCUOLA DELL'INFANZIA - Pranzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • fuselli di pollo al forno • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • CAPRESE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • frittata al formaggio • Pane di grano duro • insalata verde • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA ALLA NORMA • POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • BASTONCINI DI MERLUZZO • Purè di patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • insalata verde • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • SFORNATO DI RISO POMODORO E PROVOLA • fesa di tacchino al forno • Pane di grano duro • CAROTE AL VAPORE • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • gnocchetti alla sorrentina • formaggio spalmabile • BIETE BRASATE • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • riso all'ortolana • polpette di vitello al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • Fior di latte • INSALATA DI POMODORI • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • straccetti di tacchino con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • hamburger vegetale • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • riso pomodoro e melanzane • fesa di tacchino al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al taglio • Prosciutto cotto • carote all'olio • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesto • BASTONCINI DI MERLUZZO • spinaci al limone • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca



13 GEN 2025

SCUOLA DELL'INFANZIA - Pranzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con i piselli • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • Cotoletta di pollo alla palermitana al forno • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • polpette di vitello al forno • Mais in scatola • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di riso • CAPRESE • Pane di grano duro • Crostata alla marmellata

13 GEN. 2025

REPORT MEDIE

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Fibra (g)	Fosforo (mg)	Potassio (mg)	Rame (mg)	Selenio (µg)	Zinco (mg)	Folati (µg)	Vitamina B12 (µg)
Tutti i pasti													
Settimana 1	583,95	21,72	82,17	18,71	70,22	10,41	381,38	787,77	0,45	26,11	4,27	63,96	0,77
Settimana 2	614,5	22,53	87,13	19,54	79,14	10,4	404,62	796,8	0,56	25,17	4,55	75,79	0,52
Settimana 3	593,53	21,54	84,94	18,62	44,33	11,13	402,16	809,1	0,55	25,23	4,63	63,14	0,51
Settimana 4	579,41	20,76	80,02	19,58	95,28	11,05	376,25	829,82	0,48	26,7	4,16	127,87	0,53
Settimana 5	609,07	23,63	85,32	19,25	80,54	9,8	419,84	757,84	0,48	26,74	4,37	62,52	0,66
Media	596,09	22,04	83,92	19,14	73,9	10,56	396,85	796,27	0,51	25,99	4,39	78,66	0,6
Rif.	440 - 640	11 - 24	60 - 95	15 - 21	-	>= 5	-	-	-	-	-	-	-

Fonte di riferimento: Ministero della Salute, Scuola dell'infanzia - pranzo

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



Powered by Progea Medical®

1 3 GEN 2025

SCUOLA PRIMARIA

SCUOLA PRIMARIA - Pranzo

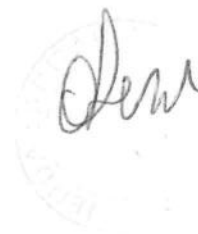
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • fuselli di pollo al forno • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • CAPRESE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • frittata al formaggio • Pane di grano duro • insalata verde • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA ALLA NORMA • POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • BASTONCINI DI MERLUZZO • Purè di patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • insalata verde • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA • fesa di tacchino al forno • Pane di grano duro • CAROTE AL VAPORE • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • gnocchetti alla sorrentina • formaggio spalmabile • BIETE BRASATE • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • riso all'ortolana • polpette di vitello al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • Fior di latte • INSALATA DI POMODORI • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • straccetti di tacchino con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • hamburger vegetale • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • riso pomodoro e melanzane • fesa di tacchino al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al taglio • Prosciutto cotto • carote all'olio • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesto • BASTONCINI DI MERLUZZO • spinaci al limone • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca



10 OTT 2025

SCUOLA PRIMARIA - Pranzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con i piselli • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • Cotoletta di pollo alla palermitana al forno • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • polpette di vitello al forno • Mais in scatola • Olio extra vergine di oliva • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • insalata di riso • CAPRESE • Pane di grano duro • Crostata alla marmellata



13 GEN. 2025

REPORT MEDIE

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Fibra (g)	Fosforo (mg)	Potassio (mg)	Rame (mg)	Selenio (µg)	Zinco (mg)	Folati (µg)	Vitamina B12 (µg)
Tutti i pasti													
Settimana 1	724,32	26,72	100,86	23,78	78,33	11,81	458,85	939,12	0,56	29,82	5,12	74,15	1,02
Settimana 2	763,79	27,78	108,06	24,49	87,48	11,9	486,43	975,39	0,7	28,39	5,38	93,73	0,67
Settimana 3	723,31	27,28	105,35	21,42	57,53	12,67	497,38	980,58	0,69	29,01	5,59	76,47	0,72
Settimana 4	724,54	24,93	100,11	24,93	109,21	12,73	440,1	987,01	0,59	31,81	4,84	148,56	0,67
Settimana 5	718,44	29,18	102,6	21,26	91,63	10,93	506,38	885,69	0,57	30,4	5,12	73,29	0,9
Media	730,88	27,18	103,4	23,18	84,83	12,01	477,83	953,56	0,62	29,89	5,21	93,24	0,79
Rif.	520 - 810	13 - 30	75 - 120	18 - 27	-	>= 6	-	-	-	-	-	-	-

Fonte di riferimento: Ministero della Salute, Scuola primaria - pranzo

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



13 GEN. 2025

Powered by Progeo Medical®

SCUOLA SECONDARIA

SCUOLA SECONDARIA - Pranzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • fuselli di pollo al fono • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • CAPRESE • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTTO ALLO ZAFFERANO • BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • frittata al formaggio • Pane di grano duro • insalata verde • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA ALLA NORMA • POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • BASTONCINI DI MERLUZZO • Purè di patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta con lenticchie • UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO • insalata verde • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • SFORNATO DI RISO POMODORO E PROVOLA • fesa di tacchino al forno • Pane di grano duro • CAROTE AL VAPORE • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • gnocchetti alla sorrentina • formaggio spalmabile • BIETE BRASATE • Pane di grano duro • frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • riso all'ortolana • polpette di vitello al forno • CAROTE AL VAPORE • Pane di grano duro • frutta fresca • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA CON I PISELLI • Fior di latte • INSALATA DI POMODORI • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • straccetti di tacchino con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • hamburger vegetale • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • riso pomodoro e melanzane • fesa di tacchino al forno con piselli • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al taglio • Prosciutto cotto • carote all'olio • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA E FAGIOLI • Frittata con zucchine • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • fagiolino all'olio • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesto • BASTONCINI DI MERLUZZO • spinaci al limone • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca



17 3 GEN 2025

SCUOLA SECONDARIA - Pranzo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con i piselli • Frittata con patate • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO • Cotoletta di pollo alla palermitana al forno • ZUCCHINE AL GRATIN • Pane di grano duro • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • pasta olio e parmigiano • polpette di vitello al forno • Mais in scatola • Pane di grano duro • frutta fresca • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • CAROTE JULIENNE • Pane di grano duro • Olio extra vergine di oliva • frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • insalata di riso • CAPRESE • Pane di grano duro • Crostata alla marmellata

13 GEN 2025



REPORT MEDIE

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidî (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Fibra (g)	Fosforo (mg)	Potassio (mg)	Rame (mg)	Selenio (µg)	Zinco (mg)	Folati (µg)	Vitamina B12 (µg)
Tutti i pasti													
Settimana 1	814,26	33,04	114,83	24,75	93,67	13,13	540	1.129,06	0,64	34,13	5,97	83,48	1,39
Settimana 2	843,35	34,29	123,78	23,45	101,57	13,33	576,08	1.158,82	0,84	32,43	6,22	108,91	0,84
Settimana 3	818,01	34,07	120,17	22,34	77,55	14,17	595,26	1.148,52	0,82	33,27	6,48	86,72	0,98
Settimana 4	812,48	30,13	114,95	25,79	121,45	14,72	518,77	1.176,56	0,71	35,21	5,55	178,47	0,77
Settimana 5	841,42	36,72	117,85	24,79	111,01	12,11	609,6	1.053,88	0,67	35,53	5,99	83,74	1,17
Media	825,9	33,65	118,32	24,23	101,05	13,49	567,94	1.133,37	0,74	34,11	6,04	108,26	1,03
Rif.	700 - 830	18 - 31	95 - 125	23 - 28	-	>= 7,5	-	-	-	-	-	-	-

Fonte di riferimento: Ministero della Salute, Scuola secondaria di primo grado - pranzo

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



13 GEN 2025

Powered by Prageo Medical®