

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)



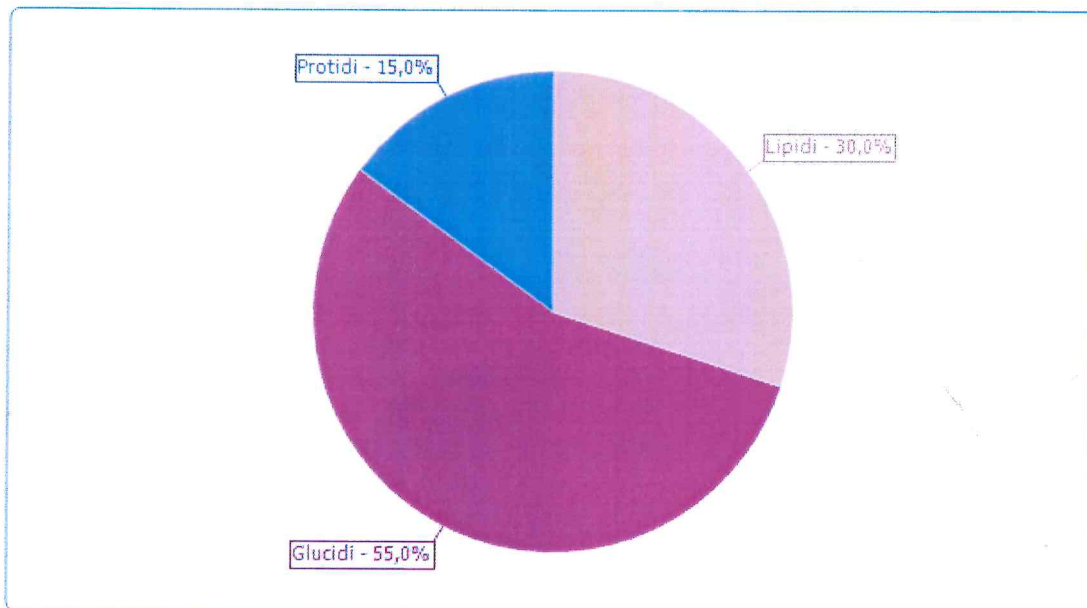
PIANO ALIMENTARE

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

SCUOLA DELL'INFANZIA

Elaborazione del: 11/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 600

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI

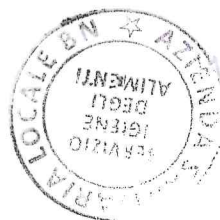


Apporti energetici

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

Codice: 79e59988-44bd-4511-a5bb-7acdfc7ee01e

Powered by Progea Medical



2024 2025



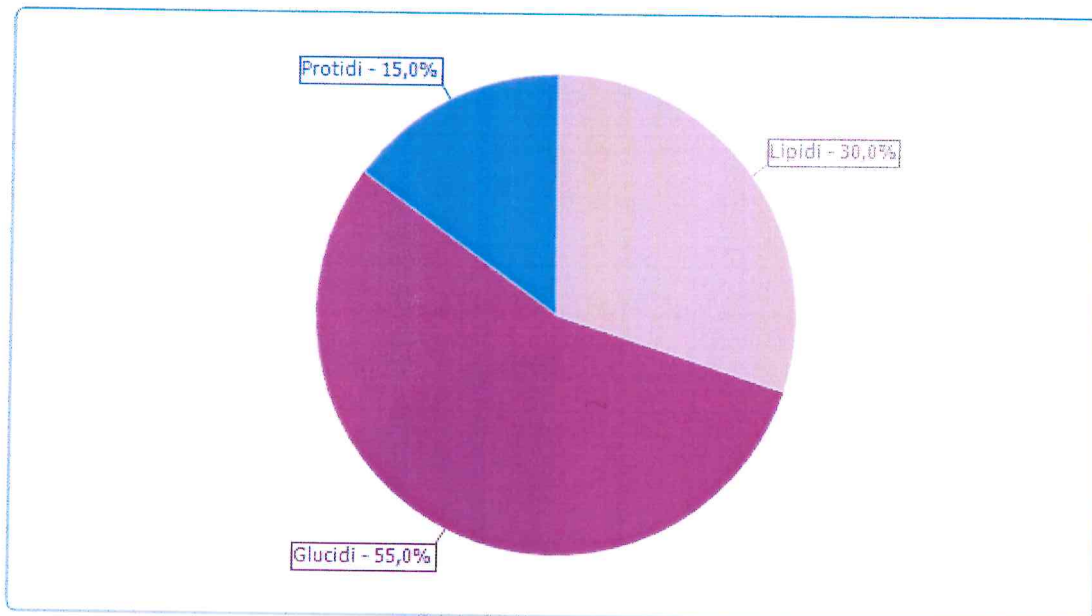
PIANO ALIMENTARE

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

SCUOLA PRIMARIA

Elaborazione del: 11/10/2024 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

Code: a93e7477-1449-41e0-9615-B62d176783D

Powered by Progea Medical



12 MAR 2025



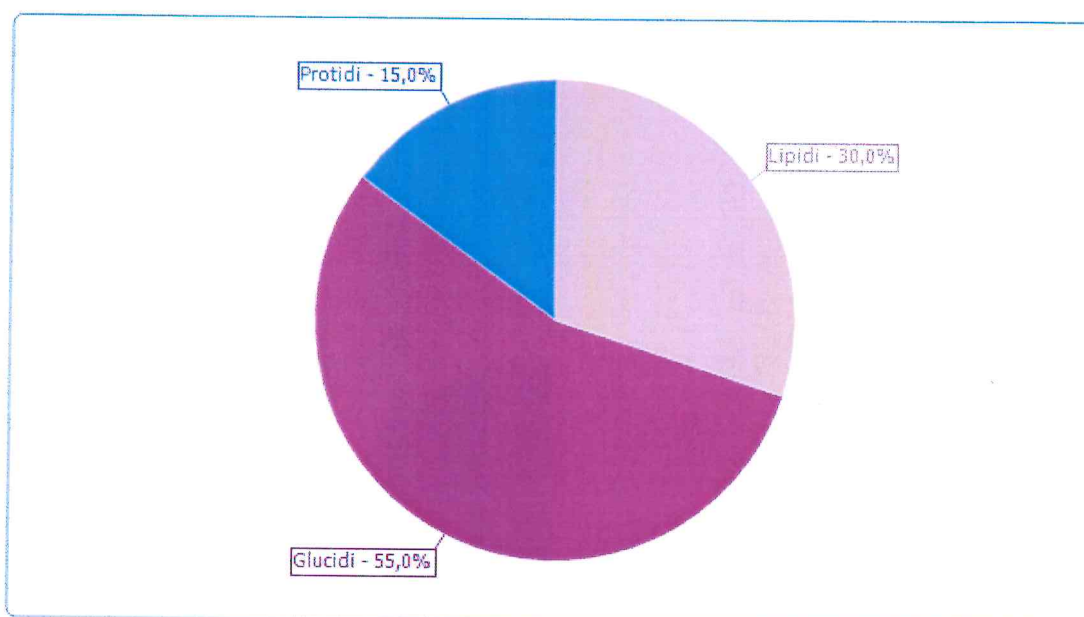
PIANO ALIMENTARE

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

SCUOLA SECONDARIA

Elaborazione del: 11/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 800

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

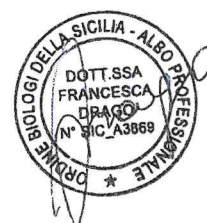
	grammi	kcal	%
Protidi	30	120	15,0
Glucidi	110	440	55,0
Lipidi	27	240	30,0
Totale kcal		800	100,0

Codice: 07ed152b-27db-414c-825a-e2499de63415

Powered by Progea Medical



12 MAR 2025



SCUOLE MONTESARCHIO

	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 frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> minestrone con pasta formaggio spalmabile spinaci saltati pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> riso allo zafferano bocconcini di manzo con patate pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta al pomodoro e basilico frittata al formaggio cavolfiori a vapore pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> passato di ceci con pasta prosciutto cotto finocchi gratinati pane frutta fresca
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> pasta con il pomodoro uova strapazzate al pomodoro piselli in umido pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta olio e parmigiano lonza di maiale al latte purè di patate pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> riso al pomodoro fesa di tacchino al forno carote al vapore pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta con lenticchie formaggio spalmabile broccoli a vapore pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta con i broccoli bastoncini di merluzzo verdura di stagione pane frutta fresca
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> riso con gli spinaci polpette di vitello con carote pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta con il pomodoro cuore di merluzzo panato verdure di stagione pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> minestrone con pasta frittata con patate pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> lasagne al forno verdure di stagione pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta con i piselli formaggio spalmabile fagiolino all'olio pane frutta fresca
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> pasta con il pomodoro bastoncini di merluzzo cavolfiori a vapore pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> riso con la zucca fuselli di pollo al forno con piselli pane 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 dolce 	<ul style="list-style-type: none"> tortellini ricotta e spinaci al pomodoro formaggio spalmabile broccoli a vapore frutta fresca pane
SETTIMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> lasagne al forno verdure di stagione pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta con ceci frittata con spinaci pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> riso con la zucca polpette di pesce in umido alla livornese pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> pasta integrale con il pomodoro provola dolce piselli in umido pane frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> minestrone con pasta straccetti di tacchino con verdure di stagione pane frutta fresca

ALLERGENI: alimenti che potrebbero contenere allergeni (vedi tabella all 1)
In caso di allergie e/o intolleranze rivolgersi al personale addetto alla distribuzione.



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



12 MAR 2025

ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'SCUOLA DELL'INFANZIA'

q2: quantità del gruppo 'SCUOLA PRIMARIA'

q3: quantità del gruppo 'SCUOLA SECONDARIA'

Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
BASTONCINI DI MERLUZZO (Pranzo)	Bastoncini di merluzzo	50	75	100
	Manzo magro	50	60	100
	Carote	5	5	10
BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE (Pranzo)	Sedano	5	5	10
	Cipolle	5	5	10
	Patate	40	50	80
	Olio extra vergine di oliva	5	5	8
broccoli a vapore (Pranzo)	Broccoletti	80	100	120
CAROTE AL VAPORE (Pranzo)	Carote	80	100	120
carote all'olio (Pranzo)	Carote	80	100	120
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
CAVOLFIORI A VAPORE (Pranzo)	Cavolfiori	80	100	120
DOLCE (Pranzo)		40	40	40
cuore di merluzzo panato (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	60	80	120
	Pangrattato	5	7	10
	Erbe aromatiche	QB	QB	QB
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
fagiolino all'olio (Pranzo)	Fagiolini	80	100	120
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4

12 MAR 20



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
fesa di tacchino al forno (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60	100
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
	Erbe aromatiche	QB	QB	QB
finocchi gratinati (Pranzo)	Finocchi	80	100	120
	Pangrattato	10	10	15
	Erbe aromatiche	QB	QB	QB
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
formaggio spalmabile (Pranzo)	Formaggio cremoso	50	50	50
frittata al formaggio (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Parmigiano grattugiato	10	10	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Frittata con patate (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Patate	50	50	50
Frittata con spinaci (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Spinaci	50	50	50
Frittata con zucchine (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Zucchine	50	50	50
frutta fresca (Pranzo)	Frutta di stagione	100	120	120
fuselli di pollo al forno con piselli (Pranzo)	Coscia di pollo	60	70	100
	Piselli freschi	50	60	80
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
LASAGNE AL FORNO (Piatto unico)	pasta all'uovo	50	70	80
	Manzo magro	20	30	30
	Salsa di pomodoro	30	45	55
	Formaggio grattugiato	5	5	7
	Latte parzialmente scremato di vacca	15	20	25
	Burro di vacca	2	2	2
	Farina di frumento Tipo "0"	4	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
lonza di maiale al latte (Pranzo)	Mozzarella	15	20	25
	Maiale magro	50	60	100
	Latte parzialmente scremato di vacca	20	25	30
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb
minestrone con pasta (Pranzo)	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
	Pasta di semola	30	40	50
	Misto di verdure crude	60	70	80
Olio extra vergine di oliva (giornaliera)		4	4	4
PANE (Pranzo)	Pane	50	50	50
passato di ceci con pasta (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Ceci secchi	20	30	40
	Cipolle	5	5	5
	Carote	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
pasta al pomodoro e basilico (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	60	70
	Basilico	2	2	2
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4

12 MAR 2025



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
pasta con ceci (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Ceci secchi	20	30	40
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Pasta con i broccoli (Pranzo)	Pasta di semola	40	60	70
	Broccolo a testa	40	50	50
PASTA CON I PISELLI (Pranzo)	Pasta di semola	40	60	70
	piselli surgelati	25	30	35
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Pasta con il pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	50	60
pasta con lenticchie (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Lenticchie secche	20	30	40
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
PASTA E FAGIOLI (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Fagioli secchi	20	30	40
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	5
Pasta integrale con il pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	50	60
pasta olio e parmigiano (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Olio extra vergine di oliva	5	5	5
	Parmigiano grattugiato		4	4

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



12 MAR. 2025



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
piselli in umido (Pranzo)	Piselli freschi	80	100	120
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Pizza Margherita al piatto (Pranzo)		100	150	150
polpette di pesce in umido alla livornese (Pranzo)	Merluzzo o Nasello	40	50	60
	Uovo di gallina	7	10	10
	Pangrattato	7	10	10
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb
	Salsa di pomodoro	40	55	70
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
polpette di vitello con carote (Pranzo)	Vitello magro	30	40	60
	Uovo di gallina	7	10	10
	Pangrattato	7	10	10
	Formaggio grattugiato	4	5	8
	Carote	50	65	100
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
	Latte parzialmente scremato di vacca	5	5	10
Prosciutto cotto (Pranzo)		40	40	50
PROVOLA DOLCE (Pranzo)	Provola dolce	40	40	40
Purè di patate (Pranzo)	Patate	40	60	80
	Latte parzialmente scremato di vacca	20	30	40
	Parmigiano grattugiato	5	7	10
	Burro di vacca	5	5	5
riso al pomodoro (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	60	70
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4

12 MAR 2025



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
Riso con gli spinaci (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Spinaci	30	40	40
Riso con la zucca (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Zucca	30	40	40
RISO ALLO ZAFFERANO (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Zafferano	qb	qb	qb
	Brodo vegetale	165	200	215
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
spinaci saltati (Pranzo)	Spinaci	80	100	120
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
straccetti di tacchino con verdure di stagione (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60	100
	Carote	35	40	50
	Fagiolini	35	40	50
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
tortellini ricotta e spinaci al pomodoro (Pranzo)	Tortellini freschi	70	90	100
	Salsa di pomodoro	60	75	85
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Salsa di pomodoro	20	20	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
verdura di stagione (Pranzo)	Spinaci	80	100	120
Verdure di stagione (Pranzo)	Bieta	80	100	120
Verdure di stagione (insalata verde)	Lattuga	50	50	50
Verdure di stagione (insalata mista)	Lattuga	30	30	30
	carote	20	20	20

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



ALL. 1 TABELLA ALLERGENI

ALLERGENE	ESEMPI
GLUTINE	cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati
CROSTACEI E DERIVATI	sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili
UOVA E DERIVATI	tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme ecc.
PESCE E DERIVATI	inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali
ARACHIDI E DERIVATI	Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
SOIA E DERIVATI	latte, tofu, spaghetti, ecc.
LATTE E DERIVATI	yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte
FRUTTA E GUSCIO DERIVATI	tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchio
SEDANO E DERIVATI	presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
SENAPE E DERIVATI	si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
SESI DI SESAMO E DERIVATI	oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI <i>(in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂)</i>	usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
LUPINO E DERIVATI	presente ormai in molti cibi vegani sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
MOLLUSCHI E DERIVATI <i>(alcuni nomi possono variare nelle dizioni locali)</i>	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola ecc.



COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

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
Tremestieri Etneo (CT)



SCUOLA DELL'INFANZIA – MEDIE COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Fibra (g)
Tutti i pasti						
Settimana 1	601,01	21,74	82,78	20,33	72,58	10,74
Settimana 2	603,89	22,3	83,71	19,99	75,75	10,83
Settimana 3	583,25	20,03	78,87	20,85	75,73	9,83
Settimana 4	602,42	21,37	83,84	20,17	103,38	9,94
Settimana 5	604,92	22,85	79,22	21,85	73,96	11,25
Media	599,1	21,66	81,68	20,64	80,28	10,52
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.



17 2 MAR 2025

SCUOLA PRIMARIA – MEDIE COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Fibra (g)
Tutti i pasti						
Settimana 1	713,16	25,44	100,49	23,27	75,83	12,27
Settimana 2	732,26	27,04	104,39	22,95	80,91	12,45
Settimana 3	693,53	24,45	96,39	23,35	83,8	10,99
Settimana 4	705,1	25	101,47	22,14	115,52	11,29
Settimana 5	684,77	26,63	93,55	22,67	82,16	12,51
Media	705,76	25,71	99,26	22,88	87,64	11,9
Rif.	520 - 810	13 - 30	75 - 120	18 - 27	-	>= 6

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



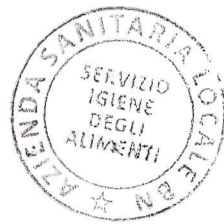
Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

17 2 MAR 2025

SCUOLA SECONDARIA – MEDIE COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Fibra (g)
Tutti i pasti						
Settimana 1	768,93	30,75	111,09	22,39	86,09	13,28
Settimana 2	820,36	33,97	116,72	24,18	94,75	13,85
Settimana 3	738,08	28,31	104,36	23,04	91,3	11,79
Settimana 4	765,18	29,14	109,63	23,34	127,18	12,17
Settimana 5	745,9	30,13	100,73	24,72	91,9	13,32
Media	767,69	30,46	108,51	23,53	98,24	12,88
Rif.	700 - 830	18 - 31	95 - 125	23 - 28	-	>= 7,5

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



12 FEB 2025



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