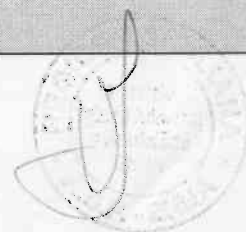


STUDIO MEDICO

dott. Michele LI PIRA

**Specialista in
Diabetologia e Malattie del Metabolismo**

**Via S. Lucia n.1
94014 NICOSIA
Tel. 0935 639753**



REFEZIONE SCOLASTICA

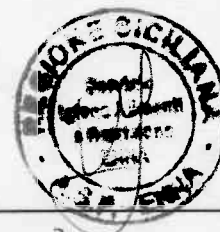
COMUNE DI NICOSIA

Menù invernale

Anno Scolastico 2012/2013

Prima settimana

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi			
			Materna	Element.	Media	
Lunedì	Pasta al burro/olio	Pasta	50	70	90	
		Burro	10	10	10	
		Latte	q.b.	q.b.	q.b.	
		Olio	10	10	10	
		Parmiggiano reggiano	5	5	5	
	Torta di uova e ricotta al forno	Uovo	1	1	1	
		Ricotta fresca	50	70	100	
		Olio	5	5	5	
	Insalata mista	Lattuga	20	20	20	
		Pomodori insalata	70	70	70	
		Olio	5	5	5	
		Pane integrale	40	50	70	
		Frutta	150	150	150	
		Totale gr.	360	390	430	
	Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
Materna				Element.	Media	
Martedì	Pasta all'amatriciana	Pasta	50	70	90	
		Pomodori pelati	70	70	70	
		Odori	q.b.	q.b.	q.b.	
		Pancetta	20	20	20	
		Olio	5	5	5	
		Parmigiano reggiano	5	5	5	
	Petto di pollo alla salvia	Petto di pollo	60	80	100	
		Farina e salvia	q.b.	q.b.	q.b.	
		Olio	5	5	5	
	Julienne di carote	Carote	60	60	60	
		Olio	5	5	5	
		Pane	40	50	70	
		Frutta	150	150	150	
		Totale gr.	470	520	580	



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Mercoledì	Minestra al pomodoro	<i>Pastina all'uovo</i>	30	40	50
		<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50
		<i>Patate</i>	20	20	20
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Scaloppine di vitello	<i>Vitello di latte</i>	60	80	100
		<i>Odori, farina, limoni</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5
	Purè	<i>Patate</i>	150	150	150
		<i>Latte</i>	50	50	50
		<i>Burro</i>	10	10	10
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Yogurt</i>	125	125	125
			Totale gr.	558	598

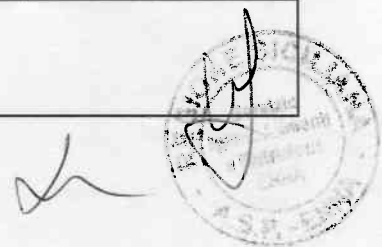
Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Giovedì	Riso alla parmigiana	<i>Riso</i>	60	80	90
		<i>Burro</i>	5	5	5
		<i>Odori e latte</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Pesce alla livornese	<i>Filetti di nasello surge./merluzzo</i>	70	100	130
		<i>Odori, farina, pangrattato, pom</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
	Piselli stufati	<i>Piselli surgelati</i>	100	100	100
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	10	10	10
		<i>Pane integrale</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
			Totale gr.	450	510



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Venerdì	Passato di verdura con riso	<i>Riso</i>	50	70	90
		<i>Zucchine</i>	20	20	20
		<i>Patate</i>	20	20	20
		<i>Fagioli secchi</i>	20	20	20
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
		<i>Olio</i>	5	5	5
	Pizza margherita	<i>Pizza(gr. Base cotta)</i>	100	120	150
		<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50
		<i>Mozzarella</i>	30	30	30
		<i>Olio</i>	5	5	5
	<i>Frutta</i>	150	150	150	
	Totale gr.	508	538	588	

COMUNE DI NICOSIA
 REFEZIONE SCOLASTICA Menù Invernale Anno Scolastico 2012/2013
Seconda settimana

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Lunedì	Pasta al ragù	<i>Pasta</i>	50	70	90
		<i>Vitello magro</i>	30	30	30
		<i>Pomodori pelati</i>	70	70	70
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>parmigiano reggiano</i>	5	5	5
	Caciocavallo	<i>Caciocavallo</i>	50	70	100
	Spinaci saltati	<i>Spinaci surgelati</i>	120	120	120
		<i>Aglio</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	10	10	10
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
	Totale gr.	530	580	650	



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Martedì	Pasta integrale al pomodoro	<i>Pata integrale</i>	50	70	90
		<i>Pomodori pelati</i>	70	70	70
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5
	Tacchino fritto	<i>Fesa di tacchino</i>	70	90	120
		<i>Farina/pangrattato</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Uovo</i>	15	15	15
		<i>Olio</i>	10	10	10
	Insalata mista	<i>Lattuga</i>	20	20	20
		<i>Radicchio rosso</i>	20	20	20
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
		Totale gr.	460	510	580

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Mercoledì	Lasagne bianche	<i>Pasta all'uovo</i>	50	60	70
		<i>Fontina</i>	10	10	10
		<i>Emmenthal</i>	10	10	10
		<i>Latte</i>	50	50	50
		<i>Burro</i>	5	5	5
		<i>Parmiggiano reggiano</i>	10	10	10
		<i>Prosciutto cotto</i>	40	50	60
	Pinzimonio	<i>Carote</i>	60	60	60
		<i>Finocchi</i>	60	60	60
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
	Totale gr.	495	525	565	



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi			
			Materna	Element.	Media	
Giovedì	Pasta con passato di lenticchie e carote	<i>Pasta</i>	30	50	70	
		<i>Lenticchie</i>	30	50	70	
		<i>Carote</i>	40	40	40	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
	Hanburger al pomodoro	<i>Vitello magro</i>	60	80	100	
		<i>Odori, pomodori pelati</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
	Purè	<i>Patate</i>	150	150	150	
		<i>Latte</i>	50	50	50	
		<i>Burro</i>	10	10	10	
		<i>Pane integrale</i>	40	50	70	
		<i>Banana</i>	150	150	150	
		Totale gr.	600	640	690	
	Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
				Materna	Element.	Media
	Venerdì	Pennette al tonno	<i>Pasta</i>	50	70	90
<i>Tonno</i>			20	20	20	
<i>Pomodori pelati</i>			70	70	70	
<i>Odori</i>			q.b.	q.b.	q.b.	
<i>Olio</i>			5	5	5	
Polpette di pesce		<i>Cuofi di filetto di merluzzo</i>	60	70	90	
		<i>Patate</i>	60	70	80	
		<i>Uovo</i>	20	20	20	
		<i>Pnagrattato/Olio</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
Piselli stufati		<i>Piselli surgelati</i>	100	10	100	
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	10	10	10	
		<i>Pane</i>	40	50	70	
		<i>Crostata</i>	60	60	60	
		Totale gr.	500	540	610	



REFEZIONE SCOLASTICA

Comune di Nicosia

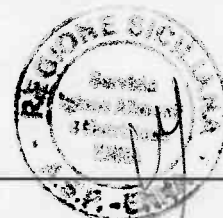
Menù Invernale

Anno Scolastico 2012/13

Terza Settimana

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Lunedì	Pasta con passato di ceci	<i>Pasta</i>	30	50	70
		<i>Ceci</i>	30	50	70
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Tacchino ai ferri	<i>Fesa di tacchino</i>	60	80	100
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
	Fagiolini al vapore	<i>Fagiolini surgelati</i>	120	150	150
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	10	10	10
		<i>Pane integrale</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
			Totale gr.	450	500

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Martedì	Pasta al forno	<i>Pasta</i>	50	70	80
		<i>Vitello magro</i>	30	30	30
		<i>Pomodori pelati</i>	70	70	70
		<i>Fontina</i>	20	20	20
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	10	10	10
		<i>Olio</i>	5	5	5
	Ricotta fresca	<i>Ricotta fresca</i>	80	110	130
	Pinzimonio	<i>Carote</i>	60	60	60
		<i>Finocchi</i>	60	60	60
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
			Totale gr.	570	600



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Mercoledì	Riso al burro	<i>Riso</i>	60	80	90
		<i>Burro</i>	10	10	10
		<i>Latte</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Spezzatino di maiale con verdura e mais	<i>Maiale magro</i>	60	80	100
		<i>Patate, carote, piselli, mais</i>	120	120	120
		<i>Olio</i>	10	10	10
	Pomodori	<i>Pomodori insalata</i>	120	150	150
		<i>Basilico</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane integrale</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
		Totale gr.	530	560	610
Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Giovedì	Pasta alla carrettiera	<i>Pasta</i>	50	70	90
		<i>Pomodori pelati</i>	15	15	15
		<i>Aglione e prezzemolo</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5
	Sformato di patate e prosciutto cotto	<i>Prosciutto cotto</i>	30	40	50
		<i>Patate</i>	80	80	80
		<i>Uovo</i>	5	5	5
		<i>Uovo, parmigiano reggiano</i>	15	15	15
	Insalata mista	<i>Lattuga</i>	30	30	30
		<i>Mais</i>	20	20	20
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Budino</i>	125	125	125
		Totale gr.	530	570	620
	<div style="text-align: right;">  </div>				

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Venerdì	Riso alla zucca	<i>Riso</i>	60	80	90
		<i>Zucca gialla</i>	50	50	50
		<i>Odori/Patate</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Pesce panato al forno	<i>Cuori filetto merluzzo</i>	70	100	130
		<i>Uovo</i>	15	15	15
		<i>Pangrattato, farina e odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	10	10	10
	Carote julienne	<i>Carote</i>	100	100	100
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
<i>Banana</i>		150	150	150	
		Totale gr.	470	550	610

REFEZIONE SCOLASTICA

COMUNE DI NICOSIA
Menù Invernale
Quarta settimana

Anno Scolastico 2012/2013

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Lunedì	Pasta al ragù di lenticchie	<i>Pasta</i>	50	70	90
		<i>Lenticchie secche</i>	15	15	15
		<i>Pomodori pelati</i>	70	70	70
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5
	Insalatona con prosciutto e formaggio	<i>Lattuga</i>	40	40	40
		<i>Carote, Mais, sedano</i>	30	30	30
		<i>Prosciutto cotto</i>	20	25	30
		<i>Caciocavallo</i>	20	25	30
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane integrale</i>	40	50	70
		<i>Crostata</i>	60	60	60
		Totale gr.	505	545	595



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Martedì	Minestra di patate	<i>Pastina</i>	30	40	50
		<i>Patate</i>	40	40	40
		<i>Odori, pomodori pelati</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5
	Frittata con ricotta	<i>Uovo</i>	1	1 e 1/2	2
		<i>Ricotta fresca</i>	50	50	50
		<i>Olio</i>	10	10	10
	Pomodori	<i>Pomodori Insalata</i>	120	150	150
		<i>Basilico</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane integrale</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
			Totale gr.	456	515

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi			
			Materna	Element.	Media	
Mercoledì	Riso al pomodoro	<i>Riso</i>	60	80	90	
		<i>Pomodori pelati</i>	70	70	70	
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5	
	Bocconcini petto di pollo con verdure e patate	<i>Petto di pollo</i>	60	80	100	
		<i>Carote, patate, piselli surgelati</i>	120	120	120	
		<i>Farina, odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Pane</i>	40	50	70	
		<i>Banana</i>	150	150	150	
			Totale gr.	440	490	550



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Giovedì	Pasta al burro	<i>Pasta</i>	50	70	90
		<i>Burro</i>	10	10	10
		<i>Latte</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5
	Petto di pollo alla salvia	<i>Petto di pollo</i>	70	90	120
		<i>Farina, latte e salvia</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
	Patate arrosto	<i>Patate</i>	150	150	150
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
		Totale gr.	480	530	590

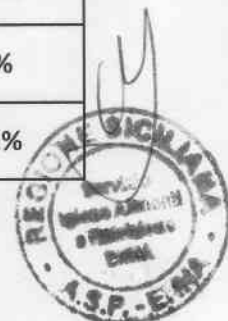
Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi			
			Materna	Element.	Media	
Venerdì	Pasta con passato di fagioli	<i>Pasta</i>	40	50	70	
		<i>Fagioli secchi</i>	50	50	50	
		<i>Pomodori pelati</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5	
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
	Pesce fritto	<i>Cuori di filetto di merluzzo</i>	70	100	130	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Uovo</i>	15	15	15	
		<i>Pan grattato, farina</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
	Carote prezzemolate	<i>Carote</i>	120	120	120	
		<i>Aglione e prezzemolo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	10	10	10	
		<i>Pane i</i>	40	50	70	
		<i>Yogurt</i>	125	125	125	
			Totale gr.	490	540	610



Studio Medico dott. Michele Li Pira

MEDIA PRINCIPI NUTRIZIONALI MENU INVERNALE 2012/2013				
	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	Pasta al burro/olio Torta di uova e ricotta al forno Insalata mista Pane integrale Frutta	Pasta al ragù Caciocavallo Spinaci saltati Pane e frutta	Pasta con passato di ceci Tacchino ai ferri Fagiolini al vapore Pane integrale frutta	Pasta al ragù di lenticchie Insalatona con prosciutto e formaggio Pane integrale crostata
Martedì	Pasta all'amatriciana Petto di pollo alla salvia julienne di carote Pane e frutta	Pasta integrale al pomodoro Tacchino fritto Insalata mista Pane e frutta	Pasta al forno Ricotta fresca Pinzimonio Pane frutta	Minestra di patate Frittata con ricotta Pomodori Pane integrale frutta
Mercoledì	Minestra al pomodoro Scaloppine di vitello Purè Pane e yogurt	Lasagne bianche Prosciutto cotto Pinzimonio Pane frutta	Riso al burro Spezzatino di maiale con verdura e mais Pomodori Pane integrale e frutta	Riso al pomodoro Bocconcini petto di pollo con verdura e patate Pane banana
Giovedì	Riso alla parmigiana Pesce alla livornese Piselli stufati Pane integrale frutta	Pasta con passato di lenticchie e carote Hamburger al pomodoro Purè Pane integrale banana	Pasta alla carrettiera Sformato patate e prosciutto cotto Insalata mista Pane budino	Pasta al burro Petto di pollo alla salvia Patate arrosto Pane frutta
Venerdì	Passato di verdura con riso Pizza Margherita Frutta	Pennette al tonno Polpette di pesce Piselli stufati Pane e crostata	Riso alla zucca Pesce panato al forno Carote julienne Pane Banana	Pasta con passato di fagioli Pesce fritto Carote prezzemolato Pane integrale Yogurt
Media principi	Kcal 809	Kcal 832	Kcal 768	Kcal 791
	Protidi 15%	Protidi 16%	Protidi 17%	Protidi 16%
	Lipidi 28%	Lipidi 29%	Lipidi 28%	Lipidi 32%
	Glucidi 57%	Glucidi 55%	Glucidi 55%	Glucidi 52%

Michele Li Pira



COMUNE DI NICOSIA
 REFEZIONE SCOLASTICA Menù Estivo Anno Scolastico 2012/2013
 Prima settimana

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Lunedì	Ravioli al Pomodoro	<i>Ravioli</i>	100	120	150
		<i>Pomodori pelati</i>	70	70	70
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Prosciutto cotto	<i>Prosciutto cotto</i>	30	40	50
	Insalata mista	<i>Lattuga</i>	20	20	20
		<i>Pomodori insalata</i>	70	70	70
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
		Totale gr.	495	535	595

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Martedì	Pasta aglio e olio	<i>Pasta</i>	50	70	90
		<i>Aglio</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	10	10	10
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Petto di pollo al limone	<i>Petto di pollo</i>	70	90	110
		<i>Limone</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	10	10	10
	Pomodori	<i>Pomodori Insalata</i>	120	150	150
		<i>Basilico</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
		Totale gr.	420	500	560



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi			
			Materna	Element.	Media	
Mercoledì	Pasta pomodoro e basilico	<i>Pasta</i>	50	70	90	
		<i>Pomodori freschi maturi</i>	70	70	70	
		<i>Basilico</i>	5	5	5	
		<i>Aglio</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	
	Pesce fritto	<i>Cuori filetto di merluzzo</i>	70	100	130	
		<i>Uovo</i>	15	15	15	
		<i>Pangrattato, farina</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	10	10	10	
	Piselli stufati	<i>Piselli surgelati</i>	100	100	100	
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	10	10	10	
		<i>Pane</i>	40	50	70	
		<i>Frutta</i>	150	150	150	
		Totale gr.	505	565	635	
Mercoledì						
Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi			
			Materna	Element.	Media	
Giovedì	Pasta alla carrettiera	<i>Pasta</i>	50	70	90	
		<i>Pomodori pelati</i>	70	70	70	
		<i>Aglio e prezzemolo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5	
	Caciocavallo fresco	<i>Caciocavallo fresco</i>	50	70	100	
	Carote e mais	<i>Carote</i>	40	40	40	
		<i>Mais</i>	20	20	20	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Pane integrale</i>	40	50	70	
		<i>Frutta</i>	150	150	150	
		Totale gr.	435	485	555	
	<div style="text-align: right;">  </div>					

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Venerdì	Riso con spinaci	Riso	50	70	90
		Spinaci	70	70	70
		Olio	5	5	5
		Parmigiano Reggiano	5	5	5
	Tacchino arrosto	Fesa di tacchino	60	80	100
		Olio	5	5	5
	Patate lesse	Patate	150	150	150
		Olio	10	10	10
		Pane	40	50	70
		Frutta	150	150	150
		Totale gr.	475	525	585

COMUNE DI NICOSIA
 REFEZIONE SCOLASTICA Menù Estivo Anno Scolastico 2012/2013
 Seconda settimana

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Lunedì	Riso al burro	Riso	60	80	90
		Burro	10	10	10
		Latte	q.b.	q.b.	q.b.
		Parmigiano Reggiano	5	5	5
	Tonno	Tonno	50	70	90
	Pomodori	Pomodori insalata	120	150	150
		Basilio	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio	5	5	5
		Pane	40	50	70
		Frutta	150	150	150
		Totale gr.	440	520	570



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi			
			Materna	Element.	Media	
Martedì	Pasta verde	<i>Pasta</i>	50	70	90	
		<i>Fagiolini surgelati</i>	20	20	20	
		<i>Piselli surgelati</i>	30	30	30	
		<i>Pinoli</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	10	10	10	
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5	
	Roast beef	<i>Vitello magro</i>	60	80	100	
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
	Patate arrosto	<i>Patate</i>	150	150	150	
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	10	10	10	
		<i>Pane</i>	40	50	70	
		<i>Frutta</i>	150	150	150	
			Totale gr.	530	580	640

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi			
			Materna	Element.	Media	
Mercoledì	Pasta integrale pomodoro e mozzarella	<i>Pasta integrale</i>	50	70	90	
		<i>Pomodori pelati</i>	70	70	70	
		<i>Basilico</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Mozzarella</i>	20	20	20	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
	Mortadella	<i>Mortadella</i>	40	50	60	
	Insalata mista	<i>Lattuga</i>	30	30	30	
		<i>Carote</i>	20	20	20	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Pane</i>	40	50	70	
		<i>Frutta</i>	150	150	150	
			Totale gr.	430	470	520



Handwritten signature

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Giovedì	Pasta al pomodoro fresco	Pasta	50	70	90
		Pomodori pelati	70	70	70
		Basilico e aglio	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio	5	5	5
		Parmigiano reggiano	5	5	5
	Pollo arrosto	Pollo	130	250	250
	Insalata lattuga	Lattuga	40	40	40
		Olio	5	5	5
		Pane	40	50	70
		Frutta	150	150	150
		Totale gr.	430	470	520

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Venerdì	Pasta al ragù di pesce	Pasta	50	70	90
		Cuori di filetto di merluzzo	15	15	15
		Pomodori pelati	70	70	70
		Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio	5	5	5
	Uovo sodo con salsa verde/frittata	Uovo	1	1 e 1/2	2
		Prezzemolo	15	15	15
		Formaggio	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio	5	5	5
	Fantasia di verdure julienne	Carote	20	20	20
		Mais	20	20	20
		Olio	5	5	5
		Pane	40	50	70
		Frutta	150	150	150
		Totale gr.	416	445	487



REFEZIONE SCOLASTICA

COMUNE DI NICOSIA

Menù Estivo

Anno Scolastico 2012/2013

Terza settimana

	Menu'	Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Lunedì	Pasta alla puttanesca	Pasta	50	70	80
		Pomodori pelati	70	70	70
		Olive, capperi, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio	5	5	5
		Parmigiano Reggiano	5	5	5
	Tuma	Tuma	50	70	100
	Pomodori	Pomodori insalata	120	150	150
		Basilio	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio	5	5	5
		Pane	40	50	70
		Frutta	150	150	150
		Totale gr.	440	520	570

	Menu'	Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Martedì	Pasta alla marinara	Pasta	50	70	80
		Pomodori pelati	70	70	70
		Aglio, origano e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio	5	5	5
		Parmigiano Reggiano	5	5	5
	Petto di pollo alla salvia	Petto di pollo	60	80	100
		Farina e salvia	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio	5	5	5
	Carote julienne	Carote	60	80	80
		Olio	5	5	5
		Pane	40	50	70
		Frutta	150	150	150
		Totale gr.	450	520	580



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Mercoledì	Riso al burro	<i>Riso</i>	60	80	90
		<i>Burro</i>	10	10	10
		<i>Latte</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Scaloppine di maiale al limone	<i>Maiale magro</i>	60	80	100
		<i>Odori, farina, limoni</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
	Pomodori	<i>Pomodori insalata</i>	120	150	150
		<i>Basilico</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
		Totale gr.	455	535	585
Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Giovedì	Pasta al pesto	<i>Pasta</i>	50	70	90
		<i>Basilico</i>	15	15	15
		<i>Pinoli</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Pesce al forno panato	<i>Filetto di nasello</i>	70	100	130
		<i>Uovo</i>	15	15	15
		<i>Pan grattato e farina</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	10	10	10
	Insalata mista	<i>Lattuga</i>	30	30	30
		<i>Mais</i>	20	20	20
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Yogurt</i>	125	125	125
Totale gr.	405	465	535		
<div style="text-align: right;">  </div>					

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Venerdì	Brodo vegetale con pastina	<i>Pastina all'uovo</i>	30	40	50
		<i>Carote</i>	20	20	20
		<i>Zucchine</i>	20	20	20
		<i>Patate</i>	20	20	20
		<i>Olio</i>	10	10	10
		<i>Parmigiano Reggiano</i>	5	5	5
	Pizza Margherita/ focaccia ripiena	<i>Pizza/focaccia (gr.a cotto base)</i>	100	120	150
		<i>Pomodori pelati</i>	50	50	50
		<i>Mozzarella</i>	30	30	30
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Banana</i>	150	150	150
		Totale gr.	455	485	525

COMUNE DI NICOSIA
 REFEZIONE SCOLASTICA Menù Estivo Anno Scolastico 2012/2013
 Quarta settimana

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Lunedì	Pasta al tonno	<i>Pasta</i>	50	70	90
		<i>Pomodori pelati</i>	70	70	70
		<i>Tonno</i>	20	20	20
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
	Insalatona con prosciutto e formaggio	<i>Lattuga</i>	40	40	40
		<i>Carote, Mais, sedano</i>	30	30	30
		<i>Prosciutto cotto</i>	20	25	30
		<i>Caciocavallo</i>	20	25	30
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Crostata</i>	60	60	60
		Totale gr.	360	400	450

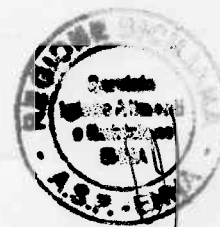


Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Martedì	Pasta con zucchine	<i>Pasta</i>	50	70	90
		<i>Zucchine</i>	40	40	40
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5
	Frittata con spinaci	<i>Uovo</i>	1	1 e 1/2	2
		<i>Spinaci</i>	40	40	40
		<i>Formaggio</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
	Pomodori	<i>Pomodori Insalata</i>	120	150	150
		<i>Basilico</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane integrale</i>	40	50	70
		<i>Frutta</i>	150	150	150
		Totale gr.	456	515	557

Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
			Materna	Element.	Media
Mercoledì	Pasta al burro	<i>Pasta</i>	50	70	90
		<i>Burro</i>	10	10	10
		<i>Latte</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5
	Bocconcini petto di pollo con verdure e patate	<i>Petto di pollo</i>	60	80	100
		<i>Carote, patate, piselli, zucchine</i>	120	120	120
		<i>Farina, odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.
		<i>Olio</i>	5	5	5
		<i>Pane</i>	40	50	70
		<i>Banana</i>	150	150	150
		Totale gr.	440	490	550



Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi			
			Materna	Element.	Media	
Giovedì	Pasta al pomodoro fresco	<i>Pasta</i>	50	70	90	
		<i>Pomodori freschi maturi</i>	70	70	70	
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5	
	Fesa di tacchino fritta	<i>Fesa di tacchino</i>	70	90	120	
		<i>Pan grattato/farina</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Uovo</i>	15	15	15	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
	Insalata	<i>Lattuga</i>	40	40	40	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Pane</i>	40	50	70	
		<i>Frutta</i>	150	150	150	
		Totale gr.	460	510	580	
	Menu'		Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi		
Materna				Element.	Media	
Venerdì	Riso con spinaci	<i>Riso</i>	60	80	90	
		<i>Spinaci surgelati</i>	70	70	70	
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	5	5	5	
		<i>Parmigiano reggiano</i>	5	5	5	
	Polpette di pesce	<i>Cuori di filetto di merluzzo</i>	60	70	90	
		<i>Patate</i>	60	60	70	
		<i>Uovo</i>	15	15	15	
		<i>Pan grattato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
	Piselli stufati	<i>Piselli surgelati</i>	100	100	100	
		<i>Odori</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
		<i>Olio</i>	10	10	10	
		<i>Pane integrale</i>	40	50	70	
		<i>Frutta</i>	150	150	150	
		Totale gr.	585	625	685	



MEDIA PRINCIPI NUTRIZIONALI MENU ESTIVO 2012/2013				
	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	Ravioli al pomodoro Prosciutto cotto Insalata mista Pane e frutta	Riso al burro Tonno sott'olio Pomodori Pane e frutta	Pasta alla puttanesca Tuma fresca Pomodori Pane e frutta	Pasta al tonno Insalatona con prosciutto e formaggio Pane Crostatata
Martedì	Pasta aglio e olio Petto di pollo al limone Pomodori Pane e frutta	Pasta verde Roast beef Patate arrosto Pane e frutta	Pasta alla marinara Petto di pollo alla salvia Carote Juliene Pane e frutta	Pasta con zucchine Frittata con spinaci Pomodori Pane integrale Frutta
Mercoledì	Pasta pomodoro e basilico Pesce fritto Piselli stufati Pane e frutta	Pasta integrale pom. Mozzarella Mortadella Insalata mista Pane e frutta	Riso al burro Scaloppine di maiale al limone Pomodori Pane e frutta	Pasta al burro Bocconcini petto di pollo con verdure e patate Pane e banana
Giovedì	Pasta alla carrettiera Caciocavallo fresco Carote e mais Pane integrale frutta	Pasta al pomodoro fresco Pollo arrosto Insalata di lattuga	Pasta al pesto Pesce al forno panato Insalata mista Pane e Yogurt	Pasta al pomodoro fresco Fesa di tacchino frita Insalata Pane e frutta
Venerdì	Riso con spinaci Tacchino arrosto Patate lesse Pane e frutta	Pasta al ragù di pesce Uovo sodo con salsa verde Fantasia di verdure Pane e frutta	Brodo vegetale con pastina Pizza margherita/focaccia ripiena Banana	Riso con spinaci Polpette di pesce Piselli stufati Pane integrale frutta
Media principi	Kcal 846	Kcal 854	Kcal 819	Kcal 775
	Protidi 15%	Protidi 16%	Protidi 15%	Protidi 15%
	Lipidi 31%	Lipidi 30%	Lipidi 31%	Lipidi 28%
	Glucidi 54%	Glucidi 54%	Glucidi 54%	Glucidi 57%

Michele Li Pira

