

Menù mensa scolastica Autunno/ Inverno scuola secondaria di primo grado Falcone e Borsellino Lascari.

LUNEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta al pomodoro ❖ Frittata al forno ❖ Cavolfiore al vapore ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Passata di pomodori	80
Cipolla	q.b.
Formaggio grana grattugiato	4
Uovo intero pastorizzato	70
Formaggio grana grattugiato	4
Latte ps.	10
Cavolfiore	150
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11-14 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	33	132	17
LIPIDI	22	198	25
CARBOIDRATI	121	484	58
Kcal Tot/die		814	

MARTEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta e lenticchie ❖ Provola ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Lenticchie	35
Formaggio grana grattugiato	4
Caciottina fresca (o Bel Paese)	50
Lattuga	60
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11-14 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	29	116	15
LIPIDI	27	243	31
CARBOIDRATI	114	456	54
Kcal Tot/die		815	

MERCOLEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta olio e parmigiano ❖ Filetti di pesce fresco locale al forno ❖ Finocchi gratinati ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Parmigiano grattugiato	5
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	100
Pangrattato	10
Finocchi	150
Grana grattugiato	4
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11-14 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	38	152	18
LIPIDI	26	234	27
CARBOIDRATI	125	500	55
Kcal Tot/die		886	

GIOVEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pastina in brodo di carne ❖ Bollito di manzo ❖ Purè di patate ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	50
Brodo di carne	150
Grana grattugiato	5
Carne manzo/vitello	80
Patate	250
Latte ps.	45
Burro	5
Grana grattugiato	5
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11-14 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	35	140	20
LIPIDI	22	198	27
CARBOIDRATI	101	404	53
Kcal Tot/die		742	

VENERDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al ragù ❖ Morbidelle di verdure ❖ Insalata di carote ❖ Macedonia di frutta	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Passata di pomodori	60
Manzo magro	25
Grana grattugiato	5
Patate	60
Carote	25
Zucchine	25
Uovo intero pastorizzato	10
Grana grattugiato	4
Carote	120
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11-14 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	24	96	13
LIPIDI	26	234	32
CARBOIDRATI	110	440	55
Kcal Tot/die		770	

LUNEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta integrale alla pizzaiola ❖ Mozzarella ❖ Insalata di finocchi ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta integrale	100
Pomodori pelati	90
Grana grattugiato	5
Mozzarella di vacca	60
Insalata di finocchi	120
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11 - 14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	34	136	16
LIPIDI	28	252	29
CARBOIDRATI	125	500	55
KCAL Tot/die		888	

MARTEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Riso con crema di zucca ❖ Medaglioni di merluzzo con broccoli e porri ❖ Carote al vapore ❖ Pane ❖ Budino al cioccolato	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso brillato	40
Zucca	70
Grana grattugiato	5
Carote	25
Cipolle	10
Merluzzo o nasello fresco	100
Broccolo	40
Porri	15
Patate	15
Carote	150
Pane di rimacinato	50
Latte ps.	125
Zucchero	15
Cacao amaro in polvere	10
Fecola di patate	10
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11 - 14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	37	148	18
LIPIDI	27	243	30
CARBOIDRATI	114	456	52
Kcal Tot/die		847	

MERCOLEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta e ceci ❖ Cotoletta di pollo ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	80
Ceci	30
Grana grattugiato	4
Petto di pollo	80
Pangrattato	10
Farina di mais	5
Lattuga	30
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extra vergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11- 14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	42	168	19
LIPIDI	23	207	24
CARBOIDRATI	133	532	57
Kcal Tot/die		907	

GIOVEDI' 2°SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al pomodoro ❖ Frittata ❖ Spinaci saltati ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite
Pasta di semola	90
Passata di pomodoro	80
Grana grattugiato	4
Cipolla	Qb.
Uovo intero pastorizzato	80
Grana grattugiato	5
Spinaci saltati	150
Grana grattugiato	3
Pane di rimacino	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In modeste quantità preferibilmente iodato
Olio extravergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11 – 14 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	33	132	16
LIPIDI	27	243	30
CARBOIDRATI	121	484	54
Kcal Tot/die		859	

VENERDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pizza margherita con prosciutto cotto	
❖ Bieta al vapore	
❖ Insalata di carote	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Farina di frumento tipo 0	80
Acqua	100
Passata di pomodori	40
Prosciutto cotto magro	50
Mozzarella	30
Lievito di birra	0,8
Bieta	150
Carote	120
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato
Olio extravergine di oliva	25 gr quote da distribuire

11 -14 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	35	140	16
LIPIDI	30	270	32
CARBOIDRATI	119	476	52
Kcal Tot/die		886	

LUNEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta con salsa e piselli ❖ Scaloppine di tacchino al limone ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Passata di pomodoro	50
Piselli surgelati	30
Carote e cipolle	qb.
Grana grattugiato	5
Tacchino - fesa	80
Farina di frumento tipo 0	Qb
Succo di limone	Qb
Lattuga	60
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	39	156	19
LIPIDI	23	207	25
CARBOIDRATI	124	496	56
Kcal Tot/die		859	

MARTEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Minestrone autunno-inverno con pastina ❖ Uova strapazzate ❖ Insalata di finocchi ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	50
Cavolfiore	25
Bieta	25
Fagioli borlotti	10
Patate	25
Cipolla, sedano	qb.
Grana grattugiato	5
Uovo intero pastorizzato	70
Latte ps.	10
Grana grattugiato	4
Finocchi	120
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	28	112	15
LIPIDI	31	279	31
CARBOIDRATI	98	392	54
Kcal Tot/die		783	

MERCOLEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Gnocchi di zucca al burro e salvia	
❖ Filetti di pesce fresco locale al forno	
❖ Purea di cavolfiore e patate	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Farina di frumento tipo 0	25
Zucca	250
Uovo pastorizzato	8
Burro	7
Salvia	qb.
Grana grattugiato	5
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	100
Pangrattato	10
Patate	75
Cavolfiore	75
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	30	120	15
LIPIDI	25	225	30
CARBOIDRATI	106	424	55
Kcal Tot/die		769	

GIOVEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al tonno	
❖ Prosciutto cotto magro	
❖ Coste al limone	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Tonno sott'olio sgocciolato	25
Passata di pomodoro	80
Prosciutto cotto magro	60
Bieta	150
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	38	152	19
LIPIDI	22	198	25
CARBOIDRATI	121	484	56
Kcal Tot/die		834	

VENERDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Anelletti l forno ❖ Carciofi al forno ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Macedonia di frutta 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	100
Passata di pomodori	60
Bovino adulto o vitellone-carne magra	30
Sedano, carote, cipolle	qb.
Grana grattugiato	5
Carciofi	150
Lattuga	60
Pane di rimacinato	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	29	116	14
LIPIDI	26	234	28
CARBOIDRATI	129	516	58
Kcal Tot/die		866	

LUNEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Tortellini in brodo di carne	
❖ Cosce di pollo al forno	
❖ Patate al forno	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Tortellini freschi	80
Brodo di carne	150
Grana grattugiato	4
Pollo - fuso	80
Patate	250
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

MARTEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Riso al pomodoro	
❖ Frittata al forno con verdure	
❖ Insalata di finocchi	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso	100
Passata di pomodoro	90
Carote, cipolle	qb.
Grana grattugiato	5
Uovo intero pastorizzato	100
Latte ps.	15
Spinaci	25
Bieta	25
Grana grattugiato	5
Finocchi	120
Pane di rimacino	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	33	132	17
LIPIDI	31	279	36
CARBOIDRATI	98	392	47
Kcal Tot/die		803	

11-14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	32	128	15
LIPIDI	27	243	28
CARBOIDRATI	130	520	57
Kcal Tot/die		891	

MERCOLEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta e lenticchie ❖ Provola ❖ Carote al vapore ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Lenticchie	35
Grana grattugiato	4
Caciottina fresca (è possibile sostituire con il Bel paese)	50
Carote	150
Pane di rimacino	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	29	116	14
LIPIDI	28	252	30
CARBOIDRATI	125	500	56
Kcal Tot/die		868	

GIOVEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta olio e parmigiano ❖ Hamburger di vitello ❖ Spinaci saltati ❖ Pane ❖ Macedonia di frutta	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Parmigiano grattugiato	5
Bovino adulto o vitellone	80
Spinaci	150
Grana grattugiato	5
Pane di rimacino	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	40	160	19
LIPIDI	27	243	29
CARBOIDRATI	119	476	53
Kcal Tot/die		879	

VENERDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lasagne al ragù ❖ Medaglioni di merluzzo con broccoli e porri ❖ Insalata di lattuga ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta all'uovo secca	80
Latte Intero	50
Bovino adulto- carne magra	40
Grana grattugiato	5
Farina di frumento	5
Passata di pomodoro	60
Burro	5
Merluzzo o nasello fresco	100
Broccolo	40
Porri	15
Patate	15
Lattuga	60
Frutta fresca di stagione	150
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	34	136	16
LIPIDI	28	252	30
CARBOIDRATI	108	432	54
Kcal Tot/die		820	