

Menù mensa scolastica Primavera/Estate scuola secondaria di primo grado Falcone e Borsellino

LUNEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pastina in brodo con carne ❖ Polpette o polpettone di tacchino ❖ Zucchine gratinate ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Brodo di carne	120
Grana grattugiato	5
Tacchino - fesa	80
Patate	30
Latte ps.	8
Pangrattato	5
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	20
Zucchine	150
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	Qb.
Pangrattato	8
Grana grattugiato	7
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	31	124	17
LIPIDI	26	234	31
CARBOIDRATI	102	408	52
Kcal Tot/die		766	

MARTEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta e lenticchie ❖ Frittata al forno con verdure ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	60
Lenticchie	35
Grana grattugiato	5
Uovo intero pastorizzato	80
Bieta	25
Spinaci	25
Latte ps.	15
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	33	132	17
LIPIDI	25	225	28
CARBOIDRATI	116	464	55
Kcal Tot/die		821	

MERCOLEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta al salmone fresco ❖ Palline di spinaci ❖ Insalata di carote ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Salmone fresco	50
Latte ps	15
Cipolla	q.b.
Brodo vegetale (sedano/carota/cipolla)	qb
Patate	25
Spinaci	60
Uovo intero pastorizzato	10
Pangrattato	15
Carote	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	30	120	14
LIPIDI	29	261	30
CARBOIDRATI	131	524	56
Kcal Tot/die		905	

GIOVEDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta al pomodoro ❖ Polpette di pesce ❖ Carote al vapore ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Passata di pomodoro	80
Grana grattugiato	5
Cipolla	qb
Merluzzo o nasello fresco	100
Patate	30
Carote	20
Grana grattugiato	3
Carote	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	31	124	15
LIPIDI	23	207	25
CARBOIDRATI	135	540	60
Kcal Tot/die		871	

VENERDI' 1° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al ragù ❖ Provola ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ 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
Caciottina fresca (o Bel paese)	50
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	32	128	16
LIPIDI	28	252	30
CARBOIDRATI	117	468	54
Kcal Tot/die		848	

LUNEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riso alla parmigiana ❖ Filetti di pesce fresco locale al forno ❖ Coste al limone ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso	90
Burro	7
Grana grattugiato	5
Cipolla	Qb.
Brodo vegetale (sedano/carota/cipolla)	Qb.
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	100
Pangrattato	10
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	31	124	15
LIPIDI	24	216	27
CARBOIDRATI	123	492	58
Kcal Tot/die		832	

MARTEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta alla norma ❖ Frittata ❖ Insalata di carote ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Passata di pomodori	40
Melanzane	30
Ricotta di vacca	10
Brodo vegetale (sedano/carota/cipolla)	Qb.
Carota / cipolla	Qb.
Uovo intero pastorizzato	60
Grana	5
Carote	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	20	80	11
LIPIDI	27	243	32
CARBOIDRATI	112	448	57
Kcal Tot/die		771	

MERCOLEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta alla crema di zucchine ❖ Polpette di legumi ❖ Fagiolini al vapore ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Zucchine	70
Brodo vegetale (sedano/carota/cipolla)	Qb.
Grana grattugiato	5
Lenticchie	20
Ceci	20
Fagioli borlotti	20
Patate	15
Pangrattato	5
Carote	20
Grana grattugiato	7
Fagiolini	150
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	28
CARBOIDRATI	124	496	57
Kcal Tot/die		841	

GIOVEDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Minestrone primavera-estate ❖ Hamburger di vitello ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Macedonia di frutta 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	40
Zucchine	25
Bieta	25
Carote	25
Patate	24
Fagioli cannellini	10
Grana grattugiato	5
Cipolla/sedano	qb
Bovino adulto o vitellone	80
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	31	124	16
LIPIDI	27	243	31
CARBOIDRATI	110	440	53
Kcal Tot/die		807	

VENERDI' 2° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pizza margherita con prosciutto cotto ❖ Provola ❖ Insalata di lattuga ❖ 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
Caciottina fresca (o Bel paese)	50
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	31	124	16
LIPIDI	28	252	31
CARBOIDRATI	111	444	53
Kcal Tot/die		820	

LUNEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta e fagioli ❖ Uova strapazzate ❖ Spinaci saltati ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	40
Patate	30
Carote	30
Fagioli borlotti	25
Grana grattugiato	5
Uovo intero pastorizzato	70
Latte ps	10
Grana grattugiato	4
Spinaci	150
Grana grattugiato	3
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	31	124	16
LIPIDI	28	252	31
CARBOIDRATI	115	460	53
Kcal Tot/die		836	

MARTEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta burro e salvia ❖ Cotoletta di pollo ❖ Zucchine gratinate ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Burro	5
Grana grattugiato	5
Salvia	qb
Pollo - petto	100
Pangrattato	10
Farina di mais	5
Zucchine	150
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	Qb.
Pangrattato	8
Grana grattugiato	7
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	35	140	17
LIPIDI	24	216	26
CARBOIDRATI	125	500	57
Kcal Tot/die		856	

MERCOLEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Vellutata di patate e porri con pastina ❖ Filetto di platessa al limone ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Patate	50
Pasta di semola	40
Porri	25
Carote	10
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	150
Grana grattugiato	5
Platessa	100
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	17
LIPIDI	25	225	32
CARBOIDRATI	95	380	51
Kcal Tot/die		721	

GIOVEDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pasta con salsa e piselli ❖ Mozzarella ❖ Insalata di pomodori ❖ Gelato fiordilatte 	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Piselli surgelati	30
Passata di pomodoro	50
Grana grattugiato	5
Mozzarella	80
Pomodori	120
Gelato fiordilatte	80
Olio extravergine di oliva	25 gr quota da distribuire
Sale	In quantità modeste preferibilmente iodato

11-14 anni	grammi	kcal	%
PROTEINE	29	116	15
LIPIDI	28	252	33
CARBOIDRATI	108	432	52
Kcal Tot/die		800	

VENERDI' 3° SETTIMANA	
Menù	
❖ Anelletti al forno ❖ Tortino di zucchine e pomodori ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
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
Zucchine	70
Pomodori	70
Pangrattato	15
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	27	243	28
CARBOIDRATI	131	524	58
Kcal Tot/die		883	

LUNEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta integrale pomodoro e ricotta	
❖ Filetti di pesce fresco locale al forno	
❖ Zucchine gratinate	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta integrale	90
Passata di pomodoro	90
Ricotta fresca di vacca	15
Carote /cipolle	Qb
Filetti di pesce fresco locale (preferire sarago di luna, lampuga, spatola, tonno rosso. In assenza sostituire con merluzzo o platessa)	100
Pangrattato	10
Zucchine	150
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	Qb.
Pangrattato	8
Grana grattugiato	7
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	35	140	16
LIPIDI	28	252	29
CARBOIDRATI	126	504	55
Kcal Tot/die		896	

MARTEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Tortellini in brodo di carne	
❖ Lonza di maiale al latte	
❖ Carote al vapore	
❖ Pane	
❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Tortellini freschi	80
Brodo di carne	150
Grana grattugiato	4
Maiale – magro lombo	90
Latte ps	10
Brodo vegetale (sedano/carota /cipolla)	Qb.
Carote	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	37	148	17
LIPIDI	29	261	30
CARBOIDRATI	116	464	53
Kcal Tot/die		873	

MERCOLEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta al pesto ❖ Medaglione di piselli ❖ Insalata di lattuga ❖ Pane ❖ Frutta fresca di stagione	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Grana grattugiato	5
Basilico	qb
Carote	30
Patate	15
Piselli feschi	100
Pangrattato 15	
Grana grattugiato	5
Lattuga	30
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	27	108	13
LIPIDI	21	189	23
CARBOIDRATI	125	552	64
Kcal Tot/die		849	

GIOVEDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Pasta olio e parmigiano ❖ Frittata ❖ Fagiolini al vapore ❖ Pane ❖ Macedonia di frutta	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola	90
Parmigiano grattugiato	5
Uovo intero pastorizzato	60
Grana	5
Fagiolini	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	29	116	14
LIPIDI	29	261	32
CARBOIDRATI	118	472	54
Kcal Tot/die		849	

VENERDI' 4° SETTIMANA	
Menù	
❖ Lasagne al ragù ❖ Crocchette di melanzana ❖ 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
Patate	70
Melanzane	50
Uovo intero pastorizzato	15
Grana grattugiato	7
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	31	124	15
LIPIDI	28	252	31
CARBOIDRATI	120	480	54
Kcal Tot/die		856	