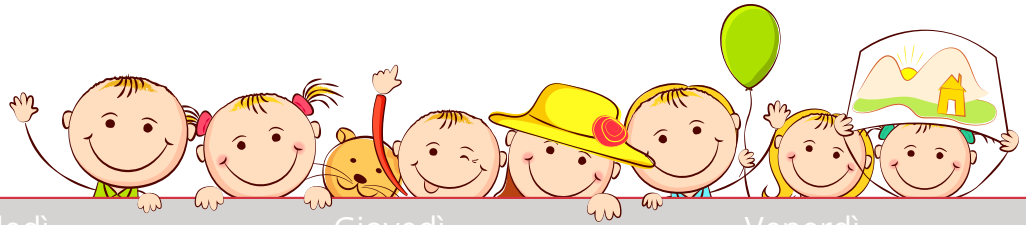
RISTORAZIONE

Città di Palermo



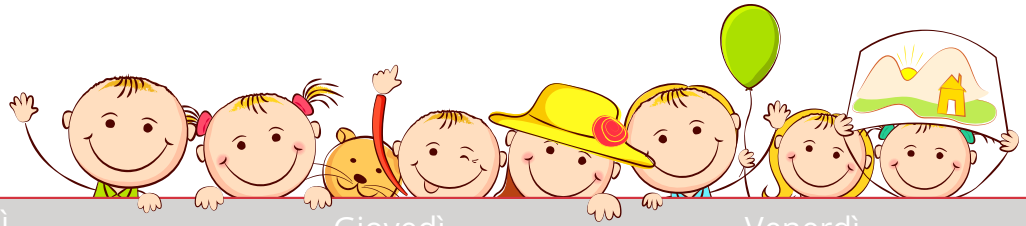
Menu: Primavera/Estate Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1ª	PASTA CON ZUCCHINE ARROSTO PANATO FAGIOLINI TRIFOLATI PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di olio extravergine di oliva BIO	PASTA AL POMODORO FRITTATINA CON PATATE E PARMIGIANO ZUCCHINE ALLA PARMIGIANA GRATINATE PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato Parmigiano Reggiano Dop	Passato di legumi con pasta BURGER DI MELANZANE E BASILICO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Parmigiano Reggiano Dop	RISOTTO CON VERDURE MOZZARELLA INSALATA DI POMODORO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato	PASTA AL TONNO PESCE SPADA PANATO AL FORNO Purea di carote PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO
2ª	PASTA AL POMODORO PETTO DI POLLO PANATO TRIS DI VERDURE ALL'OLIO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato	Passato di legumi con pasta CROCCHETTE DI PATATE PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Parmigiano Reggiano Dop	Pasta al parmigiano CUORE DI MERLUZZO PANATO FAGIOLINI ALL'OLIO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di sale iodato Bustina di olio extravergine di oliva BIO	PASTA AL PESTO FESA DI TACCHINO INSALATA E CAROTE PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Parmigiano Reggiano Dop	RISO CON PISELLI FILETTI DI PLATESSA PANATI AL FORNO SPINACI GRATINATI PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di sale iodato Bustina di olio extravergine di oliva BIO
3ª	PASSATO DI VERDURE CON PASTA POLPETTE IN UMIDO PATATE IN UMIDO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di olio extravergine di oliva BIO	PASTA CON MELANZANE Provola Ragusana Bio INSALATA E POMODORO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di sale iodato Bustina di olio extravergine di oliva BIO	PASTA ALLA CAMPAGNOLA TACCHINO PANATO BIETE ALL'OLIO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Parmigiano Reggiano Dop	Passato di fagioli con pasta BUDINO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Parmigiano Reggiano Dop	RISO CON VONGOLE PESCE SPADA PANATO AL FORNO CAROTE ALLA PARMIGIANA PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato

RISTORAZIONE

Menu: Primavera/Estate Pranzo

Città di Palermo



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
4ª	PASTA AL RAGU' PROSCIUTTO COTTO INSALATA MISTA PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato	PASTA CON ZUCCHINE FUSO DI POLLO AL FORNO PATATE ARROSTO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di olio extravergine di oliva BIO	Passato di lenticchie con pasta MOZZARELLA INSALATA DI POMODORO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato	PASTA AL POMODORO FRITTATINA AL PARMIGIANO. ZUCCHINE AL FORNO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato Parmigiano Reggiano Dop	RISOTTO CON VERDURE FILETTI DI PLATESSA PANATI AL FORNO FAGIOLINI E PATATE ALL'OLIO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di olio extravergine di oliva BIO
5ª	PASTA CON MELANZANE TACCHINO PANATO CAROTE ALLA PARMIGIANA PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato	PASTA CON PISELLI PASSATI VASTEDDA DELLA VALLE DEL BELICE DOP INSALATA DI POMODORO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Parmigiano Reggiano Dop Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato	Pasta al parmigiano CARNE ALLA PIZZAIOLA PATATE ALLA PIZZAIOLA PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO	ANELLETTI AL FORNO BURGER DI MELANZANE E BASILICO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO	RISOTTO AL TONNO CUORE DI MERLUZZO PANATO TRIS DI VERDURE ALL'OLIO PANE Frutta fresca di stagione Acqua naturale oligominerale Bustina di olio extravergine di oliva BIO Bustina di sale iodato

RISTORAZIONE

Al COMUNE DI PALERMO

AREA DELLA SCUOLA E REALTA' DELL'INFANZIA

Mail: serviziscuole@comune.palermo.it
Via Notarbartolo 21, A
Tel. 091 7404316 – Fax 091 7404352

PESI A COTTO ESPRESSI IN GRAMMI/MESTOLI DELLE RAZIONI ALIMENTARI FORNITE

MENÙ PRIMAVERA/ESTATE a.s. 2022/2023

- Ad integrazione di ciascun pasto vengono quotidianamente forniti: acqua minerale, pane e frutta
- I pesi dei primi piatti si riferiscono soltanto alla pasta o al riso privi del condimento,
- Peso medio dei sughi riferiti ai primi piatti 80/100 g; 120 g per i passati di verdure. 150 g passato di legumi.

menù 26	**menù 27**	**menù 28**	**menù 29**	**menù 30**
Pasta con zucchine Mat. elem media 95 110 130	Pasta pomodoro e basilico Mat. elem. media 95 110 130	Passato di lenticchie con pasta Mat. elem. media 105 125 140	Risotto con verdure Mat. elem. media 150 175 160	Pasta al tonno Mat. elem media 95 110 130
Arrosto panato Mat. elem. media 60 70 90	Frittatina con patate e parmigiano mat. elem. media 95 95 125		Mozzarella mat. elem. media 60 80 90	Pesce spada panato al forno mat. elem. media 50 60 80
Fagiolini trifolati mat. elem. media 85 95 145	Zucchine gratinate mat. elem. media 85 105 125	Burger di melanzane mat elem media 120 120 120	Insalata di pomodoro mat. elem. media 105 125 155	Purea di patate mat. elem. media 100 130 150

C.O.T. Società Cooperativa
Dott.ssa Ornella Grispo
Dietista

menù 31	menù 32	menù 33	menù 34	menù 35
Pasta pomodoro e basilico Mat. 95 Petto di pollo panato mat. 60 Tris di verdure mat. 60 _____ **31 bis** _____ Pasta pomodoro e basilico Elem. Media 110 130 Involtini alla Siciliana Elem. Media 100 150 Tris di verdure Elem. Media 85 85	Passato di legumi con pasta Mat. elem media 105 125 140 Crocchette di patate al forno mat elem media 90 120 150	Pasta al parmigiano Mat. elem. media 95 110 130 Cuore di merluzzo panato mat. elem. media 90 90 90 Fagiolini all'olio mat. elem. media 85 95 115	Pasta al pesto delicato Mat. elem. media 95 110 130 Fesa di tacchino mat. elem. media 40 50 60 Insalata e carote mat. elem media 65 80 100	Riso con piselli Mat. elem. media 150 175 200 Filetti di platessa/sogliola panata al forno mat. elem. media 50 60 80 Spinaci gratinati mat elem media 70 90 130

menù 36	menù 37	menù 38	menù 39	menù 40
Passato di verdure con pasta Mat. elem. media 90 105 125 Polpette di carne in umido mat elem media 50 50 75 *brodo vegetale 80/100 ml Patate in umido mat. elem media 110 140 160	Pasta con le melanzane Mat. elem media 95 110 130 Provola Ragusana mat. elem media 40 50 60 Insalata e pomodoro mat. elem media 65 95 105	Pasta alla campagnola Mat. elem media 80 95 110 Petto di tacchino panato mat. elem media 60 70 90 Biete all'olio mat elem media 65 85 120	Passato di fagioli con pasta Mat. elem media 105 125 140 Budino mat. elem media 100 100 100	Riso alle vongole Mat. elem media 150 175 200 Pesce spada panato al forno mat. elem. media 50 60 80 Carote alla parmigiana mat. elem media 90 100 140

C.O.T. Società Cooperativa
Dott.ssa Ornella Grispo
Dietista

menù 41	menù 42	menù 43	menù 44	menù 45
Pasta al ragù Mat. elem. media 95 110 130 Prosciutto Cotto mat. elem. media 40 50 60 Insalata mista mat. elem. media 85 105 125	Pasta con zucchine Mat. elem media 95 110 130 Fuso di pollo al forno mat. elem media 120 120 120 Patate arrosto mat. elem media 50 60 70	Passato lenticchie con pasta Mat. elem. media 105 125 140 Mozzarella mat elem media 60 80 90 Insalata di pomodoro mat. elem. media 105 125 155	Pasta pomodoro e basilico Mat. elem. media 95 110 130 Frittata patate e parmigiano mat. elem. media 95 95 125 Zucchine al forno mat. elem. media 55 60 90	Risotto con verdure Mat. elem. media 150 175 180 Filetti di platessa/sogliola panata al forno mat. elem. Media 50 60 80 Fagiolini e patate mat elem media 70 90 110

menù 46	menù 47	menù 48	menù 49	menù 50
Pasta con le melanzane Mat. elem media 95 110 130 Petto di tacchino panato mat. elem media 60 70 90 Carote alla parmigiana mat elem media 90 100 140	Pasta con piselli Mat. elem. media 80 95 110 Vastedda del Belice DOP mat. elem media 40 50 60 Insalata di pomodoro mat. elem. media 105 125 155	Pasta al parmigiano Mat. elem. media 95 110 130 Carne alla pizzaiola mat. elem. media 65 75 110 Patate alla pizzaiola mat. elem media 110 140 160	Anelletti al forno Mat elem media 270 320 350 Burger di melanzane mat elem media 120 120 120	Risotto al tonno Mat elem media 125 150 175 Cuore di merluzzo panato mat. elem. media 90 90 90 Tris di verdure mat. elem media 60 85 85

SI PRECISA CHE IL TERMINE "EQUIVALENZA IN MESTOLI" DEVE ESSERE RITENUTO MERAMENTE ESEMPLIFICATIVO. L'UNITA' DI MISURA DI RIFERIMENTO DEI PESI A COTTO E' DA INTENDERSI IN GRAMMI COME INDICATO NELLE TABELLE PRINCIPALI.

C.O.T. Società Cooperativa
Dott.ssa Ornella Grispo
Dietista

TIPOLOGIA PORTATE	FORMATI DI PASTA E PRODOTTI	GRAMMATURA	EQUIVALENZA IN MESTOLI* O IN NUMERI
PRIMI	PASTA CORTA GNOCCHETTI	65 G	1/2 mestolo
		80 G	1/2 mestolo
		95 G	1 mestolo raso
		110 G	1 mestolo
		130 G	1 mestolo pieno
	PASTA CORTA MEZZE PENNE	65 G	1 mestolo raso
		80 G	1 mestolo raso
		95 G	1 mestolo pieno
		110 G	1 mestolo + ¼ di mestolo
		130 G	1 mestolo + ½ di mestolo
	PASTA PICCOLA PER PASSATI O ZUPPE (DITALINI)	70 G	1 mestolo raso
		90 G	1 mestolo raso
		105 G	1 mestolo pieno
		125 G	1 mestolo + ¼ mestolo
		140 G	2 mestoli rasi
	RISO	125 G	¾ mestolo
		150 G	1 mestolo
		175 G	1 mestolo
		180 G	1 mestolo pieno
		200 G	1 mestolo + 1/4
SECONDI	CROCCHETTE DI PESCE AL SUGO	90 G	N.3
		120 G	N.4
		150 G	N.5
	CROCCHETTE DI ZUCCHINE	90 G	N.3
		120 G	N.4
		150 G	N.5
	FUSI DI POLLO AL FORNO	120 G	N.1
		120 G	N.1
		120 G	N.1
	MOZZARELLA (CILIEGINO)	60 G	N.4
		80 G	N.5
		90 G	N.6
	POLPETTE IN UMIDO	60 G	N.2
		90 G	N.3
		120 G	N.4
CONTORNI	BIETE E SPINACI	70 G	1 + 1/2 cubetto
		90 G	2 cubetti
		125 G	2 + ½ cubetto

C.O.T. Società Cooperativa
Dott.ssa Ornella Grispo
Dietista

TIPOLOGIA PORTATE	FORMATI DI PASTA E PRODOTTI	GRAMMATURA	EQUIVALENZA IN MESTOLI* O IN NUMERI
CONTORNI	**FAGIOLINI IN UMIDO** **(*Utensile indicato schiumarola*)**	**115 G** **130 G** **150 G**	**1 mestolo raso** **1 mestolo** **1 mestolo pieno**
	FAGIOLINI TRIFOLATI **(*Utensile indicato schiumarola*)**	**90 G** **100 G** **150 G**	**1 mestolo raso** **1 mestolo raso** **1 mestolo pieno**
	PATATE AL FORNO **(*Utensile indicato schiumarola*)**	**50 G** **60 G** **70 G**	**1 mestolo raso** **1 mestolo raso** **1 mestolo**

UNITÀ DI MISURA DEL MESTOLO DA UTILIZZARE PER I PRIMI PIATTI: 10 CM

LE TABELLE POSSONO ESSERE OGGETTO DI MODIFICA QUALORA SI RISCONTRINO PER ALCUNE CATEGORIE MERCEOLOGICHE DI PRODOTTO VARIAZIONI DEI PESI A COTTO O DEI VOLUMI ESPRESSI IN MESTOLI.