



COMUNE DI PALERMO
Area dell'Educazione, Formazione e Politiche Giovanili
Servizio Attività rivolte alle Scuole dell'Obbligo

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA
DI ALCUNI MENÙ E CESTINI RAPPRESENTATIVI

Allegato n. 4

Per garantire la corretta impostazione dei menù proposti dall'Amministrazione Comunale agli utenti del Servizio di Refezione scolastica, è stata eseguita una verifica relativa alla composizione di alcuni menù campione e del relativo apporto calorico e in nutrienti.

Sono state prese in esame le pietanze relative al menù della prima settimana primavera/estate e della seconda settimana autunno/inverno e due cestini freddi (1a e 1c).

Nelle tabelle seguenti (tabb.1, 2 e 3) sono stati riportati i valori corrispondenti all'apporto energetico e ai nutrienti. Si precisa, inoltre, che nel calcolo relativo ai menù settimanali presi in esame, non è stato preso in considerazione il pane, essendo quest'ultimo consumato in quantità non costante durante il pranzo.

Si può, comunque, stimare che il consumo del pane possa incidere in termini di apporto calorico da 0 a 140 kcal, in termini di apporto proteico da 0 a 4 grammi, in termini di apporto glucidico da 0 a 32 grammi e in modo trascurabile in termini di apporto lipidico. Si precisa, infine, che per rendere più agevoli i confronti, le grammature descritte sono quelle previste per la fascia di età 3 – 6 anni.

Tab.1

<i>Lunedì</i>	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Pasta con zucchine	7,24	51,4	8,17	323
Arrosto panato	11,23	3,60	7,36	149
Fagiolini trifolati	1,32	2,16	5,00	61
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	20,19	68,26	20,63	597
<i>Martedì</i>	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Pasta pomodoro e basilico	6,50	50,20	6,58	294
Frittatina con patate e parmigiano	10,50	8,39	13,20	199
Insalata	1,44	1,76	5,32	60
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	18,84	71,45	25,20	617
<i>Mercoledì</i>	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Passato di lenticchie con pasta	11,60	71,50	6,23	411
Crocchette di melanzane	3,94	13,1	8,82	154
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	15,94	95,70	15,15	629
<i>Giovedì</i>	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Risotto con verdure	5,50	42,15	6,12	260
Mozzarella	11,22	0,42	11,70	151,80
Pomodoro in insalata	0,5	3,50	5,20	65
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	17,62	57,17	23,12	541
<i>Venerdì</i>	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Pasta al tonno	7,94	50,50	9,08	337
Pesce spada panato al forno	9,12	4,10	7,37	119
Purè di patate	3,70	15,50	10,70	178
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	21,16	81,20	27,25	698
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Media settimanale	19,016	74,616	22,112	609

Tab. 2

Lunedì	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Pasta pomodoro e basilico	6,50	50,20	6,58	294
Carne alla pizzaiola	10,50	0,60	7,65	114
Patate alla pizzaiola	1,51	18,10	6,02	135
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	18,91	80,00	20,35	607
Martedì	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Passato di verdure con pasta	6,46	45,90	6,67	278
Mozzarella	11,22	0,42	11,70	151,80
Insalata di pomodoro	0,5	3,50	5,20	65
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	22,72	60,92	23,67	559
Mercoledì	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Risotto con zucca gialla	5,34	43,94	6,98	279
Petto di pollo panato	12,32	3,60	5,67	114,25
Insalata e carote	0,43	3,58	5,14	74
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	18,49	62,22	17,89	531
Giovedì	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Passato di ceci con pasta	14,34	69,33	9,76	442
Crocchette di zucchine	4,21	13,7	8,57	154
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	18,95	94,13	18,43	660
Venerdì	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Pasta con i piselli	8,46	38,28	7,19	243,25
Filetti di platessa/sogliola panati al forno	9,12	4	6,12	107,75
Spinaci all'olio	1,04	2,24	5,08	59
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	19,02	55,62	18,49	474
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Media settimanale	19,89	71,84	19,57	566

Tab. 3

<i>Cestino n.1a</i>	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Pane di "rimacino"	8,91	69,85	0,55	308
Prosciutto cotto	13,30	0,60	8,77	129
Succo di frutta senza zucchero	1,03	14,13	0,17	58
Frutta	0,4	11,1	0,1	64
Totale	23,24	95,68	9,59	559
<i>Cestino n.3a</i>	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal
Pane di "rimacino"	8,91	69,85	0,55	308
Prosciutto crudo	5,1	0	3,67	54
Asiago	8,8	0	12,8	150
Succo di frutta senza zucchero	1,03	14,13	0,17	58
Totale	23,84	83,98	17,19	570