



## AI COMUNE DI PALERMO

AREA DELLA SCUOLA E REALTA' DELL'INFANZIA

Mail: [serviziscuole@comune.palermo.it](mailto:serviziscuole@comune.palermo.it)

Via Notarbartolo 21, A

Tel. 091 7404316 – Fax 091 7404352

### PESI A COTTO ESPRESSI IN GRAMMI DELLE RAZIONI ALIMENTARI

#### FORNITE MENÙ AUTUNNO/INVERNO a.s. 2021/2022

- Ad integrazione di ciascun pasto vengono quotidianamente forniti: 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 1			menù 2			menù 3			menù 4			menù 5		
Risotto al pomodoro			Passato di fagioli con pasta			Pasta al parmigiano			Pasta al ragù			Pasta al cavolfiore		
Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media
130	155	200	90	105	115	100	115	130	100	115	130	65	100	115
Arrosto panato						Prosciutto cotto			Vastedda del Belice Dop			Pesce spada panato al forno		
Mat.	elem.	media				mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
60	70	90				40	50	60	40	50	60	50	60	80
Patate Fritte			Burger di verdure			Insalata mista			Insalata mista			Carote alla Parmigiana		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
50	60	70	120	120	120	85	105	125	85	105	125	90	100	140

menù 6			menù 7			menù 8			menù 9			menù 10		
Pasta al sugo di carne			Passato di verdure con pasta			Risotto con zucca gialla			Passato di ceci con pasta			Pasta con piselli passati		
Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media
100	115	130	75	90	105	110	130	175	90	105	115	80	100	115
Polpette di carne al sugo			Mozzarella			Petto di pollo panato			Filetti di platessa/sogliola			panati al forno		
mat	elem	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
50+90*	50+100*	75+130*	60	80	90	60	70	90	50	60	80	50	60	80
*sugo di pomodoro			Insalata di pomodoro			Zucchine al forno			Burger di verdure			Spinaci gratinati		
mat.	elem	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem	media	mat	elem	media
90	120	135	105	125	155	55	60	90	120	120	120	70	90	130

menù 11			menù 12			menù 13			menù 14			menù 15		
Anelletti al forno			Passato di verdure con			Pasta al tonno			Riso con spinaci e ricotta			Pasta con zucchine		
Mat	elem	media	cereali			Mat.	elem	media	Mat.	elem	media	Mat.	elem	media
270	320	350	Mat.	elem.	media	100	115	130	110	130	175	100	115	130
			Provolone dolce Valpadana			Pesce spada panato al forno			Fuso di pollo al forno			Cuore di merluzzo panati		
			mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem	media	mat.	elem.	media
			40	50	60	50	60	80	120	120	120	90	90	90
Biete all'olio			Carote e mais			Fagiolini trifolati			Patate arrosto			Tris di verdure all'olio		
mat	elem	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem	media	mat.	elem	media
65	85	120	70	85	105	85	95	145	50	60	70	60	85	85

menù 16			menù 17			menù 18			menù 19			menù 20		
Pasta con piselli passati			Pasta pomodoro e basilico			Passato di lenticchie con pasta			Pasta ai formaggi			Riso con crema di carciofi		
Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media
80	100	115	100	115	130	90	105	115	100	115	130	150	175	200
Hamburger di carne al forno			Petto di tacchino panato						Fesa di tacchino			Filetti di platessa/sogliola panati al forno		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media				mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
70	70	85	60	70	90				40	50	60	50	60	80
Patate arrosto			Broccoletti all'olio			Crocchette di patate al forno			Insalata mista			Carote alla Parmigiana		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
50	60	70	75	85	125	90	120	150	85	105	125	90	100	140

menù 21			menù 22			menù 23			menù 24			menù 25		
Ditalini alla campagnola			Passato di verdure con riso			Pasta all'aurora			Pizza 2 formaggi			Pasta ai broccoli		
Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media
75	90	105	110	130	155	100	115	130	200	260	330	65	100	115
Carne alla pizzaiola			Asiago DOP			Frittatina patate e parmigiano						Filetti di platessa/sogliola panati al forno		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media				mat.	elem.	media
65	75	110	40	50	60	95	95	125				50	60	80
Patate alla pizzaiola			Carote e mais			Zucchine al forno			Budino al cioccolato/vaniglia			Fagiolini trifolati		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
110	140	160	70	85	105	55	60	90	100	100	100	85	95	145

**LE TABELLE POSSONO ESSERE OGGETTO DI RETTIFICA QUALORA SI DOVESSERO RICONTRARE VARIAZIONI DEI PESI A COTTO IN ALCUNE CATEGORIE MERCEOLOGICHE DI PRODOTTO**

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

