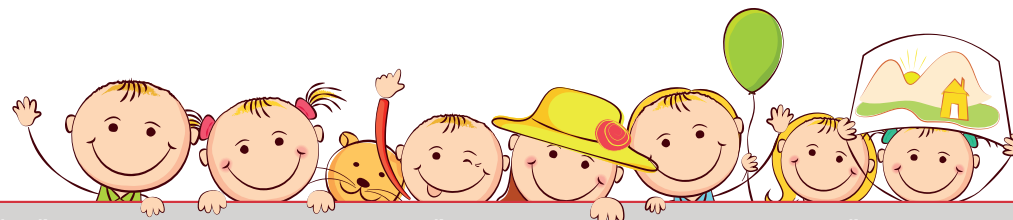


Menu: Autunno/Inverno Pranzo



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1^a

Risotto al pomodoro
ARROSTO PANATO
PATATINE FRITTE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

Passato di fagioli con pasta
BURGER DI VERDURE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO
Bustina di sale iodato
Parmigiano Reggiano Dop

Pasta al parmigiano
PROSCIUTTO COTTO
INSALATA MISTA
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA AL RAGU'
VASTEDDA DELLA VALLE DEL BELICE DOP
INSALATA E CAROTE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di olio extravergine di oliva BIO
Bustina di sale iodato

PASTA AL CAVOLFIORRE
PESCE SPADA PANATO AL FORNO
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

2^a

PASTA AL SUGO DI CARNE
POLPETTE DI CARNE AL SUGO
PATATE AL VAPORE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASSATO DI VERDURE CON PASTA
MOZZARELLA
INSALATA DI POMODORO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di sale iodato
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

RISOTTO CON ZUCCA
PETTO DI POLLO PANATO
ZUCCHINE AL FORNO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di sale iodato
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASSATO DI CECI CON PASTA
BURGER DI VERDURE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO
Parmigiano Reggiano Dop

PASTA CON PISELLI PASSATI
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

3^a

ANELLETTI AL FORNO
BIETE ALL'OLIO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

PASSATO DI VERDURE CON CEREALI
PROVOLONE DOP
CAROTE E MAIS
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop

PASTA AL TONNO
PESCE SPADA PANATO AL FORNO
FAGIOLINI TRIFOLATI
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale

RISO CON SPINACI E RICOTTA
FUSO DI POLLO AL FORNO
PATATE ARROSTO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop

PASTA CON ZUCCHINE
CUORE DI MERLUZZO PANATO
TRIS DI VERDURE ALL'OLIO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop

4^a

PASTA CON PISELLI PASSATI
HAMBURGER DI CARNE AL FORNO
PATATE ARROSTO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA AL POMODORO
TACCHINO PANATO
BROCCOLETTI 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 lenticchie con pasta
CROCCHETTE DI PATATE
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO
Parmigiano Reggiano Dop

PASTA AI FORMAGGI
FESA DI TACCHINO
INSALATA MISTA
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

Risotto con crema di carciofi
FILETTI DI PLATESSA PANATI AL FORNO
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

5^a

PASTA ALLA CAMPAGNOLA
CARNE ALLA PIZZAIOLA
PATATE ALLA PIZZAIOLA
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASSATO DI VERDURE CON RISO
ASIAGO DOP
CAROTE E MAIS
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA ALL'AURORA
FRITTATINA CON PATATE E PARMIGIANO
ZUCCHINE AL FORNO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di olio extravergine di oliva BIO
Bustina di sale iodato

Pizza due Formaggi
BUDINO
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Bustina di olio extravergine di oliva BIO

PASTA AI BROCCOLETTI
FILETTI DI PLATESSA PANATI AL FORNO
FAGIOLINI TRIFOLATI
PANE
Frutta fresca di stagione
Acqua naturale oligominerale
Parmigiano Reggiano Dop
Bustina di olio extravergine di oliva BIO



AI 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 DELLE RAZIONI ALIMENTARI

FORNITE MENÙ AUTUNNO/INVERNO a.s. 2022/2023

- 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
50+90*	50+100*	75+130*	60	80	90	60	70	90				50	60	80
*sugo di pomodoro														
Patate			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 cereali			Pasta al tonno			Riso con spinaci e ricotta			Pasta con zucchine		
Mat	elem	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem	media	Mat.	elem	media	Mat.	elem	media
270	320	350	105	125	145	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			Crocchette di patate al forno			Fesa di tacchino			Filetti di platessa/sogliola panati al forno		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
70	70	85	60	70	90	90	120	150	40	50	60	50	60	80
Patate arrosto			Broccoletti all'olio						Insalata mista			Carote alla Parmigiana		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media				mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
50	60	70	75	85	125				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

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.

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	

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

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

