

Nato il: Età: Sesso: Indirizzo:
CAP: Provincia: Località: Telefono:
Cellulare: FAX: e-m@ll:
Commenti:

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
RAGUSA
DIRIGENTE MEDICO SCOLASTICO
Dott.ssa G. FERMO
G. FERMO

A.S.P. DI RAGUSA
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
SAN. - DISTRETTO DI MEDICA
H. A.T.P.O.S. N. 10
DOTT. MICHELE MARINELLI
M. MARINELLI

Lunedi**Pranzo**

Pasta di semola	40 gr	
Ceci, secchi	30 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Mozzarella	50 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)

Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa Med-Scolastica-Serv-Ig-Alim.Nutrizione-Distretto Modica

Martedi**Pranzo**

Pasta di semola	50 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Piselli surgelati	40 gr	
Parmigiano	5 gr	
<i>Grattugiato</i>		
Vitellone, carne semigrassa	50 gr	
<i>macinata</i>		
Uovo di gallina, intero	10 gr	(Circa 11,2gr. con lo scarto)
Parmigiano	5 gr	
<i>Grattugiato</i>		
Latte di vacca, intero	10 gr	
Pane grattugiato	10 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Lattuga	60 gr	(Circa 75,0gr. con lo scarto)
<i>finochi, rucola</i>		
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>Frutta di stagione</i>		

INVI CUCINA**Pranzo**

Riso, brillato	50 gr	
<i>Filetti</i>		
Zucca gialla	30 gr	(Circa 37,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Cipolle, secche	10 gr	
<i>Carote, sedano, zucchine</i>		
Parmigiano	5 gr	
<i>Grattugiato</i>		
Merluzzo	70 gr	(Circa 92,1gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>Frutta di stagione</i>		

**Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa
Med-Scolastica-Serv-Ig-Alim.Nutrizione-Distretto Modica****Giovedì****Pranzo**

Tortellini, freschi	100 gr	
Carote	15 gr	(Circa 15,8gr. con lo scarto)
<i>sedano</i>		
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	60 gr	
Parmigiano	5 gr	
<i>Grattugiato</i>		
Zucchine	15 gr	(Circa 17,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	(Circa 60,2gr. con lo scarto)
Cipolle	50 gr	
<i>carota, sedano, zucchine</i>		
Prosciutto cotto	40 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>Frutta di stagione</i>		

VENERDI**Pranzo**

Pasta di semola	60 gr	
Pomodoro, concentrato (sostanza secca)	60 gr	
<i>Cotti e passati</i>		
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Parmigiano	5 gr	
<i>Grattugiato</i>		
Cipolle	50 gr	(Circa 60,2gr. con lo scarto)
<i>carota, sedano, zucchine</i>		
Provoloncino dolce	40 gr	
Carote	70 gr	(Circa 73,7gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Aranche	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>frutta di stagione locale</i>		

**Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa
Med-Scolastica-Serv-Ig-Alim.Nutrizione-Distretto Modica**

Lunedì**Pranzo**

Riso, brillato	60 gr	
Spinaci	40 gr	(Circa 48,2gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
<i>carota</i>		
Parmigiano	5 gr	
<i>Grattugiato</i>		
Prosciutto cotto	40 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Aranche	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>frutta di stagione locale</i>		

**Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa
Med-Scolastica-Serv-Ig-Alim.Nutrizione-Distretto Modica**

Martedì**Pranzo**

Merluzzo	120 gr	(Circa 157,9gr. con lo scarto)
Patate	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
<i>Grattugiato</i>		
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Aranche	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>Frutta di stagione</i>		

Mercoledì**Pranzo**

Pasta di semola	60 gr	
Pomodoro, concentrato (sostanza secca)	70 gr	
Vitellone, carne semigrassa	35 gr	
<i>Macinata</i>		
Olio di oliva extravergine	5 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	
<i>Carota, sedano</i>		
Provola affumicata	40 gr	
<i>provola fresca</i>		
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>Fruita di stagione</i>		

Tabella dietetica Scuola Infanzia Unità Operativa Med-Scolastica-Serv-Ig-AIim.Nutrizione-Distretto Modica

Giovedì**Pranzo**

Pasta di semola	30 gr	
Lenticchie, secche	30 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pollo, petto	70 gr	
<i>10 ar</i>		
Pane grattugiato	15 gr	
Lattuga	60 gr	(Circa 75,0gr. con lo scarto)
<i>finocchio, rucola ecc.</i>		
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>Fruita di stagione</i>		

Venerdi

Pranzo

Pasta di semola <i>lasagne</i>	70 gr	
Vitellone, carne semigrassa	20. gr	
<i>Macinata</i>		
Pomodoro, concentrato (sostanza secca)	130 gr	
<i>carote, cipolle, sedano</i>		
Parmigiano	10 gr	
<i>Grattugiato</i>		
Burro	5 gr	(Circa 22,5gr. con lo scarto)
Ovo di gallina, intero	20 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Carote	70 gr	(Circa 73,7gr. con lo scarto)
Pane di grano duro	50 gr	
Arance	150 gr	(Circa 187,5gr. con lo scarto)
<i>frutta di stagione locale</i>		

Energia (KCal)	615,10	
Energia (KJ)	2573,35	
Proteine Totali (g)	27,75	18,05%
Proteine Animali (g)	13,98	
Proteine Vegetali (g)	13,77	
Lipidi Totali (g)	18,18	26,60%
Lipidi Vegetali (g)	7,42	10,86%
Lipidi Animali (g)	10,77	15,76%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	5,59	8,18%
Acidi Grassi Monosaturi Totali (g)	9,26	13,54%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	2,17	3,17%
Rapp. Polins/Sat.	0,39	
Colesterolo (mg)	74,85	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	90,79	55,35%
Amido (g)	69,75	42,52%
Glucidi Solubili (g)	20,84	12,71%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	1,46	
Calcio (mg)	274,92	
Fosforo (mg)	488,05	
Polassio (mg)	1,051,39	
Sodio (mg)	630,51	
Ferro (mg)	4,35	
Zinco (mg)	5,10	
Tiamina (mg)	0,49	
Riboflavina (mg)	0,39	
Niacina (mg)	6,60	
Retinolo equivalente (µg)	695,78	
Retinolo (µg)	51,69	
Vitamina C (mg)	90,66	
Vitamina B6 (mg)	0,87	
Acido Linoleico (g)	1,82	
Acido Linolenico (g)	0,28	
Acido Oleico (g)	8,83	
Vitamina E (mg)	4,71	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,07	
Vitamina D (µg)	0,22	
β-carotene equivalente (µg)	3,855,50	
Acido Folico (µg)	137,95	
Acqua (g)	282,06	