



TABELLE DIETETICHE - SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA 2017-22



E' L'ORA DELLA
MENZA!



ISTITUZIONE COMUNALE
"Marsala Schola"



INTRODUZIONE:

Per la stesura dei menù sono stati seguiti i criteri di seguito specificati:

Le ricette sono state sviluppate nella loro composizione bromatologica. Quindi sono definite negli ingredienti e nelle loro grammature unitarie, nelle modalità di preparazione e cottura dei cibi, nel rispetto dei presupposti di cucina dietetica che garantiscono la massima valorizzazione gustativa. Per la loro composizione si è dato uno sguardo alle abitudini del territorio rimodulando le ricette al fine di incontrare i gusti dei piccoli utenti, prediligendo prodotti biologici, tipici e tradizionali secondo quanto stabilito dall'art. 59 della legge 23/99 n. 448 (Ambito Sviluppo dell'agricoltura biologica e di qualità) e nel rispetto del Dm Ambiente 25 luglio 2011 (recante Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e la fornitura di derrate alimentari)".

- Il menu è articolato in un periodo di quattro settimane, sia per la stagione estiva sia per quella invernale, rispettando nei limiti del possibile la stagionalità degli alimenti, soprattutto per quanto concerne gli ortaggi e la frutta.
- Per le caratteristiche dei prodotti si fa riferimento al merceologico di riferimento per la Ristorazione Scolastica della Regione Sicilia (*Linee guida per la Ristorazione Scolastica, parte II*).
- La frequenza giornaliera e settimanale delle pietanze (cereali, verdure, carne bianca, pesce...) riferite ai menu scolastici è stata stabilita in ottemperanza alle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN 2003 e alle Linee guida per la Ristorazione Scolastica Nazionali e Regionali.
- I fabbisogni nutrizionali utilizzati, si riferiscono ai Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti (LARN 2014) in associazione alle raccomandazioni indicate dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN, revisione 2003).



Fasce di popolazione interessate:

- 3-6 anni
- 6-10 anni
- 11-14 anni

Ripartizione dei nutrienti per ogni pasto:

- Protidi: 10-15% (di cui 50% di origine animale)
- Glicidi: 55-65% (di cui solo il 10% di zuccheri semplici)
- Lipidi: 25-30% (di cui il 10% di origine animale)



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

INDICAZIONI GENERALI:



- ✓ Tutti gli alimenti si intendono a crudo e al netto degli scarti.
- ✓ Per la preparazione delle ricette devono essere impiegati solamente gli alimenti inclusi nelle tabelle merceologiche, ed è espressamente vietato sostituire qualsiasi prodotto alimentare con altro di categoria o qualità inferiore.
- ✓ I minestrini ed i legumi possono essere somministrati sia interi che passati secondo i gusti degli utenti.
- ✓ Tutte le ricette che prevedono alimenti panati devono intendersi come cotti al forno, o alla griglia; sono peraltro vietate le frittture quando non espressamente indicate nel menu.
- ✓ "Frutta fresca di stagione" a rotazione vengono fornite le tipologie disponibili nelle stagioni:
 - a. Stagione Autunno/Inverno: mela, pera, banana, mandarini, arance, kiwi.
 - b. Stagione Primavera/Estate: pera, mela, banana, meloni, pesche, arance.



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



MENÙ INFANZIA MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **661 kcal**, Grassi: **22 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **99 g**, Zuccheri: **16 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **23 g**, Sodio: **199 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 606,98 kcal Grassi: 21,37 g Totale grassi saturi: 4,10 g Carboidrati: 85,38 g Zuccheri: 15,77 g Fibre totali: 7,85 g Proteine: 23,33 g Sodio: 327,02 mg	Pranzo Energia: 699,69 kcal Grassi: 23,70 g Totale grassi saturi: 5,44 g Carboidrati: 104,48 g Zuccheri: 17,49 g Fibre totali: 7,35 g Proteine: 23,26 g Sodio: 202,74 mg	Pranzo Energia: 631,76 kcal Grassi: 18,63 g Totale grassi saturi: 3,41 g Carboidrati: 102,97 g Zuccheri: 15,23 g Fibre totali: 9,74 g Proteine: 19,33 g Sodio: 69,57 mg	Pranzo Energia: 683,50 kcal Grassi: 24,02 g Totale grassi saturi: 2,31 g Carboidrati: 100,78 g Zuccheri: 17,01 g Fibre totali: 7,44 g Proteine: 22,19 g Sodio: 238,58 mg	Pranzo Energia: 684,08 kcal Grassi: 22,41 g Totale grassi saturi: 3,15 g Carboidrati: 102,18 g Zuccheri: 15,49 g Fibre totali: 8,39 g Proteine: 24,66 g Sodio: 158,38 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Pasta con zucchine 60 g S Arrosto panato 50 g C Patate prezemolate 120 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 50 g S Frittatina con patate e parmigiano 50 g C Lattuga e cetriolini 50 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g	P Passato di lenticchie con pasta 40 g S Crocchette di zucchine 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Risotto con verdure 50 g S Mozzarella 50 g C Insalata di pomodoro 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g	P Pasta con patate 50 g S Platessa alla mugnaia 60 g C Insalata di fagiolini 80 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	

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



MENÙ INFANZIA MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **651 kcal**, Grassi: **19 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **100 g**, Zuccheri: **18 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **26 g**, Sodio: **307 mg**

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Alternative fisse	
Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo	
Energia:	696,53 kcal	Energia:	696,61 kcal	Energia:	692,21 kcal	Energia:	602,18 kcal	Energia:	567,21 kcal	Energia:	0,00 kcal
Grassi:	23,97 g	Grassi:	20,07 g	Grassi:	19,71 g	Grassi:	13,96 g	Grassi:	17,41 g	Grassi:	0,00 g
Totale grassi saturi:	7,91 g	Totale grassi saturi:	4,13 g	Totale grassi saturi:	2,90 g	Totale grassi saturi:	3,09 g	Totale grassi saturi:	2,31 g	Totale grassi saturi:	0,00 g
Carboidrati:	103,08 g	Carboidrati:	98,25 g	Carboidrati:	113,39 g	Carboidrati:	103,35 g	Carboidrati:	81,90 g	Carboidrati:	0,00 g
Zuccheri:	20,62 g	Zuccheri:	18,12 g	Zuccheri:	19,10 g	Zuccheri:	15,81 g	Zuccheri:	17,66 g	Zuccheri:	0,00 g
Fibre totali:	8,20 g	Fibre totali:	8,57 g	Fibre totali:	8,23 g	Fibre totali:	6,78 g	Fibre totali:	7,64 g	Fibre totali:	0,00 g
Proteine:	23,11 g	Proteine:	36,68 g	Proteine:	22,97 g	Proteine:	22,02 g	Proteine:	25,58 g	Proteine:	0,00 g
Sodio:	718,57 mg	Sodio:	252,28 mg	Sodio:	251,99 mg	Sodio:	66,70 mg	Sodio:	246,69 mg	Sodio:	0,00 mg
Pasta con piselli 50 g		Pasta alla norma 50 g		Pasta alla siciliana 50 g		Pasta al pesto 60 g		Pasta con acciughe e mollica tostata 50 g		Pasta con acciughe e mollica tostata 50 g	
S Provola siciliana 30 g		S Fusco di pollo al forno al salmoriglio 120 g		C Crocchette di patate 50 g		S Fesa di tacchino 20 g		S Nasello alla ghiotta 80 g		S Nasello alla ghiotta 80 g	
C Carote julienne all'insalata 80 g		C Zucchine al forno 80 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		C Insalata lattuga e pomodoro 40 g		P Funghetti di melanzane al pomodoro 80 g		P Funghetti di melanzane al pomodoro 80 g	
F Pane 50 g		F Pane 50 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		F Pane 50 g		F Pane 50 g		F Pane 50 g	
Co Olio extra vergine di oliva 5 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Co Zucchine al forno 80 g		Co olio extra vergine di oliva 10 g		Co Olio extra vergine di oliva 5 g		Co Olio extra vergine di oliva 5 g	
Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g		Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g		Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g		Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g		Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g		Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g	
Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENÙ INFANZIA MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **661 kcal**, Grassi: **20 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **102 g**, Zuccheri: **16 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **25 g**, Sodio: **185 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 687.06 kcal Grassi: 22.62 g Totale grassi saturi: 4.73 g Carboidrati: 104.25 g Zuccheri: 16.71 g Fibre totali: 7.75 g Proteine: 22.59 g Sodio: 228.56 mg	Pranzo Energia: 742.34 kcal Grassi: 23.44 g Totale grassi saturi: 6.91 g Carboidrati: 113.23 g Zuccheri: 18.04 g Fibre totali: 7.21 g Proteine: 31.81 g Sodio: 264.32 mg	Pranzo Energia: 631.03 kcal Grassi: 14.84 g Totale grassi saturi: 3.43 g Carboidrati: 110.34 g Zuccheri: 14.60 g Fibre totali: 6.08 g Proteine: 20.76 g Sodio: 179.40 mg	Pranzo Energia: 587.16 kcal Grassi: 22.35 g Totale grassi saturi: 4.26 g Carboidrati: 76.75 g Zuccheri: 13.64 g Fibre totali: 6.12 g Proteine: 24.24 g Sodio: 167.98 mg	Pranzo Energia: 655.81 kcal Grassi: 18.55 g Totale grassi saturi: 1.67 g Carboidrati: 104.41 g Zuccheri: 16.98 g Fibre totali: 10.99 g Proteine: 23.94 g Sodio: 84.91 mg	Pranzo Energia: 0.00 kcal Grassi: 0.00 g Totale grassi saturi: 0.00 g Carboidrati: 0.00 g Zuccheri: 0.00 g Fibre totali: 0.00 g Proteine: 0.00 g Sodio: 0.00 mg
P Pasta al pesto trapanese 50 g S Frittatina con patate e parmigiano 50 g C Bietole all'agro 80 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Gnocchetti ai formaggi 50 g S Crocchette di pesce 60 g C Lattuga e carote 40 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Risotto con zucchine 60 g S Lonza di suino agli aromi 50 g S Carote e piselli 100 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Pasta alla campagnola 50 g S Tacchino panato 50 g C Patate al forno 100 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Macco di piselli con pasta 40 g S Asiago 30 g C Insalata di pomodorino di Pachino e basilico 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENÙ INFANZIA MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 4

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **644 kcal**, Grassi: **21 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **97 g**, Zuccheri: **16 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **22 g**, Sodio: **423 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 678,75 kcal Grassi: 23,42 g Totale grassi saturi: 8,83 g Carboidrati: 99,76 g Zuccheri: 15,54 g Fibre totali: 7,41 g Proteine: 23,25 g Sodio: 654,38 mg	Pranzo Energia: 627,37 kcal Grassi: 16,04 g Totale grassi saturi: 3,79 g Carboidrati: 103,60 g Zuccheri: 17,18 g Fibre totali: 7,08 g Proteine: 23,24 g Sodio: 183,80 mg	Pranzo Energia: 587,30 kcal Grassi: 28,60 g Totale grassi saturi: 2,21 g Carboidrati: 71,63 g Zuccheri: 15,14 g Fibre totali: 7,37 g Proteine: 15,28 g Sodio: 794,93 mg	Pranzo Energia: 698,94 kcal Grassi: 19,88 g Totale grassi saturi: 3,08 g Carboidrati: 107,44 g Zuccheri: 15,15 g Fibre totali: 9,59 g Proteine: 29,03 g Sodio: 331,68 mg	Pranzo Energia: 629,82 kcal Grassi: 17,58 g Totale grassi saturi: 2,88 g Carboidrati: 102,75 g Zuccheri: 17,61 g Fibre totali: 7,20 g Proteine: 21,37 g Sodio: 150,28 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Riso con asparagi 50 g S Provola siciliana 30 g C Fagiolini saltati 80 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al pesto siciliano 50 g S Mini burger di vitello condito 40 g S Melanzane croccanti 80 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pizza bufalina 100 g C Lattuga e finocchi 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Passato di verdure con riso 40 g S Merluzzo gratinato 80 g C Carciofini trifolati 80 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 50 g S Spezzatino di tacchino 50 g S Carote e piselli 100 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENU PRIMARIA MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: 720 kcal, Grassi: 23 g, Totale grassi saturi: 4 g, Carboidrati: 110 g, Zuccheri: 17 g, Fibre totali: 9 g, Proteine: 26 g, Sodio: 213 mg

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 656.88 kcal Grassi: 22.03 g Totale grassi saturi: 4.29 g Carboidrati: 93.64 g Zuccheri: 16.54 g Fibre totali: 8.32 g Proteine: 26.57 g Sodio: 332.12 mg	Pranzo Energia: 753.74 kcal Grassi: 24.78 g Totale grassi saturi: 5.78 g Carboidrati: 113.56 g Zuccheri: 18.21 g Fibre totali: 7.80 g Proteine: 25.82 g Sodio: 217.49 mg	Pranzo Energia: 712.01 kcal Grassi: 19.35 g Totale grassi saturi: 3.66 g Carboidrati: 118.06 g Zuccheri: 16.13 g Fibre totali: 11.79 g Proteine: 23.62 g Sodio: 83.24 mg	Pranzo Energia: 726.05 kcal Grassi: 24.13 g Totale grassi saturi: 2.31 g Carboidrati: 110.45 g Zuccheri: 17.94 g Fibre totali: 8.07 g Proteine: 23.52 g Sodio: 249.53 mg	Pranzo Energia: 752.29 kcal Grassi: 22.98 g Totale grassi saturi: 3.21 g Carboidrati: 113.34 g Zuccheri: 16.53 g Fibre totali: 9.49 g Proteine: 29.95 g Sodio: 184.33 mg	Pranzo Energia: 0.00 kcal Grassi: 0.00 g Totale grassi saturi: 0.00 g Carboidrati: 0.00 g Zuccheri: 0.00 g Fibre totali: 0.00 g Proteine: 0.00 g Sodio: 0.00 mg
P Pasta con zucchine 70 g S Arrosto panato 60 g C Patate prezzemolate 120 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 60 g S Frittatina con patate e parmigiano 60 g C Lattuga e cetriolini 50 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g	P Passato di lenticchie con pasta 50 g S Crochette di zucchine 130 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Risotto con verdure 60 g S Mozzarella 50 g C Insalata di pomodoro 120 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g	P Pasta con patate 60 g S Platessa alla mugnaia 80 g C Insalata di fagiolini 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	

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



MENU PRIMARIA MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **718 kcal**, Grassi: **21 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **109 g**, Zuccheri: **20 g**, Fibre totali: **9 g**, Proteine: **30 g**, Sodio: **359 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 782.43 kcal Grassi: 27.20 g Totale grassi saturi: 9.73 g Carboidrati: 113.36 g Zuccheri: 22.77 g Fibre totali: 9.09 g Proteine: 27.63 g Sodio: 937.12 mg	Pranzo Energia: 735.01 kcal Grassi: 20.25 g Totale grassi saturi: 4.15 g Carboidrati: 106.57 g Zuccheri: 18.93 g Fibre totali: 9.21 g Proteine: 38.09 g Sodio: 258.38 mg	Pranzo Energia: 812.45 kcal Grassi: 24.62 g Totale grassi saturi: 3.50 g Carboidrati: 128.31 g Zuccheri: 20.36 g Fibre totali: 9.13 g Proteine: 28.70 g Sodio: 264.11 mg	Pranzo Energia: 669.38 kcal Grassi: 14.44 g Totale grassi saturi: 3.20 g Carboidrati: 112.21 g Zuccheri: 17.18 g Fibre totali: 7.51 g Proteine: 29.43 g Sodio: 81.30 mg	Pranzo Energia: 591.22 kcal Grassi: 17.57 g Totale grassi saturi: 2.32 g Carboidrati: 87.05 g Zuccheri: 18.33 g Fibre totali: 8.08 g Proteine: 26.39 g Sodio: 253.94 mg	Pranzo Energia: 0.00 kcal Grassi: 0.00 g Totale grassi saturi: 0.00 g Carboidrati: 0.00 g Zuccheri: 0.00 g Fibre totali: 0.00 g Proteine: 0.00 g Sodio: 0.00 mg
P Pasta con piselli 60 g S Provola siciliana 40 g C Carote julienne all'insalata 100 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta alla norma 60 g S Fusco di pollo al forno al salmoriglio 120 g C Zucchine al forno 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta alla siciliana 60 g C Crocchette di patate 80 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al pesto 70 g S Fesa di tacchino 40 g C Insalata lattuga e pomodoro 50 g F Pane 50 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta con acciughe e mollica tostata 60 g S Nasello alla ghiotta 80 g P Funghetti di melanzane al pomodoro 100 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENU PRIMARIA MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **723 kcal**, Grassi: **22 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **111 g**, Zuccheri: **17 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **28 g**, Sodio: **205 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 758.91 kcal Grassi: 25.30 g Totale grassi saturi: 5.23 g Carboidrati: 113.85 g Zuccheri: 17.76 g Fibre totali: 8.51 g Proteine: 25.47 g Sodio: 257.01 mg	Pranzo Energia: 816.33 kcal Grassi: 26.92 g Totale grassi saturi: 8.31 g Carboidrati: 122.80 g Zuccheri: 19.25 g Fibre totali: 7.89 g Proteine: 36.15 g Sodio: 292.94 mg	Pranzo Energia: 678.93 kcal Grassi: 15.27 g Totale grassi saturi: 3.55 g Carboidrati: 119.80 g Zuccheri: 15.95 g Fibre totali: 6.79 g Proteine: 22.90 g Sodio: 197.48 mg	Pranzo Energia: 640.61 kcal Grassi: 22.68 g Totale grassi saturi: 4.32 g Carboidrati: 86.13 g Zuccheri: 14.65 g Fibre totali: 6.83 g Proteine: 28.06 g Sodio: 179.88 mg	Pranzo Energia: 721.73 kcal Grassi: 20.90 g Totale grassi saturi: 1.74 g Carboidrati: 113.08 g Zuccheri: 17.54 g Fibre totali: 11.31 g Proteine: 26.92 g Sodio: 98.65 mg	Pranzo Energia: 0.00 kcal Grassi: 0.00 g Totale grassi saturi: 0.00 g Carboidrati: 0.00 g Zuccheri: 0.00 g Fibre totali: 0.00 g Proteine: 0.00 g Sodio: 0.00 mg
P Pasta al pesto trapanese 60 g S Frittatina con patate e parmigiano 60 g C Bietole all'agro 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Gnocchetti ai formaggi 60 g S Crocchette di pesce 70 g C Lattuga e carote 50 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Risotto con zucchine 70 g S Lonza di suino agli aromi 60 g S Carote e piselli 120 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Pasta alla campagnola 60 g S Taccuino panato 60 g C Patate al forno 100 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Macco di piselli con pasta 50 g S Asiago 40 g C Insalata di pomodorino di Pachino e basilico 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



Alternative fisse

Venerdi

Giovedì

Mercoledì

Marti

Lunedì

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



MENU SECONDARIA DI 1 GRADO MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: 845 kcal, Grassi: 26 g, Totale grassi saturi: 4 g, Carboidrati: 128 g, Zuccheri: 24 g, Fibre totali: 11 g, Proteine: 32 g, Sodio: 266 mg

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 750.73 kcal Grassi: 22.93 g Totale grassi saturi: 4.50 g Carboidrati: 111.63 g Zuccheri: 23.39 g Fibre totali: 10.67 g Proteine: 31.06 g Sodio: 362.03 mg	Pranzo Energia: 901.27 kcal Grassi: 27.29 g Totale grassi saturi: 6.57 g Carboidrati: 139.86 g Zuccheri: 25.77 g Fibre totali: 10.61 g Proteine: 32.18 g Sodio: 275.33 mg	Pranzo Energia: 818.35 kcal Grassi: 23.46 g Totale grassi saturi: 4.57 g Carboidrati: 133.37 g Zuccheri: 22.18 g Fibre totali: 13.86 g Proteine: 26.53 g Sodio: 108.04 mg	Pranzo Energia: 916.70 kcal Grassi: 34.10 g Totale grassi saturi: 2.33 g Carboidrati: 125.48 g Zuccheri: 24.86 g Fibre totali: 10.42 g Proteine: 34.57 g Sodio: 372.04 mg	Pranzo Energia: 837.85 kcal Grassi: 23.60 g Totale grassi saturi: 3.29 g Carboidrati: 128.61 g Zuccheri: 22.56 g Fibre totali: 11.88 g Proteine: 35.57 g Sodio: 211.34 mg	Pranzo Energia: 0.00 kcal Grassi: 0.00 g Totale grassi saturi: 0.00 g Carboidrati: 0.00 g Zuccheri: 0.00 g Fibre totali: 0.00 g Proteine: 0.00 g Sodio: 0.00 mg
P Pasta con zucchine 80 g S Arrosto panato 70 g C Patate prezzemolate 120 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 80 g S Frittatina con patate e parmigiano 80 g C Lattuga e cetriolini 80 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g	P Passato di lenticchie con pasta 60 g S Crocchette di zucchine 150 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Risotto con verdure 70 g S Mozzarella 100 g C Insalata di pomodoro 150 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g	P Pasta con patate 70 g S Platessa alla mugnaia 100 g C Insalata di fagiolini 120 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	

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



MENU SECONDARIA DI 1 GRADO MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **829 kcal**, Grassi: **23 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **128 g**, Zuccheri: **26 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **36 g**, Sodio: **437 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 929,19 kcal Grassi: 30,75 g Totale grassi saturi: 11,64 g Carboidrati: 137,20 g Zuccheri: 30,42 g Fibre totali: 11,66 g Proteine: 33,80 g Sodio: 1170,72 mg	Pranzo Energia: 837,31 kcal Grassi: 20,73 g Totale grassi saturi: 4,21 g Carboidrati: 128,92 g Zuccheri: 26,25 g Fibre totali: 12,24 g Proteine: 41,59 g Sodio: 274,09 mg	Pranzo Energia: 949,54 kcal Grassi: 29,01 g Totale grassi saturi: 4,18 g Carboidrati: 147,63 g Zuccheri: 27,80 g Fibre totali: 11,72 g Proteine: 35,27 g Sodio: 333,87 mg	Pranzo Energia: 754,29 kcal Grassi: 14,97 g Totale grassi saturi: 3,33 g Carboidrati: 125,42 g Zuccheri: 22,90 g Fibre totali: 9,27 g Proteine: 37,00 g Sodio: 96,71 mg	Pranzo Energia: 673,15 kcal Grassi: 18,21 g Totale grassi saturi: 2,38 g Carboidrati: 101,30 g Zuccheri: 25,09 g Fibre totali: 10,45 g Proteine: 31,99 g Sodio: 309,25 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Pasta con piselli 80 g S Provola siciliana 50 g C Carote julienne all'insalata 120 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta alla norma 80 g S Fuso di pollo al forno al salmoriglio 120 g C Zucchine al forno 150 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta alla siciliana 70 g C Crocchette di patate 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al pesto 80 g S Fesa di tacchino 60 g C Insalata lattuga e pomodoro 50 g F Pane 50 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta con acciughe e mollica tostata 80 g S Nasello alla ghiotta 100 g P Funghetti di melanzane al pomodoro 120 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENU SECONDARIA DI 1 GRADO MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: 816 kcal, Grassi: 24 g, Totale grassi saturi: 5 g, Carboidrati: 126 g, Zuccheri: 23 g, Fibre totali: 10 g, Proteine: 32 g, Sodio: 237 mg

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 883.40 kcal Grassi: 29.22 g Totale grassi saturi: 6.16 g Carboidrati: 131.91 g Zuccheri: 24.39 g Fibre totali: 11.11 g Proteine: 30.61 g Sodio: 328.39 mg	Pranzo Energia: 912.61 kcal Grassi: 30.40 g Totale grassi saturi: 10.20 g Carboidrati: 137.86 g Zuccheri: 25.94 g Fibre totali: 10.20 g Proteine: 40.87 g Sodio: 338.79 mg	Pranzo Energia: 761.87 kcal Grassi: 16.16 g Totale grassi saturi: 3.79 g Carboidrati: 135.27 g Zuccheri: 21.70 g Fibre totali: 8.60 g Proteine: 27.07 g Sodio: 228.49 mg	Pranzo Energia: 708.11 kcal Grassi: 23.03 g Totale grassi saturi: 4.40 g Carboidrati: 99.04 g Zuccheri: 20.07 g Fibre totali: 8.46 g Proteine: 31.97 g Sodio: 186.89 mg	Pranzo Energia: 813.33 kcal Grassi: 23.36 g Totale grassi saturi: 1.78 g Carboidrati: 127.44 g Zuccheri: 24.36 g Fibre totali: 13.44 g Proteine: 30.75 g Sodio: 101.96 mg	Pranzo Energia: 0.00 kcal Grassi: 0.00 g Totale grassi saturi: 0.00 g Carboidrati: 0.00 g Zuccheri: 0.00 g Fibre totali: 0.00 g Proteine: 0.00 g Sodio: 0.00 mg
P Pasta al pesto trapanese 70 g S Frittatina con patate e parmigiano 80 g C Bietole all'agro 120 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Gnocchetti ai formaggi 70 g S Crocchette di pesce 80 g C Lattuga e carote 60 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Risotto con zucchini 80 g S Lonza di suino agli aromi 80 g S Carote e piselli 150 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Pasta alla campagnola 70 g S Tacchino panato 70 g C Patate al forno 100 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Macco di piselli con pasta 60 g S Asiago 50 g C Insalata di pomodoro di Pachino e basilico 150 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENU SECONDARIA DI 1 GRADO MARSALA » PRIMAVERA/ESTATE - SETTIMANA 4

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **861 kcal**, Grassi: **26 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **133 g**, Zuccheri: **24 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **32 g**, Sodio: **714 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 862,31 kcal Grassi: 29,77 g Totale grassi saturi: 12,47 g Carboidrati: 123,33 g Zuccheri: 23,07 g Fibre totali: 11,23 g Proteine: 32,68 g Sodio: 1043,69 mg	Pranzo Energia: 868,36 kcal Grassi: 27,57 g Totale grassi saturi: 6,31 g Carboidrati: 128,86 g Zuccheri: 25,63 g Fibre totali: 10,00 g Proteine: 33,61 g Sodio: 281,76 mg	Pranzo Energia: 920,20 kcal Grassi: 34,67 g Totale grassi saturi: 2,23 g Carboidrati: 135,98 g Zuccheri: 23,69 g Fibre totali: 12,06 g Proteine: 24,38 g Sodio: 1586,74 mg	Pranzo Energia: 861,39 kcal Grassi: 20,49 g Totale grassi saturi: 3,11 g Carboidrati: 140,62 g Zuccheri: 22,36 g Fibre totali: 13,72 g Proteine: 37,07 g Sodio: 466,24 mg	Pranzo Energia: 793,22 kcal Grassi: 18,40 g Totale grassi saturi: 3,02 g Carboidrati: 135,16 g Zuccheri: 25,95 g Fibre totali: 10,18 g Proteine: 29,90 g Sodio: 190,09 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 mg Sodio: 0,00 mg
P Riso con asparagi 70 g S Provola siciliana 50 g C Fagiolini saltati 150 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al pesto siciliano 70 g S Mini burger di vitello condito 70 g S Melanzane croccanti 130 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pizza bufalina 200 g C Lattuga e finocchi 80 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Passato di verdure con riso 60 g S Merluzzo gratinato 100 g C Carciofini trifolati 120 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 80 g S Spezzatino di tacchino 80 g S Scarote e piselli 150 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENÙ INFANZIA MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **697 kcal**, Grassi: **21 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **108 g**, Zuccheri: **16 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **26 g**, Sodio: **294 mg**

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Alternative fisse	
Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo	
Energia:	700,29 kcal	Energia:	754,19 kcal	Energia:	623,29 kcal	Energia:	693,12 kcal	Energia:	713,59 kcal	Energia:	0,00 kcal
Grassi:	19,70 g	Grassi:	23,22 g	Grassi:	18,23 g	Grassi:	24,63 g	Grassi:	19,14 g	Grassi:	0,00 g
Totale grassi saturi:	4,50 g	Totale grassi saturi:	3,98 g	Totale grassi saturi:	3,41 g	Totale grassi saturi:	8,13 g	Totale grassi saturi:	3,16 g	Totale grassi saturi:	0,00 g
Carboidrati:	111,35 g	Carboidrati:	117,10 g	Carboidrati:	99,47 g	Carboidrati:	98,30 g	Carboidrati:	112,28 g	Carboidrati:	0,00 g
Zuccheri:	15,44 g	Zuccheri:	15,91 g	Zuccheri:	15,37 g	Zuccheri:	16,47 g	Zuccheri:	15,51 g	Zuccheri:	0,00 g
Fibre totali:	10,72 g	Fibre totali:	7,76 g	Fibre totali:	6,35 g	Fibre totali:	7,30 g	Fibre totali:	8,87 g	Fibre totali:	0,00 g
Proteine:	25,88 g	Proteine:	26,22 g	Proteine:	21,22 g	Proteine:	25,27 g	Proteine:	29,30 g	Proteine:	0,00 g
Sodio:	201,60 mg	Sodio:	108,62 mg	Sodio:	204,97 mg	Sodio:	689,73 mg	Sodio:	263,49 mg	Sodio:	0,00 mg
P Passato di legumi con riso 40 g		P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 50 g		P Pasta olio e parmigiano 50 g		P Pasta al ragù bianco e piselli 50 g		P Pasta al ragù di verdure 50 g			
S Frittatina con patate e parmigiano 50 g		S Vitello panato 50 g		S Arrosto di tacchino al forno 50 g		S Provolone delle madonie 30 g		S Crocchette di pesce agli agrumi 60 g			
C Bietole all'olio 80 g		C Patate al forno 100 g		C Carote e piselli 100 g		C Insalata mista 50 g		C Ciuffi di spinaci all'agro 100 g			
F Pane 50 g		F Pane 50 g		F Pane 50 g		F Pane 50 g		F Pane 50 g			
Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Fr Frutta fresca di stagione 150 g			
		Co Olio extra vergine di oliva 5 g		Co Olio extra vergine di oliva 5 g		Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g		Co Olio extra vergine di oliva 5 g			
		Fr Frutta fresca di stagione 150 g		Co Olio extra vergine di oliva 5 g		Co Olio extra vergine di oliva 5 g		Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g			

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



MENÙ INFANZIA MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **653 kcal**, Grassi: **22 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **96 g**, Zuccheri: **17 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **24 g**, Sodio: **458 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 567,41 kcal Grassi: 21,09 g Totale grassi saturi: 4,49 g Carboidrati: 76,47 g Zuccheri: 17,64 g Fibre totali: 7,20 g Proteine: 22,10 g Sodio: 300,47 mg	Pranzo Energia: 672,00 kcal Grassi: 21,00 g Totale grassi saturi: 5,17 g Carboidrati: 101,90 g Zuccheri: 15,35 g Fibre totali: 7,29 g Proteine: 24,60 g Sodio: 326,19 mg	Pranzo Energia: 713,25 kcal Grassi: 28,64 g Totale grassi saturi: 2,72 g Carboidrati: 101,01 g Zuccheri: 16,62 g Fibre totali: 8,72 g Proteine: 19,10 g Sodio: 1284,83 mg	Pranzo Energia: 645,44 kcal Grassi: 18,20 g Totale grassi saturi: 2,98 g Carboidrati: 98,15 g Zuccheri: 17,54 g Fibre totali: 9,14 g Proteine: 28,31 g Sodio: 138,89 mg	Pranzo Energia: 668,03 kcal Grassi: 20,58 g Totale grassi saturi: 3,25 g Carboidrati: 101,51 g Zuccheri: 17,82 g Fibre totali: 7,15 g Proteine: 25,31 g Sodio: 238,74 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Pastina in brodo 50 g S Polpettine di vitello in brodo 40 g C Patate in umido 80 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta con piselli 50 g S Frittatina al formaggio 50 g C Spinaci all'olio 80 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pizza romana 150 g C Lattuga e finocchi 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Passato di verdure con pasta 40 g S Petto di pollo panato 50 g C Broccoletti al limone 100 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 50 g S Platessa dorata 60 g C Bietole saltate 80 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENÙ INFANZIA MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **676 kcal**, Grassi: **21 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **105 g**, Zuccheri: **18 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **24 g**, Sodio: **246 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 680,72 kcal Grassi: 21,45 g Totale grassi saturi: 4,21 g Carboidrati: 102,83 g Zuccheri: 16,27 g Fibre totali: 7,01 g Proteine: 25,10 g Sodio: 206,02 mg	Pranzo Energia: 638,57 kcal Grassi: 20,71 g Totale grassi saturi: 3,97 g Carboidrati: 98,15 g Zuccheri: 18,10 g Fibre totali: 8,36 g Proteine: 20,83 g Sodio: 330,65 mg	Pranzo Energia: 694,05 kcal Grassi: 20,03 g Totale grassi saturi: 5,06 g Carboidrati: 106,27 g Zuccheri: 18,99 g Fibre totali: 9,72 g Proteine: 28,31 g Sodio: 312,65 mg	Pranzo Energia: 690,20 kcal Grassi: 20,03 g Totale grassi saturi: 3,08 g Carboidrati: 106,89 g Zuccheri: 20,46 g Fibre totali: 8,11 g Proteine: 27,02 g Sodio: 335,26 mg	Pranzo Energia: 674,93 kcal Grassi: 20,39 g Totale grassi saturi: 2,48 g Carboidrati: 109,58 g Zuccheri: 14,71 g Fibre totali: 8,97 g Proteine: 20,63 g Sodio: 44,62 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Pasta braccio di ferro 50 g S Arista di maiale al forno 50 g C Menage di verdure 50 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al ragù 50 g S Prosciutto cotto 20 g C Lattuga e radicchio 50 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Gnocchetti con crema di carciofini 50 g S Hamburger di tacchino 40 g C Bietole saltate 80 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Risotto con zucca 50 g S Merluzzo alla livornese 80 g C Carote prezzemolate 80 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g	P Passato di lenticchie con pasta 40 g C Crocchette di patate 50 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENÙ INFANZIA MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 4

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: 677 kcal, Grassi: 21 g, Totale grassi saturi: 4 g, Carboidrati: 103 g, Zuccheri: 17 g, Fibre totali: 8 g, Proteine: 24 g, Sodio: 252 mg

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 645.44 kcal Grassi: 19.55 g Totale grassi saturi: 1.70 g Carboidrati: 100.52 g Zuccheri: 16.09 g Fibre totali: 7.03 g Proteine: 22.84 g Sodio: 189.55 mg	Pranzo Energia: 646.21 kcal Grassi: 18.45 g Totale grassi saturi: 2.95 g Carboidrati: 104.23 g Zuccheri: 16.01 g Fibre totali: 6.46 g Proteine: 22.09 g Sodio: 211.27 mg	Pranzo Energia: 702.03 kcal Grassi: 25.50 g Totale grassi saturi: 5.85 g Carboidrati: 98.72 g Zuccheri: 16.38 g Fibre totali: 7.91 g Proteine: 25.19 g Sodio: 271.76 mg	Pranzo Energia: 718.29 kcal Grassi: 22.18 g Totale grassi saturi: 4.70 g Carboidrati: 107.39 g Zuccheri: 19.09 g Fibre totali: 9.46 g Proteine: 28.67 g Sodio: 406.90 mg	Pranzo Energia: 670.78 kcal Grassi: 20.58 g Totale grassi saturi: 4.48 g Carboidrati: 106.38 g Zuccheri: 15.34 g Fibre totali: 6.86 g Proteine: 21.39 g Sodio: 178.99 mg	Pranzo Energia: 0.00 kcal Grassi: 0.00 g Totale grassi saturi: 0.00 g Carboidrati: 0.00 g Zuccheri: 0.00 g Fibre totali: 0.00 g Proteine: 0.00 g Sodio: 0.00 mg
P Pasta con patate 50 g S Mozzarella 50 g C Insalata di carote e finocchi 40 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta all'ortolana 50 g S Nasello panato agli agrumi 80 g S Carote e piselli 100 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al pesto invernale 50 g S Frittatina di spinaci 50 g C Lattughina 50 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al sugo di polpette 50 g S Polpette di vitello al sugo di pomodoro 40 g C Spinaci al pomodoro 80 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Timbalotti di riso 50 g C Cavolfiori gratinati 80 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENU PRIMARIA MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **787 kcal**, Grassi: **26 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **117 g**, Zuccheri: **17 g**, Fibre totali: **9 g**, Proteine: **29 g**, Sodio: **346 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 801,56 kcal Grassi: 25,71 g Totale grassi saturi: 5,55 g Carboidrati: 121,31 g Zuccheri: 16,50 g Fibre totali: 11,30 g Proteine: 28,31 g Sodio: 223,50 mg	Pranzo Energia: 826,36 kcal Grassi: 26,38 g Totale grassi saturi: 4,53 g Carboidrati: 125,29 g Zuccheri: 16,61 g Fibre totali: 8,13 g Proteine: 29,48 g Sodio: 113,42 mg	Pranzo Energia: 714,72 kcal Grassi: 23,49 g Totale grassi saturi: 4,20 g Carboidrati: 108,54 g Zuccheri: 16,66 g Fibre totali: 6,98 g Proteine: 23,71 g Sodio: 225,32 mg	Pranzo Energia: 799,50 kcal Grassi: 30,66 g Totale grassi saturi: 10,43 g Carboidrati: 106,58 g Zuccheri: 17,26 g Fibre totali: 7,87 g Proteine: 30,47 g Sodio: 887,48 mg	Pranzo Energia: 791,10 kcal Grassi: 21,97 g Totale grassi saturi: 3,59 g Carboidrati: 121,08 g Zuccheri: 15,95 g Fibre totali: 9,22 g Proteine: 34,01 g Sodio: 281,01 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Passato di legumi con riso 50 g S Frittatina con patate e parmigiano 60 g C Bietole all'olio 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 60 g S Vitello panato 60 g C Patate al forno 100 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g F Pane 50 g	P Pasta olio e parmigiano 60 g S Arrosto di tacchino al forno 60 g S Carote e piselli 120 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	P Pasta al ragù bianco e piselli 60 g S C Crocchette di pesce agli agrumi 80 g C Insalata mista 50 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	P Pasta al ragù di verdure 60 g S Crocchette di pesce agli agrumi 80 g C Ciuffi di spinaci all'agro 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	

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



MENU PRIMARIA MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: 711 kcal, Grassi: 24 g, Totale grassi saturi: 4 g, Carboidrati: 104 g, Zuccheri: 18 g, Fibre totali: 8 g, Proteine: 27 g, Sodio: 471 mg

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 677.86 kcal Grassi: 26.01 g Totale grassi saturi: 5.38 g Carboidrati: 87.96 g Zuccheri: 18.14 g Fibre totali: 7.79 g Proteine: 27.83 g Sodio: 311.84 mg	Pranzo Energia: 737.97 kcal Grassi: 23.65 g Totale grassi saturi: 5.56 g Carboidrati: 111.05 g Zuccheri: 15.77 g Fibre totali: 7.92 g Proteine: 26.52 g Sodio: 344.44 mg	Pranzo Energia: 716.05 kcal Grassi: 28.66 g Totale grassi saturi: 2.72 g Carboidrati: 101.46 g Zuccheri: 17.07 g Fibre totali: 9.14 g Proteine: 19.32 g Sodio: 1285.83 mg	Pranzo Energia: 697.44 kcal Grassi: 18.45 g Totale grassi saturi: 3.03 g Carboidrati: 107.43 g Zuccheri: 17.96 g Fibre totali: 9.41 g Proteine: 32.06 g Sodio: 148.49 mg	Pranzo Energia: 724.63 kcal Grassi: 21.02 g Totale grassi saturi: 3.31 g Carboidrati: 110.28 g Zuccheri: 19.10 g Fibre totali: 7.76 g Proteine: 30.24 g Sodio: 265.44 mg	Pranzo Energia: 0.00 kcal Grassi: 0.00 g Totale grassi saturi: 0.00 g Carboidrati: 0.00 g Zuccheri: 0.00 g Fibre totali: 0.00 g Proteine: 0.00 g Sodio: 0.00 mg
P Pastina in brodo 60 g S Polpettine di vitello in brodo 60 g C Patate in umido 100 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta con piselli 60 g S Frittatina al formaggio 50 g C Spinaci all'olio 100 g F Pane 50 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pizza romana 150 g C Lattuga e finocchi 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Passato di verdure con pasta 50 g S Petto di pollo panato 60 g C Broccoletti al limone 100 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 60 g S Platessa dorata 80 g C Bietole saltate 100 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENU PRIMARIA MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: 767 kcal, Grassi: 24 g, Totale grassi saturi: 5 g, Carboidrati: 116 g, Zuccheri: 19 g, Fibre totali: 9 g, Proteine: 29 g, Sodio: 297 mg

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 745,33 kcal Grassi: 22,89 g Totale grassi saturi: 4,80 g Carboidrati: 112,40 g Zuccheri: 17,32 g Fibre totali: 7,62 g Proteine: 29,01 g Sodio: 225,67 mg	Pranzo Energia: 726,41 kcal Grassi: 24,07 g Totale grassi saturi: 5,10 g Carboidrati: 106,70 g Zuccheri: 19,16 g Fibre totali: 9,06 g Proteine: 27,19 g Sodio: 463,70 mg	Pranzo Energia: 780,31 kcal Grassi: 23,27 g Totale grassi saturi: 5,70 g Carboidrati: 116,65 g Zuccheri: 20,44 g Fibre totali: 10,44 g Proteine: 32,76 g Sodio: 343,69 mg	Pranzo Energia: 777,15 kcal Grassi: 24,77 g Totale grassi saturi: 4,93 g Carboidrati: 115,26 g Zuccheri: 20,96 g Fibre totali: 8,70 g Proteine: 30,23 g Sodio: 402,26 mg	Pranzo Energia: 804,57 kcal Grassi: 24,07 g Totale grassi saturi: 2,61 g Carboidrati: 128,28 g Zuccheri: 15,69 g Fibre totali: 11,10 g Proteine: 27,95 g Sodio: 52,03 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Pasta braccio di ferro 60 g S Arista di maiale al forno 60 g C Menage di verdure 60 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al ragù 60 g S Prosciutto cotto 40 g C Lattuga e radicchio 60 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Gnocchetti con crema di carciofini 60 g S Hamburger di tacchino 50 g C Bietole saltate 100 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	P Risotto allo zafferano 60 g S Merluzzo alla livornese 80 g C Carote prezzemolate 100 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	P Passato di lenticchie con pasta 50 g C Crocchette di patate 80 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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

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



MENU PRIMARIA MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 4

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: 748 kcal, Grassi: 24 g, Totale grassi saturi: 4 g, Carboidrati: 113 g, Zuccheri: 18 g, Fibre totali: 8 g, Proteine: 27 g, Sodio: 274 mg

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 719,83 kcal Grassi: 22,36 g Totale grassi saturi: 2,08 g Carboidrati: 111,94 g Zuccheri: 17,40 g Fibre totali: 7,86 g Proteine: 24,37 g Sodio: 200,60 mg	Pranzo Energia: 693,18 kcal Grassi: 18,67 g Totale grassi saturi: 2,97 g Carboidrati: 114,57 g Zuccheri: 17,45 g Fibre totali: 7,09 g Proteine: 23,63 g Sodio: 228,67 mg	Pranzo Energia: 787,28 kcal Grassi: 30,68 g Totale grassi saturi: 6,60 g Carboidrati: 107,24 g Zuccheri: 17,11 g Fibre totali: 8,67 g Proteine: 26,86 g Sodio: 279,06 mg	Pranzo Energia: 806,72 kcal Grassi: 25,44 g Totale grassi saturi: 5,38 g Carboidrati: 116,55 g Zuccheri: 20,16 g Fibre totali: 10,40 g Proteine: 34,81 g Sodio: 460,37 mg	Pranzo Energia: 734,15 kcal Grassi: 22,24 g Totale grassi saturi: 4,76 g Carboidrati: 115,25 g Zuccheri: 16,13 g Fibre totali: 7,44 g Proteine: 25,16 g Sodio: 199,14 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Pasta con patate 60 g S Mozzarella 50 g C Insalata di carote e finocchi 50 g F Pane 50 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta all'ortolana 60 g S Nasello panato agli agrumi 80 g S Carote e piselli 120 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al pesto invernale 60 g S Frittatina di spinaci 60 g C Lattughina 50 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	P Pasta al sugo di polpette 60 g S Polpette di vitello al sugo di pomodoro 60 g C Spinaci al pomodoro 100 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Timbalotti di riso 60 g C Cavolfiori gratinati 100 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENU SECONDARIA DI 1° GRADO MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **879 kcal**, Grassi: **28 g**, Totale grassi saturi: **6 g**, Carboidrati: **130 g**, Zuccheri: **23 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **35 g**, Sodio: **422 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 934,18 kcal Grassi: 28,05 g Totale grassi saturi: 6,32 g Carboidrati: 143,80 g Zuccheri: 22,55 g Fibre totali: 14,87 g Proteine: 34,86 g Sodio: 282,89 mg	Pranzo Energia: 841,55 kcal Grassi: 30,49 g Totale grassi saturi: 5,29 g Carboidrati: 116,02 g Zuccheri: 22,57 g Fibre totali: 9,69 g Proteine: 32,63 g Sodio: 148,03 mg	Pranzo Energia: 830,17 kcal Grassi: 24,07 g Totale grassi saturi: 4,33 g Carboidrati: 131,63 g Zuccheri: 22,89 g Fibre totali: 9,02 g Proteine: 29,52 g Sodio: 259,17 mg	Pranzo Energia: 895,15 kcal Grassi: 31,95 g Totale grassi saturi: 12,06 g Carboidrati: 121,95 g Zuccheri: 24,19 g Fibre totali: 10,29 g Proteine: 36,89 g Sodio: 1106,20 mg	Pranzo Energia: 893,87 kcal Grassi: 24,43 g Totale grassi saturi: 3,97 g Carboidrati: 136,08 g Zuccheri: 21,59 g Fibre totali: 11,46 g Proteine: 39,88 g Sodio: 313,44 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Passato di legumi con riso 60 g S Frittatina con patate e parmigiano 80 g C Bietole all'olio 120 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 80 g S Vitello panato 80 g CPatate al forno 150g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	P Pasta olio e parmigiano 80 g S Arrosto di tacchino al forno 80 g S Carote e piselli 150 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	P Pasta al ragù bianco e piselli 70 g S Provola delle madonie 50 g C Insalata mista 80 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Pasta al ragù di verdure 70 g S Crocchette di pesce agli agrumi 100 g C Ciuffi di spinaci all'agro 120 g F Pane 50 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g	

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



MENU SECONDARIA DI 1 GRADO MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **881 kcal**, Grassi: **27 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **131 g**, Zuccheri: **24 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **36 g**, Sodio: **605 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 868,49 kcal Grassi: 30,85 g Totale grassi saturi: 6,36 g Carboidrati: 117,95 g Zuccheri: 24,38 g Fibre totali: 10,56 g Proteine: 36,17 g Sodio: 333,12 mg	Pranzo Energia: 927,15 kcal Grassi: 29,70 g Totale grassi saturi: 8,57 g Carboidrati: 135,03 g Zuccheri: 21,84 g Fibre totali: 10,29 g Proteine: 37,43 g Sodio: 505,32 mg	Pranzo Energia: 918,55 kcal Grassi: 33,47 g Totale grassi saturi: 2,99 g Carboidrati: 136,49 g Zuccheri: 24,20 g Fibre totali: 12,26 g Proteine: 26,18 g Sodio: 1724,54 mg	Pranzo Energia: 829,75 kcal Grassi: 19,21 g Totale grassi saturi: 3,14 g Carboidrati: 131,17 g Zuccheri: 25,35 g Fibre totali: 12,87 g Proteine: 41,14 g Sodio: 169,20 mg	Pranzo Energia: 862,46 kcal Grassi: 24,21 g Totale grassi saturi: 3,77 g Carboidrati: 132,30 g Zuccheri: 26,14 g Fibre totali: 10,11 g Proteine: 36,80 g Sodio: 294,35 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Pastina in brodo 80 g S Polpettine di vitello in brodo 80 g C Patate in umido 150 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta con piselli 80 g S Frittatina al formaggio 80 g C Spinaci all'olio 120 g F Pane 50 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pizza romana 200 g C Lattuga e finocchi 80 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Passato di verdure con pasta 70 g S Petto di pollo panato 80 g C Broccoletti al limone 150 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al sugo di pomodoro e basilico 80 g S Platessa dorata 100 g C Bietole saltate 120 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENU SECONDARIA DI 1 GRADO MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: 890 kcal, Grassi: 26 g, Totale grassi saturi: 5 g, Carboidrati: 136 g, Zuccheri: 26 g, Fibre totali: 12 g, Proteine: 36 g, Sodio: 347 mg

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 900.50 kcal Grassi: 29.78 g Totale grassi saturi: 6.06 g Carboidrati: 129.85 g Zuccheri: 22.66 g Fibre totali: 9.52 g Proteine: 35.79 g Sodio: 269.82 mg	Pranzo Energia: 859.34 kcal Grassi: 26.47 g Totale grassi saturi: 5.84 g Carboidrati: 128.69 g Zuccheri: 26.16 g Fibre totali: 11.65 g Proteine: 34.32 g Sodio: 556.71 mg	Pranzo Energia: 910.20 kcal Grassi: 25.64 g Totale grassi saturi: 6.74 g Carboidrati: 133.80 g Zuccheri: 27.67 g Fibre totali: 13.60 g Proteine: 43.66 g Sodio: 419.30 mg	Pranzo Energia: 877.20 kcal Grassi: 23.08 g Totale grassi saturi: 3.48 g Carboidrati: 141.72 g Zuccheri: 30.03 g Fibre totali: 11.27 g Proteine: 34.17 g Sodio: 425.30 mg	Pranzo Energia: 902.70 kcal Grassi: 26.19 g Totale grassi saturi: 2.72 g Carboidrati: 145.51 g Zuccheri: 21.90 g Fibre totali: 13.21 g Proteine: 31.83 g Sodio: 63.33 mg	Pranzo Energia: 0.00 kcal Grassi: 0.00 g Totale grassi saturi: 0.00 g Carboidrati: 0.00 g Zuccheri: 0.00 g Fibre totali: 0.00 g Proteine: 0.00 g Sodio: 0.00 mg
P Pasta braccio di ferro 70 g S Arista di maiale al forno 80 g C Menage di verdure 80 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al ragù 80 g S Prosciutto cotto 50 g C Lattuga e radicchio 70 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Gnocchetti con crema di carciofi 70 g S Hamburger di tacchino 80 g C Bietole saltate 120 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Risotto con zucca 80 g S Merluzzo alla livornese 100 g C Carote prezzemolate 120 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Passato di lenticchie con pasta 60 g C Crocchette di patate 100 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



MENU SECONDARIA DI 1 GRADO MARSALA » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 4

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **885 kcal**, Grassi: **28 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **132 g**, Zuccheri: **24 g**, Fibre totali: **11 g**, Proteine: **33 g**, Sodio: **325 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Alternative fisse
Pranzo Energia: 893,11 kcal Grassi: 29,97 g Totale grassi saturi: 1,76 g Carboidrati: 127,82 g Zuccheri: 24,04 g Fibre totali: 9,97 g Proteine: 35,57 g Sodio: 312,71 mg	Pranzo Energia: 812,68 kcal Grassi: 19,22 g Totale grassi saturi: 3,04 g Carboidrati: 139,13 g Zuccheri: 24,05 g Fibre totali: 9,23 g Proteine: 29,16 g Sodio: 264,54 mg	Pranzo Energia: 913,08 kcal Grassi: 33,26 g Totale grassi saturi: 7,05 g Carboidrati: 130,53 g Zuccheri: 23,99 g Fibre totali: 11,21 g Proteine: 30,45 g Sodio: 274,69 mg	Pranzo Energia: 929,43 kcal Grassi: 29,60 g Totale grassi saturi: 6,33 g Carboidrati: 131,63 g Zuccheri: 26,50 g Fibre totali: 12,87 g Proteine: 41,91 g Sodio: 537,15 mg	Pranzo Energia: 874,86 kcal Grassi: 29,32 g Totale grassi saturi: 5,96 g Carboidrati: 130,68 g Zuccheri: 22,02 g Fibre totali: 9,38 g Proteine: 29,88 g Sodio: 234,70 mg	Pranzo Energia: 0,00 kcal Grassi: 0,00 g Totale grassi saturi: 0,00 g Carboidrati: 0,00 g Zuccheri: 0,00 g Fibre totali: 0,00 g Proteine: 0,00 g Sodio: 0,00 mg
P Pasta con patate 70 g S Mozzarella 100 g C Insalata di carote e finocchi 60 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta all'ortolana 80 g S Nasello panato agli agrumi 100 g S Carote e piselli 150 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co Olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al pesto invernale 80 g S Frittatina di spinaci 80 g C Lattughina 80 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Pasta al sugo di polpette 70 g S Polpette di vitello al sugo di pomodoro 80 g C Spinaci al pomodoro 120 g F Pane 50 g Co Bustina di Parmigiano Reggiano 5 g Co Olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	P Timbalotti di riso 70 g C Cavolfiori gratinati 120 g F Pane 50 g Co Olio extra vergine di oliva 10 g Fr Frutta fresca di stagione 150 g	

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



Menu: Autunno/Inverno Pranzo



Lunedì

1^a
 Passato di legumi con riso
 Frittatina con patate e parmigiano
 Bietole all'olio
 Pane
 Frutta fresca di stagione

Martedì

Pasta al sugo di pomodoro e basilico
 Vitello panato
 Patate al forno
 Pane
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 Olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione

Mercoledì

Pasta olio e parmigiano
 Arrosto di tacchino al forno
 Carote e piselli
 Pane
 Frutta fresca di stagione
 Olio extra vergine di oliva

Giovedì

Pasta al ragù bianco e piselli
 Insalata delle madonie
 Pane
 Frutta fresca di stagione
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 Olio extra vergine di oliva

Venerdì

Pasta al ragù di verdure
 Crocchette di pesce agli agrumi
 Ciuffi di spinaci all'agro
 Pane
 Frutta fresca di stagione
 Olio extra vergine di oliva
 Bustina di Parmigiano Reggiano

2^a
 Pastina in brodo
 Polpettine di vitello in brodo
 Patate in umido
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione

Pasta con piselli
 Frittatina al formaggio
 Spinaci all'olio
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 Olio extra vergine di oliva
 Pane
 Frutta fresca di stagione

Pizza romana
 Lattuga e finocchi
 Olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione

Passato di verdure con pasta
 Petto di pollo panato
 Broccoletti al limone
 Pane
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 Frutta fresca di stagione
 olio extra vergine di oliva

Pasta al sugo di pomodoro e basilico
 Platessa dorata
 Bietole saltate
 Pane
 Olio extra vergine di oliva
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 Frutta fresca di stagione

3^a
 Pasta braccio di ferro
 Arista di maiale al forno
 Menage di verdure
 Pane
 Frutta fresca di stagione

Pasta al ragù
 Prosciutto cotto
 Lattuga e radicchio
 Pane
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione

Gnocchetti con crema di carciofini di
 Menfi
 Hamburger di tacchino
 Bietole saltate
 Pane
 Olio extra vergine di oliva
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 Frutta fresca di stagione

Risotto con zucca
 Merluzzo alla livornese
 Carote prezzemolate
 Pane
 Olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione
 Bustina di Parmigiano Reggiano

Passato di lenticchie con pasta
 Crocchette di patate
 Pane
 Olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione

4^a
 Pasta con patate
 Mozzarella
 Insalata di carote e finocchi
 Pane
 Olio extra vergine di oliva
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 Frutta fresca di stagione

Pasta all'ortolana
 Nasello panato agli agrumi
 Carote e piselli
 Pane
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione

Pasta al pesto invernale
 Frittatina di spinaci
 Lattughina
 Pane
 Olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione

Pasta al sugo di polpette
 Polpette di vitello al sugo di pomodoro
 Spinaci al pomodoro
 Pane
 Bustina di Parmigiano Reggiano
 Olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione

Timballetti di riso
 Cavolfiori gratinati
 Pane
 Olio extra vergine di oliva
 Frutta fresca di stagione

Bilanciamento settimanale: Energia: 633 kcal, Grassi: 16 g, Totale grassi saturi: 2 g, Carboidrati: 107 g, Zuccheri: 16 g, Fibre totali: 8 g, Proteine: 23 g, Sodio: 117 mg



Menu: Primavera/Estate Pranzo

Lunedì

Pasta con zucchine
Arrosto panato
Patate prezzemolate
Bustina di Parmigiano Reggiano
Frutta fresca di stagione

1^a

Martedì

Pasta al sugo di pomodoro e basilico
Frittatina con patate e parmigiano
Lattuga e cetriolini
Pane
Frutta fresca di stagione
olio extra vergine di oliva
Bustina di Parmigiano Reggiano

Mercoledì

Passato di lenticchie con pasta
Crocchette di zucchine
Pane
Frutta fresca di stagione
Olio extra vergine di oliva

Giovedì

Risotto con verdure
Mozzarella
Insalata di pomodoro
Pane
Frutta fresca di stagione
Olio extra vergine di oliva
Bustina di Parmigiano Reggiano

Venerdì

Pasta con patate
Platessa alla mugnaia
Insalata di fagiolini
Pane
Frutta fresca di stagione
Olio extra vergine di oliva

Pasta con piselli
Provola siciliana
Carote julienne all'insalata
Pane
Olio extra vergine di oliva
Bustina di Parmigiano Reggiano
Frutta fresca di stagione2^a

Pasta alla norma
Fuso di pollo al forno al salmoriglio
Zucchine al forno
Pane
Frutta fresca di stagione

Pasta alla siciliana
Crocchette di patate
Pane
Frutta fresca di stagione

Pasta al pesto
Fesa di tacchino
Insalata lattuga e pomodoro
Pane
olio extra vergine di oliva
Bustina di Parmigiano Reggiano
Frutta fresca di stagione

Pasta con acciughe e mollica tostata
Nasello alla ghiotta
Funghetti di melanzane al pomodoro
Pane
Olio extra vergine di oliva
Frutta fresca di stagione

Pasta al pesto trapanese
Frittatina con patate e parmigiano
Bietole all'agro
Pane
Frutta fresca di stagione

3^a

Gnocchetti ai formaggi
Crocchette di pesce
Lattuga e carote
Pane
Olio extra vergine di oliva
Frutta fresca di stagione

Risotto con zucchine
Lonza di suino agli aromi
Carote e piselli
Pane
Bustina di Parmigiano Reggiano
Frutta fresca di stagione
Olio extra vergine di oliva

Pasta alla campagnola
Tacchino panato
Patate al forno
Olio extra vergine di oliva
Bustina di Parmigiano Reggiano
Frutta fresca di stagione

Macco di piselli con pasta
Asiago
Insalata di pomodoro di Pachino e basilico
Pane
Frutta fresca di stagione

Riso con asparagi
Provola siciliana
Fagiolini saltati
Pane
Bustina di Parmigiano Reggiano
Frutta fresca di stagione4^a

Pasta al pesto siciliano
Mini burger di vitello condito
Melanzane croccanti
Pane
Frutta fresca di stagione

Pizza bufalina
Lattuga e finocchi
Olio extra vergine di oliva
Frutta fresca di stagione

Passato di verdure con riso
Merluzzo gratinato
Carciofini trifolati
Pane
Olio extra vergine di oliva
Bustina di Parmigiano Reggiano
Frutta fresca di stagione

Pasta al sugo di pomodoro e basilico
Spezzatino di tacchino
Carote e piselli
Pane
Bustina di Parmigiano Reggiano
olio extra vergine di oliva
Frutta fresca di stagione

Bilanciamento settimanale: Energia: 735 kcal, Grassi: 22 g, Totale grassi saturi: 4 g, Carboidrati: 115 g, Zuccheri: 16 g, Fibre totali: 9 g, Proteine: 27 g, Sodio: 142 mg