

ALLEGATO E

TABELLE DIETETICHE

REDATTE

PER IL SERVIZIO DI MENSA SCOLASTICA PER

ALUNNI DELLA

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

COMUNE DI ALCAMO

AUTUNNO - INVERNO

Dott. Francesco Lucchese
Spec. in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia

Dott. Francesco Lucchese
Spec. in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia

1° SETTIMANA

MARTEDÌ

PRANZO

- PASTINA IN BRODO VEGETALE		
PASTINA DI GRANO DURO	GR. 70	KCAL. 249
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- CALAMARI AI FERRI	GR. 100	KCAL. 97
- CAROTE LESSATE	GR. 150	KCAL. 50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 10	KCAL. 90
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- PERE	GR. 100	KCAL. 41
		TOT. KCAL. 862

41,84% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2060 KCAL.

PROTEINE: 12%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 62%	
LIPIDI: 26%	

GIOVEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- FARFALLE AL PESTO		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 70	KCAL. 249
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- POLPETTE DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	GR. 80	KCAL. 128
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- POMODORI	GR. 100	KCAL. 17
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- ARANCE	GR. 100	KCAL. 34
		TOT. KCAL. 871

40,53% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2060 KCAL.

PROTEINE: 11%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 62%	
LIPIDI: 27%	

2° SETTIMANA

MARTEDÌ

PRANZO

- PASSATO DI VERDURE CON PASTA

PASTA DI GRANO DURO GR. 70 KCAL. 249

VERDURE MISTE GR. 100 KCAL. 10

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA GR. 5 KCAL. 45

- LACERTO DI VITELLONE AL FORNO GR. 100 KCAL. 160

- POMODORI GR. 100 KCAL. 17

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA GR. 5 KCAL. 45

- PANE TIPO 00 GR. 100 KCAL. 290

- ARANCE GR. 100 KCAL. 34

Tot. Kcal. 850

41,26% - PERCENTUALE DI Kcal, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2060 Kcal.

PROTEINE: 12%

GLUCIDI: 59%

LIPIDI: 29%

PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI,
RISPETTO ALLE Kcal. TOTALI DEL PRANZO.

GIOVEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- TIMBALLO DI PASTA AL FORNO		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 70	KCAL. 249
TRITATO DI VITELLONE	GR. 20	KCAL. 22
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- FILETTI DI MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA	GR. 90	KCAL. 122
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- LATTUGA	GR. 100	KCAL. 20
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PERE	GR. 100	KCAL. 41
		TOT. KCAL. 852

41,36% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2060 KCAL.

PROTEINE: 13%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 59%	
LIPIDI: 28%	

3° SETTIMANA

MARTEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PASTA E LENTICCHIE PASSATE		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 70	KCAL. 249
LENTICCHIE SECCHIE	GR. 25	KCAL. 81
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- VITELLONE AI FERRI	GR. 80	KCAL. 128
- FINOCCHI	GR. 150	KCAL. 15
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- MELE	GR. 100	KCAL. 45
		Tot. KCAL. 853

41,41% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2060 KCAL.

PROTEINE: 12%	} <table border="1"><tr><td>PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.</td></tr></table>	PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.		
GLUCIDI: 59%		
LIPIDI: 29%		

GIOVEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- TORTELLINI IN BRODO VEGETALE		
TORTELLINI SECCHI	GR. 70	KCAL. 249
- PLATESSA AL FORNO	GR. 100	KCAL. 103
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- BIETA LESSATA	GR. 150	KCAL. 25
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 10	KCAL. 90
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- MANDARANCI	GR. 100	KCAL. 53
		Tot. KCAL. 855

41,50% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2060 KCAL.

PROTEINE: 13%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 58%	
LIPIDI: 29%	

4° SETTIMANA

MARTEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- PENNE AL POMODORO CILIEGINO E PARMIGIANO		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 70	KCAL. 249
POMODORO CILIEGINO	GR. 50	KCAL. 10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
- HAMBURGER DI VITELLONE AI FERRI	GR. 80	KCAL. 128
- LATTUGA	GR. 100	KCAL. 20
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- MANDARANCI	GR. 100	KCAL. 53
		TOT. KCAL. 858

41,65% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2060 KCAL.

PROTEINE: 14%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 57%	
LIPIDI: 29%	

GIOVEDÌ

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- FARFALLE OLIO E PARMIGIANO		
PASTA DI GRANO DURO	GR. 70	KCAL. 249
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 5	KCAL. 18
- PESCE SPADA AL FORNO	GR. 100	KCAL. 145
- POMODORI	GR. 150	KCAL. 20
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- ARANCE	GR. 100	KCAL. 34
		TOT. KCAL. 846

41,07% - PERCENTUALE DI KCAL, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2060 KCAL.

PROTEINE: 14%
GLUCIDI: 57%
LIPIDI: 29%

PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI,
RISPETTO ALLE KCAL. TOTALI DEL PRANZO.

DIETA IN BIANCO

PRANZO

	Q.TÀ	CALORIE
- RISOTTO CON OLIO E PARMIGIANO		
RISO BRILLATO	GR. 70	KCAL. 253
PARMIGIANO REGGIANO	GR. 10	KCAL. 36
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR. 5	KCAL. 45
- FILETTI DI PLATESSA LESSATI	GR. 100	KCAL. 86
- LATTUGA	GR. 100	KCAL. 20
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	GR.10	KCAL. 90
- PANE TIPO 00	GR. 100	KCAL. 290
- ARANCE	GR. 100	KCAL. 34
		Tot. Kcal. 858

41,65% - PERCENTUALE DI Kcal, RIFERITA AL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO CHE È DI 2060 Kcal.

PROTEINE: 14%	} PERCENTUALE DI PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI, RISPETTO ALLE Kcal. TOTALI DEL PRANZO.
GLUCIDI: 59%	
LIPIDI: 27%	

AVVERTENZE

Le tabelle dietetiche e i menù sono formulati in linea con le raccomandazione dell'INRAN secondo i LARN (Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana). In particolare le Kcalorie giornaliere si riferiscono alla media dei valori previsti nella tabella dei LARN

PER LA PREPARAZIONE DEI MENÙ:

UTILIZZARE SOLO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE, COLTIVATA CON METODI BIOLOGICI, SENZA PESTICIDI E SENZA CONSERVANTI. SONO ESCLUSI I PRODOTTI O.G.M.

I CIBI DEVONO ESSERE COTTI: AL VAPORE, LESSATI, AL FORNO, IN TEGAME, ALLA PIZZAIOLA O AI FERRI.

PER CONDIRE ADOPERARE POCO SALE, NON USARE DADI PER BRODO, MA SOLO BRODO VEGETALE PREPARATO CON VERDURE FRESCHE.

NON AGGIUNGERE ZUCCHERO E USARE SOLO OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, NELLA QUANTITÀ PRESCRITTA.

NON USARE PANNA, STRUTTO E BURRO.

NON ASSUMERE BEVANDE GASSATE, MA SOLO ACQUA MINERALE NATURALE.

Ai soggetti che necessitano di seguire un'alimentazione particolare per motivi di salute verranno elaborati, dal medico dietologo, tabelle dietetiche specifiche. Menù particolari potranno essere richiesti per motivi religiosi.