

MENU' PER LA MENSA SCOLASTICA DEL COMUNE DI SPERLINGA

ANNO SCOLASTICO 2022-23

Fabbisogni nutrizionali in età evolutiva

Per stabilire il corretto fabbisogno nutrizionale e l'apporto calorico giornaliero si fa riferimento ai valori medi raccomandati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) che, nella revisione del 2014, hanno incorporato l'evidenza scientifica sulle relazioni fra stato di nutrizione e prevenzione delle malattie cronico-degenerative. Passando dal concetto di raccomandazione a un sistema più articolato di valori di riferimento utili a una migliore definizione degli apporti di nutrienti in grado di soddisfare i fabbisogni sia individuali che di gruppo, viene infatti introdotto il concetto di "Obiettivo nutrizionale per la prevenzione" (SDT - Suggest dietary targets), comprendente quell'insieme di obiettivi quali-quantitativi di assunzione di nutrienti o di consumo di alimenti/bevande il cui raggiungimento, in base alle evidenze della letteratura, determina la riduzione del rischio di malattie cronico-degenerative nella popolazione generale.

Nello specifico la ristorazione scolastica interessa alunni con età compresa tra 3 e 14 anni, coprendo un arco di tempo di circa 11 anni. Tale arco temporale, che per l'adulto non richiederebbe significative modificazioni in termini di fabbisogni, presenta invece in questa fascia di età sostanziali modifiche in termini quantitativi dovute alla necessità di adeguare l'apporto nutrizionale in funzione della continua crescita che avviene in età evolutiva. Si rende pertanto necessario suddividere i fabbisogni calorici in tre sottogruppi, riguardanti la scuola dell'infanzia (3-6 anni), primaria (6-11 anni) e secondaria di 1° grado (11-14 anni).

Nella tabella sottostante sono riportati in sintesi i valori energetici calorici MEDI GIORNALIERI secondo i LARN 2014.

Fabbisogno energetico medio GIORNALIERO	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	1400 - 1515 Kcal	1865 - 2040 Kcal	2350 - 2700 Kcal

Ripartizione calorica giornaliera

L'apporto calorico giornaliero viene suddiviso in cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. Si suggerisce pertanto, per una equilibrata giornata alimentare, la seguente distribuzione calorica: 15% delle calorie totali giornaliere per la colazione 5% delle calorie totali giornaliere per lo spuntino mattutino 35-40% delle calorie totali giornaliere per il pranzo 5-10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana 30-35% delle calorie totali giornaliere per la cena.

Composizione nutrizionale del pranzo

Considerando la ripartizione calorica nei diversi pasti della giornata, il pranzo dovrebbe fornire il 35-40% delle calorie complessive: se ne riportano di seguito i valori medi in termini di energia e di macronutrienti, sulla base dei fabbisogni stimati secondo i LARN 2014 per le 3 fasce di età corrispondenti ai tre ordini scolastici:

Dott.ssa Floriana Farinella - Dietista

Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
P.IVA: 06091360825



Fabbisogni medi del PRANZO			
Ripartizione nutrienti	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
calorie (40% dell'energia giornaliera)	560 - 606 Kcal	746 - 816 Kcal	940 - 1080 Kcal
proteine (15% delle calorie)	22 g	29 g	38 g
lipidi (30% delle calorie)	20 g	26 g	34 g
glucidi (55% delle calorie)	80 g	108 g	139 g

INOLTRE E' NECESSARIO AVERE ALCUNE ACCORTEZZE:

- Tutti i cibi vanno cucinati senza grassi (olio, burro, ecc.). Usare solo olio extravergine di oliva da aggiungere a crudo alla fine della cottura.
- Non utilizzare soffritti. Evitare le frittute.
- Non utilizzare margarina, olio di semi vari, burro e panna.
- Impiegare preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi.
- Fare uso, se gradito, di erbe, spezie e aromi per migliorare il sapore degli alimenti.
- Ridurre al minimo l'uso del sale e del dado.

Es. Preparazione primi piatti

Sugo: far appassire la cipolla in una pentola antiaderente con acqua e aromi (no soffritto). Aggiungere i condimenti previsti dalla ricetta (pelati o passata di pomodoro, verdure, legumi). Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua.

Pesto di basilico: frullare basilico e pinoli (se è gradito anche l'aglio) aggiungere olio extravergine di oliva, mescolare.

Risotto: far appassire la cipolla in una pentola antiaderente con acqua e aromi. Aggiungere eventuali verdure e successivamente il riso. Far cuocere unendo aromi, acqua o brodo a sufficienza. Preferire il riso "parboiled" perché più ricco di Sali minerali e Vitamine.

Minestrone/passato di verdure: mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere. Quando saranno cotte (passarle se si vuole fare il passato di verdura), aggiungere pasta/riso e a fine cottura olio extravergine di oliva a crudo.

- Si consiglia per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale, farro, orzo, miglio, avena, cous cous.
- Cucinare pasta e riso al dente perché più digeribile.

E' IMPORTANTE SEGUIRE SEMPRE LA STAGIONALITA' DI FRUTTA E VERDURA

Dott.ssa Floriana Farinella - Dietista

Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FFRN 97A58 G273W
P.IVA: 06081360825



MENU' STAGIONALE AUTUNNO - INVERNO**SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)**

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,40	0,15
	Pomodori pelati	40 g	8,40	1,20	0,48	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Fettina di vitello	50 g	46,00	0,00	10,35	0,50
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Spinaci	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	11,00	0,20	0,20
	TOTALE		588,25 Kcal	82,00	23,07	16,92

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Riso	50 g	181,00	43,80	3,50	0,30
	Zucca gialla	80 g	14,40	2,80	0,88	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Prosciutto cotto	50 g	66,00	0,50	11,10	2,20
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pera	100 g	40,00	9,50	0,30	0,40
	TOTALE		555,30 Kcal	84,20	20,82	13,56

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,40	0,15
	Lenticchie secche	30 g	97,00	16,20	7,50	0,75
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Petto pollo	50 g	48,50	0,00	11,10	0,45
	Patate al forno	80 g	68,00	14,40	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Arancia	100 g	34,00	7,80	0,70	0,20
	TOTALE		660,40 Kcal	105,20	28,10	12,53

* olio evo = olio extravergine di oliva



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
 DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 47A58 0272W
 P.IVA: 06042400825

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pasta al ragù	50 g	178,00	41,40	5,40	0,15
	Pomodori pelati	40 g	8,40	1,20	0,48	0,20
	Vitellone taglio magro	30 g	27,60	0,04	6,21	0,30
	Olio evo q.b.					
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Provoletta	30 g	78,00	0,15	5,19	6,39
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	14,00	0,20	0,30
	TOTALE		564,65 Kcal	84,39	24,32	14,21

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Pesto	30 g	45,00	1,50	0,38	14,07
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bastoncini di pesce	60 g	75,00	0,00	12,95	2,59
	Carote	100 g	33,00	7,60	1,10	0,00
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mandarini	100 g	72,00	17,60	0,90	0,30
	TOTALE		637,90 Kcal	93,50	24,02	27,29



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIEISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gorgi (Pa)
C.F.: FBN FRN 67458 G273W
P.IVA: 04081360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Zucchine	80 g	8,80	1,12	1,04	0,08
	Mozzarella	50 g	121,50	2,45	9,95	8,05
	Insalata mista	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Panc	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	14,00	0,20	0,30
	TOTALE		562,25 Kcal	86,57	21,68	14,17

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Fagioli	30 g	93,00	15,51	7,08	0,75
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bistecca maiale	50 g	50,00	0,00	9,15	1,50
	Spinaci al vapore	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Panc	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pera	100 g	40,00	9,50	0,30	0,40
	TOTALE		626,90 Kcal	94,81	28,62	13,68

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Minestrone	60 g	12,37	1,57	1,46	0,11
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Hamburger di carne	50 g	46,00	0,00	10,35	0,50
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Patate al forno	80 g	68,00	14,40	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Panc	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mandarini	100 g	72,00	17,60	0,90	0,30
	TOTALE		656,22 Kcal	100,37	21,56	17,03



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIEISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRI FRI 67458 0273W
P.IVA: 0202360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Riso	50 g	181,00	43,80	3,50	0,30
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Nasello in umido	60 g	42,60	0,00	10,20	0,18
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Verdura cotta	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	14,00	0,20	0,30
	TOTALE		598,15 Kcal	86,20	22,34	17,93

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pastina in brodo vegetale	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Frittata di uovo al forno	60 g	90,40	0,68	7,54	6,44
	Piselli	100 g	76,00	12,40	7,00	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Arancia	100 g	34,00	7,80	0,70	0,20
	TOTALE		632,00 Kcal	87,68	25,73	18,45



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 07A58 G273W
 P.IVA: 06401360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Riso	50 g	181,00	43,80	3,50	0,30
	Zucchine	80 g	8,80	1,12	1,04	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Fettina vitello panata	50 g	46,00	0,05	10,75	0,50
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,10	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mandarini	100 g	72,00	17,60	0,90	0,30
	TOTALE		580,40 Kcal	90,07	23,03	13,04

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Minestrone	60 g	12,37	1,57	1,46	0,11
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Nasello panato	60 g	43,08	0,00	10,20	0,18
	Patate in umido	80 g	68,00	14,4	0,16	0,800
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	14,00	0,20	0,30
	TOTALE		581,35 Kcal	96,77	20,71	11,72

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Pomodoro	50 g	48,00	10,20	1,80	0,20
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Frittata uova	60 g	90,40	0,68	7,54	6,44
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pera	100 g	40,00	9,50	0,30	0,40
	TOTALE		584,05 Kcal	89,38	21,93	14,06

* olio evo = olio extravergine di oliva

Dott.ssa FLORIANA FARNELLA
 DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 5456273W
 P.IVA: 06081360325

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pastina in brodo vegetale	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Bistecca maiale	50 g	50,00	0,00	9,15	1,50
	Verdura cotta	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Arancia	100 g	34,00	7,80	0,70	0,20
	TOTALE		546,60 Kcal	77,60	23,74	14,01

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Lenticchie	30 g	93,00	15,51	7,08	0,75
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Petto di pollo panato	50 g	48,50	0,00	11,10	0,45
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,10	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	14,00	0,20	0,30
	TOTALE		663,35 Kcal	98,41	28,87	17,22



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 07A58 G273W
 P.IVA: 06061360825

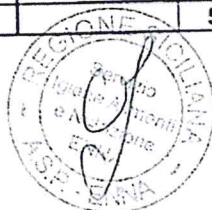
* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,80	5,45	0,15
	Fagioli o lenticchie	30 g	93,00	15,51	7,08	0,75
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bastoncini di pesce	60 g	43,08	0,00	10,20	0,18
	Verdure cotte	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Arancia	100 g	34,00	7,80	0,70	0,20
	TOTALE		613,98 Kcal	93,51	30,07	12,16

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Risotto	50 g	181,00	43,80	3,50	0,30
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Spinaci (passati)	50 g	16,00	1,50	1,70	0,35
	Hamburger di pollo	50 g	48,50	0,00	11,10	0,45
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Banana	100 g	66,00	15,50	1,20	0,30
	TOTALE		565,40 Kcal	88,40	22,54	11,98

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,80	5,45	0,15
	Broccoletti	50 g	12,00	1,00	1,70	0,15
	Frittata uovo	60 g	90,40	0,60	7,54	6,44
	Insalata mista	100 g	19,00	2,20	1,80	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mandarini	100 g	72,00	17,60	0,90	0,30
	TOTALE		561,35 Kcal	88,60	20,63	12,43



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 87A58 6273W
P.IVA: 09081360425

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pastina in brodo vegetale	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Prosciutto cotto	50 g	66	0,5	11,1	2,2
	Spinaci in umido	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pera	100 g	40,00	9,50	0,30	0,40
	TOTALE		523,65 Kcal	79,8	25,29	9,92

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Pesto	30 g	45,00	1,50	0,38	14,70
	Lombo suino	50 g	70,50	0,00	8,45	3,40
	Piselli	100 g	76,00	12,40	7,00	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Arancia	100 g	34,00	7,80	0,70	0,20
	TOTALE		593,45 Kcal	88,50	25,22	23,84

MENU' SOSTITUTIVO

	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
MENU' SOSTITUTIVO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Pomodoro	50 g	48,00	10,20	1,80	0,20
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Frittata uova	60 g	90,40	0,68	7,54	6,44
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pera	100 g	40,00	9,50	0,30	0,40
	TOTALE		584,05 Kcal	89,38	21,93	14,06

* olio evo = olio extravergine di oliva

Dott.ssa FLORIANA PARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 98024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 07458 6273W
P.IVA: 0001360125

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIO (6-11 ANNI)

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pomodori pelati	60 g	17,64	2,52	1,00	0,42
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Fettina di vitello	80 g	73,60	0,08	16,56	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Spinaci	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		776,59 Kcal	127,31	34,56	17,83

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Riso	70 g	253,00	61,30	4,90	0,40
	Zucca gialla	80 g	14,40	2,80	0,88	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Prosciutto cotto	70 g	92,40	0,70	15,54	3,08
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pera	150 g	61,20	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		732,90 Kcal	128,50	29,31	14,82

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Lenticchie secche	30 g	97,00	16,20	7,50	0,75
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Petto pollo	80 g	77,60	0,00	17,76	0,72
	Patate al forno	80 g	68,00	14,40	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Arancia	150 g	51,00	11,70	1,05	0,30
	TOTALE		835,50 Kcal	147,51	39,77	13,04



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
 DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 87A58 6273W
 P.IVA: 06001360625

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIO (6-11 ANNI)

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pasta al ragù	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pomodori pelati	60 g	17,64	2,52	1,00	0,42
	Vitellone taglio magro	50 g	46,00	0,05	10,35	0,50
	Olio evo q.b.					
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Provoletta	60 g	156,00	0,30	10,38	12,78
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		821,79 Kcal	126,78	38,93	21,31

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pesto	40 g	60,00	2,00	0,51	18,76
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bastoncini di pesce	80 g	56,80	0,00	13,60	0,24
	Carote	100 g	33,00	7,60	1,10	0,00
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mandarini	150 g	108,00	26,40	1,35	0,45
	TOTALE		799,70 Kcal	141,21	29,86	29,92



Dott.ssa FLORENA FARNELLA
DIETISTA
Via Uguria, 6 - 90025 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 87458 6273W
P.IVA: 05061360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIO (6-11 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Zucchine	80 g	8,80	1,12	1,04	0,08
	Mozzarella	80 g	194,40	3,92	15,92	12,88
	Insalata mista	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		786,65 Kcal	128,95	32,36	19,29

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Fagioli	30 g	93,00	15,51	7,08	0,75
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bistecca maiale	80 g	80,00	0,00	14,64	2,40
	Spinaci al vapore	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pera	150 g	61,00	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		806,90 Kcal	137,97	38,87	14,92

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Minestrone	80 g	8,40	1,20	0,72	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Hamburger di carne	80 g	73,60	0,08	16,56	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Patate al forno	80 g	68,00	14,40	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mandarini	100 g	72,00	17,60	0,90	0,30
	TOTALE		808,85 Kcal	138,49	31,64	17,56



Dott.ssa **FLORIANA FARINELLA**
DIETISTA
 Via Liguria, 6 | 90029 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 07458 G273W
 P.IVA: 05041960825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIO (6-11 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Riso	70 g	253,00	61,30	4,90	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Nasello in umido	80 g	56,00	0,00	13,60	0,24
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Verdura cotta	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		764,05 Kcal	128,05	29,74	18,32

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pastina in brodo vegetale	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Frittata di uovo al forno	80 g	124,80	3,20	10,40	8,88
	Piselli	100 g	76,00	12,40	7,00	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Arancia	150 g	51,00	11,70	1,05	0,30
	TOTALE		812,40 Kcal	132,51	33,55	21,13



Dott.ssa FLORIANA PARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 87A54 G273W
P.IVA: 0501560125

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIO (6-11 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Riso	70 g	253,00	61,30	4,90	0,40
	Zucchine	80 g	8,80	1,12	1,04	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Fettina vitello panata	80 g	73,60	0,08	16,56	0,80
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,10	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mandarini	150 g	108	26,4	1,35	0,45
	TOTALE		774,00 Kcal	138,25	33,19	13,67

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Minestrone	80 g	16,50	2,10	1,95	0,15
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Nasello panato	80 g	56,00	0,00	13,60	0,24
	Patate in umido	80 g	68,00	14,4	0,16	0,800
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		749,90 Kcal	138,21	29,31	12,11

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pomodoro	60 g	57,60	12,24	2,16	0,24
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Frittata uova	80 g	124,80	3,20	10,4	8,88
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pera	150 g	61,20	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		778,25 Kcal	137,10	29,91	16,88

* olio evo = olio extravergine di oliva

Dott.ssa FLORIANA FANNELLA
DIEISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 07438 G273W
P.IVA: 06001350815



SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIO (6-11 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pastina in brodo vegetale	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Bistecca maiale	80 g	80,00	0,00	14,64	2,40
	Verdura cotta	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Arancia	150 g	51,00	11,70	1,05	0,30
	TOTALE		722,60 Kcal	119,91	34,19	15,15

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Lenticchie	30 g	93,00	15,51	7,08	0,75
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Petto di pollo panato	80 g	77,60	0,00	17,76	0,72
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,10	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		843,95 Kcal	139,32	40,24	17,78



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 07AS8 G273W
P.IVA: 05081360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIO (6-11 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Fagioli o lenticchie	30 g	93,00	15,51	7,08	0,75
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bastoncini di pesce	80 g	56,00	0,00	13,60	0,24
	Verdure cotte	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Panc	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Arancia	150 g	51,00	11,70	1,05	0,30
	TOTALE		772,90 Kcal	135,42	38,43	12,46

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Risotto	70 g	253,00	61,30	4,90	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Spinaci (passati)	80 g	24,80	2,40	2,72	0,56
	Hamburger di pollo	80 g	77,60	0,00	17,76	0,72
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Panc	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Banana	150 g	99,00	23,25	1,80	0,45
	TOTALE		766,3 Kcal	136,4	34,72	12,79

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	70 g	213,00	49,68	6,48	0,18
	Broccoletti	80 g	19,20	1,60	2,72	0,24
	Frittata di uovo al forno	80 g	124,80	3,20	10,4	8,88
	Insalata mista	100 g	19,00	2,20	1,80	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Panc	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mandarini	150 g	108,00	26,40	1,35	0,45
	TOTALE		731,95 Kcal	130,33	28,49	15,22



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIEISTA
Via Liguria, 6 90014 Gangi (Pa)
C.F.: FAN FRR 61 A58 G273W
P.IVA: 06061300835

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIO (6-11 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pastina in brodo vegetale	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Prosciutto cotto	70 g	92,40	0,70	15,54	3,08
	Spinaci in umido	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pera	150 g	61,20	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		700,25 Kcal	123,16	34,49	11,14

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pesto	30 g	45,00	1,50	0,38	14,70
	Lombo suino	80 g	112,80	0,00	15,92	5,44
	Piselli	100 g	76,00	12,40	7,00	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Arancia	150 g	51,00	11,70	1,05	0,30
	TOTALE		781,75 Kcal	130,81	37,65	26,12

MENU' SOSTITUTIVO

	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
MENU' SOSTITUTIVO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pomodoro	60 g	57,60	12,24	2,16	0,24
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Frittata uova	80 g	124,80	3,20	10,4	8,88
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pera	150 g	61,20	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		778,25 Kcal	137,10	29,91	16,88



* olio evo = olio extravergine di oliva

Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 87958 G273W
 P.IVA: 06081300825

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DI SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO (11-14 ANNI)

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Riso	80 g	289,00	70,10	5,60	0,50
	Zucca gialla	80 g	14,40	2,80	0,88	0,08
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Prosciutto cotto	80 g	105,60	0,00	17,76	3,52
	Insalata di lattuga	150 g	27,50	3,30	2,70	0,60
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Pera	150 g	60,00	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		941,3 Kcal	157,95	35,59	25,66

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,24
	Pesto	40 g	60,00	2,00	0,51	18,76
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Bastoncini pesce	120 g	85,00	0,00	20,40	0,36
	Carote lesse	150 g	49,50	11,40	1,65	0,00
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Mandarini	150 g	108,00	26,40	1,35	0,45
	TOTALE		1031,3 Kcal	173,54	40,75	40,17



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
 P.IVA: 0608190025

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DI SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO (11-14 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,24
	Fagioli	40 g	124,40	20,68	9,44	1,00
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Bistecca malale	100 g	100,00	0,00	18,30	3,00
	Spinaci	150 g	46,50	4,50	5,10	1,05
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Pera	150 g	60,00	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		1059,7 Kcal	173,17	50,13	26,25

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta in brodo vegetale	80 g	284,00	66,24	8,64	0,24
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Parmigiano	q.b.				
	Frittata uovo al forno	120 g	187,20	1,20	15,60	13,32
	Piselli	100 g	76,00	12,40	7,00	0,20
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Arancia	150 g	51,00	11,70	1,05	0,30
	TOTALE		1043 Kcal	159,04	40,49	34,42



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90074 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 07458 G273W
P.IVA: 06081940825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DI SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO (11-14 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,25
	Minestrone	100 g	20,62	2,62	2,43	0,18
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Nasello panato	100 g	71,00	0,00	17,00	0,30
	Patate in umido	100 g	85,00	18,00	2,10	1,00
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		972,92 Kcal	170,86	38,67	22,54

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,25
	Lenticchie	40 g	130,00	21,60	10,00	1,00
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Petto di pollo	100 g	97,00	0,00	22,20	0,90
	Insalata lattuga	150 g	27,50	3,30	2,70	0,60
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		1050,8 Kcal	175,14	52,04	23,56



Dott.ssa **FLORIANA FARINELLA**
DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 67438 G273W
 P.IVA: 0601360325

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DI SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO (11-14 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Riso	80 g	289,00	70,10	5,60	0,50
	Spinaci	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Hamburger di pollo	100 g	97,00	0,00	22,20	0,90
	Insalata di lattuga	150 g	27,50	3,30	2,70	0,60
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Banana	150 g	99,00	23,25	1,80	0,45
	TOTALE		988,30 Kcal	167,15	43,9	23,51

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,24
	Pesto	40 g	60,00	2,00	0,51	18,76
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Lombo suino	100 g	141,00	0,00	19,90	6,80
	Piselli	100 g	76,00	12,40	7,00	0,20
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Arancia	150 g	51,00	11,70	1,05	0,30
	TOTALE		1056,8 Kcal	159,84	45,3	46,66

MENU' SOSTITUTIVO

	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
MENU' SOSTITUTIVO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,24
	Pesto	40 g	60,00	2,00	0,51	18,76
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Petto di pollo	100 g	97,00	0,00	22,20	0,90
	Insalata lattuga	150 g	27,50	3,30	2,70	0,60
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		980,80 Kcal	155,54	42,55	41,31

* olio evo = olio extravergine di oliva

N.B. Per ogni fascia di età si raccomanda l'utilizzo di sale iodato.

Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
 P.IVA: 0601160125

MENU' STAGIONALE PRIMAVERA - ESTATE

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,40	0,15
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Fettina di vitello	50 g	46,00	0,00	10,35	0,50
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Fagiolina	100 g	17,00	0,00	2,10	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	14,00	0,20	0,30
	TOTALE		584,55 Kcal	80,80	23,09	17,50

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,40	0,15
	Pomodoro	50 g	48,00	10,20	1,80	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Prosciutto cotto	50 g	66,00	0,50	11,10	2,20
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pesca	100 g	27,00	6,10	0,80	0,10
	TOTALE		572,90 Kcal	85,80	24,14	13,23

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,40	0,15
	Piselli	80 g	60,00	9,92	5,60	0,16
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Cotoletta pollo panata	50g	48,50	0,00	11,10	0,45
	Patate al forno	80 g	68,00	14,4	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pera	100 g	40,00	9,50	0,30	0,40
	TOTALE		629,40 Kcal	100,62	25,80	12,14

* olio evo = olio extravergine di oliva

Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 91024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 2458 G273W
P.IVA: 0601360825



SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Riso	50 g	181,00	43,80	3,50	0,30
	Zucchine	80 g	8,80	1,12	1,04	0,08
	Olio evo q.b.					
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Mozzarella	50 g	121,50	2,45	9,95	8,05
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Albicocche	100 g	28,00	6,80	0,40	0,10
	TOTALE		566,95 Kcal	81,77	21,73	15,40

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Pesto	30 g	45,00	1,50	0,38	14,07
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bastoncini di pesce	60 g	75,00	0,00	12,95	2,59
	Carote	100 g	33,00	7,60	1,10	0,00
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Uva	100 g	61,50	16,60	0,60	0,10
	TOTALE		627,40 Kcal	92,50	23,72	27,09



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIEISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 07418 G273W
P.IVA: 0601340015

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Fagiolina	80 g	13,60	1,92	1,68	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Mozzarella	50 g	121,50	2,45	9,95	8,05
	Insalata mista	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Banana	100 g	66,00	15,50	1,20	0,30
	TOTALE		633,00 Kcal	88,87	23,32	19,16

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Piselli	80 g	60,00	9,92	5,60	0,16
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bistecca malale	50 g	50,00	0,00	9,15	1,50
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Albicocche	100 g	28,00	6,80	0,40	0,10
	TOTALE		569,90 Kcal	85,72	25,64	12,49

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Pomodoro	50 g	48,00	10,20	1,80	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Frittata di uova al forno	60 g	90,40	0,68	7,54	6,44
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pesca	100 g	27,00	6,10	0,80	0,10
	TOTALE		597,30 Kcal	85,98	20,63	17,47



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 17458 G273W
P.IVA: 0601360025

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Pesto	30 g	45,00	1,50	0,38	14,07
	Petto di pollo arrosto	50 g	48,5	0,00	11,10	0,45
	Patate al forno	80 g	68,00	14,4	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	14,00	0,20	0,30
	TOTALE		574,45 Kcal	96,70	20,53	20,96

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Riso	50 g	181,00	43,80	3,50	0,30
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Nasello in umido	60 g	42,60	0,00	10,2	0,18
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Verdura cotta	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pera	100 g	40,00	9,50	0,30	0,40
	TOTALE		593,15 Kcal	81,70	22,44	18,03



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
 Dietista
 Via Liguria, 6 - 90024 Gargi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
 P.IVA: 0601560825

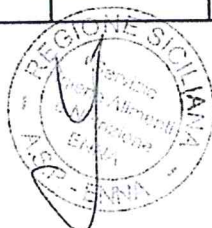
* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Piselli	80 g	60,00	9,92	5,60	0,16
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Frittata uovo	60 g	90,40	0,68	7,54	6,44
	Fagiolina	100 g	17,00	0,00	2,10	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	14,00	0,20	0,30
	TOTALE		625,30 Kcal	91,40	24,13	17,33

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Zucchine	80 g	8,80	1,12	1,04	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bistecca maiale	50 g	50,00	0,00	9,15	1,50
	Insalata di pomodori	100 g	17,00	2,80	1,20	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Banana	100 g	66,00	15,50	1,20	0,30
	TOTALE		554,70 Kcal	86,22	21,28	12,41

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Pomodoro	50 g	48,00	10,20	1,80	0,20
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Mozzarella	50 g	121,50	2,45	9,95	8,05
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Albicocche	100 g	28,00	6,80	0,40	0,10
	TOTALE		603,15 Kcal	88,45	24,44	15,37



Dott.ssa FLORINDA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gela (Pa)
C.F.: FRN 47758 G273W
P.IVA: 05091360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Fagiolina	80 g	13,60	1,92	1,68	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Nasello panato	60 g	43,08	0,00	10,20	0,18
	Patate in umido	80 g	68,00	14,4	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pera	100 g	40,00	9,50	0,30	0,40
	TOTALE		577,58 Kcal	92,62	21,03	11,79

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Carote	80 g	26,40	6,08	0,88	0,00
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Petto di pollo panato	50 g	48,5	0,00	11,10	0,45
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Fagiolina	100 g	17,00	0,00	2,10	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pesca	100 g	27,00	6,10	0,80	0,10
	TOTALE		576,75 Kcal	78,98	23,57	15,97



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 07418 G273W
P.IVA: 04081300815

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Risotto	50 g	181,00	43,80	3,50	0,30
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Spinaci (passati)	50 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Hamburger di pollo	50 g	48,50	0,00	11,10	0,45
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Mela	100 g	45,00	14,00	0,20	0,30
	TOTALE		559,40 Kcal	88,40	23,24	12,33

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta al ragù	50 g	178,00	41,40	5,40	0,15
	Pomodori pelati	50 g	10,50	1,50	0,60	0,25
	Vitellone taglio magro	30 g	27,60	0,04	6,21	0,30
	Olio evo q.b.					
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Bastoncini di pesce	60 g	43,08	0,00	10,20	0,18
	Verdure cotte	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pera	100 g	40,00	9,50	0,30	0,40
	TOTALE		538,83 Kcal	80,84	31,15	8,45

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,80	6,48	0,15
	Pesto	30 g	45,00	1,50	1,70	14,07
	Fesa tacchino panata	50 g	67,00	0,20	11,00	2,45
	Insalata di pomodori	100 g	17,00	2,80	1,20	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Pesca	100 g	27,00	6,10	0,80	0,10
	TOTALE		523,95 Kcal	77,80	24,42	22,16



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
P.IVA: 06081350825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Piselli	80 g	60,00	9,92	5,60	0,16
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Frittata uovo	60 g	90,4	0,60	7,54	6,44
	Fagiolina	100 g	17,00	0,00	2,10	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Uva	100 g	61,50	16,60	0,60	0,10
	TOTALE		641,80 Kcal	93,92	24,53	17,13

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Fagiolina	80 g	13,60	1,92	1,68	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Lombo suino	50 g	70,50	0,00	8,45	3,40
	Zucchine	100 g	11,00	1,40	1,30	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Albicocche	100 g	28,00	6,80	0,40	0,10
	TOTALE		536,00 Kcal	76,92	20,52	14,01

MENU' SOSTITUTIVO

	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
MENU' SOSTITUTIVO	Pasta	50 g	178,00	41,40	5,45	0,15
	Pomodoro	50 g	48,00	10,20	1,80	0,20
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Mozzarella	50 g	121,50	2,45	9,95	8,05
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	50 g	145,00	25,40	3,24	0,20
	Albicocche	100 g	28,00	6,80	0,40	0,10
	TOTALE		603,15 Kcal	88,45	24,44	15,37

* olio evo = olio extravergine di oliva



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 4 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
P.IVA: 04081360925

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Fettina di vitello	70 g	73,60	0,08	16,56	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Fagiolina	100 g	17,00	0,00	2,10	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		763,65 Kcal	121,79	34,06	18,09

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,69	7,56	0,21
	Pomodoro	60 g	57,60	12,24	2,16	0,24
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Prosciutto cotto	70 g	92,40	0,70	15,54	3,08
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pesca	150 g	40,00	9,15	1,20	0,15
	TOTALE		750,90 Kcal	129,23	34,00	14,34

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,69	7,56	0,21
	Piselli	80 g	60,00	9,92	5,60	0,16
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Cotoletta pollo panata	80 g	77,60	0,00	17,76	0,72
	Patate al forno	80 g	68,00	14,4	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pera	150 g	61,20	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		808,70 Kcal	143,51	37,27	12,75



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
 Via Uguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 07150 G273W
 P.IVA: 05041860825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Riso	70 g	253,00	61,30	4,90	0,40
	Zucchine	80 g	8,80	1,12	1,04	0,08
	Olio evo q.b.					
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Mozzarella	80 g	194,40	3,92	15,92	12,88
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Albicocche	150 g	42,00	10,20	0,60	0,15
	TOTALE		783,85 Kcal	125,99	31,8	20,46

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pesto	30 g	45,00	1,50	0,38	14,07
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bastoncini di pesce	80 g	56,00	0,00	13,60	0,24
	Carote	100 g	33,00	7,60	1,10	0,00
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Uva	150 g	91,80	24,90	0,75	0,15
	TOTALE		767,70 Kcal	139,21	29,13	24,93



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pal)
 C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
 P.IVA: 05001760825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Fagiolina	80 g	13,60	1,92	1,68	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Mozzarella	80 g	194,40	3,92	15,92	12,88
	Insalata mista	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Banana	150 g	99,00	23,25	1,80	0,45
	TOTALE		867,90 Kcal	136,50	34,50	24,28

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Piselli	80 g	60,00	9,92	5,60	0,16
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bistecca malale	80 g	80,00	0,00	14,64	2,40
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Albicocche	150 g	42,00	10,20	0,60	0,15
	TOTALE		742,90 Kcal	127,53	35,94	13,58

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pomodoro	60 g	57,60	12,24	2,16	0,24
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Frittata di uova al forno	80 g	124,80	3,20	10,40	8,88
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pesca	150 g	40,00	9,15	1,20	0,15
	TOTALE		783,30 Kcal	132,00	28,86	20,14



Dott.ssa FLORIANA FARRIELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
P.IVA: 02002360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pesto	30 g	45,00	1,50	0,38	14,07
	Petto di pollo arrosto	40 g	60,00	2,00	0,51	18,76
	Patate al forno	80 g	68,00	14,4	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		737,45 Kcal	139,61	14,65	39,56

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Riso	70 g	253,00	61,30	4,90	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Nasello in umido	80 g	56,00	0,00	13,60	0,24
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Verdura cotta	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pera	150 g	61,20	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		757,75 Kcal	125,80	29,89	18,47



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DATTISTA
Via Liguria, 6 - 92024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FMI 87A58 G273W
P.IVA: 0001350825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Piselli	80 g	60,00	9,92	5,60	0,16
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Frittata uovo	80 g	124,80	3,20	10,40	8,88
	Fagiolina	100 g	17,00	0,00	2,10	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		811,20 Kcal	134,83	31,70	20,06

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Zucchine	80 g	8,80	1,12	1,04	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Bistecca maiale	80 g	80,00	0,00	14,64	2,40
	Insalata di pomodori	100 g	17,00	2,80	1,20	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Banana	150 g	99,00	23,25	1,80	0,45
	TOTALE		746,70 Kcal	132,38	31,98	13,60

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pomodoro	60 g	57,60	12,24	2,16	0,24
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Mozzarella	80 g	194,40	3,92	15,92	12,88
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Albicocche	150 g	42,00	10,20	0,60	0,15
	TOTALE		828,65 Kcal	133,77	35,58	20,43



Dott.ssa FLORIANA FARNIELLA
DIETISTA
Via Liguria, 5 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
P.IVA: 05081360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Fagiolina	80 g	13,60	1,92	1,68	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Nasello panato	80 g	56,00	0,00	13,60	0,24
	Patate in umido	80 g	68,00	14,4	0,16	0,80
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pera	150 g	61,20	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		740,70 Kcal	135,78	29,19	12,19

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Carote	80 g	26,40	6,08	0,88	0,00
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Petto di pollo panato	80 g	77,60	0,00	17,76	0,72
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Fagiolina	100 g	17,00	0,00	2,10	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pesca	150 g	40,00	9,15	1,20	0,15
	TOTALE		747,85 Kcal	120,44	35,24	16,43



Dott.ssa FLORIANA FARNELLA
DIEISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 87A58 G273W
P.IVA: 06061360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Risotto	70 g	253,00	61,30	4,90	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Spinaci (passati)	80 g	24,80	2,40	2,72	0,56
	Hamburger di pollo	80 g	77,60	0,00	17,76	0,72
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		734,80 Kcal	129,65	33,22	12,79

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta al ragù	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pomodori pelati	60 g	17,64	2,52	1,00	0,42
	Vitellone taglio magro	50 g	46,00	0,05	10,35	0,50
	Olio evo q.b.					
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Bastoncini di pesce	80 g	56,00	0,00	13,60	0,24
	Verdure cotte	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pera	150 g	61,20	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		727,49 Kcal	125,03	43,90	9,22

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
3° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pesto	40 g	60,00	2,00	0,51	18,76
	Fesa tacchino panata	80 g	107,20	0,32	17,60	3,92
	Insalata di pomodori	100 g	17,00	2,80	1,20	0,20
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Pesca	150 g	40,00	9,15	1,20	0,15
	TOTALE		721,15 Kcal	119,48	33,81	28,51



Dott.ssa **FLORIANA FARNELLA**
DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 92024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 07458 G273W
 P.IVA: 00081260825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER LA SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
4° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Piselli	80 g	60,00	9,92	5,60	0,16
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Frittata uovo	80 g	124,80	3,20	10,40	8,88
	Fagiolina	100 g	17,00	0,00	2,10	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Uva	150 g	91,80	24,90	0,75	0,15
	TOTALE		835,50 Kcal	143,23	32,15	19,76

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
5° GIORNO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Fagiolina	80 g	13,60	1,92	1,68	0,08
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Lombo suino	80 g	112,80	0,00	15,92	5,44
	Zucchine	100 g	11,00	1,40	1,30	0,10
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Albicocche	150 g	42,00	10,20	0,60	0,15
	TOTALE		721,30 Kcal	118,73	32,80	16,24

MENU' SOSTITUTIVO

	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
MENU' SOSTITUTIVO	Pasta	70 g	249,00	57,96	7,56	0,21
	Pomodoro	60 g	57,60	12,24	2,16	0,24
	Parmigiano	5 g	18,70	0,00	1,80	1,28
	Mozzarella	80 g	194,40	3,92	15,92	12,88
	Insalata di lattuga	100 g	19,00	2,20	1,80	0,40
	Olio evo	5 g	44,95	0,00	0,00	4,99
	Pane	70 g	203,00	47,25	5,74	0,28
	Albicocche	150 g	42,00	10,20	0,60	0,15
	TOTALE		828,65 Kcal	133,77	35,58	20,43

* olio evo = olio extravergine di oliva

N.B. Per ogni fascia di età si raccomanda l'utilizzo di sale iodato.



Dott.ssa **FLORIANA FARINELLA**
DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 87A58/G273W
 P.IVA: 04051360825

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DI SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO (11-14 ANNI)

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,24
	Pomodoro	80 g	76,80	16,32	3,12	0,32
	Parmigiano	10 g	37,40	0,00	3,60	2,56
	Prosciutto cotto	80 g	105,60	0,00	17,76	3,52
	Insalata di lattuga	150 g	27,50	3,30	2,70	0,60
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Pesca	150 g	40,00	9,15	1,20	0,15
	TOTALE		926,20 Kcal	162,51	45,22	17,77

PRIMA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	70,10	5,60	0,50
	Pesto	40 g	60,00	2,00	0,51	18,76
	Bastoncini di pesce	120 g	85,00	0,00	20,40	0,36
	Carote	150 g	49,50	11,40	1,65	0,00
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Mela	150 g	67,50	16,50	0,30	0,45
	TOTALE		900,90 Kcal	167,50	36,66	30,45



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90124 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 02451 G273W
P.IVA: 04081300825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DI SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO (11-14 ANNI)

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,24
	Piselli	80 g	60,00	9,92	5,60	0,16
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Bistecca maiale	100 g	100,00	0,00	18,30	3,00
	Insalata di lattuga	150 g	27,50	3,30	2,70	0,60
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Albicocche	150 g	42,00	10,20	0,60	0,15
	TOTALE		958,30 Kcal	157,16	44,04	24,51

SECONDA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Riso	80 g	289,00	70,01	5,60	0,50
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Parmigiano	10 g	37,40	0,00	3,60	2,56
	Nasello in umido	100 g	71,00	0,00	17,00	0,30
	Verdura cotta	150 g	46,50	4,50	5,10	1,05
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Pera	150 g	60,00	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		948,70 Kcal	156,26	39,95	25,37



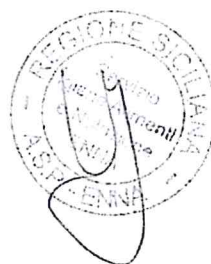
Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 90074 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 87A56 G273W
 P.IVA: 01081560825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DI SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO (11-14 ANNI)

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,24
	Zucchine	80 g	8,80	1,12	1,04	0,08
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Bistecca maiale	100 g	100,00	0,00	18,30	3,00
	Insalata pomodori	150 g	25,50	4,20	1,80	0,30
	Olio evo	10g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Banana	150 g	99,00	23,25	1,80	0,45
	TOTALE		962,10 Kcal	162,31	39,78	24,43

TERZA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,25
	Carote	80 g	26,40	6,08	0,88	0,00
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Petto di pollo	100 g	97,00	0,00	22,20	0,90
	Patate al forno	100 g	85,00	18,00	2,10	1,00
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Pesca	150 g	40,00	9,15	1,20	0,15
	TOTALE		977,20 Kcal	166,97	43,22	22,66



Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
DIETISTA
Via Liguria, 6 - 90024 Gangi (Pa)
C.F.: FRN FRN 67458 G273W
P.IVA: 04081360825

* olio evo = olio extravergine di oliva

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DI SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO (11-14 ANNI)

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
1° GIORNO	Pasta al ragù	80 g	284,00	66,24	8,64	0,25
	Pomodori pelati	50 g	48,00	10,20	1,80	0,20
	Vitellone taglio magro	50 g	46,00	0,05	10,35	0,50
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Parmigiano	10 g	37,40	0,00	3,60	2,56
	Bastoncini di pesce	120 g	85,00	0,00	20,40	0,36
	Verdura cotta	100 g	31,00	3,00	3,40	0,70
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,5	8,20	0,40
	Pera	150 g	60,00	14,25	0,45	0,60
	TOTALE		1036,20 Kcal	161,24	56,84	25,53

QUARTA SETTIMANA	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
2° GIORNO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,25
	Fagiolina	80 g	13,60	1,92	1,68	0,08
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Lombo suino	100 g	141,00	0,00	19,90	6,80
	Zucchine	150 g	16,50	2,10	1,95	0,15
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Albicocche	150 g	42,00	10,20	0,60	0,15
	TOTALE		941,90 Kcal	147,96	40,97	27,79

MENU' SOSTITUTIVO

	ALIMENTO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	GLUCIDI (g)	PROTIDI (g)	LIPIDI (g)
MENU' SOSTITUTIVO	Pasta	80 g	284,00	66,24	8,64	0,24
	Pomodoro	80 g	76,80	16,32	3,12	0,32
	Parmigiano	10 g	37,40	0,00	3,60	2,56
	Prosciutto cotto	80 g	105,60	0,00	17,76	3,52
	Insalata di lattuga	150 g	27,50	3,30	2,70	0,60
	Olio evo	10 g	89,90	0,00	0,00	9,98
	Pane	100 g	265,00	67,50	8,20	0,40
	Pesca	150 g	40,00	9,15	1,20	0,15
	TOTALE		926,20 Kcal	162,51	45,22	17,77

* olio evo = olio extravergine di oliva

N.B. Per ogni fascia di età si raccomanda l'utilizzo di sale iodato.

Dott.ssa FLORIANA FARINELLA
 DIETISTA
 Via Liguria, 6 - 94024 Gangi (Pa)
 C.F.: FRN FRN 07458 G273W
 P.IVA: 06081360825

