

COMUNE DI MONTESARCHIO
MENU' PRIMAVERA / ESTATE 2024-25

Elaborato da

Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo:

Via A. de Gasperi, 11
95030 Tremestieri Etneo (CT)



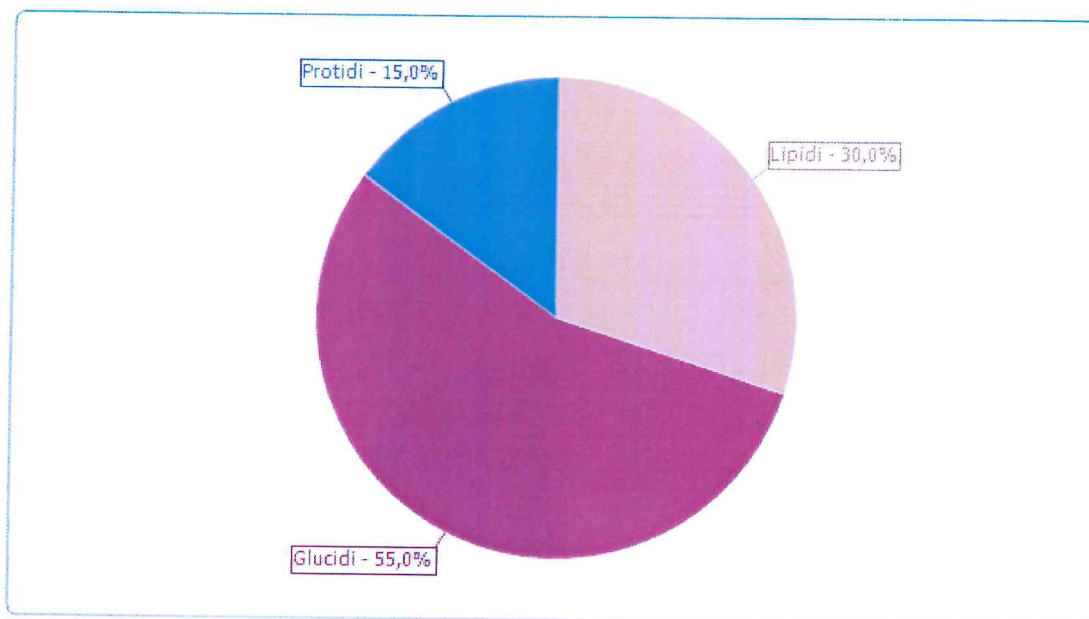
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA DELL'INFANZIA

Elaborazione del: 15/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 600

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI

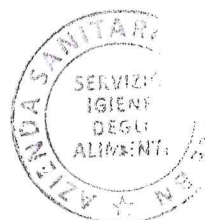


Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	23	90	15,0
Glucidi	83	330	55,0
Lipidi	20	180	30,0
Totale kcal		600	100,0

Codice: b8aa26b0-e484-49e6-a133-edFdd17: 3723

Powered by Progea Medical



72 MAG 2025



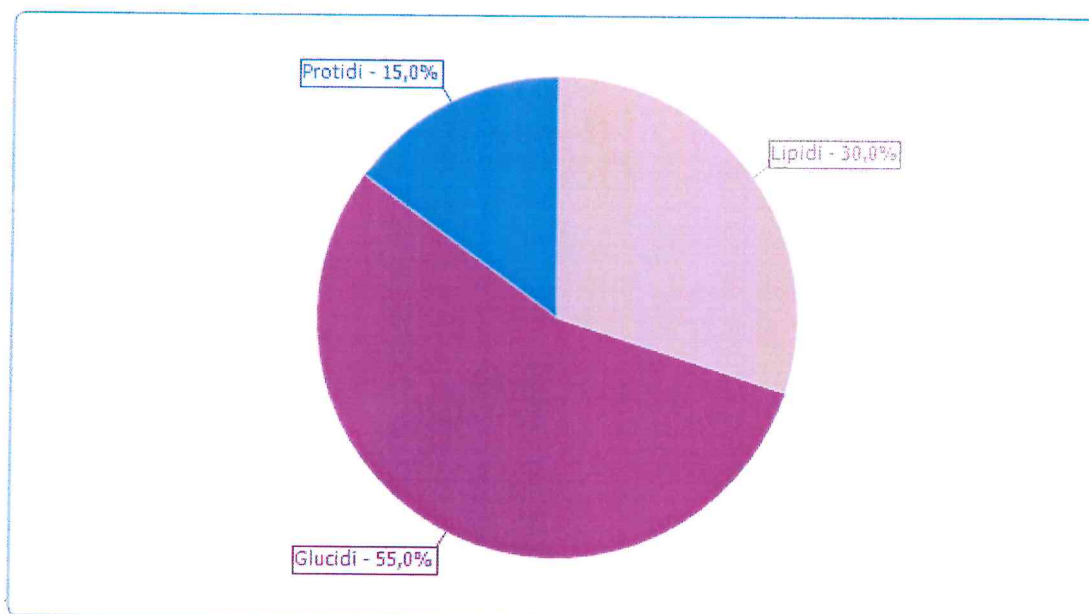
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA PRIMARIA

Elaborazione del: 15/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 750

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	28	113	15,0
Glucidi	103	413	55,0
Lipidi	25	225	30,0
Totale kcal		750	100,0

Codice: 0126e0eb-111: 4363-b10-6e975a091db1

Powered by Progea Medical®

12 MAR 2025



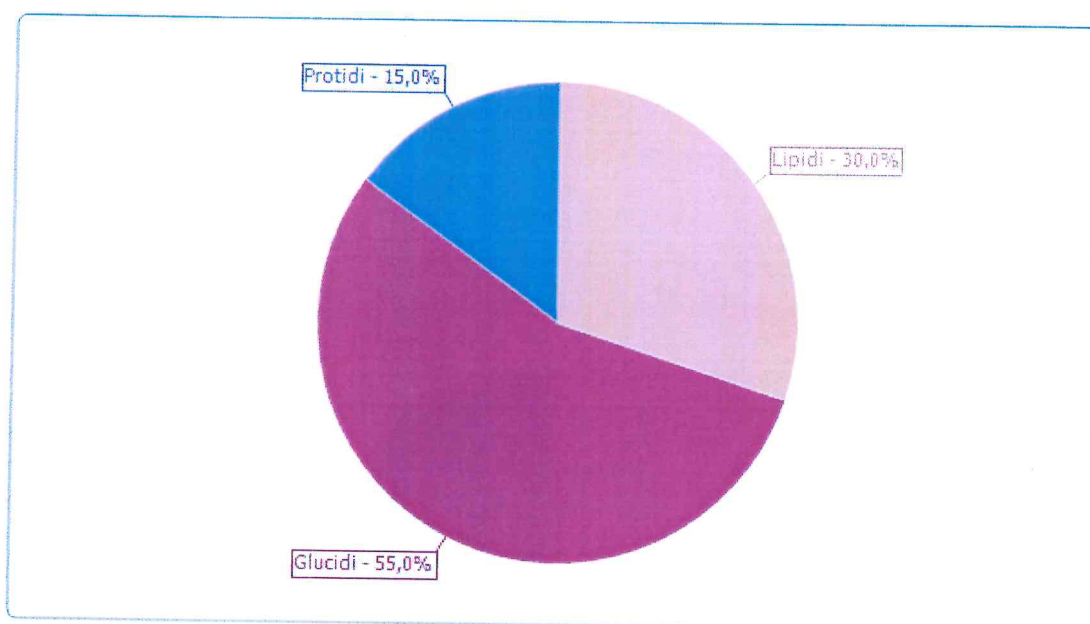
PIANO ALIMENTARE

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

SCUOLA SECONDARIA

Elaborazione del: 15/10/2024 ES (Energy Supplies): kcal 800

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	30	120	15,0
Glucidi	110	440	55,0
Lipidi	27	240	30,0
Totale kcal		800	100,0

Codice: 2807d448 biba: 4295-80e0573070e7703a

Powered by Froga Medical

112 MAR 2025



SCUOLE MONTESARCHIO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• pasta con il pomodoro • fuselli di pollo al forno • fagiolino all'olio • pane • frutta di stagione	• pasta con i piselli • caprese • pane • frutta di stagione	• risotto allo zafferano • bocconcini di manzo con patate • pane • frutta di stagione	• pasta al pomodoro fresco e basilico • frittata al formaggio • insalata verde • pane • frutta di stagione	• pasta alla norma • polpette di pesce in umido con carote • pane • frutta di stagione
SETTIMANA 2	• pasta con le zucchine • bastoncini di merluzzo • purè di patate • pane • frutta di stagione	• pasta con lenticchie • uova strapazzate al pomodoro • insalata verde • pane • frutta di stagione	• sformato di riso pomodoro e provola • fesa di tacchino al forno • carote al vapore • pane • frutta di stagione	• pasta con il pomodoro • cotoletta di lonza alla palermitana • carote julienne • pane • frutta di stagione	• gnocchetti alla sorrentina • formaggio spalmabile • biette brasate • pane • frutta di stagione
SETTIMANA 3	• riso all'ortolana • polpette di vitello al forno • carote al vapore • pane • frutta di stagione	• pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • zucchine al gratin • pane • frutta di stagione	• pasta con i piselli • formaggio spalmabile • insalata di pomodori • pane • frutta di stagione	• pasta con il pomodoro • straccetti di tacchino con piselli • pane • frutta di stagione	• pasta con le zucchine • hamburger vegetale • pane • frutta di stagione
SETTIMANA 4	• riso pomodoro e melanzane • fesa di tacchino al forno con piselli • pane • frutta di stagione	• pizza margherita al taglio • prosciutto cotto • carote all'olio • frutta di stagione	• pasta e fagioli • frittata con zucchine • pane • frutta di stagione	• tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • fagiolino all'olio • pane • frutta di stagione	• pasta con il pesto • bastoncini di merluzzo • spinaci al limone • pane • frutta di stagione
SETTIMANA 5	• riso con i piselli • frittata con patate • pane • frutta di stagione	• pasta al pomodoro fresco e basilico • cotoletta di pollo alla palermitana al forno • zucchine al gratin • pane • frutta di stagione	• pasta olio e parmigiano • polpette di vitello al forno • mais in scatola • pane • frutta di stagione	• pasta integrale con il pomodoro • cuore di merluzzo panato • carote julienne • pane • frutta di stagione	• insalata di riso • caprese • dolce • pane

ALLERGENI: alimenti che potrebbero contenere allergeni (vedi tabella all 1)
In caso di allergie e/o intolleranze rivolgersi al personale addetto alla distribuzione.



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



12 MAR 2025

ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

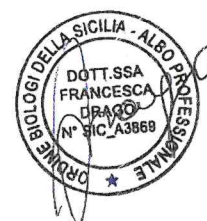
q1: quantità del gruppo 'SCUOLA DELL'INFANZIA'

q2: quantità del gruppo 'SCUOLA PRIMARIA'

q3: quantità del gruppo 'SCUOLA SECONDARIA'

Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
BASTONCINI DI MERLUZZO (Pranzo)	Bastoncini di merluzzo	50	75	100
BIETE BRASATE (Pranzo)	Bieta	80	100	120
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
BOCCONCINI DI MANZO CON PATATE (Pranzo)	Manzo magro	50	60	100
	Carote	5	5	10
	Sedano	5	5	10
	Cipolle	5	5	10
	Patate	40	50	80
	Olio extra vergine di oliva	5	5	8
CAPRESE (Pranzo)	Mozzarella	50	50	100
	Pomodori	50	50	50
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
CAROTE AL VAPORE (Pranzo)	Carote	80	100	120
carote all'olio (Pranzo)	Carote	80	100	120
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
CAROTE JULIENNE (Pranzo)	Carote	50	50	50
COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA (Pranzo)	Maiale magro	50	60	100
	Pangrattato	7	8	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
	formaggio grattugiato	2	2	3

12 MAR 2025



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3		
Cotoletta di pollo alla palermitana al forno (Pranzo)	Petto di pollo	50	60	100		
	Pangrattato	7	8	10	10	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4		
	Formaggio grattugiato	2	2	3		
Dolce (Pranzo)		40	40	40		
cuore di merluzzo panato (Pranzo)	Merluzzo	60	80	120		
	Pangrattato	7	8	10		
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb		
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4		
fagiolino all'olio (Pranzo)	Fagiolini	80	100	120		
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4		
fesa di tacchino al forno (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60	100		
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4		
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb		
fesa di tacchino al forno con piselli (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60	100		
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb		
	Piselli freschi	60	80	100		
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4		
formaggio spalmabile (Pranzo)	Formaggio cremoso	50	50	50		
frittata al formaggio (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60		
	Formaggio grattugiato	10	10	10		
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4		
Frittata con patate (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60		
	Patate	50	50	50		
Frittata con zucchine (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60		
	Zucchine	50	50	50		

12 MAR. 2025



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
Frutta di stagione (Pranzo)	frutta fresca	100	120	120
fuselli di pollo al forno (Pranzo)	Coscia di pollo	50	60	100
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
gnocchetti alla sorrentina (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	55	60
	Mozzarella	10	15	20
	Basilico	qb	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
hamburger vegetale (Pranzo)	Patate	50	60	70
	Carote	30	35	35
	Zucchine	30	35	35
	Uovo di gallina	7	8	10
	formaggio grattugiato	3	4	4
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
INSALATA DI POMODORI (Pranzo)	Pomodori	50	50	50
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
insalata di riso (Pranzo)	Riso	30	40	60
	Tonno sott'olio	10	15	20
	Mozzarella	10	15	20
	Mais in scatola	10	15	20
	Prosciutto cotto	7	10	10
	Carote	10	15	20
	Piselli surgelati	10	15	20
insalata verde (Pranzo)	Lattuga	50	50	50
Mais in scatola (Pranzo)		40	50	60
Olio extra vergine di oliva (dose giornaliera)		8	12	16
PANE (Pranzo)	Pane	50	50	50

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



12 MAR 2025



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Pomodori	35	45	50
	Basilico	qb	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
PASTA ALLA NORMA (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Salsa di pomodoro	30	40	50
	Ricotta salata	3	4	5
	Melanzane	15	20	25
PASTA CON I PISELLI (Pranzo)	Pasta di semola	40	60	70
	piselli surgelati	25	30	35
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Pasta con il pesto (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Pesto alla genovese	10	12	15
Pasta con il pomodoro (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	50	60
Pasta con le zucchine (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Zucchine	40	50	60
pasta con lenticchie (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Lenticchie secche	20	30	40
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
PASTA E FAGIOLI (Pranzo)	Pasta di semola	30	40	50
	Fagioli secchi	20	30	40
	Carote	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	5

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

12 MAR 2023



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
Pasta integrale con il pomodoro (Pranzo)	Pasta integrale	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	50	60
pasta olio e parmigiano (Pranzo)	Pasta di semola	50	70	80
	Olio extra vergine di oliva	3	3	4
	Parmigiano grattugiato	4	4	4
Pizza Margherita al taglio (Pranzo)		100	150	150
POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE (Pranzo)	Pesce spada	40	60	80
	Uovo di gallina	7	7	10
	Pangrattato	7	10	12
	Carote	80	100	120
	Cipolle	5	5	5
	Pomodori	15	20	25
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
polpette di vitello al forno (Pranzo)	Vitello magro	30	40	60
	Uovo di gallina	7	10	15
	Pangrattato	7	10	12
	Formaggio grattugiato	5	7	10
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
Prosciutto cotto (Pranzo)		40	40	50
Purè di patate (Pranzo)	Patate	40	60	80
	Latte parzialmente scremato di vacca	20	30	40
	formaggio grattugiato	5	5	10
	Burro di vacca	5	5	5
riso all'ortolana (Pranzo)	Riso	40	60	70
	Zucchine	25	30	35
	Carote	10	15	20
	Cipolle	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

12 MAR. 2025



Riso con i piselli (Pranzo)	Riso	40	60	70
	Piselli surgelati	25	30	35
riso pomodoro e melanzane (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Salsa di pomodoro	40	505	60
	Melanzane	25	35	40
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
RISO ALLO ZAFFERANO (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Zafferano	qb	qb	qb
	Brodo vegetale	165	200	215
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA (Pranzo)	Riso	50	70	80
	Salsa di pomodoro	35	50	50
	Pangrattato	5	5	7
	Mozzarella	15	20	25
	Latte parzialmente scremato di vacca	10	15	20
	Burro di vacca	2	3	5
	Farina di frumento Tipo "00"	2	3	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
spinaci al limone (Pranzo)	Spinaci	100	100	120
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
	Succo di limone	qb	qb	qb
straccetti di tacchino con piselli (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60	100
	Erbe aromatiche	qb	qb	qb
	Piselli freschi	50	60	80
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
tortellini ricotta e spinaci al pomodoro (Pranzo)	Tortellini freschi	70	90	100
	Salsa di pomodoro	60	75	85
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4



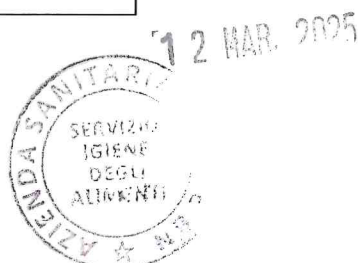
12 MAR 2025



Alimento	Ingredienti	q1	q2	q3
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60	60
	Salsa di pomodoro	20	20	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4
ZUCCHINE AL GRATIN (Pranzo)	Zucchine	80	100	120
	Pangrattato	10	15	15
	formaggio grattugiato	4	4	4
	Olio extra vergine di oliva	4	4	4

ALL. 1 TABELLA ALLERGENI

ALLERGENE	ESEMPI
GLUTINE	cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati
CROSTACEI E DERIVATI	sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili
UOVA E DERIVATI	tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme ecc.
PESCE E DERIVATI	inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali
ARACHIDI E DERIVATI	Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
SOIA E DERIVATI	latte, tofu, spaghetti, ecc.
LATTE E DERIVATI	yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte
FRUTTA E GUSCIO DERIVATI	tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchio
SEDANO E DERIVATI	presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
SENAPE E DERIVATI	si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
SEMI DI SESAMO E DERIVATI	oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI (in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO ₂)	usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
LUPINO E DERIVATI	presente ormai in molti cibi vegani sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
MOLLUSCHI E DERIVATI (alcuni nomi possono variare nelle dizioni locali)	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola ecc.



COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

COMUNE DI MONTESARCHIO MENU' PRIMAVERA / ESTATE 2024-25

Elaborato da

Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo: Via A. de Gasperi, 11
95030 Tremestieri Etneo (CT)



SCUOLA DELL'INFANZIA – MEDIE COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

	Energia (kcal)	Protidi (g)	Glucidi (g)	Lipidi (g)	Fibra (g)
Tutti i pasti					
Settimana 1	579,3	21,99	80,69	18,73	8,4
Settimana 2	602,9	22,63	84,13	19,54	8,4
Settimana 3	592,21	20,09	82,43	20,24	8,94
Settimana 4	581,73	21,25	78,65	20,23	9,1
Settimana 5	599,79	23,71	82,92	19,25	8,2
Media	591,19	21,93	81,76	19,6	8,61
Rif.	440 - 640	11 - 24	60 - 95	15 - 21	>= 5



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

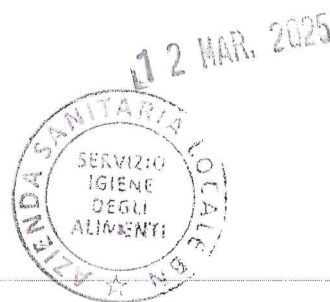
Fonte di riferimento: Ministero della Salute, Scuola dell'infanzia - pranzo

SCUOLA PRIMARIA – MEDIE COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

	Energia	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
Tutti i pasti					
Settimana 1	724,8	27,22	100,36	23,83	9,46
Settimana 2	749,87	27,9	104,46	24,49	9,5
Settimana 3	714,11	24,57	103,41	22,47	10,07
Settimana 4	705,83	24,83	96,03	24,71	10,15
Settimana 5	722,6	29,53	101,47	22,07	9,16
Media	723,45	26,81	101,15	23,51	9,67
Rif.	520 - 810	13 - 30	75 - 120	18 - 27	>= 6

Fonte di riferimento: Ministero della Salute, Scuola PRIMARIA - pranzo

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



SCUOLA SECONDARIA – MEDIE COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

	Energia	Protidi	Glucidi	Lipidi	Fibra
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
Tutti i pasti					
Settimana 1	804,36	33,4	110,16	25,57	10,11
Settimana 2	812,36	34,32	116,07	23,42	10,33
Settimana 3	774,29	30,4	114,26	21,74	10,88
Settimana 4	775,51	29,71	106,28	25,73	11,37
Settimana 5	823,72	36,89	113,3	24,77	9,72
Media	798,05	32,94	112,01	24,25	10,48
Rif.	700 - 830	18 - 31	95 - 125	23 - 28	>= 7,5

Fonte di riferimento: Ministero della Salute, Scuola secondaria di primo grado - pranzo

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

