

TABELLA DIETETICA A.S. 2020/2021

Prima settimana

Lunedì	Pasta al pesto	Infanzia gr.	Classe 1°	S.I gr.
	Pasta	60	60	80
	Pesto	10	10	15
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Bastoncini di merluzzo al forno</b>			
	Bastoncini di merluzzo al forno	50	60	80
	Olio extra vergine di oliva	5	10	10
	<b>Insalata mista</b>			
	Lattuga	20	20	20
	Finocchi	10	10	10
	Carote	20	20	20
	Olio extra vergine di oliva	10	10	10
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Martedì</b>	<b>Pasta al pomodoro</b>			
	Pasta	60	60	70
	Pomodori pelati	40	40	40
	olio extravergine di oliva		55	10
	Sale	q.b.	q.b	q.b
	Parmigiano grattugiato	5	5	5
	<b>Scaloppine di pollo</b>			
	petto di pollo	50	60	70
	farina di frumento tipo 00	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	10	10	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Spinaci saltati</b>	100	120	150
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Mercoledì</b>	<b>Pastina In brodo vegetale</b>			
	Pastina	40	50	60
	Verdure (carote, cipolle, patate, pomodoro, sedano)	50	50	50
	Olio extra vergine di oliva	5	10	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Polpettine di carne in umido al forno</b>			
	Carne tritata vitello fresca	50	60	70
	Parmigiano grattugiato	5	10	10
	Uovo	1/8	1/6	1/4
	Pane grattugiato, aromi, spezie	q.b	q.b	q.b
	Pelati	40	50	60
	<b>Fagiolini freschi o surgelati</b>	70	80	100
	Olio extra vergine di oliva	5	10	10

COMISO 13 OTT 2020



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
 RAGUSA  
 DIRIGENTE MEDICO DEL DISTRETTO DI  
 VITTORIA - COMISO - ACATE  
 Dott. DIFENDETTO MARIANO




	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Giovedì</b>	<b>Pasta al forno</b>			
	Pasta di semola	60	60	70
	Pomodori pelati	30	40	50
	Uovo di gallina intero	10	10	10
	Vitello	20	30	30
	Caciotta fresca	20	20	30
	Piselli freschi	30	30	30
	Parmigiano	5	5	5
	Cipolle	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Carote	5	5	5
	Olio extra vergine di oliva	5	5	7
	<b>Lattuga</b>	50	50	80
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Venerdì</b>	<b>Pasta e lenticchie</b>			
	Pasta	30	30	50
	Lenticchie	30	30	30
	Carote - cipolla - sedano	q.b.	q.b	q.b
	Olio extra vergine di oliva	5	5	5
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Formaggio</b>	40	40	50
	<b>Zucchine al vapore</b>	70	80	100
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150



**TABELLA DIETETICA A.S. 2020/2021**  
**Seconda settimana**

<b>Lunedì</b>		<b>Infanzia GR</b>	<b>Classe 1° GR</b>	<b>S.I °GR</b>
	<b>Pasta al pomodoro</b>			
	Pasta	50	60	70
	Sugo di pomodoro	40	50	60
	Olio extravergine di oliva	5	5	10
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Sale - basilico - cipolla	q.b	q.b	q.b
	<b>Frittata di patate al forno</b>			
	Uovo	1	1	1/2
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Patate	50	70	100
	<b>Carote al vapore</b>			
	Carote fresche	70	80	100
	Olio extravergine di oliva	5	7	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Martedì</b>	<b>Pasta con minestrone di verdure fresche passate</b>			
	Pasta	30	40	50
	Carote	10	10	10
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	10	10	5
	Piselli	10	10	10
	Spinaci	10	10	10
	Zucchine	10	10	10
	Misto di legumi	10	10	10
	Pomodoro	20	20	20
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Polpettine di carne in umido al forno</b>			
	Carne tritata vitello fresca	50	60	70
	Parmigiano grattugiato	5	10	10
	Uovo	10	10	10
	Pane grattugiato, aromi, spezie	q.b	q.b	q.b
	Pelati	40	50	60
	<b>Insalata verde di stagione</b>	50	80	100
	Olio extra vergine di oliva	5	8	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Pane</b>	40	40	60



Frutta fresca di stagione
---------------------------

150
-----

150
-----

150
-----

<b>Mercoledì</b>	<b>Pasta e fagioli</b>			
	Pasta	30	40	50
	Fagioli	30	30	40
	Carota	10	10	10
	Cipolla	5	5	5
	Olio extravergine d'oliva	5	7	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Petto di pollo al forno</b>	60	80	90
	Sale - aromi	q.b	q.b	q.b
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10
	<b>Fagiolini freschi o surgelati</b>	70	80	100
	Olio extra vergine di oliva	5	7	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Pane	40	40	60
	Frutta fresca di stagione	150	150	150
<b>Giovedì</b>	<b>Pizza margherita con prosciutto cotto</b>			
	Pizza con pomodoro	170	170	260
	Mozzarella	30	30	40
	Prosciutto cotto	30	30	40
	Olio	5	5	10
	<b>Patate al forno</b>	50	50	80
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
	Frutta fresca di stagione	150	150	150
<b>Venerdì</b>	<b>Risotto allo zafferano</b>			
	Riso parboiled	50	60	70
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Zafferano (1 bustina ogni 4 persone)			
	Cipolla	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
	<b>Caciotta fresca</b>	40	50	60
	<b>Insalata di carote e mais</b>			
	Carote fresche	70	80	100
	Sale - mais	q.b	q.b	q.b
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
	Pane	40	40	60
	Frutta fresca di stagione	150	150	150

TABELLA DIETETICA A.S. 2020/2021

Terza settimana

<b>Lunedì</b>	<b>Pasta con lenticchie passate</b>	<b>Infanzia GR</b>	<b>Classe 1°</b>	<b>S.I °GR</b>
	Pastina	30	40	50
	Lenticchie	30	40	40
	Carote	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Cipolla	5	5	5
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Prosciutto cotto</b>	30	40	50
	<b>Insalata pomodoro e basilico</b>			
	Pomodori	70	90	100
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale - basilico	q.b	q.b	q.b
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Martedì</b>	<b>Gnocchetti sardi al ragù</b>			
	Pasta gnocchetti sardi	50	60	70
	Carne magro vitello tritato	20	20	20
	Sale - cipolla - sedano	q.b	q.b	q.b
	Sugo di pomodoro	60	80	80
	Parmigiano grattugiato	5	5	5
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	<b>Cotoletta di pollo</b>			
	Petto di pollo fresco	50	70	80
	Sale- pane grattugiato	q.b	q.b	q.b
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	<b>Insalata verde di stagione</b>	50	80	90
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Mercoledì</b>	<b>Pastina al passato di verdure</b>			
	Pastina	40	50	60
	Verdure (carote,cipolle, patate, pomodoro, sedano)	50	50	50
	Olio extra vergine d'oliva	5	7	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Bastoncini di merluzzo al forno</b>	50	60	80
	Bastoncini di merluzzo	50	60	70
	<b>Zucchine fresche al forno</b>	70	80	100
	Sale	q.b	q.b	q.b



**Giovedì**

	Olio extra vergine d'oliva	5	7	10
	<b>Pane</b>	40	40	60
	Frutta fresca di stagione	150	150	150
<b>Giovedì</b>	<b>Pasta al pomodoro</b>			
	Pasta	50	60	70
	Sugo di pomodoro	40	60	80
	Olio extravergine di oliva	5	5	10
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Sale - basilico - cipolla	q.b	q.b	q.b
	<b>Polpettine di carne in umido al forno</b>			
	Carne tritata vitello fresco	50	60	70
	Parmigiano grattugiato	5	10	10
	Uovo	10	10	10
	Pane grattugiato, aromi e spezie	q.b	q.b	q.b
	Pelati	40	50	60
	<b>Spinaci saltati</b>			
	Spinaci	70	80	100
	Olio extra vergine d'oliva	5	7	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	170	180
<b>Venerdì</b>	<b>Pastina con piselli</b>			
	Pasta	50	60	70
	Piselli freschi	30	30	50
	Cipolla	q.b	q.b	q.b
	Olio	10	10	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Frittata con spinaci</b>			
	<b>Uovo di gallina intero</b>	55	55	70
	Spinaci	100	100	100
	Parmigiano	5	5	5
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150

TABELLA DIETETICA A.S. 2020/2021

Quarta settimana

Lunedì	Pastina con crema di legumi	Infanzia GR	Classe 1°	S.I °GR
	Pastina	30	35	40
	Minestrone di legumi (lenticchie- ceci-fagioli)	30	35	40
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Mozzarella</b>	50	50	70
	<b>Fagiolini freschi</b>	70	80	100
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	Pane	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>martedì</b>	<b>Pasta al pomodoro</b>			
	Pasta di semola	50	60	70
	Sugo di pomodoro	40	60	80
	Olio extravergine di oliva	5	5	10
	Parmigiano grattugiato	5	5	10
	Sale - basilico - cipolla	q.b	q.b	q.b
	<b>Scaloppine di maiale</b>			
	Maiale magro	60	70	80
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
	<b>Insalata mista</b>			
	Lattuga	30	30	30
	Carote	20	20	20
	Olio extra vergine d'oliva	5	7	10
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Mercoledì</b>	<b>tortellini di carne al pomodoro</b>			
	tortellini di carne freschi	80	80	100
	Sugo di pomodoro	40	60	80
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
	Sale – cipolla – basilico	q. b.	q.b.	q.b
	Parmigiano grattugiato	5	5	5
	<b>provola fresca ragusana</b>	40	40	80
	<b>Insalata di pomodoro</b>			
	Pomodoro	70	80	100
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale - basilico	q.b	q.b	q.b
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Giovedì</b>	<b>Pasta al pomodoro</b>			
	Pasta di semola	50	50	70



	Pelati	40	40	40
	Olio extra vergine d'oliva	10	10	10
	<b>Bastoncini di merluzzo al forno con patate</b>			
	Bastoncini di merluzzo	50	70	80
	Patate	80	80	100
	Erbe aromatiche	q.b	q.b	q.b
	Olio extra vergine d'oliva	5	10	10
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Venerdi</b>	<b>Minestrone con verdure fresche passate</b>			
	Pasta	30	40	50
	Carote	10	10	10
	Cipolla	5	5	5
	Sedano	5	5	5
	Patate	10	10	5
	Piselli	10	10	10
	Spinaci	10	10	10
	Zucchine	10	10	10
	Misto di legumi	10	10	10
	Pomodoro	20	20	20
	Olio extra vergine di oliva	5	5	10
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Frittata di ricotta al forno</b>			
	Uova	20	30	40
	Ricotta	30	40	50
	Parmigiano grattugiato	5	5	5
	Sale	q.b	q.b	q.b
	<b>Finocchi gratinati</b>			
	Finocchi gratinati	50	70	100
	Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
	Sale - pan grattato	q.b	q.b	q.b
	<b>Pane</b>	40	40	60
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
 RAGUSA  
 DIRIGENTE SIAN DEL DISTRETTO DI  
 V. TOFFI  
 COMISO - ACATE  
 Dott. DIBENEDETTO MARIANO

COMISO

13 OTT 2020

## **Tabella dietetica A.S. 2020/2021**

### **Prima settimana**

**Lunedì:** Pasta al pesto – Bastoncini di merluzzo al forno – Insalata mista – Pane – Frutta

**Martedì:** Pasta al pomodoro – Scaloppine di pollo – Spinaci saltati – Pane – Frutta

**Mercoledì:** Pastina in brodo vegetale – Polpettine di carne al forno – Fagiolini – Pane – Frutta

**Giovedì:** Pasta al forno – Lattuga – Pane – Frutta

**Venerdì:** Pasta e lenticchie – Formaggio – Zucchine al vapore – Pane – Frutta

### **Seconda settimana**

**Lunedì:** Pasta al pomodoro – Frittata di patate al forno – Carote al vapore – Pane – Frutta

**Martedì:** Pasta con minestrone di verdure fresche passate – Polpettine di carne al forno – Insalata verde di stagione – Pane – Frutta

**Mercoledì:** Pasta e fagioli – Petto di pollo al forno – Fagiolini – Pane – frutta

**Giovedì:** Pizza margherita con prosciutto cotto – Patate al forno – Frutta

**Venerdì:** Risotto allo zafferano – formaggio -Insalata di carote e mais -Pane – Frutta

### **Terza Settimana**

**Lunedì:** Pasta con lenticchie passate – Prosciutto cotto – Insalata pomodoro -Pane – Frutta

**Martedì:** Gnocchetti sardi al ragù -Cotoletta di pollo – Insalata verde -- Pane – Frutta

**Mercoledì:** Pastina al passato di verdure – Bastoncini di merluzzo - Zucchine – Pane – frutta

**Giovedì:** Pasta al pomodoro – Polpettine di carne al forno – Spinaci - Pane – Frutta

**Venerdì:** Pastina con piselli – Frittata con spinaci – Pane – Frutta

### **Quarta Settimana**

**Lunedì:** Pastina con crema di legumi – Mozzarella – Fagiolini – Pane – Frutta

**Martedì:** Pasta al pomodoro – Scaloppine di maiale – Insalata mista – Pane – Frutta

**Mercoledì:** Tortellini di carne al pomodoro – Provola fresca – Insalata di pomodoro – Pane – Frutta

**Giovedì:** Pasta al pomodoro – Bastoncini di merluzzo – Patate – Pane – Frutta

**Venerdì:** Minestrone con verdure fresche passate – Frittata di ricotta al forno – Insalata – Pane - Frutta