

MENU PER LA MENSA DELLA
Scuola secondaria di primo grado
del
COMUNE DI PARTANNA

Dr. Claudio Pace

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Via Bari, 3 Erice Casa Santa (Trapani)

tel.: 3476442200 - email: doc.pace@teletu.it



Dr. Claudio Pace
 Spec. in Scienza dell'alimentazione
 Via S. Maria, 3 Erice (TP)
 Tel. 0923 543044

**MENU PER LA SCUOLA MEDIA
 COMUNE DI PARTANNA**

settimana n.1

PIZZA MARGHERITA CON PROSCIUTTO
 OLIO DI OLIVA extravergine
 FRUTTA DI STAGIONE

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
250	21	105	18	649
5	0	0	5	45
150	1	18	2	97
TOTALE	22	123	25	791
	11%	62%	28%	

PASTA AL FORNO
 ORTAGGI O VERDURE DI STAGIONE
 OLIO DI OLIVA extravergine
 PANE COMUNE
 FRUTTA DI STAGIONE

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
150	17	61	14	424
200	4	6	1	52
10	0	0	10	90
50	4	31	0	138
150	1	18	2	97
TOTALE	26	116	27	801
	13%	58%	30%	

settimana n.2

PASTA AGLI AROMI
 MERLUZZO FILETTO PANATO
 CAROTE
 OLIO DI OLIVA extravergine
 PANE COMUNE
 FRUTTA DI STAGIONE

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
60	3	19	4	126
120	21	23	15	315
200	2	15	0	70
10	0	0	10	90
100	8	63	0	275
150	1	18	2	97
TOTALE	32	119	27	847
	15%	56%	29%	

RISO AL FORNO
 ORTAGGI O VERDURE DI STAGIONE
 OLIO DI OLIVA extravergine
 PANE COMUNE
 FRUTTA DI STAGIONE

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
150	17	61	13	424
200	4	6	1	52
10	0	0	10	90
50	4	31	0	138
150	1	18	2	97
TOTALE	26	116	26	801
	13%	58%	29%	

Dr. Claudio Pace
Spec. in Scienza dell'alimentazione
Via B.lli, 3 Erice (TP)
tel. 0923 76442200
PROV. TRAPANI

MENU PER LA SCUOLA MEDIA
COMUNE DI PARTANNA

settimana n.3

LASAGNE AL FORNO
ORTAGGIO VERDURE DI STAGIONE
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
150	17	61	13	425
200	4	6	1	52
10	0	0	10	90
50	4	31	0	138
150	1	18	2	97
TOTALE	26	116	26	802
	13%	58%	29%	

PASTA CON LE LENTICCHIE

PASTA DI SEMOLA
LANTICCHIE secche
FAGIOLINI lessati
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
50	5	35	0	162
60	12	28	0	174
200	4	6	1	52
20	0	0	20	180
50	4	31	0	138
150	1	18	2	97
TOTALE	26	118	23	803
	13%	59%	26%	

settimana n.4

PASTA AL FORNO
ORTAGGIO VERDURE DI STAGIONE
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
150	17	61	14	424
200	4	6	1	52
10	0	0	10	90
50	4	31	0	138
150	1	18	2	97
TOTALE	26	116	27	801
	13%	58%	30%	

PASTA OLIO E PARMIGIANO
FILETTO DI SOGLIOLA IN UMIDO (cotolette polb)
CAROTE (patate al forno)
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA DI STAGIONE

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
90	9	50	13	356
100	15	0	0	68
200	2	15	0	70
10	0	0	10	90
50	4	31	0	138
150	1	18	2	97
TOTALE	31	114	25	819
	15%	56%	27%	

MENU PER LA SCUOLA MATERNA

settimana n.1 - LUNEDI

PASTA E PASSATO DI LENTICCHIE
FRITTATA DI PATATE al forno
LATTUGA
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
100	10	49	3	262
80	5	13	6	130
100	1	2	0	19
15	0	0	15	135
50	4	31	0	137
100	0	9	0	39
TOTALE	20	104	24	722

settimana n.1 - MARTEDI

PASTA AL POMODORO
PROSCIUTTO COTTO
CAROTE LESSATE
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
100	5	33	2	167
30	6	0	1	39
100	8	1	0	35
15	0	0	15	135
100	8	63	0	275
100	0	9	0	39
TOTALE	27	106	18	690

settimana n.1 - MERCOLEDI

PASTA E VERDURE PASSATE
TACCHINO fesa al forno
VERDURA LESSA
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
150	8	43	5	240
100	24	0	1	107
100	1	1	0	10
20	0	0	20	180
50	4	31	0	137
100	0	9	0	39
TOTALE	37	84	26	713

settimana n.1 - GIOVEDI

PASTA AL TONNO
MERLUZZO (filetto surgelato) alla pizzaiola
FAGIOLINI LESSI
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
100	6	33	4	187
80	12	0	0	54
100	2	2	0	18
15	0	0	15	135
100	8	63	0	275
100	0	9	0	39
TOTALE	28	107	19	708

settimana n.1 - VENERDI

PASTA AL FORNO
POMODORO IN INSALATA
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
150	17	61	13	424
100	3	1	0	17
10	0	0	10	90
50	4	31	0	137
100	0	9	0	39
TOTALE	24	102	23	707



Visto il 06/3/2004
Dirigente Medico Responsabile
Igiene della Nutrizione
(Dott. Giorgio Sakko)





MENU PER LA SCUOLA MATERNA

settimana n.2 - LUNEDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
PASTA CON I BROCCOLI	100	7	47	3	240
POLLO (coscia) al forno	80	15	0	4	104
PATATE al forno	100	2	17	1	85
OLIO DI OLIVA extravergine	10	0	0	10	90
PANE COMUNE	50	4	31	0	137
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		28	104	18	695

settimana n.2 - MARTEDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
PASTA AL TONNO	100	6	33	4	187
FRITTATA DI PATATE al forno	100	7	16	8	163
OLIO DI OLIVA extravergine	15	0	0	15	135
PANE COMUNE	50	4	31	0	137
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		17	89	27	661

settimana n.2 - MERCOLEDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
PASTA IN	40	4	28	0	130
BRODO DI CARNE CON	60	1	0	0	7
POLPETTE	80	16	7	14	230
FAGIOLINI LESSI	100	2	2	0	18
OLIO DI OLIVA extravergine	15	0	0	15	135
PANE COMUNE	50	4	31	0	137
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		27	77	29	696

settimana n.2 - GIOVEDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
MINISTRONE	100	2	5	2	55
PROSCIUTTO COTTO	30	6	0	1	39
PATATE LESSE	200	5	35	2	170
OLIO DI OLIVA extravergine	10	0	0	10	90
PANE COMUNE	100	8	63	0	275
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		21	112	15	668

settimana n.2 - VENERDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
PASTA AL RAGU	100	10	57	1	272
CARNE AI FERRI	80	20	0	6	144
POMODORO IN INSALATA	100	3	1	0	17
OLIO DI OLIVA extravergine	5	0	0	5	45
PANE COMUNE	50	4	31	0	137
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		37	98	12	654



AL



MENU PER LA SCUOLA MATERNA

Settimana n.3 - LUNEDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
PASTA AL FORNO	150	17	61	13	424
PASTA TRITATA DI PATATE al forno	100	7	16	8	163
VERDURA LESSA	100	1	1	0	10
OLIO DI OLIVA extravergine	5	0	0	5	45
PANE COMUNE	50	4	31	0	137
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		29	118	26	818

Settimana n.3 - MARTEDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
PASTA AL POMODORO	80	4	27	1	133
POLLO (coscia) al forno	80	15	0	4	104
PASTATE al forno	100	5	17	1	85
OLIO DI OLIVA extravergine	10	0	0	10	90
PANE COMUNE	100	8	63	0	275
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		32	116	16	726

Settimana n.3 - MERCOLEDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
PASTA E VERDURE PASSATE	150	8	43	5	240
MERLUZZO PANATO (filetti)	100	14	15	10	210
PASTA LATTUGA	100	1	2	0	19
OLIO DI OLIVA extravergine	5	0	0	5	45
PANE COMUNE	50	4	31	0	137
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		27	100	20	690

Settimana n.3 - GIOVEDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
PASTA E LENTICCHIE	120	12	59	4	314
PROSCIUTTO COTTO	30	6	0	1	39
FAGIOLINI LESSI	100	2	2	0	18
OLIO DI OLIVA extravergine	15	0	0	15	135
PANE COMUNE	50	4	31	0	137
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		24	101	20	682

Settimana n.3 - VENERDI

	GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
LASAGNE AL FORNO	100	1	40	9	283
PROVOLETTA DOLCE	50	12	0	13	170
CAROTE LESSATE	100	8	1	0	35
OLIO DI OLIVA extravergine	5	0	0	5	45
PANE COMUNE	50	4	31	0	137
FRUTTA	100	0	9	0	39
TOTALE		25	81	27	709





MENU PER LA SCUOLA MATERNA

settimana n.4 - LUNEDI

PASTA IN:
BRODO DI CARNE CON
POLPETTE
FAGIOLINI LESSI
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE,
FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
40	4	28	0	130
60	1	0	0	7
80	16	7	14	230
100	2	2	0	18
10	0	0	10	90
50	4	31	0	137
100	0	9	0	39
TOTALE	27	77	24	651

settimana n.4 - MARTEDI

PASTA AL POMODORO
PROSCIUTTO COTTO
PATATE LESSE
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
MACEDONIA DI FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
80	4	27	1	133
30	6	0	1	39
200	5	35	2	170
10	0	0	10	90
100	8	63	0	275
150	0	22	0	85
TOTALE	23	147	14	792

settimana n.4 - MERCOLEDI

PASTA CON:
PATATE E *Lentocine*
CARNE
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
40	4	28	0	130
100	2	17	1	85
80	16	7	14	230
10	0	0	10	90
50	4	31	0	137
100	0	9	0	39
TOTALE	26	92	25	711

settimana n.4 - GIOVEDI

PASTA E VERDURE PASSATE
CARNE AI FERRI
POMODORO IN INSALATA
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
150	8	43	5	240
80	20	0	6	144
100	3	1	0	17
10	0	0	10	90
50	4	31	0	137
100	0	9	0	39
TOTALE	35	84	21	667

settimana n.4 - VENERDI

PASTA AL FORNO
VERDURA LESSA
OLIO DI OLIVA extravergine
PANE COMUNE
FRUTTA

GRAMMI	PROTEINE	GLUCIDI	LIPIDI	CALORIE
150	17	61	13	424
100	1	1	0	10
5	0	0	5	45
50	4	31	0	137
100	0	9	0	39
TOTALE	22	102	18	655