



# *Comune di Brolo*

*Provincia Regionale di Messina*

Tabelle Dietetiche elaborate per le scuole:  
(Scuola Infanzia – Primaria – Secondaria I°)  
Distretto di Patti

## **Azienda ASP05 – Messina**

**Distretto Sanitario Di Patti, Via Garibaldi, 47 – 98066 Patti  
Servizio Di Medicina Scolastica Tel. 0941/244601**

## I SETTIMANA - Lunedì

	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Minestrone con pasta</b> -patate -zucchine -pomodori -carote -olio -aromi	gr.40 gr.20 gr.20 gr.20 gr.20 q.b q.b	gr.50 gr.20 gr.20 gr.20 gr.20 q.b q.b	gr.60 gr.20 gr.20 gr.20 gr.20 q.b q.b	A seconda della stagione possono essere aggiunte altre verdure. Se gradito può essere aggiunto parmigiano grattugiato nel piatto.
<b>Cotoletta di pollo o tacchino al forno</b> -olio -aromi	gr.150 gr.05 q.b	gr.200 gr.05 q.b	gr.200 gr.05 q.b	
<b>Patate lesse prezzemolate</b> -olio -aromi	gr.100 gr.05 q.b	gr.150 gr.05 q.b	gr.150 gr.05 q.b	
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

## I SETTIMANA - Martedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Pasta al pomodoro:</b> -pasta -pomodori pelati -aromi -olio -parmigiano	gr.50 gr.60 q.b q.b q.b	gr.70 gr.70 q.b q.b q.b	gr.90 gr.70 q.b q.b q.b	I pomodori pelati possono essere cucinati alla "Carettera2 con aglio, capperi ecc.ecc.
<b>Mozzarella di Mucca</b> <b>Prosciutto cotto</b>	gr.50 gr.40	gr.8 0 gr.4 0	gr.80 gr.40	
Insalata verde -olio	gr.30 q.b	gr.40 q.b	gr.40 q.b	
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

## I SETTIMANA - Mercoledì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Risotto al burro e parmigiano</b> -riso -aromi -olio/burro -parmigiano	gr.60 q.b gr.10 gr.05	gr.80 q.b gr.10 gr.05	gr.90 q.b gr.10 gr.05	
<b>Bastoncini</b> -olio -aromi -pangrattato	gr.80 gr.05 q.b q.b	gr.120 gr.05 q.b q.b	gr.150 gr.05 q.b q.b	(Merluzzo o nasello)
<b>Insalata verde</b> -olio	gr.40 q.b	gr.40 q.b	gr.40 q.b	
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

## I SETTIMANA - Giovedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Pizza margherita</b>	gr.125	gr. 125	gr. 180	
<b>Polpettine al vapore</b> -carne magra di manzo	gr.60	gr.80	gr.100	Variante Hamburger arrosto
-aromi	q.b	q.b	q.b	
-pangrattato	q.b	q.b	q.b	
-olio	q.b	q.b	q.b	
<b>Patate al vapore</b> -patate -olio	gr.30 q.b	gr.30 q.b	gr.30 q.b	
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

## I SETTIMANA - Venerdì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Pasta di legumi (Fagioli, Lenticchie)</b> -pasta -fagioli -lenticchie -olio -aromi	gr.50 q.b q.b q.b q.b	gr.80 q.b q.b q.b q.b	gr.90 q.b q.b q.b q.b	Legumi secchi: lenticchie o Fagioli Alternativamente. Per la scuola secondaria i legumi possono essere non passati.
<b>Bastoncini( Surg) di:</b> merluzzo al forno -olio -aromi	n. 3 gr.120 gr.05 q.b	n.4 gr.160 gr.05 q.b	n. 5 gr.200 gr.05 q.b	
<b>Insalata mista</b> -lattuga -carote ( Julienne) -olio	gr.30 gr.30 gr.05	gr.30 gr.30 gr.05	gr.30 gr.30 gr.05	**Secondo preferenze l'insalata può essere di sola lattuga o di sole carote, oppure di lattuga, finocchi e/o pomodori
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

## II SETTIMANA - Lunedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Pasta al pomodoro:</b> -pasta -pomodori pelati -aromi -olio -parmigiano	gr.50 gr.60 q.b q.b q.b	gr.70 gr.70 q.b q.b q.b	gr.90 gr.70 q.b q.b q.b	Pasta:spaghetti,penne o farfalle  I pomodori pelati possono essere cucinati alla "Carettera2 con aglio, capperi ecc.ecc.
<b>Polpette al forno</b> -carne magra di manzo -pomodori -mollica -uovo -olio -aromi	gr.80 q.b q.b q.b q.b	gr.90 q.b q.b q.b q.b	gr.100 q.b q.b q.b q.b	È possibile la variante: polpettine in umido. Hamburger arrosto
<b>Purè di patate</b> -patate -latte -burro -olio	gr.100 q.b q.b gr.10	gr.150 q.b q.b gr.10	gr.150 q.b q.b gr.10	
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

## II SETTIMANA - Martedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Minestrone con pasta</b> -patate -zucchine -pomodori -carote -olio -aromi	gr.60 gr.20 gr.20 gr.20 gr.20 q.b q.b	gr.70 gr.20 gr.20 gr.20 gr.20 q.b q.b	gr.80 gr.20 gr.20 gr.20 gr.20 q.b q.b	A seconda della stagione possono essere aggiunte altre verdure. Se gradito può essere aggiunto parmigiano grattugiato nel piatto.
<b>Bastoncini</b> ( Surg) di: merluzzo al forno -olio -aromi	n. 3 gr.120 gr.05 q.b	n.4 gr.160 gr.05 q.b	n. 5 gr.200 gr.05 q.b	
<b>Insalata mista</b> -lattuga -carote ( Julienne) -olio	gr.30 gr.30 gr.05	gr.30 gr.30 gr.05	gr.30 gr.30 gr.05	**Secondo preferenze l'insalata può essere di sola lattuga o di sole carote, oppure di lattuga, finocchi e/o pomodori
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	



## II SETTIMANA - Mercoledì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Pasta al pesto:</b> -pasta -basilico -olio	gr.50 q.b q.b	gr.70 q.b q.b	gr.90 q.b q.b	
<b>Cotolette di pollo o tacchino al forno:</b> -mollica -uova -olio	gr.150 q.b q.b q.b	gr.200 q.b q.b q.b	gr.250 q.b q.b q.b	
<b>Insalata mista</b> -lattuga -carote -olio	gr.30 gr.30 gr.05	gr.30 gr.30 gr.05	gr.30 gr.30 gr.05	
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

## II SETTIMANA - Giovedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Lasagne al forno:</b> -Lasagne -piselli -carne magra -melanzane -uova -pomodori pelati -parmigiano	gr.50 gr.20 gr.20 gr.20 q.b. q.b. q.b.	gr.70 g.r 20 gr.20 gr.20 q.b. q.b. q.b.	gr.80 gr.20 gr.20 gr.20 q.b. q.b. q.b.	
<b>Gateau di patate:</b> -patate -prosciutto -mozzarella -olio	gr.60 q.b. q.b. q.b.	gr.100 q.b. q.b. q.b.	gr.150 q.b. q.b. q.b.	
<b>Carote e piselli al vapore</b> -carote -piselli -olio	gr.30 gr.40 gr.05	gr.30 gr.40 gr.05	gr.30 gr.40 gr.05	
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

## II SETTIMANA - Venerdì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
<b>Pasta all'olio e parmigiano:</b> -pasta -olio -parmigiano	gr.60 gr.10 gr.05	gr.80 gr.10 gr.05	gr.100 gr.10 gr.05	Pasta: spaghetti, penne o farfalle
<b>Bastoncini surg.</b>	gr.80	gr.120	gr.160	(platessa o nasello)
<b>Insalata verde</b> -olio	gr.100 q.b	gr.100 q.b	gr.100 q.b	
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

## III SETTIMANA - Lunedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOT E
<b>Pasta al pomodoro:</b> -pasta -pomodori pelati -aromi -olio -parmigiano	gr.60 gr.60 q.b q.b q.b	gr.80 gr.70 q.b q.b q.b	gr.90 gr.70 q.b q.b q.b	Pasta: spaghetti,penne o farfalle  I pomodori pelati possono essere cucinati alla "Carettera 2 con aglio, capperi ecc.ecc.
<b>Frittata di patate al forno</b>	gr.80	gr.120	gr.150	
<b>Lattuga</b> -olio	gr.80 q.b	gr.100 q.b	gr.100 q.b	
<b>Pane</b>	gr.40	gr.50	gr.70	
<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr.150	gr.150	gr.150	

### III SETTIMANA - Martedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
Pasta al forno -pasta -piselli -carne magra -melanzane -uova -pomodori pelati -parmigiano	gr.50 gr.20 gr.20 gr.20 q.b. q.b. q.b.	gr.70 g.r 20 gr.20 gr.20 q.b. q.b. q.b.	gr.80 gr.20 gr.20 gr.20 q.b. q.b. q.b.	
Mozzarella di latte vaccino -olio -aromi	gr.80 q.b q.b	gr.100 q.b q.b	gr.100 q.b q.b	
Insalata di pomodoro: -olio	gr.60 gr.05	gr.70 gr.05	gr.70 gr.05	
Pane	gr.40	gr.50	gr.70	
Frutta fresca di stagione	gr.150	gr.150	gr.150	

### III SETTIMANA - Mercoledì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
Passata di legumi (Fagioli, Lenticchie ) oppure Pizza margherita -pasta -fagioli -lenticchie -olio -aromi - pizza Margherita	gr.30 q.b q.b q.b q.b gr.125	gr.60 q.b q.b q.b q.b gr.125	gr.70 q.b q.b q.b q.b gr.180	Legumi secchi: Fagioli o lenticchie Alternativamente. Per la scuola secondaria i legumi possono essere non passati.
Cotoletta di pollo o tacchino al forno -olio	gr.150 q.b q.b	gr.200 q.b q.b	gr.250 q.b q.b	
Patate al forno -aromi -olio	gr.100 q.b gr.05	gr.150 q.b gr.05	gr.150 q.b gr.05	
Pane	gr.40	gr.50	gr.60	
Frutta fresca di stagione	gr.150	gr.150	gr.150	

## III SETTIMANA - Giovedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06- 10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
Pasta all'olio e parmigiano: -pasta -olio -parmigiano	gr.50 gr.10 gr.05	gr.70 gr.10 gr.05	gr.90 gr.10 gr.05	Pasta:spaghetti,penne o farfalle
Filetti di platessa al forno -olio -aromi	gr.80 gr.05 q.b	gr.120 gr.05 q.b	gr.160 gr.05 q.b	Merluzzo o nasello
Insalata mista -lattuga -carote -olio	gr.40 gr.30 gr.05	gr.40 gr.30 gr.05	gr.40 gr.30 gr.05	**Secondo preferenze l'insalata può essere di sola lattuga o di sole carote, oppure di lattuga, finocchi e/o pomodori
Pane	gr.40	gr.50	gr.70	
Frutta fresca di stagione	gr.150	gr.150	gr.150	

## III SETTIMANA - Venerdì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
Pasta al pomodoro: -pasta -pomodori pelati -aromi -olio -parmigiano	gr.50 gr.60 q.b q.b q.b	gr.70 gr.70 q.b q.b q.b	gr.90 gr.70 q.b q.b q.b	Pasta: Farfalle o gnocchetti sardi.
Prosciutto cotto	gr.50	gr.60	gr.70	
Insalata di pomodoro: -Pomodoro -olio	gr.50 gr.05	gr.70 gr.05	gr.70 gr.05	
Pane	gr.40	gr.50	gr.70	
Frutta fresca di stagione	gr.150	gr.150	gr.150	



## IV SETTIMANA - Lunedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
Minestrone con pasta -patate -zucchine -pomodori -carote -olio -aromi	gr.40 gr.20 gr.20 gr.20 gr.20 q.b q.b	gr.50 gr.20 gr.20 gr.20 gr.20 q.b q.b	gr.60 gr.20 gr.20 gr.20 gr.20 q.b q.b	A seconda della stagione possono essere aggiunte altre verdure. Se gradito può essere aggiunto parmigiano grattugiato nel piatto.
Cotoletta di Vitello: - carne - pangrattato -olio -aromi	gr.80 q.b gr.10 q.b	gr.90 q.b gr.10 q.b	gr.100 q.b gr.10 q.b	
Insalata mista -lattuga -carote -olio	gr.40 gr.30 gr.05	gr.40 gr.30 gr.05	gr.40 gr.30 gr.05	
Pane	gr.40	gr.50	gr.70	
Frutta fresca di stagione	gr.150	gr.150	gr.150	

## IV SETTIMANA - Martedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
Risotto al burro e parmigiano -riso -aromi -olio/burro -parmigiano	gr.60 q.b gr.10 gr.05	gr.80 q.b gr.10 gr.05	gr.90 q.b gr.10 gr.05	
Bastoncini -olio -aromi -pangrattato	gr.80 gr.05 q.b q.b	gr.120 gr.05 q.b q.b	gr.150 gr.05 q.b q.b	Merluzzo o nasello
Patate lesse prezzemolate -olio -aromi	gr.100 gr.05q. b	gr.150 gr.05 q.b	gr.150 gr.05q. b	
Pane	gr.40	gr.50	gr.70	
Frutta fresca di stagione	gr.150	gr.150	gr.150	

## IV SETTIMANA - Mercoledì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOT E
Passata di legumi (Fagioli o Lenticchie) -pasta -fagioli -lenticchie -olio -aromi	gr.30 q.b q.b q.b q.b	gr.60 q.b q.b q.b q.b	gr.70 q.b q.b q.b q.b	Legumi secchi: Fagioli o lenticchie Alternativamente. Per la scuola secondaria i legumi possono essere non passati.
Cotoletta di maiale al forno: carne -pangrattato -olio -aromi	gr.80q.b gr.10 q.b	gr.9 0 q.b gr.1 0 q.b	gr.10 0 q.b gr.1 0 q.b	
Insalata mista -lattuga -carote -olio	gr.40gr.30gr.05	gr.4 0 gr.3 0 gr.0 5	gr.40 gr.30 gr.05	
Pane	gr.40	gr.50	gr.70	
Frutta fresca di stagione	gr.150	gr.150	gr.150	

## IV SETTIMANA - Giovedì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
Pasta al ragù -Pasta - Carne magra di vaccina	gr.50 gr.30	gr.70 gr.30	gr.90 gr.30	
Frittata di patate	gr.70	gr.100	gr.110	
Insalata verde -olio	gr.40 q.b	gr.40 q.b	gr.40 q.b	
Pane	gr.40	gr.50	gr.70	
Frutta fresca di stagione	gr.150	gr.150	gr.150	

## IV SETTIMANA - Venerdì

MENU'	Scuola Infanzia Anni 03-06	Primaria Anni 06-10	Secondaria I Grado Anni 11-13	NOTE
Minestrone con pasta -pasta -zucchine -cipolla -aromi -brodo vegetale -parmigiano -olio	gr.50 gr.40 q.b q.b q.b gr.05 q.b	gr.60 gr.40 q.b q.b q.b gr.05 q.b	gr.90 g.r 40 q.b q.b q.b gr.05 q.b	
Polpettine al ragù -carne magra di manzo -pomodori -aromi -olio	gr.60 gr.05 q.b q.b	gr.80 gr.05 q.b q.b	gr.100 gr.05 q.b q.b	Variante Hamburger arrosto
Pane	gr.40	gr.50	gr.70	
Frutta fresca di stagione	gr.150	gr.150	gr.150	