

A cura della Dott.ssa Daniela Coniglio

**Dottoressa di Ricerca Internazionale in Immunofarmacologie presso la Scuola di
Medicina e Chirurgia- Università degli Studi di Palermo**

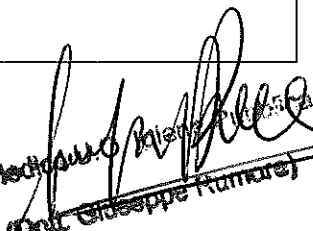
BIOLOGO- Università degli Studi di Palermo

**BIOLOGO NUTRIZIONISTA ESPERTO IN CLINICA E DIETETICA
N° Albo AA-076814**

SCUOLA IN MICROBOMA UMANO

**Tabella Dietetica
Primavera-Estate**

**Scuola dell'Infanzia e Scuola Primaria
Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo**


Medico U.O. di Dietetica e Nutrizione
(Dott. Giuseppe Ruffaro)

COMUNE DI CORLEONE
Protocollo Arancio N. 2791/2024 del 04-09-2024
Allegato 1 - Class. 14.1 - Copia Documento

H Medico U.O. Igiene pubblica
(Dott. Giuseppe Rumore)

INTRODUZIONE

La chiave del benessere dei bambini risiede in un'alimentazione variata ed equilibrata. Unità alla giusta quantità di movimento, un'alimentazione equilibrata permette ai bambini di crescere e svilupparsi in modo corretto, di essere in buona forma, in salute e pieni di energia. Bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali e oligo-elementi) ma in quantità diverse. Si intende per alimento qualsiasi sostanza che il soggetto introduce ed utilizza per consentire e regolare le normali attività fisiologiche, per riparare e ricostituire le perdite di materia che si verificano durante l'attività motoria e per accrescere – se necessario – la sua massa muscolare. E' indispensabile una prima distinzione fra alimenti naturali e principi alimentari. I primi sono i cibi di origine animale o vegetale che compongono la razione alimentare e che vengono assunti con o senza manipolazioni culinarie. I principi alimentari, intesi come costituenti essenziali degli alimenti, corrispondono, invece, ai protidi, ai lipidi, ai carboidrati, all'acqua, ai sali minerali e alle vitamine allo stato puro. Gli alimenti possono essere suddivisi nei seguenti cinque gruppi.

1. Primo gruppo: cereali e tuberi 4-6 volte porzioni consigliate ogni giorno (pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, patate, cereali per la prima colazione, ecc...
2. Secondo gruppo: frutta e ortaggi 5 e più porzioni consigliate ogni giorno (frutta, ortaggi e legumi freschi)
3. Terzo gruppo: latte e derivati 1-2 porzioni consigliate ogni giorno (latte, yogurt, latticini e formaggi)
4. Quarto gruppo: carne, pesce e uova e legumi secchi, 1-2 porzioni consigliate ogni giorno (carni bianchi e rosse, prodotti della pesca, uova, fagioli, ceci, lenticchie, ecc...
5. Quinto gruppo: grassi da condimento, circa 3 porzioni (origine vegetale: olio extravergine di oliva, olio di semi, ecc; origine animale: burro, panna, strutto, lardo, ecc...

E' importante, quindi, favorire l'assunzione di sani comportamenti alimentari in età precoce. La ristorazione scolastica è di certo un ambiente favorevole all'acquisizione di sane abitudini alimentari.

Nell'approntare un menù rivolto ai bambini devono essere seguiti i seguenti criteri:

Formulare tabelle dietetiche suddivise per fascia di età realizzate secondo i suggerimenti dei L.A.R.N., con la composizione bromatologica media dei nutrienti principali (proteine, carboidrati e lipidi) riportati in Kcal. e in percentuali.

Rispettare le porzioni consigliate dei vari gruppi alimentari (vedi Piramide alimentare, frequenze giornaliere e settimanali di somministrazione degli alimenti). Nessun alimento preso da solo può soddisfare i fabbisogni nutrizionali di un individuo (fa eccezione a questa regola il latte materno per il lattante nei primi mesi di vita). Ogni alimento apporta un certo quantitativo di energia ed uno o più nutrienti (glicidi, protidi, fibra, lipidi) in quantità variabile.

La piramide alimentare è un tentativo di sintetizzare in una sola immagine la frequenza con la quale i diversi alimenti dovrebbero ricorrere nelle abitudini alimentari, sia nel corso del breve periodo (una giornata) che nel corso del medio periodo (una settimana). Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della "dieta mediterranea" per la loro abbondanza in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibra). Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche. L'attenzione si riversa nella necessità di favorire una costante attività fisica nella popolazione e combattere così i danni provocati dalla sedentarietà, al fine di ridurre le malattie dismetaboliche.

La proposta dei menù in essa contenuta rispetta i principi di varietà, stagionalità, freschezza e presentazione di piatti della cultura locale. I riferimenti per la redazione di questo documento si possono trovare nelle "

Ufficio U.O. Intesa Pubblica
(Dott. Giuseppe Rinaldi)

Linee guida per una sana alimentazione italiana" pubblicate dall' I.N.R.A.N (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione).

Tra le indicazioni delle Linee guida troviamo un invito a:

- Variare le scelte a tavola.
- Moderare il consumo di zuccheri semplici.
- Privilegiare gli alimenti di origine vegetale (più cereali, legumi, frutta e ortaggi).
- Moderare la quantità di grassi, in particolare preferire i grassi di origine vegetale, soprattutto l'olio e.v. d'oliva.

I menù proposti si ispirano al modello della dieta mediterranea, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, legumi, verdura, frutta, pesce ed olio d'oliva, integrato con le giuste quantità di carne, formaggi e uova. I menù proposti prevedono preparazioni semplici e varie; è stata posta particolare attenzione alle cotture ed ai condimenti in modo da garantire cibi digeribili e sani (non sono previsti alimenti fritti). Il pasto è anche un momento di relazione e comunicazione per cui, oltre agli aspetti nutrizionali e quelli relativi alla sicurezza igienica, ci sono altri elementi legati all'alimentazione, come ad esempio un clima sereno ed accogliente e a far sì che si instaurino corrette abitudini. Tutte le quantità sono espresse in gr di parte edibile e ad alimento crudo. Per i fagioli e lenticchie i valori si riferiscono allo stato secco. Nei condimenti "a crudo" deve essere usato esclusivamente olio di oliva extravergine. Come ingrediente di cottura, invece, può essere usato l'olio d'oliva. Gli ortaggi, utilizzati per la preparazione di minestre o di passati, devono essere preferibilmente freschi e di stagione esenti da difetti. Nel caso di prodotti surgelati, questi dovranno provenire da Ditte di provata serietà e che garantiscono l'assoluto rispetto per la catena del freddo e rispondere alle norme di legge e regolamenti di materia. La frutta deve essere di prima qualità, in porzioni tali da garantire almeno un frutto per ogni commensale, considerando prevista è al netto degli scarti. Non deve presentare residui di trattamenti con fitofarmaci o attacchi da parassiti animali o vegetali. Deve essere ben lavata prima della somministrazione agli alunni.

Da ricordare che le raccomandazioni nutrizionali italiane assegnano al pranzo il 35-40 % dell'introito giornaliero di calorie e cioè:

1. Scuola materna 520-720 calorie
2. Scuola elementare 680-880 calorie

Si consiglia l'assunzione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo:

- Frutta e verdura: frequenza giornaliera
- Pane e pasta: frequenza giornaliera
- Carne (rossa e bianca): 4 volte a settimana
- Pesce: 2 volte a settimana
- Legumi: 2 volte a settimana
- Uovo: 1-2 volte a settimana
- Formaggio: 1-2 volte a settimana
- Prosciutto crudo sgrassato o bresaola: 1 volta a settimana


Il Medico U.O. di Pubblica
(Dott. Giuseppe Rumore)

Perché parliamo ancora di sana alimentazione?

- perché siamo un popolo di buongustai ma non tutti sono davvero esperti.
- perché moltissimi alimenti sono alleati preziosi della nostra salute.
- Uno stile di vita attivo e una dieta equilibrata sin da bambini sono la migliore “medicina” per vivere più a lungo e meglio, evitando di portarsi dietro un bagaglio di farmaci nella vecchiaia.
- perché il cibo va usato bene: può farci vivere a lungo, diminuire il rischio di ammalarci oppure contribuire allo sviluppo di alcune gravi patologie.
- perché fare le scelte giuste a tavola fa bene a tutti.
- perché corretta alimentazione e sport sono due armi preziosissime per mantenersi a lungo in salute.
- perché il cibo è la “benzina” dell’organismo, ed è importante sapere cosa mangiare per svolgere al meglio un’attività sportiva.
- perché la dieta mediterranea è ormai patrimonio dell’Unesco, ma non tutti la mettono in pratica.
- perché abbiamo accesso al cibo in modo facile e, non sempre, con la giusta consapevolezza.
- perché siamo responsabili di ciò di cui ci nutriamo, tutti i giorni, per tutta la vita.
- Perché mangiare sano non significa penalizzare il gusto, anzi!
- perché se ne parla troppo e, non sempre, a ragion veduta.
- perché è il momento di ascoltare solo gli specialisti di alimentazione e seguire le loro indicazioni, frutto di tanti anni di ricerca medica e scientifica.

Dott.ssa Daniela Coniglio

[Firma]
Il Medico U.O. Daniele Pucella
(Dott. Giuseppe Rumore)

Dott.ssa Coniglio Daniela
Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia
Biologa- Nutrizionista

Tabella Dietetica Primavera-Estate

Scuola dell'Infanzia

Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio Successivo

Prima settimana

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
Lunedì	- Pasta con salsa al pomodoro fresco e basilico	Forma pasta a scelta	gr 50	Kcal 176	Gluc.62% Lip.24% Prot 14%
		salsa al pomodoro	gr 70	Kcal 13	
		Olio e.v d'oliva	gr 5	Kcal 45	
		Aglio e basilico	q.b		
	- petto di pollo	Formaggio			
		grattugiato locale	gr 5	Kcal 20	
		Petto di pollo	gr 50	Kcal 58	
		Arrosto panato	gr 20	Kcal 20	
	-insalata mista	Olio e.v. d'oliva	gr 5	Kcal 45	
		Fagiolini lessi e	gr 50	Kcal 18	
		insalata verde e	gr 30	Kcal 20	
	-pane	carote a fili			
	-frutta	Pane	gr 50	Kcal 138	
		A scelta di stagione	gr 100-150	Kcal 40/60	Kcal 593/613

Martedì	-Pasta primavera	Forma di Pasta a scelta	Gr 50	Kcal 176	Gluc. 62% Lip.25 % Prot. 13 %
		Zucchine	Gr 20	Kcal 10	
		Olio d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		F.ggio gratt.locale	Gr 10	Kcal 38	
	-pesce arrosto panato	Pinoli e basilico	Gr 5 + q.b	Kcal 30	
		Filetto di	Gr 70	Kcal 50	
		merluzzo/nasello surgelato			
	-piselli stufati	Pisellini surgelati con	Gr 100	Kcal 48	
		aglio e prezzemolo			
	-pane	Olio e.v. d'oliva	Gr 10	Kcal 90	
	-frutta	Pane	Gr 50	Kcal 138	
		A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40/60	Kcal 665/685

CONTINUI DI CORLEONE
Protocollo Art. 10 n. 412349/2024 del 04-09-2024
Autore: - Class. 14.1 - Copia Documento

Il Medico U.O. (Ateneo Pubblico)
(Dott. Giuseppe Rumore)

Mercoledì	Pasta alla carrettiera	Pennette Pomodori pelati Olio e.v. d'oliva F.ggio gratt. locale Aglio e prezzemolo	Gr 50 Gr 70 Gr 5 Gr 5 q.b	Kcal 176 Kcal 25 Kcal 45 Kcal 19	Gluc. 58% Lip. 27 Prot. 15 %
	-formaggio -insalata mista -pane -frutta	Mozzarella o formaggio spalmabile Pomodori e mais Olio e.v. d'oliva Pane A scelta di stagione	Gr 50 Gr 130 Gr 5 Gr 50 Gr 100-150	Kcal 150 Kcal 45 Kcal 45 Kcal 138 Kcal 40/60	Kcal 683/703

Giovedì	-Riso al burro	Riso Burro F. ggio gratt. Locale	Gr 50 Gr 8 Gr 5	Kcal 145 Kcal 61 Kcal 20	Gluc. 63% Lip. 24% Prot. 13%
	-prosciutto cotto o fesa di tacchino -contorno misto -pane -frutta	Fesa di tacchino Carote lesse a rondelle Lattuga Pomodorini Olio e.v. d'oliva Pane A scelta di stagione	Gr 30 Gr 100 Gr 30 Gr 80 Gr 5 Gr 40 Gr 100-150	Kcal 78 Kcal 31 Kcal 15 Kcal 21 Kcal 45 kcal 85 kcal 40/60	Kcal 541/561

Venerdì	-crema di legumi con pasta	Gnocchi sardi o forma della pasta a piacere Legumi misti Pomodoro per colorire Olio d'oliva f.ggio gratt. Locale	Gr 50 Gr 25 Gr 25 Gr 5 Gr 5	Kcal 158 Kcal 70 Kcal 11 Kcal 45 Kcal 20 Kcal 71	Gluc. 60 % Lip. 25 % Prot. 15 %
	-pesce arrostito panato senza spine -contorno -pane -frutta	Merluzzo/nasello Carote gratinate e fave saltate in padella con olio d'oliva	gr 80 gr 50 gr 50 gr 5 gr 30 gr 100-150	Kcal 20 Kcal 35 Kcal 45 Kcal 85 Kcal 40-60	Kcal 600/620

Dott.ssa Coniglio Daniela

Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia

Biologa- Nutrizionista

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, 90034 Corleone E-mail D_coniglio@libero.it Cell +39 3470599370 [Digitare il testo] Pagina 6

COPIA DI CORLEONE
 Protocollo n. 412349/2024 del 05-09-2024
 Allegato 1 - Class. 14.1 - Copia Documento

Il Medico O. G. M. Dr. Giuseppe Rumore

Tabella Dietetica Primavera / Estate

Scuola dell'Infanzia

Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo
Seconda settimana

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
Lunedì	--pasta pomodoro e piselli	forma della pasta a scelta	Gr 50	Kcal 176	Gluc. 60 % Lip. 27% Prot. 13% Kcal 667/687
		Salsa di pomodoro	Gr 20	Kcal 38	
		Piselli freschi o surgelati	Gr 10	Kcal 20	
		Brodo vegetale, cipolla prezzemolo, sale	q.b		
		Olio e.v.d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
	-filetto di manzo o vitello -ghiotta verdure cotte	F.ggio gratt.locale	qb	Kcal 20	
		Manzo	Gr 70	Kcal 53	
		Cubetti di melanzane, peperoni, patate e pomodorini	Gr 180	Kcal 92	
		Olio d'oliva	GR 5	Kcal 45	
		Pane	Gr 50	Kcal 138	
Martedì	---Risotto con zucca gialla	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Gluc. 61 % Lip. 24% Prot. 15% Kcal 600/620
		Riso	Gr 50	Kcal 161	
		Zucca gialla	Gr 35	Kcal 22	
		Olio d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		f.ggio gratt. locale	Gr 5	Kcal 20	
	-petto di pollo arrosto panato	brodo vegetale, cipolla, prezzemolo, sale	q.b		
		pollo	Gr 50	Kcal 84	
		Insalata verde e carote a julienne	Gr 30	Kcal 26	
		olio e.v. d'oliva	Gr 25	Kcal 71	
			Gr 5	Kcal 40	
Mercoledì	-pasta al pomodoro	pane	Gr 30	Kcal 85	Gluc.58 % Lip. 27% Prot. 15 % Kcal 600/620
		A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	
		Pennette o farfalle	Gr 50	Kcal 183	
		Salsa di pomodoro	GR 30	Kcal 15	
		Olio d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
	-formaggio	Basilico	q.b		
		Mozzarella o formaggio spalmabile	Gr 50	Kcal 126	
		Zucchine, carote, mais	q.b		
			Gr 60	Kcal 40	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 50	Kcal 45	
	-fantasie di verdure julienne		GR 5		

COMUNE DI CORLEONE
Protocollo n. 412349/2024 del 04-09-2024
Allegato 1 - Classe 141 - Copia Documento

Il Medico P.O. di Interesse Pubblica
(Dott. Giuseppe Rumore)

	-pane -frutta	Pane A scelta di stagione	GR 50 Gr 100-150	Kcal 138 Kcal 40-60	Kcal 632/652
--	------------------	------------------------------	---------------------	------------------------	--------------

Giovedì	-passato di legumi con pastina	Pasta corta Fagiolini cannellini secchi (o borlotti o ceci o lentichie)	Gr 25 Gr 30 Gr 30	Kcal 132 Kcal 74 Kcal 55	Gluc. 59 % Lip. 28% Prot. 16% Kcal 554/574
	-pollo arrostito	Pomodori pelati, sedano, carota, alloro, rosmarino cipolla, prezzemolo, sale	GR 50		
	-verdura stufata	olio e.v.oliva F. ggio gratt.locale	Gr 5 Gr 5	Kcal 45 Kcal 20	
	-pane	Spinaci lessi	Gr 80	Kcal 50	
	-frutta	Pane A scelta di stagione	Gr 50 Gr 100-150	Kcal 138 Kcal 40-60	

Venerdì	Pasta con tonno e pelato	Pasta Tonno Pomodori pelati Olio e.v. d'oliva F.ggio gratt.locale	Gr 50 Gr 40 Gr 10 GR 5 qb	Kcal 176 Kcal 38 Kcal 20 Kcal 27 Kcal 45 Kcal 20	Gluc. 58 % Lip.24 % Prot.18% Kcal 576/600
	-pesce arrosto panato senza spine	Tonno fresco o Merluzzo o sogliola Olio e.v. d'oliva	Gr 70 Gr 5 Gr 5	Kcal 95	
	-verdura lessata	Spinaci lessi bieta	Gr 100	Kcal 30	
	-pane		Gr 50	Kcal 85	
	-frutta	A scelta di stagione	gr 100-150	Kcal 40-60	

Dott.ssa Coniglio Daniela
Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia
Biologa- Nutrizionista
Tabella Dietetica Primavera/Estate

Scuola dell'Infanzia
Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo
Terza settimana

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
--------	--	-------------	----------	---------	--------

COPIA DI NOTIZIA
Protocollo Archivio N. 412349/2024 del 05-09-2024
Allegato I - Class. 14.1 - Copia Documento

Il Medico U.O. Oncologia
(Dott. Giuseppe Tumore)

Lunedì	-pastina in brodo vegetale	Pastina all'uovo Cipolla, carota, sedano, zucchine Olio e.v. d'oliva Pomodoro pelato F.ggio gratt.locale	Gr 30 Gr 20 Gr 20 Gr 20 Gr 20 Gr 5 Gr 30 Gr 10	Kcal 110 Kcal 20 Kcal 9 Kcal 4 Kcal 7 Kcal 45 Kcal 6 Kcal 40	Gluc. 60% Lip. 25 % Prot. 15%
	-polpettine in umido	Vitellone magro Pangrattato Uovo Pomodorini pelati, prezzemolo, aglio, brodo vegetale, sale.	Gr 60 Gr 20 Gr 10 Gr 60	Kcal 65 Kcal 67 Kcal 15 Kcal 28	Kcal 634/654
	-contorno di pisellini primavera surgelati -pane -frutta	Pisellini primavera Olio e.v. d'oliva Macedonia mista	Gr 100 Gr 5 Gr 30 Gr 100-150	Kcal 48 Kcal 45 Kcal 85 Kcal 40-60	

Martedì	-riso o pasta con salsa di pomodoro fresco e basilico	Pasta o riso Salsa di pomodoro F.ggio gratt. Locale,	Gr 50 Gr 60 Gr 5	Kcal 145 Kcal 42 Kcal 20	Gluc 60 % Lip. 27% Prot. 13 %
	-petto di pollo arrosto panato	pollo Parmigiano e sale Carote e cavolo cappuccino a fili Olio e.v. d'oliva Pane	Gr 50 Gr 30, q.b Gr 60 Gr 5 Gr 50	Kcal 68 Kcal 22 Kcal 28 Kcal 45 Kcal 138	Kcal 548/568
	-verdura cruda mista -pane -frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	

Mercoledì	Pasta con verdure di stagione	Pasta Carote Tenerumi o bietta o spinaci Olio e.v. d'oliva sale, Olio e.v. d'oliva	Gr 50 Gr 60 Gr 100 Gr 10 q.b Gr 5	Kcal 141 Kcal 20 Kcal 85 Kcal 5 Kcal 20 Kcal 45	Gluc. 58 % Lip. 27% Ptot. 15%
	-manzo o vitello arrosto panato	-manzo -mollica carote e cuori di carciofi (surg.) Olio e.v. d'olivo	Gr 50 qb Gr 50 Gr 70 Gr 5	Kcal 150 Kcal 41 Kcal 45	Kcal 677/697
	-verdure miste in tegame -pane -frutta	Pane A scelta di stagione	Gr 30 Gr 100-150	Kcal 85 Kcal 40-60	

COMUNE DI CORLEONE
 Protocollo Attivo N. 412349/2024 del 04-09-2024
 Allegato 1 - Class. 14.1 - Carta Documentale

Modulo U.O. Isola Pubblica
(Dott. Giuseppe Rumore)

Giovedì	--sformato di lasagne (piatto unico)	Piatto completo con apporto globale delle calorie calcolate a porzione	Gr 150	Kcal 343	Gluc. 60% Lip. 25% Prot. 15%
	-padellata di verdure	Zucchine Patate Melanzane Pomodori pelati Olio e.v. d'oliva	Gr 30 Gr 70 Gr 50 Gr 15 Gr 5	Kcal 4 Kcal 69 Kcal 9 Kcal 4 Kcal 45	
	-pane		Gr 50	Kcal 138	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 652/672

Venerdì	-pasta al tonno	Farfalle o altra pasta Pomodori pelati Tonno (anche in scatola al naturale) Aromi F.ggio gratt. Locale Olio e.v. d'oliva	Gr 50 Gr 70 Gr 20 q.b Gr 5	Kcal 175 Kcal 22 Kcal 32 Kcal 45	Gluc. 60 % Lip. 25% Prot. 15%
	-pesce arrosto panato al forno	Merluzzo o altra specie di pesce senza spine Olio d'oliva Aromi, limone	Gr 65 Gr 5 q.b	Kcal 152 Kcal 45	
	-contorno	Fagiolina lessata	Gr 100	Kcal 20	
	-Pane	Pane	Gr 30	Kcal 85	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 616/636

Dott.ssa Coniglio Daniela

Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia

Biologa- Nutrizionista

Tabella Dietetica Primavera/ Estate

Scuola dell'Infanzia

Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo

Quarta settimana

Lunedì	-pasta con passato di piselli	Fili d'angelo o ditalini o formato a scelta Pisellini Olio e.v. d'oliva Brodo vegetale. Cipolla, sale e prezzemolo	Gr 50 Gr 30 Gr 5 q.b	Kcal 176 Kcal 15 Kcal 45 Kcal 148 Kcal 19	Gluc. 60% Lip. 26 % Prot. 14%
	-affettato misto	Prosciutto cotto o crudo	Gr 30 Gr 20	Kcal 63 Kcal 31	
	-contorno	Fagiolina in insalata	Gr 80	Kcal 15	
	-pane	Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		Pane	Gr 30	Kcal 85	Kcal 682/702

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, 90034 Corleone E-mail D_coniglio@libero.it Cell +39 3470599370 [Digitare il testo] Pagina 10

COMUNE DI CORLEONE
 Protocollo Art. 11, 2791/2024 del 04-09-2024
 Allegato 1 - Class. 14.1 - Copia Documento

Medica
 (Dott. Giuseppe Rumore)

	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	
--	---------	----------------------	------------	------------	--

Martedì	-pasta al pesto	Pennette	Gr 50	Kcal 194	Gluc. 60%
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 30	Lip. 28%
		F.ggio gratt. Locale	Gr 5	Kcal 45	Prot. 12%
		Pesto fresco	Gr 14	Kcal 20	
		confezionato		Kcal 46	
	-polpettine o hamburger di vitello o manzo arrostito	Tritato magro	Gr 50	Kcal 55	
		Aromi vari	q.b	Kcal 127	Kcal 687/707
	-patate lesse o al forno	Patate	Gr 150	Kcal 45	
	-pane	Olio d'oliva	Gr 5	Kcal 85	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 30	Kcal 40-60	
			Gr 100-150		

Mercoledì	-risotto alla parmigiana	Riso	Gr 50	Kcal 161	Gluc. 62%
		Olio evo	Gr 10	Kcal 76	Lip. 25%
		F.ggio gratt. Locale	Gr 20	Kcal 20	Prot. 13%
		Brodo vegetale e cipolla	q.b		
		Filetti di pesce	Gr 80	Kcal 60	
	-cotoletta di pesce al forno	Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		Pangrattato	q.b	Kcal 3	
		Carote e finocchi	Gr 100	Kcal 20	
	-insalata mista	Pane	Gr 30	Kcal 85	
	-pane	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 510/530
	-frutta				

Giovedì	-minestrone di verdure con pasta	Pasta	Gr 40	Kcal 176	Gluc. 61%
		Fagioli	Gr 10	Kcal 31	Lip. 26%
		Carote	Gr 20	Kcal 7	Prot. 13%
		Bietola	Gr 20	Kcal 5	
		Patate	Gr 40	Kcal 37	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		F.ggio gratt. locale	Gr 5	Kcal 20	
	-pollo arrosto panato	Petto di pollo	Gr 50	Kcal 50	
		Mollica	Gr 20	Kcal 4	
	-Insalata mista	Lattuga	Gr 30	Kcal 5	
		Pomodori	Gr 30	Kcal 12	
		Olive nere disossate	Gr 15	Kcal 34	Kcal 596/616
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5		
	-pane		Gr 30	Kcal 45	
	-frutta		Gr 100-150	Kcal 85	
				Kcal 40-60	

Venerdì	-pasta al tonno	Farfalle o altra pasta	Gr 50	Kcal 175	Gluc. 60 %
		Pomodori pelati	Gr 70	Kcal 22	Lip. 25%
		Tonno (anche in scatola al naturale)	Gr 30	Kcal 32	Prot. 15%
		Aromi			
		F.ggio gratt. Locale	q.b		
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	

Il Medico U.O. Igiene Pubblica
(Dott. Giuseppe Rumore)

	-pesce arrosto panato al forno	Merluzzo o altra specie di pesce senza spine Olio d'oliva Aromi, limone	Gr 65 Gr 5 q.b	Kcal 152 Kcal 45	
	-contorno -Pane -frutta	Fagiolina lessata Pane A scelta di stagione	Gr 100 Gr 30 Gr 100-150	Kcal 20 Kcal 85 Kcal 40-60	Kcal 616/636

Dott.ssa Coniglio Daniela
Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia
Biologa- Nutrizionista

Tabella Dietetica Primavera-Estate
Scuola Primaria
Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo
Prima settimana

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
Lunedì	- Pasta con salsa al pomodoro fresco e basilico	Maccheroni salsa al pomodoro Olio e.v d'oliva Aglio e basilico Formaggio grattugiato locale	Gr 70 gr 80 gr 5 q.b	Kcal 247 Kcal 23 Kcal 45	Gluc.62% Lip.24% Prot 14%
	-petto di pollo arrosto panato	Petto di pollo Farina Olio e.v. d'oliva Fagiolini lessi e	Gr 5 Gr 50 Gr 20 Gr 5	Kcal 20 Kcal 58 Kcal 20 Kcal 45	
	-insalata mista	insalata verde e carote a fili	Gr 80 Gr 60	Kcal 35 Kcal 19	
	-pane -frutta	A scelta di stagione	Gr 50 Gr 150-180	Kcal 138 Kcal 60-80	Kcal 710/730

Martedì	-Fusilli primavera	Pasta Zucchine Olio d'oliva F.ggio gratt.locale	Gr 60 Gr 30 Gr 5 Gr 10	Kcal 246 Kcal 20 Kcal 45 Kcal 38	Gluc. 62% Lip.25 % Prot. 13 %
---------	--------------------	--	---------------------------------	---	-------------------------------------

CONFERMA DI RICEVUTA
Protocollo Arrivo N. 7791/2024 del 04-09-2024
Allegato 1 - Class. 14.1 - Copia Documento

[Firma]
 (Dott. Giuseppe Rumore)

	-pesce arrosto panato	Pinoli e basilico Filetto di merluzzo/nasello surgelato	Gr 5 + q.b Gr 80	Kcal 30 Kcal 71	
	-piselli stufati	Pisellini surgelati con aglio e prezzemolo	Gr 100	Kcal 48	
	-pane	Olio e.v. d'oliva	Gr 10	Kcal 90	
	-frutta	Pane	Gr 50	Kcal 138	
		A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	Kcal 786/806

Mercoledì	Pasta alla carrettiera	Pennette Pomodori pelati Olio e.v. d'oliva F.ggio gratt.locale Aglio e prezzemolo	Gr 60 Gr 70 Gr 5 Gr 5 q.b	Kcal 211 Kcal 25 Kcal 45 Kcal 19	Gluc. 58% Lip. 27 Prot. 15 %
	-formaggio -insalata mista	Mozzarella o formaggio spalmabile Pomodori e mais	Gr 70 Gr 150	Kcal 210 Kcal 75	
	-pane -frutta	A scelta di stagione	Gr 50 Gr 150-180	Kcal 138 Kcal 60-80	Kcal 783/803

Giovedì	-Riso al burro o Olio evo	Riso Burro chiarificato o olio d'oliva Evo F. ggio gratt. Locale	Gr 70 Gr 10 Gr 10	Kcal 225 Kcal 72 Kcal 40	Gluc. 63% Lip. 24% Prot. 13%
	-prosciutto cotto o fesa di tacchino -contorno misto	Fesa di tacchino Carote lesse a rondelle Lattuga Pomodori Olio e.v. d'oliva Integrale	Gr 70 Gr 120 Gr 60 Gr 100 Gr 5 Gr 30	Kcal 84 Kcal 51 Kcal 19 Kcal 29	
	-pane -frutta	A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 45 Kcal 85 Kcal 60-80	Kcal 710/730

Venerdì	-pasta con crema di legumi	Pasta-gnocchi sardi Legumi misti Pomodoro per colorire Olio d'oliva f.ggio gratt. Locale	Gr 70 Gr 50 Gr 25 Gr 5 Gr 5	Kcal 188 Kcal 146 Kcal 11 Kcal 45 Kcal 20	Gluc. 60 % Lip. 25 % Prot. 15 %
		Merluzzo/nasello	Gr 80	Kcal 71	

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, 90034 Corleone E-mail D_coniglio@libero.it Cell +39 3470599370 [Digitare il testo] Pagina 13

CONLINE DI CORLEONE
 Protocollo Arrivo N. 2796/2024 del 04-09-2024
 Allegato 1 - Class. 14.1 - Corleone Documento

Il Medico U.O. Igiene Pubblica
(Dott. Giuseppe Ruffalo)

	-pesce arrostito panato a scelta senza spine				
	-contorno	Carote gratinate e fave saltate in padella con olio d'oliva	Gr 50 Gr 50 Gr 5	Kcal 10 Kcal 35 Kcal 45	
	-pane -frutta		Gr 30 Gr 150-180	Kcal 85 Kcal 60-80	Kcal 716/736

Dott.ssa Coniglio Daniela
Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia
Biologa- Nutrizionista
Tabella Dietetica Primavera / Estate

Scuola Primaria
Seconda settimana

Anno Scolastico 2024/2025

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
Lunedì	--pasta pomodoro e piselli -prosciutto cotto -ghiotta verdure cotte -pane -frutta	Rigatoni o spaghetti Salsa di pomodoro Piselli freschi o surgelati Brodo vegetale, cipolla prezzemolo, sale Olio e.v.d'oliva F.ggio gratt.locale Prosciutto cotto Cubetti di melanzane, peperoni, patate e pomodorini Olio d'oliva A scelta di stagione	Gr 70 Gr 30 Gr 20 q.b Gr 5 Gr 5 Gr 40 Gr 180 Gr 5 Gr 50 Gr 150-180	Kcal 186 Kcal 48 Kcal 30 Kcal 45 Kcal 20 Kcal 53 Kcal 92 Kcal 45 Kcal 138 Kcal 60-60	Gluc. 60 % Lip. 27% Prot. 13% Kcal 717/737

Martedì	-Risotto con zucca gialla -filetto di manzo o vitello -verdura cruda mista -pane frutta	Riso Zucca gialla Olio d'oliva f.ggio gratt. locale cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale filetto di manzo Insalata verde e carote a fili olio e.v. d'oliva A scelta di stagione	Gr 60 Gr 70 Gr 5 Gr 10 q.b Gr 80 Gr 50 Gr 25 Gr 5 Gr 50 Gr 150-180	Kcal 193 Kcal 44 Kcal 45 Kcal 40 Kcal 84 Kcal 46 Kcal 71 Kcal 45 Kcal 138 Kcal 60-80	Gluc. 61 % Lip. 24% Prot. 15% Kcal 766/786
---------	---	---	--	---	---

COMUNE DI CORLEONE
Protocollo n. 412349/2024 del 05-09-2024
Allegato 1 - 712024_147 - copia Documento

Stampa e firma illeggibile
 (Dott. Giuseppe Ruffaro)

Mercoledì	-pasta al pomodoro	Pennette o farfalle	Gr 60	Kcal 212	Gluc. 58 % Lip. 27% Prot. 15 %
	-formaggio	Salsa di pomodoro	Gr 70	Kcal 15	
		Olio d'oliva	Gr 10	Kcal 90	
		Basilico	q.b		
	-formaggio	Mozzarella o formaggio spalmabile	Gr 50 q.b	Kcal 126	
	-fantasie di verdure julienne	Zucchine, carote, mais	Gr 70	Kcal 65	
	-pane	Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 50 Gr 150-180	Kcal 138 Kcal 60-80	Kcal 751/771

Giovedì	-passato di legumi con pastina	Pasta corta	Gr 35	Kcal 136	Gluc. 59 % Lip. 28% Prot. 16%
		Fagiolini cannellini secchi (o borlotti o ceci o lentichie)	Gr 35	Kcal 102	
		Pomodori pelati, sedano, carota, alloro, rosmarino	Gr 40	Kcal 59	
	-pollo arrostito	cipolla, prezzemolo, sale			
		olio e.v. oliva	Gr 10	Kcal 90	
	-verdura stufata	F. ggio gratt.locale	Gr 10	Kcal 40	
	-pane	Spinaci lessi	Gr 100	Kcal 65	Kcal 690/710
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 50	Kcal 138	
			Gr 150-180	Kcal 60-80	

Venerdì	Pasta con tonno e pelato	Pasta	Gr 70	Kcal 246	Gluc. 58 % Lip. 24 % Prot. 18%
		Cuor di filetto tonno	Gr 60	Kcal 38	
		Pomodori pelati		Kcal 20	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 10		
		F. ggio gratt.locale		Kcal 27 Kcal 45	
			Gr 70	Kcal 20	
	-pesce arrostito panato senza spine	Tonno fresco o Merluzzo o sogliola	Gr 5 Gr 5 Gr 5	Kcal 112 Kcal 45	Kcal 763/783
		Olio e.v. d'oliva			
	-verdura lessata	Spinaci lessi	Gr 100	Kcal 65	
	-pane		gr 30	Kcal 85	
	-frutta	A scelta di stagione	gr 150-180	Kcal 60-80	

Dott.ssa Coniglio Daniela

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, 90034 Corleone E-mail D_coniglio@libero.it Cell +39 3470599370 [Digitare il testo] Pagina 15

COMUNE DI CORLEONE
 Protocollo Arrivo N. 2791/2024 del 04-09-2024
 Allegato 1 - Class. 14.1 - Copia Documento

Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia
Biologa- Nutrizionista
Tabella Dietetica Primavera/Estate

Il Medico
(Dott. Giuseppe Rumore)

Scuola Primaria

Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo

Terza settimana

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
Lunedì	-pastina in brodo vegetale	Pastina all'uovo	Gr 40	Kcal 145	Gluc. 60% Lip.25 % Prot. 15%
		Cipolla,	Gr 40	Kcal 40	
		carota,	Gr 40	Kcal 18	
		sedano,	Gr 40	Kcal 8	
		zucchine	Gr 40	Kcal 14	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		Pomodoro pelato	Gr 40	Kcal 16	
		F.ggio gratt.locale	Gr 10	Kcal 40	
	-polpettine in umido	Vitellone magro	Gr 80	Kcal 95	Kcal 822/842
		Pangrattato	Gr 20	Kcal 67	
		Uovo	Gr 10	Kcal 15	
		Pomodorini pelati, prezzemolo,aglio,brodo vegetale, sale.	Gr 60	Kcal 28	
	-contorno di pisellini primavera surgelati	Pisellini primavera	Gr 100	Kcal 48	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
			Gr 50	Kcal 138	
	-pane				
	-frutta	Macedonia mista	Gr 150-180	Kcal 60-80	
Martedì	-riso o pasta con salsa di pomodoro fresco e basilico	Pasta o riso	Gr 70	Kcal 203	Gluc 60 % Lip. 27% Prot. 13 %
		Salsa di pomodoro	Gr 70	Kcal 49	
		F.ggio gratt. Locale,	Gr 10	Kcal 40	
	-petto di pollo arrosto panato	pollo	Gr 80	Kcal 68	
				Kcal 22	
	-verdura cruda mista	Sale qb-farina	q.b- 10 gr		
		Carote e cavolo	Gr 60		
		cappuccino a fili		Kcal 28	
	-pane	Olio e.v. d'oliva	Gr 10	Kcal 90	
			Gr 50	Kcal 138	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	Kcal 698/718
Mercoledì	Pasta con verdure di stagione	Pasta	Gr 35	Kcal 141	Gluc. 58 % Lip. 27% Ptot. 15%
		Tenerumi o bietta o spinaci	Gr 60	Kcal 80	
		sale, prezzemolo	Gr 120	Kcal 102	
		Olio e.v. d'oliva	q.b		
			Gr 10	Kcal 40	
			Gr 5	Kcal 45	
	-formaggi misti	Mozzarella o formaggio spalmabile	Gr 60	Kcal 158/179	

COMUNE DI CORLEONE
Protocollo Art. 10 N. 2774/2024 del 04-09-2024
Allegato 1 - Class. 1.1 - Copia Documento

H Medicina U.O. Tumori Pediatrici
Giuseppe Rumore
(Dott. Giuseppe Rumore)

	-verdure miste in tegame	carote e cuori di carciofi (surg.) Olio e.v. d'olivo	Gr 80	Kcal 51	
	-pane	Pane	Gr 5	Kcal 45	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 30	Kcal 85	
			Gr 150-180	Kcal 60-80	Kcal 807/827

Giovedì	--sformato di lasagne (piatto unico)	Piatto completo con apporto globale delle calorie calcolate a porzione	Gr 180	Kcal 398	Gluc. 60% Lip. 25% Prot. 15%
	-padellata di verdure	Zucchine Patate Melanzane Pomodori pelati Olio e.v. d'oliva	Gr 40 Gr 80 Gr 60 Gr 25 Gr 5	Kcal 6 Kcal 79 Kcal 13 Kcal 8 Kcal 45	
	-pane		Gr 50	Kcal 138	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	Kcal 747/767

Venerdì	-pasta al tonno	Farfalle o altra pasta Pomodori pelati Tonno (anche in scatola al naturale) Aromi F.ggio gratt. Locale Olio e.v. d'oliva	Gr 70 Gr 70 Gr 40	Kcal 247 Kcal 22 Kcal 64	Gluc. 60 % Lip. 25% Prot. 15%
	-pesce al forno arrosto panato	Sogliola o altra specie di pesce senza spine Olio d'oliva Aromi, limone	q.b Gr 5	Kcal 45	
			Gr 80	Kcal 77	
			Gr 5	Kcal 45	
	-contorno	Fagiolina lessata	Gr 100	Kcal 25	
	-Pane		Gr 30	Kcal 85	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	Kcal 670/690

Dott.ssa Coniglio Daniela
Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia
Biologa- Nutrizionista
Tabella Dietetica Primavera/ Estate

Scuola Primaria
Quarta settimana

Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo

CORLEONE DI CORLEONE
Protocollo Attivo N. 27791/2024 del 04-09-2024
Allegato 1 - Class. 14.1 - Copia Documento

Il Medico U.O. Interno (F. M. S. M.)
 (Dott. Giuseppe M. S. M.)

Lunedì	--pasta con passato di piselli	Fili d'angelo o ditalini Pisellini Olio e.v. d'oliva Brodo vegetale. Cipolla, sale e prezzemolo	Gr 60 Gr 60 Gr 5 q.b	Kcal 211 Kcal 30 Kcal 45	Gluc. 60% Lip. 26 % Prot. 14%
	-affettato misto	Prosciutto cotto o crudo Fagiolina in insalata Olio e.v. d'oliva	Gr 30 Gr 30 Gr 120 Gr 5	Kcal 82 Kcal 87 Kcal 25 Kcal 45	Kcal 670/690
	-contorno	A scelta di stagione	Gr 30	Kcal 85	
	-pane		Gr 150-180	Kcal 60-80	
	-frutta				

Martedì	-pasta al pesto con patate	Pennette Patate Olio e.v. d'oliva F.ggio gratt. Locale Pesto fresco confezionato	Gr 65 Gr 40 Gr 5 Gr 5 Gr 30	Kcal 229 Kcal 40 Kcal 45 Kcal 20 Kcal 98	Gluc.60% Lip. 28% Prot. 12%
	-hamburger di vitello o polpettine	Vitellone magro Aromi vari Patate Olio d'oliva	Gr 80 q.b Gr 180 Gr 5	Kcal 88 Kcal 147 Kcal 45	Kcal 857/877
	-patate lesse o al forno	A scelta di stagione	Gr 30	Kcal 85	
	-pane		Gr 150-180	Kcal 60-80	
	-frutta				

Mercoledì	-risotto alla parmigiana	Riso Burro F.ggio gratt. Locale Brodo vegetale e cipolla	Gr 60 Gr 10 Gr 20 q.b	Kcal 193 Kcal 76 Kcal 20	Gluc. 62% Lip. 25% Prot. 13%
	-cotoletta di pesce al forno	Filetti di pesce Olio e.v. d'oliva Latte Pangrattato Uovo	Gr 100 Gr 7 Gr 5 q.b Gr 10	Kcal 75 Kcal 63 Kcal 3 Kcal 12	Kcal 670/690
	-insalata mista	Carote e finocchi	Gr 80 Gr 50	Kcal 30 Kcal 138	
	-pane	A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	
	-frutta				

Giovedì	-minestrone di verdure con pasta	Pasta Fagioli Carote Bietola Patate Olio e.v. d'oliva F.ggio gratt.locale	Gr 50 Gr 20 Gr 40 Gr 40 Gr 40 Gr 5 Gr 10	Kcal 186 Kcal 62 Kcal 14 Kcal 10 Kcal 74 Kcal 45 Kcal 40	Gluc. 61% Lip. 26% Prot. 13%
	-petto di pollo	Petto di pollo Lattuga	Gr 80 Gr 40	Kcal 80 Kcal 8	

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, 90034 Corleone E-mail D_coniglio@libero.it Cell +39 3470599370 [Digitare il testo] Pagina 18

COPIA DI VERIFICA
 Protocollo n. 412349/2024 del 05-09-2024
 Allegato 1 - Corso 141 - Città di Palermo

Il Medico U.O. *[Signature]*
[Stamp] Dott. Giuseppe Tumore

	-pane -frutta	Pomodori Olive nere Fontina a cubetti Olio e.v. d'oliva Pane frutta di stagione	Gr 60 Gr 5 Gr 40 Gr 5 Gr 30 Gr 150	Kcal 10 Kcal 12 Kcal 126 Kcal 45 Kcal 85 Kcal 60	Kcal 857
--	------------------	--	---	---	----------

Venerdi	-pasta con salsa di pomodoro e basilico e melanzane	Pasta con salsa di pomodoro	Gr 60	Kcal 193 Kcal 76	Gluc. 60% Lip. 26% Prot. 14% Kcal 823
		Melanzane e zucchine	Gr 40	Kcal 12	
		Olio e.v. d'oliva e aromi	Gr 40	Kcal 136	
	-pesce arrosto panato senza lische	Merluzzo Mollica/farina qb	Gr 50	Kcal 38 Kcal 45 Kcal 20	
	-grigliata di verdure	Zucchine/melanzane grigliate	Gr 130	Kcal 45	
	-pane		Gr 30 Gr 150	Kcal 85 Kcal 173	
	-torta alla frutta				

COMUNE DI CORLEONE
Protocollo Arrivo N. 27791/2024 del 06-09-2024
Allegato 1 - Class. 14.1 - copia Documento

