

A cura della Dott.ssa Daniela Coniglio

U.O. Inf. e Pub. Med.
Dott. Daniela Coniglio (Rumore)

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

BIOLOGO- Università degli Studi di Palermo

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

SCUOLA IN MICROBOMA UMANO

Tabella Dietetica
Autunno/Inverno
Scuola dell'Infanzia e Scuola Primaria
Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo

COPIA DI CORLEONE
Protocollo Arrivo N. 27791/2024 del 04-09-2024
Rec. Principale - Class. 14.1 - Copia Documento

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

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.

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370

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

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 "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 grammi 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:

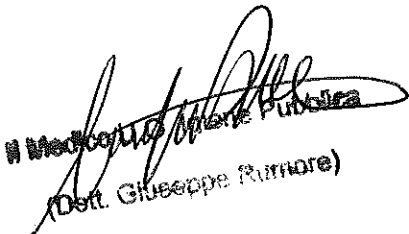
- Frutta e verdura: frequenza giornaliera
- Pane e pasta: frequenza giornaliera
- Carne (rossa e bianca): 4 volte a settimana
- Pesce: 2 volte a settimana
- Legumi: 2 volte a settimana
- Uovo: 1-2 volte a settimana
- Formaggio: 1-2 volte a settimana
- Prosciutto crudo sgrassato o bresaola: 1 volta a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

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

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


Dott. Giuseppe Rumore

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

Tabella Dietetica Autunno/Inverno Scuola dell'Infanzia

Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo Prima settimana

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
Lunedì	-pasta al pomodoro e basilico	Pasta salsa al pomodoro Olio e.v d'oliva Formaggio grattugiato locale	gr 50 gr 60 gr 5 gr 5	Kcal 150 Kcal 22 Kcal 45 Kcal 20	Gluc.62% Lip.24% Prot 14% Kcal 579/600
	-patate novelle al forno e insalata	Patate Insalata verde	gr 100 gr 50	Kcal 88 Kcal 10	
	-petto di pollo arrosto panato	Pollo Farina, sale qb	gr 60	Kcal 66	
	-pane		gr 50	Kcal 138	
	-frutta	A scelta di stagione	gr 100-150	Kcal 40/60	

Martedì	minestra di verdure o di legumi con pasta	Pasta Fagioli Carote Patate Bietola Olio e.v. d'oliva Formaggio grattugiato locale	Gr 40 Gr 10 Gr 20 Gr 20 Gr 20 Gr 5 Gr 5	Kcal 141 Kcal 31 Kcal 7 Kcal 37 Kcal 5 Kcal 45 Kcal 20	Gluc. 62% Lip.25 % Prot. 13 %
		-filetto di manzo o vitello	Gr 60	Kcal 63	
		Lattuga	Gr 50	Kcal 10	
		Carote gratinate	Gr 50	Kcal 20	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
	insalata verde				

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

Il Medico P.O. (Dott. Giuseppe Rumore)

	-pane -frutta	A scelta di stagione	Gr 40 Gr 100-150	Kcal 113 Kcal 40/60	Kcal 577/597
--	------------------	----------------------	---------------------	----------------------------	--------------

Mercoledì	pasta e legumi	Pasta Legumi secchi Olio e.v. d'oliva	Gr 50 Gr 30 Gr 5	Kcal 180 Kcal 8 Kcal 45	Gluc. 58% Lip. 27 Prot. 15 %
	-arista di maiale al forno con spinaci lessi	maiale pane grattugiato Olio e.v. d'oliva Spinaci lessi Olio e.v. d'oliva	Gr 60 Gr 8 Gr 5 Gr 130 Gr 5	Kcal 74 Kcal 31 Kcal 45 Kcal 31 Kcal 45	
	-pane -frutta	A scelta di stagione	Gr 30 Gr 100-150	Kcal 85 Kcal 40/60	

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%
	-filetti di merluzzo arrosto panato con insalata mista	Filetto di merluzzo Pane grattugiato Olio e.v. d'oliva Lattuga Carote gratinate	Gr 80 Gr 8 Gr 5 Gr 50 Gr 50	Kcal 71 Kcal 45 Kcal 10 Kcal 20 Kcal 45	
	-pane -frutta	A scelta di stagione	Gr 40 Gr 100-150	kcal 113 kcal 40/60	

Venerdì	pasta al pomodoro con piselli	Pasta Piselli passato di Pomodoro Olio d'oliva f. ggio gratt. Locale	Gr 50 Gr 30 Gr 10 Gr 5 Gr 5	Kcal 175 Kcal 24 Kcal 11 Kcal 45 Kcal 31	Gluc. 60 % Lip. 25 % Prot. 15 %
	-crocchette di pollo agli aromi con patate	petto di pollo tritato pane e formaggio gratt. Latte e prezzemolo Uovo Patate lesse prezzemolo Olio e.v. d'oliva	Gr 50 Gr 20 q.b gr 10 gr 130 gr 5 gr 30	Kcal 50 Kcal 75 Kcal 16 Kcal 110 Kcal 45 Kcal 85	
	-pane -frutta	A scelta di stagione	gr 100-150	Kcal 40-.60 Kcal 40-60	

Dott.ssa Coniglio Daniela

Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia

Biologa- Nutrizionista

Tabella Dietetica Autunno/Inverno

Scuola dell'Infanzia

Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo

Seconda settimana

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

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370

COMUNE DI CORLEONE
Protocollo Arrivo N. 2721/2024 del 04-09-2024
Doc. Principale - Class. 14.1 - Copia Documento

Il Medico
(Dott. Giuseppe Rumore)

Lunedì	-gnocchi di patate al pomodoro	Gnocchi (dopo cottura)	Gr 150	Kcal 146	Gluc. 60 % Lip. 27% Prot. 13%
		Salsa di pomodoro	Gr 60	Kcal 25	
		Olio e.v.d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		F.ggio gratt.locale	Gr 5	Kcal 31	
	-pollo arrosto con verdura stufata	Petto di pollo	Gr 60	Kcal 78	
		Carote lesse	Gr 60	Kcal 132	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
	-pane		Gr 30	Kcal 85	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 627/647

Martedì	-Risotto con la zucca	Riso	Gr 50	Kcal 145	Gluc. 61 % Lip. 24% Prot. 15%
		Zucca gialla	Gr 35	Kcal 22	
		Olio d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		f.ggio gratt. locale	Gr 5	Kcal 20	
		cipolla, brodo vegetale,		Kcal 23	
	-pesce arrosto panato	prezzemolo, sale	q.b		
		merluzzo o sogliola	Gr 70	Kcal 116	
	-tris di verdure cotte	aromatizzato			
		spinaci e carote			
	-pane	olio e.v. d'oliva	Gr 3	Kcal 40	
	-frutta		Gr 80	Kcal 138	
		A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 589/609

Mercoledì	-minestrina di verdure o di legumi con pasta	Pasta	Gr 30	Kcal 141	Gluc.58 % Lip. 27% Prot. 15 %
		Bietola	Gr 20	Kcal 5	
		Fagioli	Gr 10	Kcal 31	
		Carote	Gr 20	Kcal 7	
		Patate	Gr 20	Kcal 37	
	-cotoletta di vitello al forno con verdura lessata	Vitello	Gr 60	Kcal 65	
		Pane grattugiato	Gr 10	Kcal 35	
		Uovo q.b	q.b		
		Olio d'oliva	Gr 3	Kcal 40	
	-pane	spinaci lessi	Gr 80	Kcal 58	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 50	Kcal 138	
			Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 597/617

Giovedì	pasta al pomodoro e piselli	Pasta corta	Gr 50	Kcal 175	Gluc. 59 % Lip. 28% Prot. 16%
		Pomodoro pelati	Gr 50	Kcal 12	
		Piselli freschi	Gr 10	Kcal 20	
		Brodo vegetali,			
		cipolla, prezzemolo,	q.b		
	-	sale	q.b		
		olio e.v.oliva	Gr 5	Kcal 45	
		parmigiano	Gr 5	Kcal 20	
	Salume e mozzarella	mozzarella	Gr 50	Kcal 122	
		prosciutto cotto	Gr 50	Kcal 100	
	-pane		Gr 30	Kcal 85	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 619/639

Venerdì	-Passato di legumi con pastina	Pasta piccola	Gr 25 Gr 30	Kcal 132 Kcal 74	Gluc. 58 % Lip.24 %
----------------	--------------------------------	---------------	----------------	---------------------	------------------------

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370

STAMPED: 0061500P
EXPIRATION: 03/30/2024 del 04-09-2024
FAC. INFORMATION - CLASS. 141 - copia documenti

Tabella Dietetica Autunno/Inverno

Anno Scolastico 2024/2025

Terza settimana

Martedì	pasta con spinaci e	Pasta	Gr 50	Kcal 175	Gluc 60 %
	ricotta o col	Spinaci	Gr 10	Kcal 38	Lip. 27 %
	formaggio	F. ggio gratt. Locale	Gr 5	Kcal 20	Prot. 13 %
		Ricotta di vacca	Gr 30	Kcal 74	

Pagina 8

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

	-formaggio	Mozzarella o formaggio spalmabile	Gr 30 Gr 20	Kcal 63 Kcal 62 Kcal 10	
	-verdura cruda	Pomodoro	Gr 40	Kcal 38	
	-pane	Carote e lattuga	Gr 30	Kcal 85	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 605/625

Mercoledì	- minestra in brodo	Pasta	Gr 30	Kcal 141	Gluc. 58 % Lip. 27% Ptot. 15%
		Carote	Gr 20	Kcal 31	
		Bietola	Gr 20	Kcal 37	
		Sedano	Gr 20	Kcal 5	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		F.ggio gratt.locale	Gr 5	Kcal 20	
	-pollo alla pizzaiola	Petto di pollo	Gr 60	Kcal 67	
		Pomodori pelati, prezzemolo, aglio, brodo vegetale, sale	Gr 40 Gr 50	Kcal 48 Kcal 35	
	-verdure cruda miste	Insalata verde e finocchio			
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
	-pane		Gr 30	Kcal 85	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 599/619

Giovedì	-passato di verdure e legumi con pastina	Pasta con Legumi secchi o ceci	Gr 25 Gr 20	Kcal 71 Kcal 65	Gluc. 60 % Lip. 25% Prot. 15%
		Carota, sedano, cipolla, pomodori pelati, alloro, rosmarino, prezzemolo, sale	q.b.		
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 20	
	-spezzatino alle verdure con contorno di patatine novelle	Pezzetti di vitello	Gr 100	Kcal 45	
		Olio d'oliva	Gr 5	Kcal 107	
		Cipolla, sedano, carota, patate novelle	Gr 30	Kcal 45	
			Gr 130	Kcal 10	
				Kcal 200	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	
					Kcal 611/631

Venerdì	-risotto allo zafferano	Riso	Gr 50	Kcal 145	Gluc. 60% Lip. 25% Prot. 15%
		Brodo vegetale, zafferano, cipolla,sale, olio e.v. d'oliva	q.b. Gr 5	Kcal 24	
		F.ggio grattugiato locale	Gr 5	Kcal 45	
	-pesce arrosto panato con olio e verdure	Merluzzo o spatola o altra tipologia di pesce senza spine)	Gr 55	Kcal 31	
		alloro, ortaggi,	q.b.	Kcal 122	
		Patate	Gr 70		
		Zucca gialla	Gr 20	Kcal 59	
	-purea di patate e verdure	Latte	Gr 30	Kcal 10	
		Olio e.v. e sale	q.b.	Kcal 24	

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370

Medico
Dr. Giuseppe (Cantore)

	-Pane -frutta	Pane A scelta di stagione	Gr 50 Gr 100-150	Kcal 138 Kcal 40-60	Kcal 638/658
--	------------------	------------------------------	---------------------	------------------------	--------------

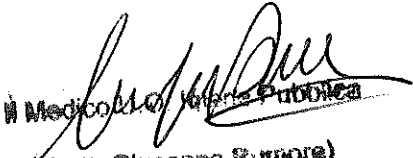
Dott.ssa Coniglio Daniela**Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia****Biologa- Nutrizionista****Tabella Dietetica Autunno/Inverno****Scuola dell'Infanzia****Anno Scolastico 2024/2024****Quarta settimana**

Lunedì	-pasta e lenticchie o altri legumi	Pasta Legumi secchi Olio e.v. d'oliva	Gr 50 Gr 20 Gr 5	Kcal 176 Kcal 69 Kcal 45	Gluc. 60% Lip. 26 % Prot. 14%
	-formaggio e insalata	Mozzarella formaggio spalmabile Lattuga	Gr 60 Gr 60 Gr 50	Kcal 148 Kcal 19 Kcal 138	
	-pane -frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 635/655

Martedì	-riso al pomodoro	Riso Salsa di pomodoro F.ggio gratt. Locale	Gr 50 Gr 60 Gr 5	Kcal 161 Kcal 22 Kcal 20	Gluc.60% Lip. 28% Prot. 12%
	-petto di pollo arrosto panato	Pollo Olio d'oliva e aromi	Gr 130 Gr 5	Kcal 74 Kcal 45	
	-verdure lessate	Spinaci Olio d'oliva Pane	Gr 100 Gr 5 Gr 50	Kcal 31 Kcal 45 Kcal 138	
	-pane				
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 576/596

Mercoledì	-pasta con pomodoro e basilico e tonno	Pasta Pomodoro o pelato F.ggio gratt. Locale Tonno	Gr 50 Gr 6 Gr 5 Gr 30	Kcal 150 Kcal 38 Kcal 20	Gluc. 62% Lip. 25% Prot. 13%
	-scaloppine al latte	Carne di vitello Latte farina	q.b gr 60 q.b	Kcal 78	
	-misto vegetariano	olio e.v. d'oliva pisellini lessati, carote e patate olio d'oliva	q.b Gr 5 Gr 100 Gr 3	Kcal 45 Kcal 177 Kcal 25	

Dott.ssa Daniela ConiglioVia Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370


Medico O. Pubblica
(Dott. Giuseppe Rumore)

	-pane frutta	Spremuta di agrumi	Gr 30 200 ml	Kcal 85 Kcal 66	Kcal 684
--	-----------------	--------------------	-----------------	------------------------	----------

Giovedì	-minestrone di verdure o di legumi con pasta	Pasta	Gr 30	Kcal 141	Gluc. 61% Lip. 26% Prot. 13%
		Fagioli	Gr 15	Kcal 33	
		Carote	Gr 20	Kcal 10	
		Bietola	Gr 20	Kcal 5	
		Patate	Gr 20	Kcal 37	
	-formaggio e insalata verde	Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		F.ggio gratt.locale	Gr 5	Kcal 20	
		Mozzarella	Gr 60	Kcal 148	
		formaggio	Gr 60	Kcal 19	
		spalmabile			
	-pane -frutta		Gr 50 Gr 100-150	Kcal 138 Kcal 40-60	Kcal 636/656

Venerdì	-gnocchetti sardi con prosciutto e zucchine	Pasta	Gr 50	Kcal 175	Gluc. 60% Lip. 26% Prot. 14%
		Zucchine	Gr 20	Kcal 24	
		Robiola	Gr 25	Kcal 11	
		Prosciutto cotto magro	Gr 10	Kcal 45	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
	-trancio di pesce alla pizzaiola	Pesce in tranci	Gr 85	Kcal 71	
		Pomodori pelati	Gr 20	Kcal 10	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 3	Kcal 45	
		Origano e olive	q.b		
		Carote gratinate	Gr 100	Kcal 20	
	-insalata mista	Lattuga	Gr 50	Kcal 10	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
			Gr 30	Kcal 85	
			Gr 100-150	Kcal 40-60	
	-pane - frutta				Kcal 626/646

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

Tabella Dietetica Autunno/Inverno
Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo

Scuola Primaria
Prima settimana

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
Lunedì	-riso al pomodoro e basilico	riso	gr 60	Kcal 193	Gluc.62% Lip.24% Prot 14%
		salsa al pomodoro	gr 70	Kcal 29	
		Olio e.v d'oliva	gr 7	Kcal 63	
			gr 5	Kcal 45	

Dott.ssa Daniela Coniglio
Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370

CONTINUE DI CORLEONE
Protocollo Attivo N. 2791/2024 del 04-09-2024
Doc. Principale - Class. 14.1 - Copia Documento

Il Medico U.C. Igigie Pubblica
(Dott. Giuseppe Rumore)

	-affettato misto	Formaggio grattugiato locale	gr 30	Kcal 43	
	-pane	Prosciutto crudo e mozzarella	gr 70	Kcal 177	
	-frutta	Pane A scelta di stagione	gr 50 gr 150-160	Kcal 138 Kcal 60-80	Kcal 748/768

Martedì	minestra di verdure o di legumi con pasta	Pasta	Gr 60	Kcal 212	Gluc. 62% Lip. 25 % Prot. 13 %
		Fagioli	Gr 20	Kcal 56	
		Carote	Gr 30	Kcal 11	
		Patate	Gr 30	Kcal 41	
		Bietola	Gr 30	Kcal 10	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 7	Kcal 63	
		Formaggio grattugiato locale	Gr 10	Kcal 40	
	-petto di pollo arrosto panato	Pollo	Gr 70	Kcal 63	Kcal 769/789
	insalata verde	Lattuga	Gr 50	Kcal 10	
		Carote gratinate	Gr 50	Kcal 20	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
	-pane		Gr 50	Kcal 138	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	

Mercoledì	pasta e legumi	Pasta corta	Gr 40	Kcal 142	Gluc. 58% Lip. 27 Prot. 15 %
		Legumi secchi	Gr 35	Kcal 102	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
	-filetto di vitello al forno con spinaci lessi	vitello	Gr 80	Kcal 86	Kcal 793/813
		pane grattugiato	Gr 10	Kcal 35	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		Spinaci lessi	Gr 160	Kcal 50	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 10	Kcal 90	
	-pane	Pane	Gr 50	Kcal 138	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	

Giovedì	Riso	Riso	Gr 60	Kcal 193	Gluc. 58% Lip. 26% Prot. 16%
		Olio evo	Gr 10	Kcal 76	
	-filetti di merluzzo arrosto panato con insalata mista	F. ggio gratt. Locale	Gr 10	Kcal 40	Kcal 710/730
		Filetto di merluzzo	Gr 100	Kcal 75	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		Lattuga	Gr 50	Kcal 14	
		Carote gratinate	Gr 70	Kcal 24	
	-pane	Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	Kcal 138
		Pane	Gr 50	Kcal 138	
		A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	
	-frutta				

Venerdì	tagliatelle al pomodoro con piselli	Pasta	Gr 60	Kcal 212	Gluc. 60 % Lip. 25 % Prot. 15 %
		Piselli passati di	Gr 40	Kcal 32	
		Pomodoro	Gr 40	Kcal 15	
		Olio d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		f. ggio gratt. Locale	Gr 10	Kcal 41	
		petto di pollo tritato	Gr 80	Kcal 80	

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370


Medico U.O. Infanzia Pulmonare
(Dott. Giuseppe Rumore)

	-crocchette di pollo agli aromi con patate	pane e formaggio gratt. Latte e prezzemolo Uovo Patate lesse prezzemolo Olio e.v. d'oliva Pane A scelta di stagione	Gr 30 q.b gr 15 gr 130 gr 5 gr 30 gr 150-180	Kcal 110 Kcal 24 Kcal 121 Kcal 45 Kcal 85 Kcal 60-80	Kcal 870/890
	-pane -frutta				

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

Scuola Primaria
Seconda settimana

Anno Scolastico 2024/2025

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
Lunedì	-gnocchi di patate al pomodoro -petto di pollo arrosto con verdura stufata -pane -frutta	Gnocchi (dopo cottura) Salsa di pomodoro Olio e.v.d'oliva F.ggio gratt.locale Petto di pollo Carote lesse Olio e.v. d'oliva Pane A scelta di stagione	Gr 200 Gr 70 Gr 5 Gr 10 Gr 120 Gr 80 Gr 10 Gr 50 Gr 150-180	Kcal 160 Kcal 29 Kcal 45 Kcal 40 Kcal 120 Kcal 28 Kcal 90 Kcal 138 Kcal 60-80	Gluc. 60 % Lip. 26% Prot. 14% Kcal 710/730
Martedì	-Risotto con la zucca -pesce panato	Riso Zucca gialla Olio d'oliva f.ggio gratt. locale cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale merluzzo o sogliola aromatizzato e limone	Gr 70 Gr 45 Gr 10 Gr 5 q.b Gr 90	Kcal 225 Kcal 32 Kcal 90 Kcal 20 Kcal 68	Gluc. 61 % Lip. 24% Prot. 15%

Dott.ssa Daniela Coniglio
Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370

COMUNE DI CORLEONE
Protocollo Arrivo N. 37791/2024 del 04-09-2024
Doc. Principale - Class. 14.1 - Copia Documento

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

	-tris di verdure cotte -pane -frutta	spinaci e carote olio e.v. d'oliva pane A scelta di stagione	Gr 120 Gr 5 Gr 50 Gr 150	Kcal 146 Kcal 45 Kcal 138 Kcal 60	Kcal 824
--	--	---	-----------------------------------	--	----------

Mercoledì	-minestra di verdure o di legumi con pasta	Pasta Bietola Fagioli Carote Patate Vitello Pane grattugiato Uovo q.b Olio d'oliva spinaci lessi	Gr 40 Gr 40 Gr 20 Gr 40 Gr 40 Gr 60 Gr 10 q.b Gr 3 Gr 100	Kcal 171 Kcal 10 Kcal 62 Kcal 14 Kcal 74 Kcal 65 Kcal 40 Kcal 27 Kcal 78	Gluc.58 % Lip. 27% Prot. 15 %
	-cotoletta di vitello al forno con verdura lessata -pane -frutta	Pane grattugiato Uovo q.b Olio d'oliva spinaci lessi pane A scelta di stagione	Gr 60 Gr 10 q.b Gr 3 Gr 100 Gr 50 Gr 150-180	Kcal 65 Kcal 40 Kcal 27 Kcal 78 Kcal 138 Kcal 60-80	Kcal 739/759

Giovedì	pasta al pomodoro e piselli	Pasta corta Pomodoro pelati Piselli freschi Brodo vegetali, cipolla, prezzemolo, sale olio e.v.oliva parmigiano mozzarella formaggio spalmabile	Gr 60 Gr 70 Gr 20 q.b q.b Gr 10 Gr 10 Gr 70 Gr 50	Kcal 212 Kcal 20 Kcal 40 Kcal 90 Kcal 40 Kcal 122 Kcal 100	Gluc. 59 % Lip. 28% Prot. 16%
	Formaggio -pane -frutta	pane A scelta di stagione	Gr 30 Gr 150-180	Kcal 85 Kcal 60-80	Kcal 769/789

Venerdì	-Passato di legumi con pastina	Pasta piccola Lenticchie o ceci o fagioli cannellini secchi o borlotti Pomodori pelati, sedano, carota,cipolla, rosmarino, alloro,sale, prezzemolo olio e.v. d'oliva F.ggio gratt. Locale	Gr 40 Gr 40 Gr 40 Gr 10 Gr 10 Gr 40	Kcal 146 Kcal 87 Kcal 65 Kcal 90 Kcal 40 Kcal 31	Gluc. 58 % Lip.24 % Prot.18%
	-crocchette di pesce - verdura cruda mista -pane -frutta	Merluzzo o sogliola Sedano, carota, cipolla,alloro, limone Olio Pangrattato, sale,olio Spinaci e patate Insalata verde Pane A scelta di stagione	q.b q.b gr 5 q.b gr 40+ gr 15 gr 30 gr gr 30 gr 150-180	Kcal 45 Kcal 45 Kcal 10 Kcal 20 Kcal 85 Kcal 60-80	Kcal 679/699

Dott.ssa Coniglio Daniela

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370

[Firma]
 Dott. Giuseppe Ruffaro
 (Dott. Giuseppe Ruffaro)

Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia

Biologa- Nutrizionista

Tabella Dietetica Autunno/Inverno

Scuola Primaria

Anno Scolastico 2024/2025

Terza settimana

Giorno		Ingredienti	Quantità	Calorie	Totale
Lunedì	-pasta gratinata al ragù di carne (piatto unico) - verdure miste in tegame -pane -frutta di stagione	Pasta corta Salsa di pomodoro Vitello macinato Cipolla,carota, sedano,sale, besciamella F.ggio gratt. Locale Carote e carciofi Olio e.v. d'oliva Pane Macedonia mista	Gr 60 Gr 70 Gr 50 q.b Gr 80 Gr 10 Gr 75 Gr 10 Gr 30 Gr 150-180	Kcal 198 Kcal 42 Kcal 85 Kcal 129 Kcal 40 Kcal 47 Kcal 90 Kcal 85 Kcal 60-80	Gluc. 60% Lip. 25 % Prot. 15% Kcal 776/796
Martedì	pasta con spinaci e ricotta o col formaggio -hamburger di vitello con salsa di pomodoro -verdura cruda -pane -frutta	Pasta Spinaci F. ggio gratt. Locale Ricotta di vacca hamburger Pomodorino sale Carote e lattuga Pane A scelta di stagione	Gr 60 Gr 20 Gr 10 Gr 40 Gr 50 Gr 40 q.b Gr 80 Gr 30 Gr 150-180	Kcal 180 Kcal 76 Kcal 40 Kcal 94 Kcal 63 Kcal 124 Kcal 20 Kcal 60 Kcal 85 Kcal 60-80	Gluc 60 % Lip. 27% Prot. 13 % Kcal 800/820
Mercoledì	- minestra in brodo -pollo alla pizzaiola -verdure cruda miste -pane -frutta	Pasta Carote Bietola Sedano Olio e.v. d'oliva F.ggio gratt,locale Petto di pollo Pomodori pelati, prezzemolo, aglio, brodo vegetale, sale Insalata verde e finicchio Olio e.v. d'olivo Pane A scelta di stagione	Gr 40 Gr 40 Gr 40 Gr 40 Gr 5 Gr 5 Gr 80 Gr 50 Gr 50 Gr 10 GR 5 Gr 30 Gr 150-180	Kcal 188 Kcal 62 Kcal 70 Kcal 10 Kcal 45 Kcal 20 Kcal 86 Kcal 62 Kcal 45 Kcal 90 Kcal 85 Kcal 60-80	Gluc. 60 % Lip. 25% Ptot. 15% Kcal 823/853

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370

Handwritten signature and stamp:
Dott. Giuseppe Ruffino
Dott. Daniela Coniglio

Giovedì	-passato di verdure con pastina	Pasta con Legumi secchi o ceci Carota, sedano, cipolla, pomodori pelati, alloro, rosmarino, prezzemolo, sale F.ggio gratt. Locale Olio e.v. d'oliva	Gr 30 Gr 20 qb q.b Gr 10 Gr 10	Kcal 95 Kcal 65 Kcal 40 Kcal 90	Gluc. 60 % Lip. 25% Prot. 15%
	-spezzatino alle verdure con contorno di patatine novelle	Pezzetti di vitello Olio d'oliva Cipolla, sedano, carota, patate novelle	Gr 120 Gr 5 Gr 30 Gr 100	Kcal 137 Kcal 45 Kcal 10 Kcal 70	
	-pane	pane	50 gr	Kcal 138	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	
Kcal 750/770					

Venerdì	-risotto allo zafferano o con salsa di pomodoro	Riso Brodo vegetale, zafferano, cipolla, sale, olio e.v. d'oliva F.ggio grattugiato locale	Gr 60 q.b Gr 10 Gr 5	Kcal 193 Kcal 24 Kcal 90 Kcal 20	Gluc. 60% Lip. 25% Prot. 15%
	-pesce arrosto panato e verdure	Merluzzo o spatoia o altra tipologia di pesce senza spine alloro, ortaggi,, limone	Gr 80 q.b Gr 70 Gr 20	Kcal 152 Kcal 59	
	-purea di patate e verdure	Patate Zucca gialla Latte	Gr 50 q.b 5 gr	Kcal 10 Kcal 46 Kcal 45	
	-Pane	Pane	Gr 30	Kcal 138	
Kcal 792/812					

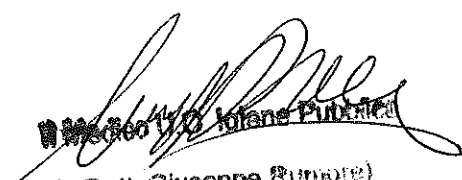
Dott.ssa Coniglio Daniela
Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia
Biologa- Nutrizionista
Tabella Dietetica Autunno/Inverno

Scuola Primaria
Quarta settimana

Anno Scolastico 2024/2025

Lunedì	-pasta e lenticchie o altri legumi	Pasta Legumi secchi Olio e.v. d'oliva	Gr 70 Gr 35 Gr 5	Kcal 247 Kcal 102 Kcal 45	Gluc. 60% Lip. 26 % Prot. 14%
	-affettato misto	Mozzarella Lattuga	Gr 70 Gr 100	Kcal 177 Kcal 21	

COPIA DI CONFERMA
Protocollo ASP n. 412349/2024 del 05-09-2024
Doc. Primario - Class. 11.1 - Copia Documento


(Dott. Giuseppe Runnare)

	-pane -frutta	Pane A scelta di stagione	Gr 50 Gr 150-180	Kcal 138 Kcal 60-80	Kcal 790/810
--	------------------	------------------------------	---------------------	------------------------	--------------

Martedì	-riso al pomodoro	Riso	Gr 70	Kcal 187	Gluc.60% Lip. 28% Prot. 12% Kcal 721/741
		Salsa di pomodoro	Gr 60	Kcal 22	
		F.ggio gratt. Locale	Gr 10	Kcal 40	
	-petto di pollo al forno	Olio d'oliva e aromi Pollo	Gr 10 Gr 130 GR 150	Kcal 94 Kcal 90	
	-verdure lessate	Spinaci		Kcal 45	
	-pane -frutta	Olio d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		Pane	Gr 50	Kcal 138	
		A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	

Mercoledì	-ravioli al burro e salvia	Ravioli	Gr 120	Kcal 180	Gluc. 62% Lip. 25% Prot. 13% Kcal 837
		Burro	Gr 10	Kcal 76	
		F.ggio gratt. Locale	Gr 10	Kcal 40	
	-scaloppine al latte	Salvia	q.b		
		Carne di vitello	Gr 80	Kcal 98	
		latte	q.b		
		farina	q.b		
	-misto vegetariano	olio e.v. d'oliva	Gr 10	Kcal 90	
		pisellini lessati,	Gr 100	Kcal 177	
		carote e patate			
		olio d'oliva	Gr 3	Kcal 25	
	-pane frutta	Pane	Gr 30	Kcal 85	
		Spremuta di agrumi	200 ml	Kcal 66	

Giovedì	-minestrone di verdure o di legumi con pasta	Pasta	Gr 40	Kcal 164	Gluc. 61% Lip. 26% Prot. 13% Kcal 795/815
		Fagioli	Gr 20	Kcal 62	
		Carote	Gr 40	Kcal 14	
		Bietola	Gr 20	Kcal 10	
		Patate	Gr 40	Kcal 74	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 10	Kcal 90	
		Insalata verde	Gr 30	Kcal 40	
	-formaggio e insalata verde	Mozzarella	Gr 70	Kcal 177	
		formaggio	Gr 60	Kcal 19	
		spalmabile			
	-pane -frutta		Gr 30 Gr 150-180	Kcal 85 Kcal 60-80	

Venerdì	-gnocchetti sardi con prosciutto e zucchine	Pasta	Gr 60	Kcal 211	Gluc. 60% Lip. 26% Prot. 14%
		Zucchine	Gr 40	Kcal 48	
		Prosciutto cotto magro	Gr 40 Gr 20	Kcal 25 Kcal 60	
		Pomodori pelati	Gr 5	Kcal 45	
		Olio e.v. d'oliva		Kcal 90	
		Origano e olive		Kcal 20	
	-trancio di pesce alla pizzaiola		Gr 100 Gr 130	Kcal 45	

Dott.ssa Daniela Coniglio

Via Colletti 36, C.A.P. 90034 Corleone (Pa) E-mail: D_coniglio@libero.it Cell *39 3470599370

	-insalata mista	Carote Lattuga Olio e.v. d'oliva	Gr 40 Gr 40 GR 5	Kcal 35 Kcal 20 Kcal 45	Kcal 789/809
	-pane - frutta		Gr 30 Gr 150-180	Kcal 85 Kcal 60-80	

[illegible]