

**Anno 2002 – Tabella dietetica scuola materna**

**Comune di Grammichele**

**Comp. Bromatologica - media dei nutrienti  
principali ( proteine, glucidi e lipidi ) e calorie  
dei vari alimenti**

REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Ig. Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GRECORIO DI CATANIA



*A. Lupo* 9 NOV. 2002

*Giuseppe Bellino*  
**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico/405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940386 - P. IVA 03596210876

# 1° SETTIMANA

REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevete, 39 (fraz. Carza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA



19 NOV. 2002

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Giuseppe Bellino".

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 105 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210076

## LUNEDI

### Pranzo

#### Primo piatto

##### Pasta al ragù:

Pasta	50gr.
Carne di vitello	10gr.
Cipolle	10gr.
Pomodori, passata	50gr.
Olio d'oliva	5gr.

#### Secondo piatto

##### Pesce:

Merluzzo o nasello surg.	50gr.
Olio d'oliva	5gr.
Succo di limoni	10gr.
Pane	50gr.

#### Contorno

Pomodori da insalata	100gr.
Mais	30gr.
Olio d'oliva	5gr.
Succo di limoni	10gr.

Mele	100gr.
------	--------

### **Totale Kcal 668,16**

	In grammi	in percentuale
Proteine	24,62g.	14,74%
Lipidi	17,79g.	23,96%
Glucidi	109,23g.	61,30%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. S. CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 35 (fraz. Carza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

1 9 NOV. 2002

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876

**MARTEDI**

Pranzo

**Primo piatto**

Pasta al pesto:

Pasta 50gr.  
Pesto 20gr.  
Olio d'oliva 5gr.

**Secondo piatto**

Cavolfiore d'orato con parmigiano:

Cavolfiore 100gr.  
Farina di frumento 15gr.  
Olio d'oliva 5gr.  
Pane 60gr.

Banane 110gr.

**Totale Kcal 668,04**

	In grammi	in percentuale
Proteine	19,53g.	11,70%
Lipidi	21,67g.	29,19%
Glucidi	105,31g.	59,11%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista

Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876

## MERCOLEDI

Pranzo

### **Primo piatto**

Pasta con zucca:

Pasta	50gr.
Zucca gialla	50gr.
Olio d'oliva	5gr.
Parmigiano	5gr.

### **Secondo piatto**

Uova strapazzate con funghi:

Uova	50gr.
Funghi coltivati	40gr.
Olio d'oliva	5gr.
Pangrattato	5gr.
Pane	55gr.

### **Contorno**

Carote	100gr.
Finocchi	50gr.
Olio d'oliva	5gr.
Succo di limoni	20gr.

Mele 110gr.

### **Totale Kcal 670,25**

	In grammi	in percentuale
Proteine	21,79g.	13,00%
Lipidi	22,31g.	29,96%
Glucidi	101,94g.	57,03%

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista

Via G. B. Vico, 415 - CATANIA (CT)  
tel. 0339/402233 - P. I. 0339/402233

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

## GIOVEDI

### Pranzo

#### Primo piatto

##### Pasta al cavolfiore:

Pasta	40gr.
Cavolfiore	80gr.
Olio d'oliva	5gr.

#### Secondo piatto

##### Insalata di pollo:

Pollo ( petto )	40gr.
Patate bollite	120gr.
Mais	30gr.
Olio d'oliva	10gr.
Succo di limoni	20gr.
Pane	30gr.

Mele 120gr.

### Totale Kcal 664,84

	In grammi	in percentuale
Proteine	23,99g.	14,43%
Lipidi	17,56g.	23,76%
Glucidi	109,57g.	61,80%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (traz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

1 9 NOV. 2002

*Dott. Giuseppe Bellino*  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/640385 - P. IVA 03596210876

## VENERDI

### Pranzo

#### Primo piatto

##### Riso alle verdure:

Riso	55gr.
Carote	10gr.
Cipolle	10gr.
Patate	60gr.
Pomodori pelati in scat.	10gr.
Olio d'oliva	5gr.

#### Secondo piatto

Carne ai ferri:	
Carne di vitello	60gr.
Olio d'oliva	5gr.

#### Contorno

Lattuga	100gr.
Olio d'oliva	5gr.
Succo di limoni	20gr.
Pane	60gr.

Mele	100gr.
------	--------

### **Totale Kcal 671,23**

	In grammi	in percentuale
Proteine	24,69g.	14,72%
Lipidi	17,28g.	23,18%
Glucidi	111,17g.	62,11%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

**Dott. Giuseppe Belli**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876



REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (Iraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

*Allyre*

## 2° SETTIMANA

*Giuseppe Belli*  
Dott. Giuseppe Belli  
Biologo Nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876

LUNEDI

Pranzo

**Primo piatto**

Pasta e ricotta:

Pasta 60gr.  
Ricotta fresca di vacca 35gr.

**Secondo piatto**

Bastoncini di pesce al forno;  
Bastoncini di pesce surg. 50gr.  
Olio d'oliva 5gr.

**Contorno**

Finocchi 50gr.  
Olio d'oliva 5gr.  
Succo di limoni 20gr.  
Pane 65gr.

Mele 100gr.

**Totale Kcal 670,72**

	In grammi	in percentuale
Proteine	21,33g.	12,72%
Lipidi	20,12g.	27,00%
Glucidi	107,82g.	60,28%

N.B.: ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

Dott. Giuseppe D. ...  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. ... 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03696210876

## MARTEDI

### Pranzo

#### Primo piatto

#### Pasta con pomodoro e melanzane:

Pasta	55gr.
Pomodori, passata	50gr.
Melanzane	40gr.
Olio d'oliva	5gr.

#### Secondo piatto

#### Petto di pollo alla piastra:

Pollo (petto)	50gr.
Olio d'oliva	5gr.

#### Contorno

Lattuga	50gr.
Mais	30gr.
Olio d'oliva	5gr.
Succo di limoni	20gr.
Pane	50gr.

Pere 100gr.

### Totale Kcal 665,57

	In grammi	in percentuale
Proteine	26,13g.	15,71%
Lipidi	17,89g.	24,18%
Glucidi	106,68g.	60,11%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

1 9 NOV. 2002

*Atchya*



## MERCOLEDI

Pranzo

### **Primo piatto**

Pasta in brodo vegetale:

Pasta	50gr.
Fagiolini	10gr.
Prezzemolo	10gr.
Zucchine	10gr.
Patate	20gr.
Cipolle	10gr.
Olio d'oliva	5gr.
Parmigiano	10gr.

### **Secondo piatto**

Prosciutto e patate:

Prosciutto crudo	25gr.
Patate bollite	100gr.
Olio d'oliva	5gr.
Succo di limoni	20gr.
Pane	60gr.

Mele 100gr.

### **Totale Kcal 664,15**

	In grammi	in percentuale
Proteine	23,75g.	14,31%
Lipidi	17,55g.	23,78%
Glucidi	109,66g.	61,92%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

1 9 NOV. 2002

*Dott. Giuseppe Boano*  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940395 - P. IVA 03596210876

## GIOVEDI

Pranzo

### **Primo piatto**

Riso e fagioli:

Riso	50gr.
Fagioli secchi	30gr.
Olio d'oliva	5gr.

### **Secondo piatto**

Fagiolini al forno:

Fagiolini	100gr.
Uovo	15gr.
Cipolla	5gr.
Mozzarella	20gr.
Olio d'oliva	7gr.
Pane	65gr.

Pere 120gr.

### **Totale Kcal 668,63**

	In grammi	in percentuale
Proteine	22,78g.	13,63%
Lipidi	18,54g.	24,96%
Glucidi	109,49g.	61,41%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. E. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876



## VENERDI

Pranzo

### **Primo piatto**

Pasta e broccoli al pomodoro:

Pasta	55gr.
Cavolo broccolo verde ramoso	60gr.
Pomodori pelati in scatola	30gr.
Olio d'oliva	5gr.

REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

1 9 NOV. 2002

### **Secondo piatto**

Polpette di spinaci:

Spinaci	100gr.
Ricotta fresca di vacca	20gr.
Uova	10gr.
Farina di frumento	10gr.
Olio d'oliva	5gr.
Parmigiano	10gr.
Pane	70gr.
Pere	100gr.

### **Totale Kcal 664,22**

	In grammi	in percentuale
Proteine	25,26g.	15,21%
Lipidi	18,23g.	24,70%
Glucidi	106,43g.	60,08%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista

Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876



REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Ceiza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

# 3° SETTIMANA

Dott. Giuseppe Tellina  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMICHE  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 0559621093

## LUNEDI

Pranzo

### **Primo piatto**

Crostine di pane e lenticchie:

Crostine di pane 50gr.  
Lenticchie secche 20gr.  
Olio d'oliva 4gr.

### **Secondo piatto**

Frittata al prosciutto:

Uova 50gr.  
Prosciutto crudo 10gr.  
Parmigiano 5gr.  
Olio d'oliva 5gr.

### **Contorno**

Lattuga 50gr.  
Olio d'oliva 5gr.  
Succo di limoni 20gr.  
Pane 60gr.

Mele 120gr.

### **Totale Kcal 669,45**

	In grammi	in percentuale
Proteine	25,32g.	15,13%
Lipidi	22,12g.	29,73%
Glucidi	98,44g.	55,14%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 9 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002



**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista

Via G. B. Vico 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876



## MARTEDI

Pranzo

### **Primo piatto**

Pasta e ceci:

Pasta	60gr.
Ceci	20gr.
Olio d'oliva	5gr.
Parmigiano	4gr.

REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

### **Secondo piatto**

Verdure al forno gratinate:

Fagiolini	100gr.
Pomodori da insalata	100gr.
Zucchine	50gr.
Olio d'oliva	8gr.
Pangrattato	25gr.
Parmigiano	5gr.
Pane	35gr.

Pere 100gr.

### **Totale Kcal 671,08**

	In grammi	in percentuale
Proteine	23,34g.	13,91%
Lipidi	18,79g.	25,20%
Glucidi	108,95g.	60,88%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. E. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876



REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## MERCOLEDI

### Pranzo

#### Primo piatto

Riso con zucchine:

Riso	50gr.
Zucchine	50gr.
Olio d'oliva	4gr.

1 9 NOV. 2002

#### Secondo piatto

Carne alla griglia:

Carne di maiale magra	50gr.
Olio d'oliva	4gr.

#### Contorno

Finocchi	50gr.
Patate	100gr.
Carote	50gr.
Olio d'oliva	5gr.
Succo di limoni	10gr.
Pane	50gr.

Mele	100gr.
------	--------

### Totale Kcal 671,54

	In grammi	in percentuale
Proteine	21,57g.	12,85%
Lipidi	19,64g.	26,32%
Glucidi	108,94g.	60,83%

N.B.: ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

**Dott. Giuseppe Bellin**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876



## GIOVEDI

### Pranzo

### Primo piatto

Pasta con burro:

Pasta 50gr.  
Burro 5gr.

### Secondo piatto

Bastoncini di pesce alla piastra:

Bastoncini di pesce surg. 60gr.  
Olio d'oliva 5gr.  
Succo di limoni 10gr.

### Contorno

Cetriolo 50gr.  
Carote 100gr.  
Succo di limoni 20gr.  
Olio d'oliva 4gr.  
Pane 60gr.

Mele 110gr.

### Totale Kcal 664,55

	In grammi	in percentuale
Proteine	18,79g.	11,31%
Lipidi	20,78g.	28,14%
Glucidi	107,29g.	60,55%

REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

N.B.: ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista

Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876

## VENERDI

Pranzo

### **Primo piatto**

Pasta e carciofi con pomodoro:

Pasta	60gr.
Pomodori pelati in scatola	50gr.
Carciofi	30gr.
Olio d'oliva	5gr.

### **Secondo piatto**

Rotolo di vitello alle verdure:

Carne di vitello	40gr.
Funghi coltivati	10gr.
Asparagi	10gr.
Carote	10gr.
Fagiolini	10gr.
Parmigiano	5gr.
Olio d'oliva	10gr.
Pane	65gr.

Kaki 120gr.

### **Totale Kcal 670,76**

	In grammi	in percentuale
Proteine	24,88g.	14,84%
Lipidi	18,70g.	25,09%
Glucidi	107,45g.	60,07%

N.B.: ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876

## VENERDI

Pranzo

### **Primo piatto**

Pasta e carciofi con pomodoro:

Pasta	60gr.
Pomodori pelati in scatola	50gr.
Carciofi	30gr.
Olio d'oliva	5gr.

### **Secondo piatto**

Rotolo di vitello alle verdure:

Carne di vitello	40gr.
Funghi coltivati	10gr.
Asparagi	10gr.
Carote	10gr.
Fagiolini	10gr.
Parmigiano	5gr.
Olio d'oliva	10gr.
Pane	65gr.

Kaki 120gr.

### **Totale Kcal 670,76**

	In grammi	in percentuale
Proteine	24,88g.	14,84%
Lipidi	18,70g.	25,09%
Glucidi	107,45g.	60,07%

N.B.: ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

1 9 NOV. 2002

*Allipre*

## 4° SETTIMANA

*Giuseppe Bellino*  
**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista

Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876

LUNEDI

Pranzo

**Primo piatto**

Ravioli in brodo di verdure:

Ravioli secchi	50gr.
Fagiolini	10gr.
Carote	10gr.
Patate	30gr.
Cipolle	10gr.
Olio d'oliva	4gr.

**Secondo piatto**

Frittata di asparagi:

Uova	50gr.
Asparagi	30gr.
Cipolle	5gr.
Parmigiano	5gr.
Olio d'oliva	4gr.

**Contorno**

Patate bollite	100gr.
Mais	20gr.
Carote	50gr.
Olio d'oliva	4gr.
Succo di limoni	10gr.
Pane	55gr.

Mele 120gr.

**Totale Kcal 669,22**

	In grammi	in percentuale
Proteine	23,45g.	14,02%
Lipidi	20,74g.	27,89%
Glucidi	103,68g.	58,09%



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

1 9 NOV. 2002

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista

Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. S - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## MARTEDI

Pranzo

### **Primo piatto**

Pasta e piselli:

Pasta 50gr.  
Piselli 20gr.  
Olio d'oliva 5gr.

19 NOV. 2002

### **Secondo piatto**

Hamburger ai ferri:

Hamburger 60gr.

### **Contorno**

Cetriolo 50gr.  
Pomodori da insalata 80gr.  
Olio d'oliva 5gr.  
Succo di limoni 10gr.  
Pane 65gr.

Mele 120gr.

### **Totale Kcal 666,08**

	In grammi	in percentuale
Proteine	21,11g.	12,67%
Lipidi	20,13g.	27,19%
Glucidi	106,81g.	60,13%

**N.B.:** ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista

Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876

## MERCOLEDI

Pranzo

### Primo piatto

Pasta con crema di asparagi:

Pasta 40gr.  
Crema di asparagi 30gr.

### Secondo piatto

Merluzzo al forno:

Merluzzo surgelato Filetti 70gr.  
Olio d'oliva 5gr.  
Succo di limoni 10gr.

### Contorno

Patate arrosto 150gr.  
Olio d'oliva 5gr.  
Succo di limoni 10gr.  
Pane 50gr.

Arance 100gr.

**Totale Kcal 671,44**

	In grammi	in percentuale
Proteine	24,72g.	14,73%
Lipidi	18,38g.	24,64%
Glucidi	108,57g.	60,64%

N.B.: ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA



19 NOV. 2002

*Allye*

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876



REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

## GIOVEDI

### Pranzo

#### Primo piatto

##### Riso e legumi:

Riso	50gr.
Fagioli secchi	10gr.
Lenticchie secche	10gr.
Ceci	10gr.
Olio d'oliva	5gr.

#### Secondo piatto

##### Melanzane con mozzarella e pomodoro:

Melanzane	100gr.
Conserva di pomodoro	10gr.
Olio d'oliva	5gr.
Mozzarella di vacca	15gr.

#### Contorno

Pomodori da insalata	100gr.
Lattuga	50gr.
Olio d'oliva	5gr.
Succo di limoni	10gr.
Pane	45gr.

Kaki o Loti 100gr.

### Totale Kcal 670,38

	In grammi	in percentuale
Proteine	20,61g.	12,30%
Lipidi	20,04g.	26,91%
Glucidi	108,67g.	60,79%

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 406 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876

N.B.: ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



## VENERDI

Pranzo

### Primo piatto

Pasta panna e prosciutto:

Pasta	40gr.
Panna	20gr.
Prosciutto crudo	5gr.

### Secondo piatto

Tacchino alla piastra:

Tacchino	40gr.
Olio d'oliva	4gr.

### Contorno

Finocchi	50gr.
Mais	30gr.
Carote	50gr.
Olio d'oliva	4gr.
Succo di limoni	10gr.
Pane	60gr.

Mele	100gr.
------	--------

### Totale Kcal 670,89

	In grammi	in percentuale
Proteine	24,85g.	14,82%
Lipidi	18,32g.	24,57%
Glucidi	108,43g.	60,61%

N.B.: ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.

REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876



**100 gr. di frutta di stagione è pari a:**

100 gr. di mela  
74 gr. di mandarini  
158 gr. di arance  
80 gr. di banana  
120 gr. di kiwi  
150 gr. di pere  
200 gr. di pesche  
130 gr. di susine  
85 gr. di uva  
140 gr. di ciliegie  
145 gr. di clementine  
200 gr. di fragole  
80 gr. di kaki o loti.

REGIONE SICILIANA  
**AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA**  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

19 NOV. 2002

**N.B.:** un cucchiaino da tea raso è pari, a circa 5gr. di: olio, burro, parmigiano.  
Un cucchiaio da minestra raso è pari a circa: 10gr. di olio, 10gr. di parmigiano.  
I legumi possono essere consumati anche come passato.  
Sale aggiunto: q.b.

Timbro e Firma

**Dott. Giuseppe Bellino**  
Dietologo nutrizionista

Via G.B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0963/940385 - P. IVA 03596210876

## Menù in bianco

### Pranzo

#### Primo piatto

##### Pasta e olio:

Pasta 50gr.  
Olio d'oliva 5gr.

#### Secondo piatto

##### Petto di pollo alla piastra:

Pollo ( petto ) 50gr.  
Olio d'oliva 5gr.

#### Contorno

Lattuga 50gr.  
Patate 100gr.  
Olio d'oliva 5gr.  
Succo di limoni 20gr.  
Pane 60gr.

Mele 110gr.

### Totale Kcal 667,83

	In grammi	in percentuale
Proteine	25,33g.	15,17%
Lipidi	17,69g.	23,85%
Glucidi	108,60g.	60,98%

N.B.: ( la frutta può essere sostituita con quella di stagione ) Vedi Pag. 23.

Tutti gli alimenti sono crudi quindi va considerata la perdita di calorie, proteine, lipidi e glucidi con la cottura.



REGIONE SICILIANA  
AZIENDA U.S.L. 3 - CATANIA  
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione  
Via Tevere, 39 (fraz. Cerza)  
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

1 NOV. 2002

*Allegro*

*Dott. Giuseppe Bellino*  
Biologo nutrizionista  
Via G. B. Vico, 405 - GRAMMICHELE (CT)  
Tel. 0933/940385 - P. IVA 03596210876