

USL

REGIONE SICILIANA
AZIENDA UNITA' SANITARIA LOCALE N° 3
CATANIA

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Bromatologico



Menù materna

	Kcal.	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	670	25.12 gr.	20.56 gr.	102.68 gr.
II settimana	676	24.33 gr.	21.50 gr.	102.55 gr.
III settimana	669	25.04 gr.	20.24 gr.	103.21 gr.
IV settimana	666	24.89 gr.	20.45 gr.	101.97 gr.

Lunedì

1ª Settimana

Pranzo

Fusilli al pomodoro

Pollo al forno

Ortaggi trifolati

pasta di semola	gr. 60
pomodori maturi	gr. 80
olio extra verg. oliva	gr. 10

pollo coscia	gr. 60
AROMI	Q.B.

zucchine	gr. 100
(o cuori di carciofi gr. 60)	
olio extra verg. oliva	gr. 5
PREZZEMOLO	Q.B.

pane tipo 0	gr. 50
banane	gr. 100
(o Fragole 250 gr.)	
(o Arance 220 gr.)	



13/2004

Martedì
1ª settimana**Pranzo**

Risotto allo zafferano

Filetti di sogliola/platessa panati

Insalata mista

riso parboiled

gr. 60

burro

gr. 5

ZAFFERANO.

Q.B.

sogliola

gr. 80

pangrattato

gr. 10

olio extra verg. oliva

gr. 5

LIMONE

Q.B.

pomodori da insalata

gr. 50

(o Finocchi 50 gr.)

lattuga

gr. 30

(o carote 30 gr.)

gr. 10

olio extra verg. oliva

gr. 50

pane tipo 0

gr. 130

fragole

(o Pesche 130 gr.)

(o Mele 100 gr.)



[Handwritten signature]

Mercoledì

1ª Settimana

Pranzo

Farfalle prosciutto e piselli

Omelette di verdure

Insalata di finocchi

pasta di semola	gr. 60
piselli freschi	gr. 20
prosciutto cotto	gr. 5
parmigiano	gr. 3
burro	gr. 5

uovo di gallina intero	gr. 55
spinaci	gr. 40
(o cuori di Carciofi 50 gr.)	
olio extra verg. oliva	gr. 5

finocchi	gr. 100
(o Fagiolini 50 gr.)	
olio extra verg. oliva	gr. 5

pane tipo 0	gr. 50
pesche	gr. 150
(o Pere 100 gr.)	
(o Banane 80 gr.)	



Giovedì

1ª Settimana

Pranzo

Stellina all'olio

Bistecca di maiale dei nebrodi ai ferri/al forno
con patate al forno

Insalata di pomodoro

pasta di semola	gr. 60
parmigiano	gr. 3
olio extra verg. oliva	gr. 5

maiale bistecca	gr. 50
patate	gr. 80
olio extra verg. oliva	gr. 5

pomodori da insalata	gr. 100
(o Lattuga 60 gr)	
olio extra verg. oliva	gr. 5
AROMI	Q.B.

pane tipo 0	gr. 50
arance	gr. 150
(o Fragole 180 gr.)	
(o Pere 130 gr.)	



Venerdì

1ª Settimana

Pranzo

Ditali con ceci / lenticchie

Tuma impanata al forno

Insalata di finocchi

pasta di semola gr. 50

ceci secchi gr. 20

olio extra verg. oliva gr. 5

pecorino fresco gr. 30

"Tuma"

uovo di gallina intero gr. 6

pangrattato gr. 10

finocchi gr. 100

(o Carote 50 gr.)

olio extra verg. oliva gr. 5

ACETO O LIMONE

Q.B.

pane tipo 0 gr. 50

arance gr. 150

(o Banane 80 gr.)

(o Albicocche 200 gr.)



Lunedì

2ª Settimana

Pranzo

Pennette al pomodoro

Pollo alla pizzaiola

Insalata verde

pasta di semola	gr. 50
pomodori pelati	gr. 60
parmigiano	gr. 5
olio extra verg. oliva	gr. 5

pollo petto	gr. 50
pomodori pelati	gr. 60
cipolle	gr. 10
olio extra verg. oliva	gr. 5
ORIGANO	Q.B.

lattuga	gr. 50
(o Finocchi 100 gr.)	
olio extra verg. oliva	gr. 5
ACETO O LIMONE	Q.B.

pane tipo 0	gr. 50
pere	gr. 200
(o Ciliegie 170 gr.)	
(o Albicocche 250 gr.)	



VERSIONE NON REG.

AZIENDA UNITA' SANITARIA N.
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - tel.

2004
Martedì
2^a Settimana

Pranzo

Ditali con passato di minestrone

Filetti di sogliola / platessa al vapore

Insalata mista

pasta di semola	gr. 50
minestrone surgolato	gr. 50
olio extra verg. oliva	gr. 5

sogliola	gr. 70
olio extra verg. oliva	gr. 5
LIMONE E PREZZEMOLO	Q.S.

finocchi	gr. 40
carote	gr. 30
(o pomodori 100 gr.)	
olio extra verg. oliva	gr. 10
ACETO O LIMONE	Q.S.

pane tipo 0	gr. 50
-------------	--------

banane	gr. 100
(o Albicocche 220 gr.)	
(o Aranca 200 gr.)	





Mercoledì2^a Settimana**Giovedì**2^a Settimana**Pranzo**

Fusilli alla norma

Lacerto brasato

Insalata di pomodori

pasta di semola

gr. 60

pomodori pelati

gr. 80

olio extra verg. oliva

gr. 5

ricotta di pecora

gr. 5

(Ricotta salata)

melanzane

gr. 30

(o Zucchine 40 gr.)

BASILICO

Q.B.

bovino adulto magro

gr. 50

carote

gr. 20

sedano

gr. 20

olio extra verg. oliva

gr. 5

AROMI

Q.B.

pomodori da insalata

gr. 100

(o Lattuga 60 gr.)

(o Fagiolini 70 gr.)

olio extra verg. oliva

gr. 7

pane tipo 0

gr. 50

mele

gr. 100

(o Fragole 200 gr.)

(o Pera 150 gr.)



VERSIONE NON REC

AZIENDA UNITÀ SANITARIA N. 3
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - tel.

004

Giovedì2^a Settimana**Pranzo**

Conchiglie con piselli / fagioli freschi

Crocchette di patate e spinaci

Carote stufate

pasta di semola	gr. 40
piselli freschi	gr. 40
cipolle	gr. 20
parmigiano	gr. 3
burro	gr. 5
patate	gr. 100
prosciutto cotto	gr. 5
uovo di gallina intero	gr. 20
scamorza	gr. 5
pangrattato	gr. 10
spinaci	gr. 30
burro	gr. 5
carote	gr. 50
olio extra verg. oliva	gr. 5
PREZZEMOLO	Q.B.
pane tipo 0	gr. 50
pere	gr. 120
(o Arance 200 gr.)	
(o Ciliegie 150 gr.)	



Venerdì2^a Settimana**Lunedì**3^a Settimana**Pranzo**

Timballo di riso al forno

Pesce spada ai ferri

Insalata mista

riso parboiled	gr. 60
pomodori pelati	gr. 50
mozzarella	gr. 10
olio extra verg. oliva	gr. 5

pesce spada	gr. 70
olio extra verg. oliva	gr. 5
LIMONE E PREZZEMOLO	Q.B.

finocchi	gr. 30
carote	gr. 30
(o Lattuga 60 gr.)	
olio extra verg. oliva	gr. 10
ACETO O LIMONE	Q.B.

pane tipo 0	gr. 50
pere	gr. 150
(o Pesche 225 gr.)	
(o Ciliegie 160 gr.)	
(o Albicocche 220 gr.)	



VERSIONE NON RED

AZIENDA UNITA' SANITARIA
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - 10

Lunedì
Settimana

Pranzo

Fusilli finocchietto e mollica

Bistecca ai ferri

Insalata di lattuga

pasta di semola gr. 60

pomodori pelati gr. 40

FINOCCHIETTO SELVATICO

Q.B.

pangrattato gr. 10

olio extra verg. oliva gr. 5

vitellone magro gr. 50

olio extra verg. oliva gr. 5

ACETO O LIMONE

Q.B.

AROMI

Q.B.

lattuga gr. 50

(o Finocchi 100 gr.)

(o Pomodori 50 gr.)

olio extra verg. oliva gr. 7

ACETO O LIMONE

Q.B.

pane tipo 0 gr. 50

arance gr. 120

(o Pesche 150 gr.)

(o Albicocche 145 gr.)

(o Mele 100 gr.)



[Handwritten signature]

10/03/2004

P. 004

Martedì

3^a Settimana

Pranzo

Sedanini al sugo

Poipette al sugo

Fagiolini all'agro

pasta di semola	gr. 50
pomodori pelati	gr. 60
olio extra verg. oliva	gr. 5

vitello	gr. 50
pangrattato	gr. 10
uovo di gallina intero	gr. 10
olio extra verg. oliva	gr. 3

fagiolini	gr. 100
(o Finocchi 200 gr.)	
(o Cuori di carciofo 80 gr.)	
olio extra verg. oliva	gr. 10
LIMONE	

N.B.

pane tipo 0	gr. 50
mandarini	gr. 100
(o Banane 100 gr.)	
(o Albicocche 200 gr.)	

dh



[Handwritten signature]

2004

Mercoledì3^a Settimana**Pranzo**

Orecchiette con i broccoli

Filetti di merluzzo al pomodoro

Patatine fritte

pasta di semola

gr. 50

broccolo a testa

gr. 60

(o Cavolfiore 60 gr.)

cipolle

gr. 20

pecorino

gr. 3

olio extra verg. oliva

gr. 10

merluzzo o nasello

gr. 60

pomodori pelati

gr. 50

olio extra verg. oliva

gr. 5

patate fritte

gr. 60

(Frittura con olio extra vergine di oliva 5 gr.)

pane tipo 0

gr. 50

pesche

gr. 120

(o Arance 100 gr.)

(o Pera 100 gr.)



Giovedì3^a Settimana**Pranzo**

Gnocchi al pomodoro

Rolle di tacchino al forno

Carote brasate

gnocchi di patate	gr. 150
pomodori pelati	gr. 60
parmigiano	gr. 3
olio extra verg. oliva	gr. 5

tacchino petto	gr. 50
spinaci	gr. 30
cipolle	gr. 5
olio extra verg. oliva	gr. 5
BRODO VEGETALE	Q.B.

carote	gr. 50
(spinaci 50 gr.)	
olio extra verg. oliva	gr. 5

pane tipo 0	gr. 50
arance	gr. 150
(o Pere 130 gr.)	
(o Albicocche 200 gr.)	



2004

Venerdì
3^a Settimana

Pranzo

* Scacciata col cavolfiore
Insalata verde

pasta per pizza	gr. 200
patate	gr. 20
cavolfiore	gr. 40
scamorza	gr. 30
olio extra verg. oliva	gr. 5
lattuga	gr. 50
(Pomodori 100 gr.)	
olio extra verg. oliva	gr. 10
pere	gr. 120

* O PIZZA MARGHERITA :

PASTA PER PIZZA	gr. 200
MOZZARELLA	gr. 30
POMODORI PELATI	gr. 50
olio extra verg. di oliva	gr. 5



Lunedì

4^a SettimanaMar
4^a Settim

Pranzo

Farfalle con crema di spinaci

Hamburger ai ferri

Insalata mista

pasta di semola	gr. 70
spinaci	gr. 30
cipolle	gr. 20
latte parzialmente scremato	gr. 10
parmigiano	gr. 5
burro	gr. 10
vitello	gr. 50
olio extra verg. oliva	gr. 3
lattuga	gr. 30
pomodori da insalata	gr. 50
olio extra verg. oliva	gr. 5
ACETO O LIMONE	Q.B.

pane tipo 0

gr. 50

mele

gr. 100

(o Pesche 190 gr.)



Martedì

4^a Settimana

Pranzo

Corallino in brodo vegetale

Pesce spada ai ferri

Patate prezzemolate

pasta di semola

gr. 50

BRODO VEGETALE

Q.B.

parmigiano

gr. 5

olio extra verg. oliva

gr. 5

pesce spada

gr. 60

olio extra verg. oliva

gr. 5

limoni succo

gr. 10

PREZZEMOLO, AGLIO

Q.B.

patate

gr. 100

olio extra verg. oliva

gr. 5

PREZZEMOLO

Q.B.

pane tipo 0

gr. 50

arance

gr. 120

(o Mele 100 gr.)

(o Pesche 125 gr.)



Mercoledì4^a Settimana11C
Sa**Pranzo**

Ditali col minestrone

Petto di pollo alla pizzaiola

Insalata di pomodori

pasta di semola	gr. 50
minestrone surgelato	gr. 50
olio extra verg. oliva	gr. 10

pollo petto	gr. 50
pomodori pelati	gr. 50
cipolle	gr. 10
ORIGANO	Q.B.
olio extra verg. oliva	gr. 5

pomodori da insalata	gr. 100
(o Fagiolino 100 gr.)	
(o Carote 50 gr.)	
olio extra verg. oliva	gr. 5

pane tipo 0	gr. 50
pesche	gr. 150
(o Ciliegie 100 gr.)	
(o Pere 100 gr.)	



Giovedì

Settimana

Pranzo

Ravioli al pomodoro

Crocchette di verdura

Creme caramel

ravioli di magro	gr. 80
pomodori pelati	gr. 80
olio extra verg. oliva	gr. 5
uovo di gallina intero	gr. 50
bieta	gr. 100
(o Finocchietto selvatico 50 gr.)	
(o Spinaci 100 gr.)	
pangrattato	gr. 25
PREZZEMOLO	Q.B.
olio extra verg. oliva	gr. 3
pane tipo 0	gr. 50
creme caramel	gr. 120



Venerdì
4^a Settimana**MEN**
maternamenù da
esclus**Pranzo**

Riso e ceci

Prosciutto crudo di Parma

Insalata mista

riso parboiled	gr. 50 ^r
ceci secchi	gr. 30
cipolle	gr. 10
carote	gr. 10
sedano	gr. 10
olio extra verg. oliva	gr. 7

prosciutto crudo magro	gr. 20
------------------------	--------

lattuga	gr. 20
carote	gr. 20
finocchi	gr. 20
olio extra verg. oliva	gr. 10

ACETO O LIMONE

Q.S.

pane tipo 0	gr. 50
pere	gr. 120
(o Arance 150 gr.)	
(o Ciliegie 120 gr.)	



MENU' IN BIANCO

materna

Menu da utilizzare solo in casi di disturbi intestinali transitori
ed esclusivamente su richiesta della famiglia

Pranzo

Riso in bianco

Pollo lesso / Filetti di merluzzo

Patate prezzemolate

riso parboiled	gr. 50
parmigiano	gr. 5
olio extra verg. oliva	gr. 5

pollo petto	gr. 50
O MERLUZZO	60 gr.
olio extra verg. oliva	gr. 5

patate	gr. 100
olio extra verg. oliva	gr. 7
PREZZEMOLO	QB

pane tipo 0	gr. 50
mele	gr. 100



[Handwritten signature]