



# COMUNE DI MERI

A.S.P. - MESSINA  
Distretto di Barcellona P.G.

CITTA' METROPOLITANA DI MESSINA

esprime parere favorevole solo ai fini igienico - sanitari

Barcellona P.G., 12 OTT. 2018

Il RESPONSABILE MEDICO  
Dott. Antonino Iannello  
Cod. ENPAM 3006760614

## ANNO SCOLASTICO 2018/2019 TABELLE DIETETICHE - AUTUNNO/INVERNO

	1^ Settimana	2^ Settimana	3^ Settimana	4^ Settimana
Lunedì	Risotto alla zucca gialla	Riso al parmigiano	Pasta al pomodoro	Pastina in brodo
	Polpette di carne	Pesce* impanato	Bracioline di pollo	Polpettine in brodo
	Insalata mista	Insalata verde	Finocchi al forno	Carote e patate lesse
Martedì	Pasta e legumi**	Pasta al sugo	Pasta al sugo	Pasta con passato di verdure
	Zucchine trifolate	Polpette di carne al sugo	Polpette al sugo	Involtoni di pollo
		Insalata mista	Spinaci e bietola saltati	Crocchette di patate
Mercoledì	Pasta al ragù di carne	Pasta e legumi**	Passato di verdure con riso	Pasta e legumi**
	Prosciutto cotto	Insalata di pomodoro	Bastoncini di pesce*	Verdure grigliate
	Insalata verde		Insalata verde e carote	
Giovedì	Risotto con passato di verdure	Fusilli al pomodoro	Pasta e legumi	Fusilli al pomodoro
	Petto di pollo impanato	Involtoni di carne	Misto di verdure al forno	Pesce* impanato
	Patate alla pizzaiola	Carote alla julienne		Insalata, pomodori e fagiolini
Venerdì	Pasta e patate	Stelline con minestrone	Pasta con verdure di stagione	Risotto alle verdure
	Filetti di pesce* alla pizzaiola	Fesa di tacchino impanata al forno	Coscia di pollo al forno	Gateau di patate
	Pomodorini e insalata verde	Fagiolini lessi	Patate al forno	

Frutta fresca di stagione gr. 150 - Pane gr. 60

\*Prodotto surgelato

\*\*No fave

MERI' 10/10/2018

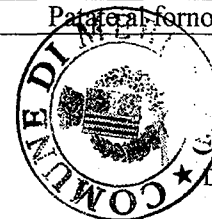
Dott. Filippo Bonansinga

Specialista in Endocrinologia

Specialista in Anziologia

Tel. 090 976268/393173572

Cod. Reg. 320415 Ord. med. MF 435



IL SINDACO  
Dott. Filippo Gervasio BONANSINGA

AUTUNNO/INVERNO

LISTA DEGLI ALIMENTI  
QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

**RISOTTO ALLA ZUCCA GIALLA**

Riso	gr. 50
Brodo di verdura	gr. q.b.
Zucca gialla	gr. 50
Burro	gr. 3
odori	gr. q.b.
Parmigiano reggiano	gr. 10

**PASTA E LEGUMI**

Pasta	gr.50
Legumi secchi	gr. 40
Cipolla, sedano, carote e pomodoro	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale	gr. q.b.

**PASTA AL POMODORO**

Pasta	gr.60
Pomodoro pezzettoni	gr. 60
Cipolla, sale	gr. q.b.
Parmigiano reggiano	gr. 5
Olio extrav. di oliva	gr. 5

**PASTA E PATATE**

Pasta	gr.50
Patate	gr. 40
Cipolla, sedano, carote e pomodoro	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale	gr. q.b.
Parmigiano reggiano	gr. 5

**PASSATO DI VERDURE CON RISO**

Riso	gr.50
Verdure di stagione	gr.100
Parmigiano reggiano	gr. 5
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale	gr. q.b.

**PASTA IN BRODO**

Pasta	gr.60
Brodo delle polpette di carne	gr. 100
Sale, odori e pomodoro	gr. q.b.
Parmigiano reggiano	gr. 10

**PASTA AL RAGU' DI CARNE**

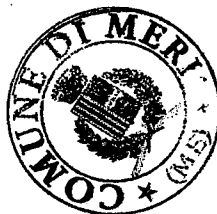
Pasta	gr. 50
Carne tritata	gr. 30
Cipolla, sedano e carota	gr. q.b.
Basilico ed altri aromi	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Parmigiano reggiano	gr. 5

**PASSATO DI VERDURA CON PASTA**

Pasta	gr. 50
Verdure miste di stagione	gr. 80
Carota, sedano e cipolla	gr. 10
Parmigiano reggiano	gr. 5
Olio extrav. di oliva	gr. 5

**PASTA CON VERDURE DI STAGIONE**

Pasta	gr. 50
Verdure miste di stagione	gr. 80
Olio extrav. di oliva	gr. 5



**AUTUNNO/INVERNO**

**LISTA DEGLI ALIMENTI  
QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI**

**PROSCIUTTO COTTO**

Prosciutto cotto senza polifosfati gr. 60

**FILETTI DI PESCE ALLA PIZZAIOLA**

Pesce gr. 100  
Pomodoro fresco gr. 15  
Olio extrav. di oliva gr. 5  
Sale, prezzemolo e capperi gr. q.b

**COSCE DI POLLO AL FORNO**

Coscia di pollo gr.150  
Cipolla, pomodoro sale gr. q.b.  
Olio extrav. di oliva gr. 5

**BASTONCINI DI PESCE**

Pesce gr.100  
Pangrattato gr. 30  
Parmigiano reggiano gr. 10  
Olio extrav. di oliva gr. 5

**POLPETTINE**

Carne di vitello tritata gr.70  
Pangrattato gr. 30  
Parmigiano reggiano gr. 10  
Olio extrav. di oliva gr. 5  
Uova 1x6  
Latte, sale, aglio e prezzemolo gr. q.b.

**INVOLTINI DI CARNE**

Carne gr.70  
Pangrattato gr. 30  
Parmigiano reggiano gr. 5  
Formaggio filante gr. 20  
Olio extrav. di oliva e sale gr. q.b.

**GATEAU DI PATATE**

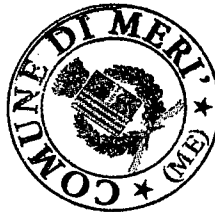
Patate gr. 90  
Prosciutto cotto gr. 15  
Formaggio gr. 15  
Uova gr. 10  
Pangrattato gr. 10  
Parmigiano reggiano gr. 5

**INVOLTINI DI POLLO**

Carne di pollo gr. 70  
Pangrattato gr. 30  
Parmigiano reggiano gr. 5  
Formaggio filante gr. 20  
Olio extrav. di oliva e sale gr. q.b.

**PESCE IMPANATO**

Pesce gr.100  
Pangrattato gr. 30  
Parmigiano reggiano gr. 10  
Olio extrav. di oliva gr. 5  
Pomodoro pezzettoni gr. 20  
Aglio, Sale, prezzemolo gr. q.b.



## AUTUNNO/INVERNO

### LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

#### INSALATA MISTA

Insalata a foglia mista	gr. 80
Pomodoro , carote e finocchi	gr. 50
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale, limone	gr. q.b.

#### ZUCCHINE TRIFOLATE

Zucchine	gr. 130
Pomodoro fresco	gr. 30
Sale, odori	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### INSALATA VERDE

Insalata a foglia verde	gr. 130
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale, limone	gr. q.b.

#### PATATE ALLA PIZZAIOLA

Patate	gr. 120
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Pomodori e origano	gr. q.b.
Sale	gr. q.b.

#### MISTO DI VERDURE AL FORNO

Misto di verdure di stagione (carote, zucchini e peperoni)	gr. 100
Patate	gr. 30
Piselli	gr. 20
Sale, aromi	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### POMODORI E INSALATA VERDE

Pomodori	gr. 50
Insalata verde	gr. 80
Sale e limone	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### CAROTE IN INSALATA JULIENNE

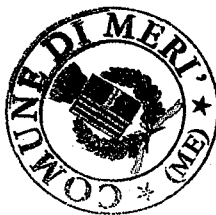
Carote	gr. 90
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale e limone	gr. q.b.

#### FAGIOLINI

Fagiolini	gr. 70
Aglio e sale	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Pomodori	gr. 20

#### INSALATA DI POMODORO

Pomodori	gr. 130
Sale e origano	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5



## AUTUNNO/INVERNO

### LISTA DEGLI ALIMENTI QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

#### PATATE AL FORNO

Patate	gr. 120
Sale e rosmarino	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### INSALATA POMODORI E FAGIOLINI

Fagiolini	gr. 50
Pomodori	gr. 70
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### SPINACI E BIETOLA SALTATI

Spinaci	gr. 50
Bietola	gr. 80
Aglio e pomodorini	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### CROCCHETTE DI PATATE

Patate	gr. 80
Parmigiano reggiano	gr. 5
Latte, pangrattato e sale	gr. q.b.
Uova	1x6

#### FINOCCHI IN INSALATA

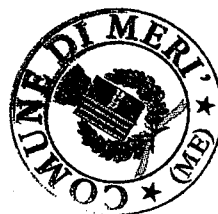
Finocchi	gr. 130
Sale e limone	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### INSALATA VERDE E CAROTE

Insalata a foglia verde	gr. 80
Carote	gr. 50
Sale e limone	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### CAROTE E PATATE LESSATE

Patate	gr. 80
Carote	gr. 50
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale e aromi	gr. q.b.





# COMUNE DI MERI - MESSINA

Distretto di Barcellona P.G.

CITTA' METROPOLITANA DI MESSINA VISTO: si esprime parere favorevole solo ai fini igienico - sanitari

Barcellona P.G., li 12 OTT. 2018

Il RESPONSABILE MEDICO

Dott. Antonino Jannello

Cod. EMPAM 3000676004

## ANNO SCOLASTICO 2018/2019 TABELLE DIETETICHE - PRIMAVERA/ESTATE

	1^ Settimana	2^ Settimana	3^ Settimana	4^ Settimana
Lunedì	Pasta pomodoro fresco e basilico	Pasta alla norma	Risotto ai fiori di zucca	Pennette al pomodoro
	Prosciutto cotto e fontina	Polpette di carne al forno	Sformato di patate al prosciutto	Arista al forno
	Insalata di pomodori e cetrioli	Patate al forno	Insalata verde	Purea di patate
Martedì	Risotto alla braccio di ferro	Pasta con passato di verdura	Pasta con pomodoro e piselli	Maccheroni al ragù
	Scaloppine di vitello	Involtoni di pollo	Petti di tacchino impanati al forno	Frittata di patate
	Insalata verde	Melanzane al forno	Insalata mista	Insalata arlecchino
Mercoledì	Fusilli ricotta e pomodoro	Risotto con zucchine	Pasta alle verdure di stagione	Pasta con fagiolini e patate
	Petti di pollo impanati al rosmarino	Crocchette di pesce* e verdure	Bracioline di carne	Polpette di pesce*
	Insalata mista	Zucchine trifolate	Carote e finocchi	Insalata verde e pomodori
Giovedì	Pasta e legumi**	Pasta al pomodoro	Pennette con salsa di carciofi	Pasta al pomodoro e zucchine
	Carote grattugiate	Petto di pollo impanato	Medaglioni al merluzzo*	Bracioline di carne
		Pomodoro	Pomodorini e carote al forno	Verdure grigliate
Venerdì	Pasta al pesto	Pasta e legumi	Pastina con crema di legumi** freschi	Pasta al pomodoro
	Pesce alla pizzaiola	Insalata mista	Verdure gratinate	Petti di pollo impanati al rosmarino
	Patate prezzemolate			Patate al forno

Frutta fresca di stagione gr. 150 - Pane gr. 60

\*Prodotto surgelato

\*\*No fave

MERI

10/10/2018

**Dott. Filippo Bonansinga**  
Specialista in Endocrinologia  
Specialista in Angiologia  
Tel. 090 2762684 Cell. 3693173572  
Cod. Red. 22040/5 Ord. Med. ME 5435



IL SINDACO

Dott. Filippo Bonansinga

PRIMAVERA/ESTATE

LISTA DEGLI ALIMENTI  
QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

PASTA E LEGUMI

Pasta	gr. 50
Fagioli freschi	gr. 100
Cipolla, sale, basilico, carote	gr. q.b.
Pomodoro – sedano	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

PASTA AL POMODORO FRESCO E  
BASILICO

Pasta	gr.60
Pomodoro fresco	gr. 60
Cipolla, sale, basilico	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Parmigiano reggiano	gr. 5

RISOTTO ALLA BRACCIO DI  
FERRO

Riso	gr. 50
Spinaci	gr. 20
Burro	gr. 5
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Parmigiano reggiano	gr. 5

PASTA AL PESTO

Pasta	gr.60
Basilico	gr. 15
Sale, pinoli, aglio	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Parmigiano reggiano	gr. 5

FUSILLI RICOTTA E POMODORO

Pasta	gr.60
Pomodoro fresco	gr. 60
Ricotta	gr. 20
Cipolla, sale, basilico	gr. q.b.
Parmigiano reggiano	gr. 5
Olio extrav. di oliva	gr. 5

PASTA POMODORO E  
ZUCCHINE

Pasta	gr.60
Pomodoro fresco	gr. 60
Cipolla, sale, basilico	gr. q.b.
Parmigiano reggiano	gr. 5
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Zucchine	gr. 10

PASTA ALLA NORMA

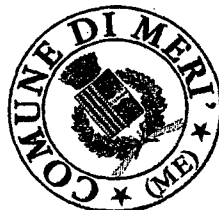
Pasta	gr. 60
Pomodoro fresco	gr. 60
Cipolla, sale, basilico	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Melanzane	gr. 40
Ricotta salata	gr. 20

PASSATO DI VERDURA CON PASTA

Pasta	gr. 50
Verdure miste di stagione	gr. 90
Patate	gr. 50
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Aromi, Sale	gr. q.b.

RISOTTO CON ZUCCHINE

Riso	gr. 50
Parmigiano reggiano	gr. 5
Zucchine	gr. 80
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Cipolle, sale, brodo vegetale	gr. q.b.



**PRIMAVERA/ESTATE**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**  
QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

**PROSCIUTTO COTTO E FONTINA**

Prosciutto cotto senza polifosfati gr. 20  
Fontina gr. 30

**SCALOPPINE DI VITELLO**

Carne di vitello gr.80  
Farina gr. 4  
Olio extrav. di oliva gr. 8  
Sale, odori gr. q.b.

**PESCE ALLA PIZZAIOLA**

Pesce gr. 100  
Pomodoro fresco gr. 15  
Olio extrav. di oliva gr. 5  
Sale, prezzemolo, capperi gr. q.b.

**INVOLTINI DI POLLO**

Pollo gr.70  
Pangrattato gr. 30  
Parmigiano reggiano gr. 5

**POLPETTE DI CARNE**

Carne di vitello gr. 70  
Pangrattato gr. 30  
Parmigiano reggiano gr. 10  
Olio extrav. di oliva gr. 5  
Uova 1x 6  
Sale, latte gr. q.b.

**MEDAGLIONI DI MERLUZZO**

Medaglioni di merluzzo gr.100  
Pomodoro fresco gr. 40  
Prezzemolo, aglio, origano gr. 30  
Sale gr. q.b.  
Olio extrav. di oliva gr. 5

**CROCCHETTE DI PESCE E VERDURE**

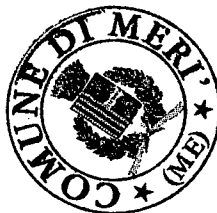
Pesce gr. 100  
Patate gr. 40  
Pangrattato, sale gr. q.b.  
Verdure miste gr. 50  
Olio extrav. di oliva gr. 5

**POLPETTE DI PESCE**

Pesce gr. 100  
Patate gr. 50  
Pangrattato, sale gr. q.b.  
Olio extrav. di oliva gr. 5

**SFORMATO DI PATATE E PROSCIUTTO**

Patate gr. 50  
Prosciutto cotto senza polifosfati gr. 30  
Mozzarella gr. 30  
Parmigiano reggiano gr. 5  
Sale gr. q.b.





**PRIMAVERA/ESTATE**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**  
QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

**BRACIOLE DI CARNE**

Carne	gr. 70
Pangrattato	gr. 30
Parmigiano reggiano	gr. 5
Formaggio filante	gr. 20
Olio extrav. di oliva, sale	gr. q.b.

**PETTI DI POLLO IMPANATE AL  
ROSMARINO**

Petti di pollo	gr.80
Rosmarino, sale	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Pangrattato	gr. 30
Parmigiano reggiano	gr. 10

**CARNE DI TACCHINO  
IMPANATO AL FORNO**

Carne di tacchino	gr. 80
Parmigiano reggiano	gr. 5
Sale, prezzemolo, aglio,	gr. q.b
Pomodori, capperi	gr. q.b.

**ARISTA AL FORNO**

Maiale lonza	gr.80
Aromi, sale	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

**FRITTATA DI PATATE**

Patate	gr.120
Uova	1
Parmigiano reggiano	gr. 5
Sale	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5



## PRIMAVERA/ESTATE

### LISTA DEGLI ALIMENTI QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

#### INSALATA POMODORI E CETRIOLI

Pomodori	gr. 100
Cetrioli	gr. 30
Sale, origano	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### INSALATA VERDE

Insalata foglia verde	gr. 130
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale, limone	gr. q.b.

#### INSALATA MISTA

Insalata a foglia mista	gr. 80
Pomodori, carote e finocchi	gr. 50
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale, limone	gr. q.b.

#### CAROTE GRATTUGGIATE

Carote	gr. 100
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale, limone	gr. q.b.

#### PATATE PREZZEMOLATE

Patate	gr. 120
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale, limone, prezzemolo	gr. q.b.

#### ZUCCHINE TRIFOLATE

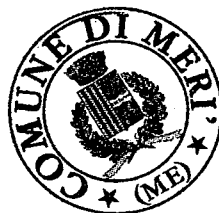
Zucchine	gr. 130
Pomodoro fresco	gr. 30
Sale, odori	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### PATATE AL FORNO

Patate	gr. 120
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale, rosmarino	gr. q.b.

#### MELENZANE AL FORNO

Melanzane	gr. 130
Aromi, prezzemolo	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 10



## PRIMAVERA/ESTATE

### LISTA DEGLI ALIMENTI QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

#### POMODORI

Pomodori	gr. 130
Sale, origano	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### INSALATA ARLECCHINO

Insalata foglia verde	gr. 80
Mais, carote, sedano	gr. 50
Sale, limone	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### PATATE ARROSTO

Patate	gr. 120
Spezie e aromi	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### CAROTE E FINOCCHI

Carote	gr. 50
Finocchi	gr. 80
Olio extrav. di oliva	gr. 5
Sale, limone	gr. q.b.

#### POMODORINI E CAROTE AL FORNO

Pomodorini	gr. 100
Carote	gr. 40
Sale e prezzemolo	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### VERDURE GRATINATE

Verdure di stagione	gr. 130
Spezie e aromi	gr. q.b.
Olio extrav. di oliva	gr. 5

#### PUREA DI PATATE

Patate	gr. 100
Latte	gr. 40
Burro	gr. 5
Sale	gr. q.b.

