

A cura della Dott.ssa Daniela Coniglio

Medico U.O. Infanzia Pubblica  
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**

CONTINUI 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. Daniela Coniglio)

## INTRODUZIONE

La chiave del benessere dei bambini risiede in un'alimentazione variata ed equilibrata. Unitamente 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. È 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 bianche 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...)

È 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](mailto: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.

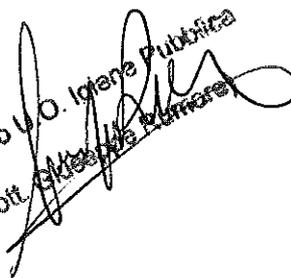
Da ricordare che le raccomandazioni nutrizionali italiane assegnano al pranzo il 35-40 % dell'introito giornaliero di calorie e cioè:

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 Pomara)



### **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



*M. Medico P.O. Libero*  
*(Dot. Giuseppe Rumore)*

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

<b>Mercoledì</b>	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	

<b>Giovedì</b>	Riso al burro	Riso Burro	Gr 50 Gr 8	Kcal 145 Kcal 61	Gluc. 63% Lip. 24% Prot. 13%
	-filetti di merluzzo arrostato panato con insalata mista	F. ggio gratt. Locale Filetto di merluzzo Pane grattugiato Olio e.v. d'oliva Lattuga Carote gratinate	Gr 5 Gr 80 Gr 8 Gr 5 Gr 50 Gr 50	Kcal 20 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	

<b>Venerdì</b>	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 gr 100-150	Kcal 50 Kcal 75 Kcal 16 Kcal 110 Kcal 45 Kcal 85 Kcal 40-60	
	-pane -frutta	A scelta di stagione		Kcal 40-60	

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

**Scuola dell'Infanzia**  
**Seconda settimana**

**Anno Scolastico 2024/2025 e Biennio successivo**

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

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

COMUNE DI CORLEONE  
 Protocollo Arrivo N. 27791/2024 del 04-09-2024  
 Mod. Pr.01/02 - Class. 14.1 - Copia Documento

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

<b>Lunedì</b>	-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

<b>Martedì</b>	-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	
		brodo vegetale,		Kcal 23	
		prezzemolo, sale	q.b		
		-pesce arrosto panato	merluzzo o sogliola aromatizzato	Gr 70	
	-tris di verdure cotte	spinaci e carote			
		olio e.v. d'oliva	Gr 3	Kcal 40	
	-pane		Gr 80	Kcal 138	
	-frutta				
		A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 589/609

<b>Mercoledì</b>	-minestra 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
			spinaci lessi	Gr 80		Kcal 58
	-pane		Gr 50	Kcal 138		
	-frutta		Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 597/617	

<b>Giovedì</b>	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		Gr 100-150	Kcal 40-60	Kcal 619/639	

<b>Venerdì</b>	-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](mailto:D_coniglio@libero.it) Cell \*39 3470599370

H Medico U.O.giene Pubblca  
 (Dott. Giuseppe...)

		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 Merluzzo o sogliola	Gr 30  Gr 5 Gr 5 Gr 40	Kcal 80  Kcal 60 Kcal 20 Kcal 31	Prot.18%
	-pesce arrosto panato senza fische	Sedano, carota, cipolla, alloro, limone Uovo 1 Pangrattato, sale, olio patate Insalata verde Patate al forno	q.b gr 5 q.b gr 40+ gr 15 gr 10 gr 50 gr 80 gr 100-150	Kcal 65  Kcal 10  Kcal 20 Kcal 85 Kcal 88	
	verdura cruda mista e patate				Kcal 705/725
	-pane -frutta	A scelta di stagione pane	gr 30	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

Terza settimana

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

<b>Lunedì</b>	-pasta gratinata al ragù di carne (piatto unico)	Pasta corta	Gr 50	Kcal 175	Gluc. 60% Lip. 25 % Prot. 15%  Kcal 657/677
		Salsa di pomodoro	Gr 40	Kcal 22	
		Vitello macinato	Gr 30	Kcal 45	
		Cipolla, carota, sedano, sale, besciamella	q.b Gr 30	Kcal 150 Kcal 10	
		F.ggio gratt. Locale	Gr 4	Kcal 40	
		Carote e spinaci o bietta	Gr 70	Kcal 45	
verdure miste in tegame	-pane -frutta di stagione	Olio e.v. d'oliva	Gr 5 Gr 30	Kcal 45	
		Macedonia mista	Gr 100-150	Kcal 85	
				Kcal 40-60	

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

Dott.ssa Daniela Coniglio

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

COMUNE DI CORLEONE  
 PROTOCOLLO ARROTO N. 412349/2024 del 05-09-2024  
 Doc. Principale - Class. 141 - Copia Documento

*Giuseppe Rumore*  
 Medico U.O. Igiene Pubblica  
 (Dot. Giuseppe Rumore)

	-formaggio	Mozzarella formaggio spalmabile	o 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

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

<b>Giovedì</b>	-passato di verdure e legumi con pastina	Pasta con Legumi secchi o ceci Carota, sedano, cipolla, pomodori pelati, alloro, rosmarino, prezzemolo, sale Olio e.v. d'oliva	Gr 25 Gr 20 q.b	Kcal 71 Kcal 65 Kcal 20	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 5 Gr 100 Gr 5 Gr 30 Gr 130	Kcal 45 Kcal 107 Kcal 45 Kcal 10 Kcal 200		
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60		Kcal 611/631

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

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

*M Medico f.o. 10/09/2024*  
*Dot. GIUSEPPE CONIGLIO*

	-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**

<b>Lunedì</b>	-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	

<b>Martedì</b>	-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	Gr 100 Gr 5	Kcal 31 Kcal 45	
	-pane	Pane	Gr 50	Kcal 138	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 100-150	Kcal 40-60	

<b>Mercoledì</b>	-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	q.b	Kcal 45	
		pisellini lessati,	Gr 5	Kcal 177	
		carote e patate olio d'oliva	Gr 100 Gr 3	Kcal 25	

Dott.ssa Daniela Coniglio

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

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

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

<b>Giovedì</b>	-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 formaggio spalmabile	Gr 60	Kcal 148		
-pane -frutta			Gr 60	Kcal 19	
			Gr 50 Gr 100-150	Kcal 138 Kcal 40-60	Kcal 636/656

<b>Venerdì</b>	-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	
	-trancio di pesce alla pizzaiola	Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45	
		Pesce in tranci	Gr 85	Kcal 71	
		Pomodori pelati	Gr 20	Kcal 10	
		Olio e.v. d'oliva	Gr 3	Kcal 45	
	-insalata mista	Origano e olive	q.b		
		Carote gratinate	Gr 100	Kcal 20	
Lattuga		Gr 50	Kcal 10		
-pane - frutta	Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45		
		Gr 30 Gr 100-150	Kcal 85 Kcal 40-60	Kcal 626/646	

COMUNE DI CORLEONE  
 Protocollo Attivo N. 27791/2024 del 04-09-2024  
 Doc. Primario - Class. 14.1 - Copia Documento

**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
<b>Lunedì</b>	-riso al pomodoro e basilico	riso salsa al pomodoro Olio e.v. d'oliva	gr 60 gr 70 gr 7 gr 5	Kcal 193 Kcal 29 Kcal 63 Kcal 45	Gluc.62% Lip.24% Prot 14%

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

Il Medico U.C. Igishe  
 (Dot. 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

<b>Martedì</b>	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
		insalata verde	Lattuga	Gr 50		Kcal 10
			Carote gratinate	Gr 50		Kcal 20
Olio e.v. d'oliva	Gr 5		Kcal 45			
A scelta di stagione	Gr 50 Gr 150-180		Kcal 138 Kcal 60-80			
-pane			Kcal 138			
-frutta			Kcal 60-80	Kcal 769/789		

<b>Mercoledì</b>	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
			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

<b>Giovedì</b>	Riso	Riso	Gr 60	Kcal 193	Gluc. 58% Lip. 26% Prot. 16%	
		Olio evo	Gr 10	Kcal 76		
		F. ggio gratt. Locale	Gr 10	Kcal 40		
		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		
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45		
		-pane	Pane	Gr 50		Kcal 138
		-frutta	A scelta di stagione	Gr 150-180		Kcal 60-80

<b>Venerdì</b>	tagliatelle al pomodoro con piselli	Pasta	Gr 60	Kcal 212	Gluc. 60 % Lip. 25 % Prot. 15 %
		Piselli passato 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	

COMUNE DI CORLEONE  
 Protocollo Arrivato N. 412349/2024 del 04-09-2024  
 Rec. di Inv. Direttiva - Direzione III - Copia Documento

*Medico U.O. Igiene Pubblica*  
 (Dot. 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
<b>Lunedì</b>	-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

<b>Martedì</b>	-Risotto con la zucca     -pesce arrosto 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](mailto:D_coniglio@libero.it) Cell \*39 3470599370

COMUNE DI CORLEONE  
 PROTOCOLLO ARRIVO N. 07791/2024 DEL 04-09-2024  
 Doc. Principale - Class. 14.1 - Copia Documento

# Medico U.O. Dietetica  
 (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
--	--	---	-----------------------------------	--	----------

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

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

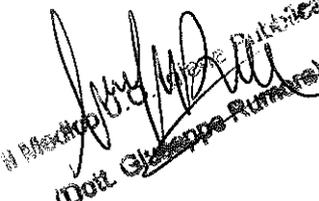
<b>Venerdì</b>	-Passato di legumi con pastina	Pasta piccola Lenticchie o ceci o fagioli cannellini secchi o borlotti Pomodori pelati, sedano, carota,cipolla, rosmarino, alloro,sale, prezzemolo olio e.v. d'oliva	Gr 40 Gr 40 Gr 40 Gr 10	Kcal 146 Kcal 87 Kcal 65 Kcal 90	Gluc. 58 % Lip.24 % Prot.18%
	-crocchette di pesce - verdura cruda mista	F.ggio gratt. Locale Merluzzo o sogliola Sedano, carota, cipolla,alloro, limone Olio Pangrattato, sale,olio Spinaci e patate Insalata verde	Gr 10 Gr 10 Gr 40 q.b gr 5 q.b gr 40+ gr 15	Kcal 40 Kcal 31 Kcal 45 Kcal 10	
	-pane -frutta	Pane A scelta di stagione	gr 30 gr 30 gr 150-180	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](mailto:D_coniglio@libero.it) Cell \*39 3470599370



  
 Dott. Giuseppe Ruffino

<b>Giovedì</b>	-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	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 40 Kcal 90 Kcal 137 Kcal 45 Kcal 10	
	-pane -frutta	pane A scelta di stagione	50 gr Gr 150-180	Kcal 138 Kcal 60-80	Kcal 750/770

<b>Venerdì</b>	-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	Gluc. 60% Lip. 25% Prot. 15%
	-pesce arrosto panato e verdurine	Merluzzo o spatola o altra tipologia di pesce senza spine) alloro, ortaggi,, limone	Gr 80 q.b Gr 70 Gr 20	Kcal 152	
	-purea di patate e verdure	Patate Zucca gialla Latte	Gr 50 q.b	Kcal 59 Kcal 10 Kcal 46	
	-Pane -frutta	Olio e.v. e sale Pane A scelta di stagione	5 gr Gr 30 Gr 150-180	Kcal 45 Kcal 138 Kcal 60-80	Kcal 792/812

**Dott.ssa Coniglio Daniela**

**Dottore di Ricerca in Immunofarmacologia**

**Biologa- Nutrizionista**

**Tabella Dietetica Autunno/Inverno**

**Scuola Primaria**

**Anno Scolastico 2024/2025**

**Quarta settimana**

<b>Lunedì</b>	-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	

Dott.ssa Daniela Coniglio

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

COMUNE DI CORLEONE  
 Protocollo Avviso N. 27791/2024 del 04-09-2024  
 Doc. 21/Imprese - 11/2024 - 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
--	------------------	------------------------------	---------------------	------------------------	--------------

<b>Martedì</b>	-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	Gr 10	Kcal 94	
		Pollo	Gr 130	Kcal 90	
	-verdure lessate	Spinaci	GR 150	Kcal 45	
	Olio d'oliva	Gr 5	Kcal 45		
	-pane	Pane	Gr 50	Kcal 138	
	-frutta	A scelta di stagione	Gr 150-180	Kcal 60-80	

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

<b>Giovedì</b>	-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		
		Mozzarella	Gr 70	Kcal 177		
		formaggio spalmabile	Gr 60	Kcal 19		
	-formaggio e insalata verde					
		-pane		Gr 30		Kcal 85
		-frutta		Gr 150-180		Kcal 60-80

<b>Venerdì</b>	-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	Kcal 25		
		Pomodori pelati	Gr 20	Kcal 60		
		Olio e.v. d'oliva	Gr 5	Kcal 45		
		Origano e olive		Kcal 90		
			Gr 100	Kcal 20		
				Kcal 45		
	-trancio di pesce alla pizzaiola		Gr 130			

Dott.ssa Daniela Coniglio

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

*Il Medico*  
*(Dott. Giuseppe Rumore)*

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

COPIA DI COPERTURA  
 Protocollo n. 412349/2024 del 05/09/2024  
 ASP Palermo - Dipartimento di Dietetica e Nutrizione Clinica