



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

*Direttore: dr. Giovanni Puglisi*

*U.O. Medicina Preventiva Distretto di Milazzo*

*Responsabile: dr. Felicia Emanuele*

*Azienda Sanitaria Provinciale*

**TABELLE DIETETICHE - AUTUNNO/INVERNO**

**MENU' PRANZO**

**SCUOLA SECONDARIA**

	<b>1° SETTIMANA</b>	<b>2° SETTIMANA</b>	<b>3° SETTIMANA</b>	<b>4° SETTIMANA</b>
<b>MARTEDI'</b>	Risotto alla zucca gialla Polpette di carne Insalata mista	Lasagne al forno Coscia di pollo al forno Patate al forno	Gnocchi di patate al pomodoro Tortino di pesce Cavolfiore o broccoletti gratinati al forno	Ravioli freschi al porri Gatou di patate Misto di verdure al f

<b>GIOVEDI</b>	Tortellini panna e prosciutto tacchino impanato al forno Fagiolini saltati	Passato di verdure con riso Bastoncini di pesce Insalata verde e carote	Pasta al ragù di carne Polpette in umido Spinaci e bietola saltati	Pasta alla siciliana al Scaloppine di pollo a limone Insalata verde
----------------	--	---	--	--

**TABELLE DIETETICHE - PRIMAVER/ESTATE**

**MENU' PRANZO**

	<b>1° SETTIMANA</b>	<b>2° SETTIMANA</b>	<b>3° SETTIMANA</b>	<b>4° SETTIMANA</b>
<b>MARTEDI'</b>	Pasta al pomodoro fresco e basilico Involtini di pollo Verdure grigliate	Pasta alla norma Polpette di carne al forno Patate e cipolla arrosto	Maccheroni al ragù Sformato di patate al prosciutto Insalata mista	Risotto con zucchine e gamberi Crocchette di pesce e Zucchine trifolate
<b>GIOVEDI</b>	Trenette al pesto Pesce alla pizzaioia Patate prezzemolate	Risotto ai fiori di zucca Arista al forno Insalata pomodoro e cetrioli	Pennette con salsa di carciofi Medaglioni di merluzzo Melanzane al forno	Maccheroni al ragù Tortino di verdure mi Insalata arlecchino

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE GR.200 - PANE GR.150**



*Il Dirigente Medico*  
*D.ssa Rosa Alba Di*

*Dott.ssa Rosa Alba Dipaola - Dirigente Medico - tel. 090/9298813*



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

*Direttore: dr. Giovanni Puglisi*

*U.O. Medicina Preventiva Distretto di Milazzo*

*Responsabile: dr. Felicia Emanuele*

**AUTUNNO/INVERNO**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**QUANTITA' PRO CAPITE IN GRAMMI SCUOLA SECONDARIA**

<b>RISOTTO ALLA ZUCCA GIALLA</b>	<b>TORTELLINI PANNA E PROSCIUTTO</b>	<b>LASAGNE AL FORNO</b>
Riso gr. 70	Tortellini freschi gr.130	Lasagne gr. 80
Brodo di verdura gr.q.b.	Prosciutto cotto gr.25	Carne tritata gr. 30
Zucca gialla gr. 80	Parmigiano reggiano gr.5	Pomodori pelati gr. 70
Burro gr. 5	Cipolla,sale gr.q.b	Cipolla,sedano,carote gr.q.b.
Odori gr.q.b.	Olio extravergine oliva gr.5	Olio extravergine oliva gr. 5
Parmigiano reggiano gr. 10		Parmigiano reggiano gr. 5
<b>PASSATO DI VERDURE CON RISO</b>	<b>GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO</b>	<b>PASTA AL RAGU' DI CARNE</b>
Riso gr. 70	Gnocchi di patate gr.200	Pasta gr. 70
Verdure di stagione gr.110	Pomodoro pezzettoni gr.70	Carne tritata gr.35
Sale gr.q.b.	Cipolla,sale gr.q.b.	Cipolla,sedano,carota gr.q.b.
Olio extravergine oliva gr. 5	Olio extravergine oliva gr. 5	Basilico,altri aromi gr.q.b.
Parmigiano reggiano gr. 5	Parmigiano reggiano gr. 5	Olio extravergine oliva gr. 5
		Parmigiano reggiano gr. 5
<b>RAVIOLI FRESCHI CON POMODORO</b>	<b>PASTA ALLA SICILIANA AL FORNO</b>	
Ravioli freschi gr.140	Maccheroni gr. 70	
Pomodoro pezzettoni gr. 70	Carne tritata gr. 30	
Cipolla,sale. gr.q.b	Pomodori pelati gr. 70	
Olio Extrav di oliva gr. 5	Cipolla,sedano,carote gr.q.b.	
Parmigiano reggiano gr. 5	Provoletta gr.20	
	Parmigiano reggiano gr. 5	



*Dot.t.ssa Rosa Alba Dipaola - Dirigente Medico - tel. 090/9290815*

*Dirigente Medico  
Rosa Alba Dipaola*



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: dr. Giovanni Puglisi

U.O. Medicina Preventiva Distretto di Milazzo

Responsabile: dr. Felicia Emanuele

AUTUNNO/INVERNO

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

QUANTITA' PRO CAPITE IN GRAMMI SCUOLA SECONDARIA

**POLPETTE DI CARNE**

Carne di vitello tritata	gr.100
Pangrattato	gr.30
Parmigiano reggiano	gr.10
Olio extrav oliva	gr. 5
Uova	1x4
Latte,sale	gr.q.b.

**FESA DI TACCHINO  
IMPANATA AL FORNO**

Tacchino	gr.120
Pangrattato	gr.30
Parmigiano reggiano	gr. 5
Agljo.prezzemolo,sale	gr. q.b.
Olio extrav oliva	gr. 5

**COSCIA DI POLLO AL  
FORNO**

Coscia di pollo	gr.200
Cipolla,pomodoro,sale	gr.q.b.
Olio extrav oliva	gr.5

**BASTONCINI DI PESCE**

Pesce	gr.150
Pangrattato	gr.30
Parmigiano reggiano	gr.10
Olio extrav oliva	gr. 5

**TORTINO DI PESCE**

Pesce	gr.150
Pangrattato	gr.35
Parmigiano reggiano	gr.10
Olio extrav oliva	gr. 5
Pomodoro pezzettoni	gr.30
Agljo,prezzemolo,sale	gr.q.b.

**POLPETTINE IN UMIDO**

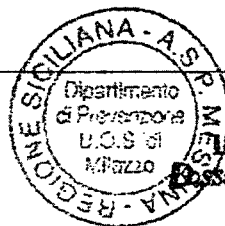
Carne di vitello tritata	gr.100
Pangrattato	gr.30
Parmigiano reggiano	gr.10
Olio extrav oliva	gr. 5
Uova	1x4
Latte,sale,agljo,prezzemolo	gr.q.b.
Pomodoro	gr.30

**GATAU DI PATATE**

Patate	gr.150
Prosciutto cotto	gr.20
Formaggio	gr.20
Uova	gr.15
Pangrattato	gr.10
Parmigiano reggiano	gr.5

**SCALOPPINE DI POLLO  
AL LIMONE**

Carne di pollo	gr.120
Farina	gr. 4
Sale,limone	gr.q.b.
Olio extravergine di oliva	gr.5



Dirigente Medico  
Dott.ssa Rosa Alba Dipaola

Dott.ssa Rosa Alba Dipaola - Dirigente Medico - tel. 090/9290813



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

*Direttore: dr. Giovanni Puglisi*

*U.O. Medicina Preventiva Distretto di Milazzo*

*Responsabile: dr. Felicia Emanuele*

**PRIMAVERA/ESTATE**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**QUANTITA' PRO CAPITE IN GRAMMI SCUOLA SECONDARIA**

**PASTA AL POMODORO FRESCO E  
BASILICO**

Pasta	gr.80
Pomodoro fresco	gr.70
Cipolla,sale.basilico	gr.q.b
Olio Extrav. Di oliva	gr.5
Parmigiano reggiano	gr.5

**TRENETTE AL PESTO**

Trenette	
Basilico	
Sale,pinoli,aglio	
Olio extrav oliva	
Parmigiano reggiano	

**PASTA ALLA NORMA**

Pasta	gr.80
Pomodoro fresco	gr.70
Sale,basilico,cipolla	gr.q.b.
Parmigiano reggiano	gr.5
Olio extrav oliva	gr.5
Melenzane	gr.60

**RISOTTO AI FIOR DI ZUCCA**

Riso	gr.70
Fiori di zucca	gr.35
Zucchine	gr.95
Cipolla,sale,brodo vegetale	gr.q.b.
Burro	gr.5
Parmigiano reggiano	gr.5

**MACCHERONI AL RAGU'**

Pasta	
Vitello magro	
Pomodoro fresco	
Odori,sale	
Olio extrav oliva	
Parmigiano reggiano	

**PENNETTE CON SALSA DI  
CARCIOFI**

Pasta	gr.80
Pomodoro fresco	gr.70
Carciofi	gr.35
Cipolla,basilico,sale	gr.q.b.
Parmigiano reggiano	gr.5
Olio Extrav. oliva	gr.5

**FUSILLI RICOTTA E  
POMODORO**

Pasta	gr.70
Pomodoro fresco	gr.70
Ricotta	gr.35
Sale,basilico,cipolla	gr.q.b.
Parmigiano reggiano	gr.5

**RISOTTO CON  
ZUCCHINE E GAMBERI**

Riso	gr.70
Gamberi sgusciati	gr.40
Zucchine	gr.95
Cipolla,sale,brodo vegetale	gr.q.b.
Burro	gr.5
Olio extrav oliva	gr.5



**Dott.ssa Rosa Alba Dipaola - Dirigente Medico - tel. 090/9290813**

**Il Dirigente Medico  
Dott.ssa Rosa Alba Dipaola**



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

*Direttore: dr. Giovanni Puglisi*

*U.O. Medicina Preventiva Distretto di Milazzo*

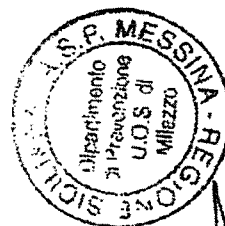
*Responsabile: dr. Felicia Emanuele*

**PRIMAVERA/ESTATE**

**LISTA DEGLI ALIMENTI**

**QUANTITA' PRO CAPITE IN GRAMMI SCUOLA SECONDARIA**

<b>VERDURE GRIGLIATE</b>		<b>PATATE PREZZEMOLATE</b>		<b>PATATE E CIPOLLE ARROSTO</b>	
Verdure di stagione	gr.150	Patate	gr.130	Patate	gr. 130
Sale,limone	gr.q.b.	Olio extrav oliva	gr. 5	Cipolle	gr. 100
Olio extravergine oliva	gr. 5	Sale,prezzemolo	gr. q.b.	Spezie e aromi	gr.q.b.
				Olio extrav oliva	gr.5
<b>INSALATA POMODORI E CETRIOLI</b>		<b>INSALATA MISTA</b>		<b>MELENZANE AL FORNO</b>	
Pomodori	gr.110	Insalata foglia mista	gr.90	Melanzane	gr,140
Cetrioli	gr.40	Pomodori/carote/finocchi	gr.60	Aromi,prezzemolo	gr.q.b.
Sale.origano	gr.q.b.	Olio extrav oliva	gr. 5	Olio extrav oliva	gr.10
Olio extrav oliva	gr.5	Sale,limone	gr.q.b.		
<b>ZUCCHINE TRIFOLATE</b>		<b>INSALATA ARLECCHINO</b>			
Zucchine	gr.140	Insalata foglia verde	gr.90		
Pomodoro fresco	gr. 30	Mais,carote,sedano	gr.60.		
Sale,odori	gr.q.b.	Sale,limone	gr.q.b.		
Olio extrav oliva	gr.5	Olio extrav oliva	gr. 5		



*Il Dirigente Medico*  
*D.ssa Rosa Alba Dipaola*

**Dott.ssa Rosa Alba Dipaola - Dirigente Medico - tel. 090/9290813**