

COMUNE DI FURCI SICULO

TABELLA DIETETICA RIASSUNTIVA

PER BACHECA

Scuola infanzia – Primaria – Secondaria I°

Primavera - Estate

19 FEB. 2025

I.C. _____

COMUNE DI _____

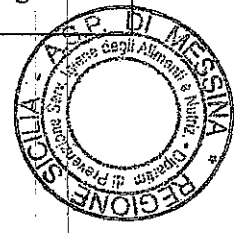
Plesso di .....





Menù Primavera – Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	○ Insalata di farro con verdure ○ Pollo ai ferri ○ Fagiolini al vapore ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Risotto primavera ○ Frittata al forno ○ Cavolfiore gratinato al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Cotoletta di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con pesto alla genovese ○ Platessa gratinata al forno ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione
2° Settimana	○ Pasta con ragù di verdure ○ Hamburger di pollo al forno ○ Insalata di carote alla julienne ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con fagioli ○ Spinaci al parmigiano ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Mozzarella vaccina ○ Insalata di pomodorini ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Vellutata di verdure con pastina ○ Straccetti di tacchino panati al forno ○ Purè di patate ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Fagiolini gratinati al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione
3° Settimana	○ Zuppa di cereali e legumi ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Frutta fresca di stagione	○ Vellutata di verdure con farro ○ Prosciutto cotto ○ Insalata di pomodorini ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con pomodorini e piselli ○ Sogliola gratinata al forno ○ Fagiolini al pomodoro ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pizza Margherita ○ Insalata verde ○ Frutta fresca di stagione
4° Settimana	○ Pasta con prosciutto cotto e piselli ○ Pollo al limone ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Riso con olio EVO e parmigiano ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Patate al forno ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con lenticchie ○ Zucchine grigliate ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Ravioli di carne con passata di pomodoro ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con pesto alla genovese ○ Frittata con zucchine al forno ○ Insalata di pomodorini ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione



I.C. _____

COMUNE DI _____

Plesso di .....





Menù Primavera – Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Insalata di farro con verdure o Pollo ai ferri o Fagiolini al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto primavera o Frittata al forno o Cavolfiore gratinato al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Cotoletta di vitello al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pesto alla genovese o Platessa gratinata al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta con ragù di verdure o Hamburger di pollo al forno o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con fagioli o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Mozzarella vaccina o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con pastina o Straccetti di tacchino panati al forno o Purè di patate o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Polpette di merluzzo al forno o Fagiolini gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Zuppa di cereali e legumi o Cotoletta di melanzane al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Hamburger di vitello al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con farro o Prosciutto cotto o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pomodorini e piselli o Sogliola gratinata al forno o Fagiolini al pomodoro o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata verde o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta con prosciutto cotto e piselli o Pollo al limone o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Riso con olio EVO e parmigiano o Merluzzo gratinato al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucchine grigliate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Ravioli di carne con passata di pomodoro o Cotoletta di melanzane al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pesto alla genovese o Frittata con zucchine al forno o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione



I.C. _____

COMUNE DI _____

Plesso di .....





Menù Primavera – Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	○ Insalata di farro con verdure ○ Pollo ai ferri ○ Fagiolini al vapore ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Risotto primavera ○ Frittata al forno ○ Cavolfiore gratinato al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Cotoletta di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con pesto alla genovese ○ Platessa gratinata al forno ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione
2° Settimana	○ Pasta con ragù di verdure ○ Hamburger di pollo al forno ○ Insalata di carote alla julienne ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con fagioli ○ Spinaci al parmigiano ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Mozzarella vaccina ○ Insalata di pomodorini ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Vellutata di verdure con pastina ○ Straccetti di tacchino panati al forno ○ Purè di patate ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Fagiolini gratinati al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione
3° Settimana	○ Zuppa di cereali e legumi ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Frutta fresca di stagione	○ Vellutata di verdure con farro ○ Prosciutto cotto ○ Insalata di pomodorini ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con pomodorini e piselli ○ Sogliola gratinata al forno ○ Fagiolini al pomodoro ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pizza Margherita ○ Insalata verde ○ Frutta fresca di stagione
4° Settimana	○ Pasta con prosciutto cotto e piselli ○ Pollo al limone ○ Insalata mista ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Riso con olio EVO e parmigiano ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Patate al forno ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con lenticchie ○ Zucchine grigliate ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Ravioli di carne con passata di pomodoro ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ Pasta con pesto alla genovese ○ Frittata con zucchine al forno ○ Insalata di pomodorini ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione



I.C. _____
COMUNE DI _____

Plesso di .....





Menù Primavera – Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Insalata di farro con verdure o Pollo ai ferri o Fagiolini al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto primavera o Frittata al forno o Cavolfiore gratinato al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Cotoletta di vitello al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pesto alla genovese o Platessa gratinata al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta con ragù di verdure o Hamburger di pollo al forno o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con fagioli o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Mozzarella vaccina o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con pastina o Straccetti di tacchino panati al forno o Purè di patate o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Polpette di merluzzo al forno o Fagiolini gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Zuppa di cereali e legumi o Cotoletta di melanzane al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Hamburger di vitello al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con farro o Prosciutto cotto o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pomodorini e piselli o Sogliola gratinata al forno o Fagiolini al pomodoro o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata verde o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta con prosciutto cotto e piselli o Pollo al limone o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Riso con olio EVO e parmigiano o Merluzzo gratinato al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucchine grigliate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Ravioli di carne con passata di pomodoro o Cotoletta di melanzane al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pesto alla genovese o Frittata con zucchine al forno o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione



I.C. _____
COMUNE DI _____

Plesso di .....





Menù Primavera – Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Insalata di farro con verdure o Pollo ai ferri o Fagiolini al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto primavera o Frittata al forno o Cavolfiore gratinato al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Cotoletta di vitello al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pesto alla genovese o Platessa gratinata al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta con ragù di verdure o Hamburger di pollo al forno o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con fagioli o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Mozzarella vaccina o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con pastina o Straccetti di tacchino panati al forno o Purè di patate o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Polpette di merluzzo al forno o Fagiolini gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Zuppa di cereali e legumi o Cotoletta di melanzane al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Hamburger di vitello al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con farro o Prosciutto cotto o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pomodorini e piselli o Sogliola gratinata al forno o Fagiolini al pomodoro o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata verde o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta con prosciutto cotto e piselli o Pollo al limone o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Riso con olio EVO e parmigiano o Merluzzo gratinato al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucchine grigliate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Ravioli di carne con passata di pomodoro o Cotoletta di melanzane al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pesto alla genovese o Frittata con zucchine al forno o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione

REGIONE SICILIA - ASP DI MESSINA