

TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Scuola dell'infanzia e primaria (classi prime) -
Anno Scolastico 2022/2023 Santo Stefano di
Camastra

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA:01886210895
Cod.Fisc.:SGG CSL 84M44 F251X

Elaborato da Dott.ssa Consuelo Saggio – Biologa Nutrizionista

P.IVA 01886210895 – Albo n° AA_074220
Via Grottasanta 53 – 96100 Siracusa
Tel: +39 349 2868158
Mail: consuelo.saggio@biologo.onb.it

MENÙ INVERNALE – SCUOLA INFANZIA E PRIMARIA ANNO SCOLASTICO 2022/2023

- SANTO STEFANO DI CAMASTRA -

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I Settimana	Riso allo zafferano --- Hamburger di vitellone --- Carote al prezzemolo --- Frutta di stagione	Pasta al ragù --- Insalata mista --- Frutta di stagione	Passato di verdure con pastina --- Pesce gratinato al forno --- pinzimonio invernale --- Frutta di stagione	Polpette al pomodoro --- Patate al forno --- Pinzimonio invernale --- frutta di stagione	Pasta con passato di lenticchie --- Frittata semplice --- Insalata verde --- Frutta di stagione
II Settimana	Pasta al pomodoro e basilico --- Filetti di sogliola al limone --- Insalata mista --- Frutta di stagione	Pasta con passato di ceci --- Prosciutto cotto --- Verdure di stagione gratinate al forno --- Frutta di stagione	Pasta al pesto genovese --- Cotoletta di pollo al forno --- Carote julienne --- Frutta di stagione	Risotto con zucca * --- Bastoncini di pesce* --- Insalata verde --- Frutta di stagione	Pasta con crema di zucchine --- Crocchette di patate al forno --- Pisellini stufati --- Frutta di stagione
III Settimana	Pasta olio e parmigiano --- Filetti di pesce panato al forno --- Carote al prezzemolo --- Frutta di stagione	Pizza margherita --- Pinzimonio invernale --- Frutta di stagione	Gnocchetti al pomodoro e basilico --- Vitello panato --- Verdure di stagione gratinate al forno --- Frutta di stagione	Pasta con passato di lenticchie --- Frittata di patate al forno --- Pinzimonio invernale --- Frutta di stagione	Risotto allo zafferano --- Pollo al forno --- Insalata mista --- Frutta di stagione
IV Settimana	Pasta al pesto genovese --- Bastoncini di pesce --- Verdure di stagione gratinate al forno --- Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola --- Filetti di pesce panato al forno --- Pinzimonio invernale --- Frutta di stagione	Pasta con passato di ceci --- Crocchette di patate al forno --- Insalata mista --- Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana --- Hamburger di vitello --- Carote julienne --- Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico --- Arista al latte --- Pisellini stufati --- Frutta di stagione

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via Grotta Santa, 53
 96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
 P. IVA: 01888210895
 Cod. Fisc. ISGG CSL 84M44 F251X

MENÙ ESTIVO – SCUOLA INFANZIA E PRIMARIA ANNO SCOLASTICO 2022/2023

- SANTO STEFANO DI CAMASTRA -

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I Settimana	Pasta al tonno --- Formaggio fresco --- Verdure di stagione gratinate --- Frutta di stagione	Timballo di riso --- Prosciutto cotto --- Insalata di pomodoro --- Frutta di stagione	Passato di verdure con pastina --- Pesce gratinato al forno --- Patate al forno --- Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico --- Cotoletta di pollo al forno --- Insalata mista --- Frutta di stagione	Pasta con passato di lenticchie --- Frittata di patate al forno --- Pinzimonio estivo --- Frutta di stagione
II Settimana	Pasta con crema di zucchine --- Bocconcini di pollo al forno --- Pinzimonio estivo --- Frutta di stagione	Pasta con passato di ceci * --- Frittata semplice --- Insalata mista --- Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano --- Crocchette di patate --- Pisellini stufati --- Frutta di stagione	Pasta al pesto genovese --- Polpette di pesce --- Insalata verde --- Frutta di stagione	Pasta al pomodoro --- Scaloppine di pollo al rosmarino --- Carote al prezzemolo --- Frutta di stagione
III Settimana	Pasta al ragù di carne --- Formaggio fresco --- Insalata di pomodori e basilico --- Frutta di stagione	Pizza margherita --- Pinzimonio estivo --- Frutta di stagione	Pasta con passato di lenticchie --- Filetti di pesce gratinato al forno --- Insalata mista --- Frutta di stagione	Pasta alla parmigiana (variante: al pomodoro) --- Hamburger di pollo --- Verdure di stagione gratinate --- Frutta di stagione	Riso allo zafferano --- Polpette di vitello --- Patate al forno --- Frutta di stagione
IV Settimana	Passato di verdure con pastina --- Frittata di patate --- Pinzimonio estivo --- Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico --- Filetto di pesce panato al forno --- Insalata mista --- Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano --- Bocconcini di pollo al forno --- Pisellini stufati --- Frutta di stagione	Raviolini al pomodoro --- Prosciutto cotto --- Verdure di stagione gratinate al forno --- Frutta di stagione	Pasta con passato di lenticchie --- Bastoncini di pesce --- Insalata mista --- Frutta di stagione

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO

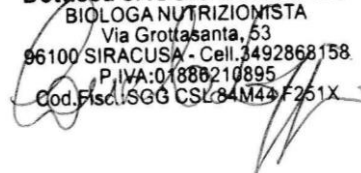
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via Grottasanta, 53

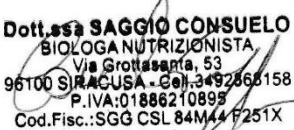
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158

P. IVA: 01888210895

Cod. Fisc.: SGG CSL 84M47 F261X



RICETTARIO CON INGREDIENTI E GRAMMATURE


Dott.ssa **SAGGIO CONSUELO**
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grotteforte, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA:01886210893
Cod.Fisc.:SGG CSL 84M44 F251X

PRIMI PIATTI (menù invernale)

N.B. Tutti gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti.

ATTENZIONE: IL FORMATO VA ADATTATO ALL'UTENZA!

RISO ALLO ZAFFERANO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Riso	60
Cipolla	7
Zafferano	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	6
Brodo vegetale	q.b.
Sale iodato	q.b.

Rosolare la cipolla con l'olio, unire il riso e continuare a mescolare, aggiungendo un pizzico di zafferano. Coprire il tutto con il brodo vegetale e far cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti. A fine cottura aggiungere il formaggio grattugiato.

PASTA AL POMODORO E BASILICO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Cipolla	4
Sedano	6
Carota	6
Passata di pomodoro fresco	50
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere la passata di pomodoro e il basilico. A parte sbollentare la pasta (formato adatto all'utenza) e condire con il sugo di pomodoro.

PASSATO DI VERDURE CON PASTINA

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	30
Verdure di stagione (es. Spinaci, zucchine, patate, carote, sedano, finocchi, cipolla, bietola, zucca gialla)	100 (grammi totali)
Cipolla	7
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Stufare tutte le verdure insieme, facendo attenzione a scegliere solo quelle di stagione. A fine cottura, frullare e aggiungere la pasta, precedentemente cotta e olio a crudo.

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01886210895
Cod. Fisc. SGG CSL84M49 F251X

PASTA CON PASSATO DI LENTICCHIE (vedi note)¹

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pastina di semola	30
Cipolla	4
Carote	6
Sedano	6
Lenticchie	30
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote, cipolla e aggiungere una piccola quantità di salsa di pomodoro e i legumi. Coprire con acqua e far cuocere a fuoco lento. A cottura quasi ultimata, aggiungere la pastina e terminare la cottura al dente.

GNOCCHETTI AL POMODORO E BASILICO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Gnocchetti di patate	150
Cipolla	4
Sedano	6
Carota	6
Passata di pomodoro fresco	50
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere la passata di pomodoro e il basilico. A parte sbollentare gli gnocchetti e condire con il sugo di pomodoro.

PASTA CON PASSATO DI CECI (vedi note)²

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pastina di semola	30
Cipolla	4
Sedano	6
Carota	6
Ceci	30
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Cuocere i ceci (precedentemente tenuti in ammollo) con sedano, carota, cipolla. Passarli a cottura ultimata. Cuocere la pastina e a cottura uasi ultimata aggiungere qualche cucchiaino di passato di ceci.

¹ Si suggerisce l'uso di lenticchie rosse decorticate

² Se i ceci non sono graditi dall'utenza sostituire con le lenticchie

RISOTTO CON ZUCCA GIALLA (vedi note) ³

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Riso	60
Cipolla	4
Aglio	q.b.
Zucca gialla	30
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	6
Brodo vegetale	q.b.
Sale iodato	q.b.

Fare rosolare l'aglio e unire la zucca a pezzetti. Aggiungere un filo d'acqua per non fare rapprendere la zucca e fare cuocere a fuoco moderato fino a quando non si sfalda. A parte fare rosolare la cipolla e aggiungere il riso. Coprire con del brodo vegetale e a metà cottura a aggiungere la zucca precedentemente cotta. Terminare la cottura, facendo asciugare il brodo e a fuoco spento aggiungere il parmigiano.

PASTA AL PESTO GENOVESE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Pinoli tritati finemente	2,5
Basilico	5
Olio extravergine di oliva	7
Acqua	q.b.
Parmigiano Reggiano	6
Sale iodato	q.b.

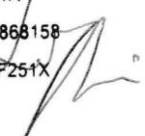
Passare nel mixer pinoli, basilico, olio, parmigiano, acqua. Cuocere la pasta e condire con il pesto.

PASTA OLIO E PARMIGIANO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	6
Sale iodato	q.b.

Lessare la pasta in acqua leggermente salata. Condire con l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod.Fisc.: SGG CSL 84M44 P251X



³ Nel periodo in cui la zucca non è disponibile, sostituire con altro ortaggio di stagione

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Riso	60
Cipolla	7
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	7
Brodo vegetale	q.b.
Sale iodato	q.b.

In una casseruola rosolare il riso e lasciarlo tostare. Aggiungere poco alla volta il brodo vegetale caldo e, a fine cottura, aggiungere il parmigiano grattugiato e mantecare, fino a rendere il risotto cremoso.

PASTA AL RAGU' DI CARNE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Cipolla	4
Sedano	6
Carote	6
Polpa di pomodoro	30
Tritato di vitellone	20
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	7
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere il trito di carne. Unire la polpa di pomodoro e cuocere a fuoco lento. A parte sbollentare la pasta (es. maccheroncini) e condire con il ragù.
N.B. è possibile disporre la pasta in una teglia, spolverare con parmigiano e un po' di pangrattato e infornare fino a fare dorare la superficie.

PASTA ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Cipolla	4
Sedano	6
Carota	6
Passata di pomodoro	40
Mozzarella (variante con ricotta fresca)	30
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere la passata di pomodoro. A parte sbollentare la pasta, successivamente condire con il sugo di pomodoro e la mozzarella a pezzetti. Infornare fino a fare dorare la superficie

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01888210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M44F251X

PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Cipolla	7
Zucchine	30
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	6
Sale iodato	q.b.

In un tegame fate rosolare la cipolla e poi aggiungere le zucchine grattugiate o tagliate a tocchetti. Aggiungere un po' di sale e un po' d'acqua per non friggerle e fare cuocere a fuoco moderato. Lasciare intiepidire e frullare le unendo il basilico e il parmigiano grattugiato. Ultimata la cottura della pasta, versare un filo d'olio a crudo e condire con la crema di zucchine.

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 07886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X

PRIMI PIATTI (menù estivo)

N.B. Tutti gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti.

ATTENZIONE: IL FORMATO VA ADATTATO ALL'UTENZA!

PASTA AL TONNO (vedi note)⁴

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Polpa di pomodoro	50
Tonno al naturale	15
Filetti di acciughe (facoltativo)	q.b.
Cipolla	4
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

In una padella rosolare la cipolla con i filetti di acciughe (facoltativo). Aggiungere la polpa di pomodoro e a cottura quasi ultimata, aggiungere il tonno al naturale. Scolare la pasta cotta al dente e farla mantecare con il sugo di tonno.

PASTA OLIO E PARMIGIANO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	6
Sale iodato	q.b.

Lessare la pasta in acqua leggermente salata. Condire con l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

RAVIOLINI AL POMODORO E BASILICO (vedi note)⁵

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Raviolini (ricotta e spinaci)	120
Cipolla	4
Sedano	6
Carota	6
Passata di pomodoro fresco	50
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere la passata di pomodoro e il basilico. A parte sbollentare i raviolini e condire con il sugo di pomodoro.

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01886210895
Cod. Fisc. I.SGG CSL84M43 F251X

⁴ preferire la scelta di tonno conservato in barattoli di vetro.

⁵ è possibile sostituire questo piatto con pasta alla pizzaiola secondo la ricetta di riferimento

PASSATO DI VERDURE CON PASTINA

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	30
Verdure di stagione (es. Spinaci, zucchine, patate, carote, sedano, finocchi, cipolla, bietola, zucca gialla)	100 (grammi totali)
Cipolla	7
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Stufare tutte le verdure insieme, facendo attenzione a scegliere solo quelle di stagione. A fine cottura, frullare e aggiungere la pasta, precedentemente cotta e olio a crudo.

PASTA AL POMODORO E BASILICO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Cipolla	4
Sedano	6
Carota	6
Passata di pomodoro fresco	50
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere la passata di pomodoro e il basilico. A parte sbollentare la pasta (formato adatto all'utenza) e condire con il sugo di pomodoro.

TIMBALLO DI RISO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Riso	60
Cipolla	4
Sedano	6
Carote	6
Polpa di pomodoro	30
Tritato di vitellone	20
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	7
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere il trito di carne. Unire la polpa di pomodoro e cuocere a fuoco vivace. Aggiungere il riso e continuare la cottura a fuoco moderato aggiungendo il brodo vegetale. Condire con il ragù. Disporre il riso in una teglia, spolverare con parmigiano e un po' di pangrattato e infornare fino a fare dorare la superficie.

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01888210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M43 F251X

PASTA AL RAGU' DI CARNE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Cipolla	4
Sedano	6
Carote	6
Polpa di pomodoro	30
Tritato di vitellone	20
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	7
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote e cipolla e aggiungere il trito di carne. Unire la polpa di pomodoro e cuocere a fuoco lento. A parte sbollentare la pasta (es. maccheroncini) e condire con il ragù.
N.B. è possibile disporre la pasta in una teglia, spolverare con parmigiano e un po' di pangrattato e infornare fino a fare dorare la superficie.

PASTA ALLA PARMIGIANA

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Sedano	6
Carote	6
Cipolla	4
Pomodoro	65
Melanzane	30
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	6
Sale iodato	q.b.

Tagliare a pezzettini melanzane e cipolla e cuocere in padella con olio. Aggiungere anche i pomodori e aggiustare di sale. A fine cottura, frullare il composto per ottenere un sugo cremoso e omogeneo.
Variante: pasta al pomodoro e basilico

PASTA CON PASSATO DI LENTICCHIE (vedi note)⁶

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pastina di semola	30
Cipolla	4
Carote	6
Sedano	6
Lenticchie	30
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Rosolare sedano, carote, cipolla e aggiungere una piccola quantità di salsa di pomodoro e i legumi. Coprire con acqua e far cuocere a fuoco lento. A cottura quasi ultimata, aggiungere la pastina e terminare la cottura al dente.

⁶ Si suggerisce l'uso di lenticchie rosse decorticate

PASTA CON PASSATO DI CECI (vedi note)⁷

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pastina di semola	30
Cipolla	4
Sedano	6
Carota	6
Ceci	30
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Cuocere i ceci (precedentemente tenuti in ammollo) con sedano, carota, cipolla. Passarli a cottura ultimata. Cuocere la pastina e a cottura uasi ultimata aggiungere qualche cucchiaino di passato di ceci.

PASTA OLIO E PARMIGIANO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	6
Sale iodato	q.b.

Lessare la pasta in acqua leggermente salata. Condire con l'olio extravergine e il parmigiano grattugiato.

PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Cipolla	7
Zucchine	30
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	6
Sale iodato	q.b.

In un tegame fate rosolare la cipolla e poi aggiungere le zucchine grattugiate o tagliate a tocchetti. Aggiungere un po' di sale e un po' d'acqua per non friggerle e fare cuocere a fuoco moderato. Lasciare intiepidire e frullare le unendo il basilico e il parmigiano grattugiato. Ultimata la cottura della pasta, versare un filo d'olio a crudo e condire con la crema di zucchine.

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 P251X

⁷ Se i ceci non sono graditi dall'utenza sostituire con le lenticchie

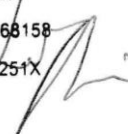
PASTA AL PESTO GENOVESE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pasta di semola	60
Pinoli tritati finemente	2,5
Basilico	5
Olio extravergine di oliva	7
Acqua	q.b.
Parmigiano Reggiano	6
Sale iodato	q.b.
Passare nel mixer pinoli, basilico, olio, parmigiano, acqua. Cuocere la pasta e condire con il pesto.	

RISO ALLO ZAFFERANO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Riso	60
Cipolla	7
Zafferano	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano Reggiano	6
Brodo vegetale	q.b.
Sale iodato	q.b.
Rosolare la cipolla con l'olio, unire il riso e continuare a mescolare, aggiungendo un pizzico di zafferano. Coprire il tutto con il brodo vegetale e far cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti. A fine cottura aggiungere il formaggio grattugiato.	

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492866158
P. IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X



SECONDI PIATTI (menù invernale)

HAMBURGER DI VITELLONE/POLLO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Vitellone/pollo	70
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Macinare la carne di vitellone e impastare con olio e sale. Dare la forma di hamburger e cuocere evitando assolutamente la formazione di bruciature.	

PESCE GRATINATO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pesce (merluzzo o platessa o nasello o sogliola)	80
Pangrattato	11
Scorza di limone	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Preparare il composto per la gratinatura mescolando insieme pangrattato, prezzemolo, sale, scorza di limone grattugiata. In una teglia disporre le fettine di pesce e distribuire sopra ognuna il pangrattato aromatizzato. Versare un filo di olio a crudo e infornare.	

FRITTATA SEMPLICE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Uovo	40
Latte	15
Parmigiano Reggiano	6
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Sbattere l'uovo con il latte, il parmigiano e il sale. Cuocere in forno a 180 °C	

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01886210895
Cod. Fisc. ISGG CSL 84M44 F251X

POLPETTE AL POMODORO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Carne macinata	70
Patate	20
Pangrattato	q.b.
parmigiano	6
Noce moscata	q.b.
Sedano	6
Carote	6
Cipolla	4
Polpa di pomodoro	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Creare l'impasto per le polpette con la carne macinata, le patate schiacciate, il pangrattato, il parmigiano e la noce moscata (facoltativo). In una casseruola rosolare sedano, carote e cipolla, aggiungere la polpa di pomodoro e ad ebollizione aggiungere le polpette di carne. Cuocere a fuoco moderato

FRITTATA DI PATATE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Uovo	40
Latte	15
Parmigiano Reggiano	6
Patate	20
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Sbattere l'uovo con il latte, il parmigiano e il sale, unire le patate tagliate a tocchetti piccoli. Cuocere in forno a 200 °C

BASTONCINI DI PESCE (vedi note)⁸

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Bastoncini di pesce	70

Disporre in una teglia su un foglio di carta forno e infornare.

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01888210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M43 F251X

COTOLETTA DI POLLO/VITELLO AL FORNO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pollo (petto), vitellone	70
Pangrattato	q.b.
Rosmarino (o altre erbe aromatiche)	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Spennellare le fettine di fesa con olio e impanare nella mollica aromatizzata al rosmarino. Cuocere in forno.

⁸ è possibile sostituire con filetti di pesce (fresco o surgelato) panati.

FILETTI DI SOGLIOLA AL LIMONE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Sogliola filetti	80
farina	3
Latte p.s.	q.b.
Succo di limone	q.b.
prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Passare I filetti di sogliola nel latte e poi nella farina. Rosolarle in padella con un filo d'olio. Intanto spremere e filtrare il succo di un limone e aggiungerlo ai filetti a fine cottura, spolverando con un po' di prezzemolo.

PROSCIUTTO COTTO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Prosciutto cotto	50

Deve essere senza polifosfati, glutammati, caseinati e lattati aggiunti. Può essere alternato con Prosciutto crudo dolce D.O.P., stagionato 18 mesi (Modena, Parma, S. Daniele...) o Bresaola IGP con stagionatura NON inferiore a 8 settimane.

PIZZA MARGHERITA (vedi note)⁹

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Farina	60
Olio	q.b.
Acqua	q.b.
Lievito	q.b.
Passata di pomodoro	30
Mozzarella	30
Basilico (o origano)	q.b.
Sale iodato	q.b.

Se si acquista presso terzi, il peso dell'alimento finito in distribuzione è di 200 g

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA:01886210895
Cod.Fisc.:SGG CSL 84M44 F251X

⁹ **N.B.** È vietata la distribuzione di basi pizza che comprendono lo strutto tra gli ingredienti!

POLLO AL FORNO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pollo (fuselli o sovracosce o petto) disossato	70
Rosmarino	7
Aglio	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Disporre i fuselli in una teglia e insaporire con rosmarino e aglio (lasciato intero). Infornare e bagnare con acqua durante la cottura per evitare che si asciughino.

N.B. il peso è riferito al pollo disossato, quindi al netto degli scarti! Il peso del fuso intero è da considerarsi intorno ai 150 g.

FILETTO DI PESCE PANATO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Platessa o merluzzo o sogliola o nasello pangrattato	80
Scorza di limone grattugiata	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Spennellare i filetti di pesce con olio e impanare nella mollica aromatizzata con la scorza di limone grattugiata. Cuocere in forno.

FORMAGGIO FRESCO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Mozzarella	70
Oppure	
Ricotta vaccina pastorizzata	70
Oppure	
FRESCHI: stracchino, crescenza, belpaese	70
Oppure	
MEDIA STAGIONATURA: caciottina, fontina, montasio, Asiago, emmenthal svizzero	40
Oppure	
STAGIONATI: parmigiano reggiano, grana	30
Oppure	
MISTI: formaggio fresco + parmigiano	30 + 20

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01888210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M49 F251X

ARISTA AL LATTE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Lombo intero disossato o fettine	70
Latte	q.b.
Aglio, rosmarino, salvia	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Fare rosolare la carne in padella e, quando sar  ben dorata, aggiungere aglio, qualche foglia di salvia e rosmarino, quindi coprire la carne con il latte. Coprire con il coperchio il tegame e lasciare cuocere a fuoco lento.

CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Patate	70
Ricotta vaccina	35
Uovo	8
Parmigiano	12
Pangrattato e sale	q.b.

Bollire le patate, pelarle e schiacciarle. Unire tutti gli ingredienti e creare un composto omogeneo. Formare delle crocchette passando il composto nel pangrattato ogni volta e cuocere in forno

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492866158
P.IVA:01886210893
Cod.Fisc.:SGG CSL 84M44 F251X

SECONDI PIATTI (menù estivo)

FESA DI TACCHINO ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti	Grammi	
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)	SECONDARIA I GRADO
Tacchino fesa	60	80
Polpa di pomodoro	25	35
Origano	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	7
Sale iodato	q.b.	q.b.

Rosolare in padella l'aglio con un filo d'olio e aggiungere la polpa di pomodoro. A metà cottura aggiungere le fettine di fesa e cuocere a fuoco moderato. A cottura ultimata, aggiungere l'origano.

POLPETTE DI PESCE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pesce (scelta tra merluzzo, nasello, platessa, sogliola)	80
Patata	18
Parmigiano	6
Pangrattato	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

cuocere i filetti di pesce (preferibilmente a vapore con erbe aromatiche) e, a parte, le patate sbucciate. Quando saranno cotti schiacciarli, unire quindi il parmigiano, l'olio e il prezzemolo. Lavorare l'impasto e formare delle polpettine. Se il composto risulta molle, aggiungere del pangrattato all'impasto. Passarle nel pangrattato e cuocere in forno su un foglio di carta forno.

SCALOPPINE DI POLLO AL ROSMARINO (* è possibile variante arista di maiale)

Ingredienti	Grammi	
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)	SECONDARIA I GRADO
Pollo (petto)	70	80
farina	q.b.	q.b.
Succo di limone	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	7
Sale iodato	q.b.	q.b.

Infarinare leggermente il petto di pollo tagliato a fettine. Scaldare un filo d'olio in una padella insieme al rosmarino. Aggiungete le fettine di pollo e farle rosolare bene su entrambi i lati. con il succo di limone. Fare addensare il sughetto a fuoco alto.

FRITTATA SEMPLICE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Uovo	40
Latte	15
Parmigiano Reggiano	6
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Sbattere l'uovo con il latte, il parmigiano e il sale. Cuocere in forno a 180 °C	

FRITTATA DI PATATE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Uovo	40
Latte	15
Parmigiano Reggiano	6
Patate	20
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Sbattere l'uovo con il latte, il parmigiano e il sale, unire le patate tagliate a tocchetti piccoli. Cuocere in forno a 200 °C	

FILETTO DI PESCE PANATO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Platessa o merluzzo o sogliola o nasello	80
pangrattato	q.b.
Scorza di limone grattugiata	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Spennellare i filetti di pesce con olio e impanare nella mollica aromatizzata con la scorza di limone grattugiata. Cuocere in forno.	

FORMAGGIO FRESCO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Mozzarella	70
Oppure	
Ricotta vaccina pastorizzata	70
Oppure	
FRESCHI: stracchino, crescenza, belpaese	70
Oppure	
MEDIA STAGIONATURA: caciottina, fontina, montasio, Asiago, emmenthal svizzero	40
Oppure	
STAGIONATI: parmigiano reggiano, grana	30
Oppure	
MISTI: formaggio fresco + parmigiano	40 + 20

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01888210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M43 F251X

PESCE GRATINATO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pesce (merluzzo o platessa o nasello o sogliola)	80
Pangrattato	11
Scorza di limone	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Preparare il composto per la gratinatura mescolando insieme pangrattato, prezzemolo, sale, scorza di limone grattugiata. In una teglia disporre le fettine di pesce e distribuire sopra ognuna il pangrattato aromatizzato. Versare un filo di olio a crudo e infornare.

COTOLETTA DI POLLO/VITELLO AL FORNO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pollo (petto), vitellone	70
Pangrattato	q.b.
Rosmarino (o altre erbe aromatiche)	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Spennellare le fettine di fesa con olio e impanare nella mollica aromatizzata al rosmarino. Cuocere in forno.

PROSCIUTTO COTTO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Prosciutto cotto	50

Deve essere senza polifosfati, glutammati, caseinati e lattati aggiunti. Può essere alternato con Prosciutto crudo dolce D.O.P., stagionato 18 mesi (Modena, Parma, S. Daniele...) o Bresaola IGP con stagionatura NON inferiore a 8 settimane.

CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Patate	70
Ricotta vaccina	35
Uovo	8
Parmigiano	12
Pangrattato e sale	q.b.

Bollire le patate, pelarle e schiacciarle. Unire tutti gli ingredienti e creare un composto omogeneo. Formare delle crocchette passando il composto nel pangrattato ogni volta e cuocere in forno

PIZZA MARGHERITA (vedi note)¹⁰

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Farina	60
Olio	q.b.
Acqua	q.b.
Lievito	q.b.
Passata di pomodoro	30
Mozzarella	30
Basilico (o origano)	q.b.
Sale iodato	q.b.
<i>Se si acquista presso terzi, il peso dell'alimento finito in distribuzione è di 200 g</i>	

HAMBURGER DI VITELLONE/POLLO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Vitellone/pollo	70
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Macinare la carne di vitellone e impastare con olio e sale. Dare la forma di hamburger e cuocere <u>evitando assolutamente la formazione di bruciate.</u>	

POLPETTE DI VITELLONE

Ingredienti	Grammi	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)	SECONDARIA I GRADO
Vitellone	65	95
Polpa di pomodoro	25	35
Sedano	6	8
Carota	6	8
Cipolla	4	5
Rosmarino	q.b.	q.b.
Uovo	6	8
Pangrattato	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	6	9
Olio extravergine di oliva	5	7
Sale iodato	q.b.	q.b.
Preparare l'impasto di carne, uovo, parmigiano e pangrattato. In una padella rosolare sedano, carote, cipolle e rosmarino. Versare la polpa di pomodoro e introdurre le polpette. Fare cuocere a fuoco moderato.		

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via Grottasanta, 53
 96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
 P.IVA: 01886210896
 Cod.Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X

¹⁰ **N.B.** È vietata la distribuzione di basi pizza che comprendono lo strutto tra gli ingredienti!

BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO

Ingredienti	Grammi	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)	SECONDARIA I GRADO
Pollo (petto) a tocchetti	70	100
Rosmarino	q.b.	q.b.
Erba cipollina	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	7
Sale iodato	q.b.	q.b.

Disporre i bocconcini di coniglio in una pirofila e condirli con olio, rosmarino, erba cipollina, aglio, sale. Infornare fino alla doratura.

BASTONCINI DI PESCE (vedi note)¹¹

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Bastoncini di pesce	70

Disporre in una teglia su un foglio di carta forno e infornare.

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X



¹¹ è possibile sostituire con filetti di pesce (fresco o surgelato) panati.

CONTORNI

N.B. tutte le verdure servite a crudo devono essere tagliate in un formato adeguato al consumo dell'utenza infantile. Si consigliano tipologie di taglio a dadini, julienne sottile, bastoncini quando il formato della verdura lo consente.

INSALATA MISTA

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Carote	35
Insalata verde	30
Finocchi	35
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Tagliare le carote e i finocchi a listarelle sottili. Unire all'insalata verde e condire con olio e sale.

N.B. lavare accuratamente le verdure, anche se si scelgono quelle in busta!

CAROTE AL PREZZEMOLO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Carote	80
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Sbucciare le carote e tagliarle a bastoncini o rondelle. Metterle in una casseruola con dell'acqua fredda fino a coprirle completamente. Cuocere a fuoco vivace e scolarle, lasciandole abbastanza sode. Metterle in una ciotola e condirle con del sale e un filo di olio extra vergine di oliva e con del prezzemolo fresco.

INSALATA DI FINOCCHI

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Finocchi	100
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.

Tagliare i finocchi a piccoli pezzi e condire con olio e sale.

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod.Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X

VERDURE GRATINATE AL FORNO (vedi note) ¹²

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Verdure a scelta: finocchi e/o pomodori e/o melanzane e/o zucchine e/o peperoni, ecc.	120 (totali)
Olio extravergine di oliva	5
Pangrattato	q.b.
Aglio	q.b.
Sale iodato	q.b.
Tagliare le verdure a rondelle o a dadini, condirle con un filo d'olio, un po' di prezzemolo e uno spicchio di aglio. Disporle in una teglia e spolverarle con del pangrattato. Cuocere in forno.	

PINZIMONIO INVERNALE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Carote	35
Finocchio	25
Sedano	25
Verdura di stagione (es. belga o erbe, ecc.)	35
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Lavare tutte le verdure e tagliarle a listarelle. Preparare il pinzimonio con olio e sale e a scelta il succo di limone.	

PINZIMONIO ESTIVO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pomodori	35
Carote	25
Cetrioli	25
Verdura di stagione (es. ravanelli, erbe, fave, ecc.)	35
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Lavare tutte le verdure e tagliarle a listarelle e il pomodoro a pezzetti. Preparare il pinzimonio con olio e sale e a scelta un po' di aceto.	

INSALATA VERDE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Lattuga nostrana o foglie tenere	50
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Scegliere foglie tenere e tagliare a listarelle in senso opposto alla nervatura delle fibre. Se si sceglie verdura a foglia tenera (es. valeriana o soncino) si può lasciare intera.	

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P. IVA: 01888210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M44 F261X

¹² **N.B.** è possibile utilizzare più verdure insieme oppure scegliere un'unica tipologia, cambiando a rotazione ogni settimana.

CAROTE JULIENNE

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Carote	90
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Tagliare le carote a listarelle sottili. Condire con olio a crudo e sale.	

PATATE AL FORNO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Patate	150
Erba cipollina	q.b.
Rosmarino	q.b.
Aglio	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Tagliare le patate a tocchetti. Disporle in una teglia e condire con un filo d'olio, sale, erba cipollina, aglio e rosmarino. Cuocere in forno	

INSALATA DI POMODORI E BASILICO

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pomodori	80
Basilico	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Tagliare i pomodori a piccoli tocchetti (o a dadini) e condirli con olio a crudo, sale e foglie di basilico tritate.	

PISELLINI STUFATI

Ingredienti	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Pisellini freschi (o surgelati)	50
Cipolla	5
Rosmarino	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Sale iodato	q.b.
Rosolare la cipolla con un filo d'olio e aggiungere i pisellini. Saltarli in padella, aggiungere il rosmarino e continuare la cottura a fuoco moderato, aggiungendo acqua in quantità adeguate.	

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01888210895
Cod. Fisc. SGG CSL 84M43 F251X

ALTRI INGREDIENTI

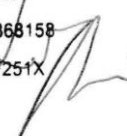
Ingredienti aggiuntivi	Grammi
	INFANZIA/PRIMARIA (I classe)
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale	15
Pane	50
Frutta	150

TABELLA DI RIFERIMENTO GRAMMATURE ALIMENTI PER ADULTI

Ingredienti	Grammi
Pasta	80
Riso	80
Raviolini	160
Pane	60
Carne per ragù	40
Carne	120
Prosciutto	70
Pesce	160
Bastoncini di pesce	120
Uova	n° 1
Formaggi freschi molli	80
Mozzarella	80
Formaggi media stagionatura	60
Formaggi alta stagionatura	50
Legumi freschi	70
Legumi secchi	50
Patate	160
Ortaggi freschi	200
Verdura cruda a foglia	60
Parmigiano per primi piatti	9
Frutta	150/200
Olio totale per primi, secondi e contorni	20 (tot)

NOTE PER GLI OPERATORI

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44-F251X



NOTE PER GLI OPERATORI

- Il menù invernale va applicato dal mese di Novembre fino a fine Marzo; il menù estivo va applicato nei mesi di Settembre e Ottobre e da Aprile a Giugno.
- Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato ed eventualmente privato della pelle. Per il peso da congelato considerare il 20% in più della grammatura indicata
- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata è da distribuire tra i vari piatti previsti per il pranzo (primo, secondo, contorno).
- È consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura. Si raccomanda di utilizzare l'olio extra vergine d'oliva a crudo escludendo l'uso di burro, strutto, lardo, panna e margarina.
- Evitare l'uso di alimenti prelaborati e precotti.
- Si consigliano tipologie di cottura che limitano l'uso di grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, ai ferri, brasatura, stufatura.
- Ruotare sempre il formato della pasta distribuita e soprattutto adattare il formato all'utenza.
- La frutta deve essere fresca e di stagione e sarà distribuita giornalmente variandone ogni volta la tipologia secondo la stagionalità. È altamente sconsigliata la frutta sciroppata o conservata in latta o vetro.
- i vegetali devono essere freschi e di stagione. Talvolta, se necessario, si può ricorrere alle tipologie surgelate (es. fagiolini, spinaci, carciofi, asparagi). Per la loro preparazione è preferibile favorire cotture che preservino i principi nutritivi in essi contenuti. Un eccesso di acqua (bollitura) e una cottura troppo prolungata, infatti, impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- La stagionalità di frutta e ortaggi, indicata nelle tabelle contenute nel presente documento, va rispettata e va pertanto assicurata la rotazione dei suddetti alimenti per offrire la massima varietà del menù e soprattutto per garantire un corretto e completo introito di nutrienti.
- I legumi distribuiti possono essere secchi, freschi o surgelati. Sono altamente sconsigliati i legumi in latta, industrialmente trasformati.
- Le uova utilizzate nelle preparazioni devono essere pastorizzate e di provenienza nazionale.

- I formaggi consigliati sono:
 - parmigiano con stagionatura minima 18/24 mesi
 - a pasta dura: Asiago, Caciottina, Fontina, Grana Padano
 - a pasta molle o filata: Crescenza, Stracchino, Ricotta fresca pastorizzata, Mozzarella, formaggio di capra.
- È sconsigliato l'uso di panna, margarina, formaggi fusi e a fette (es. sottilette, formaggini, ecc.).
- Il pesce distribuito deve essere fresco o surgelato con provenienza specifica.
- La carne distribuita deve essere fresca, di provenienza nazionale, non lavorata.
- Il prosciutto cotto deve essere al naturale, senza polifosfati, glutammati, caseinati e lattati aggiunti. Può essere alternato con Prosciutto crudo dolce D.O.P., stagionato 18 mesi (Modena, Parma, S. Daniele...) o Bresaola IGP con stagionatura NON inferiore a 8 settimane.
- È preferibile distribuire le pietanze a base di carne in forma spezzettata.
- Il sale, da utilizzare in **quantità ridotta**, deve essere iodato.
- Evitare l'utilizzo di esaltatori di sapidità con glutammato monosodico, da sostituire con brodo di verdura o di carne e/o con erbe aromatiche.
- La scelta del pane deve assolutamente escludere preparazioni a base di strutto, olii e zuccheri aggiunti, a favore di impasti fatti esclusivamente con **farina, sale, lievito, acqua**. La medesima raccomandazione vale anche per la pizza distribuita come piatto all'interno dei menù!
- Se prevista una dieta speciale (es. celiachia, intolleranza, motivi religiosi, ecc.), Il menù dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.
- Il menù delle scuole dell'infanzia è uguale per i bambini e per gli adulti aventi diritto al pranzo. **N.B.** Le grammature per gli adulti aventi diritto al pranzo devono essere adeguate alle esigenze nutrizionali di un individuo adulto (fare riferimento alla tabella specifica contenuta nel presente documento).
- Qualora una preparazione, indicata nel menù estivo o invernale della scuola dell'infanzia non venga gradita dalla maggior parte dell'utenza, potrà essere fatta comunicazione agli organi preposti per sostituirla con una diversa, seppur simile dal punto di vista merceologico.

INDICAZIONI PER DIETE SPECIALI

CELIACHIA

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via Grottasanta, 53

96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158

P.IVA: 01886210895

Cod. Fisc.: SGG GSI/84M44 F251X

La celiachia è una condizione permanente di intolleranza alla gliadina, una frazione proteica del glutine contenuta in alcuni cereali: frumento, avena, orzo, segale, farro, kamut, frik (grano verde egiziano), spelta e triticale. Il grano saraceno sebbene non contenga all'origine glutine, durante la lavorazione viene spesso contaminato dal glutine e per questo va evitato al pari dei cereali citati. A seguito dell'ingestione di cereali contenenti glutine, in soggetti geneticamente predisposti, si innescano alterazioni immunologiche con produzione di anticorpi ed autoanticorpi che determinano danno alla mucosa intestinale e in vari organi ed apparati con comparsa di lesioni e sintomi secondari a tali eventi. L'eliminazione del glutine dalla dieta comporta la remissione di gran parte della sintomatologia e la normalizzazione delle lesioni intestinali. **Una rigorosa alimentazione senza glutine è infatti l'unica terapia efficace che al momento garantisce alle persone celiache un perfetto stato di salute con scomparsa delle manifestazioni cliniche, la normalizzazione degli esami e il ripristino della normale struttura della mucosa intestinale.** È pertanto necessario escludere dall'alimentazione dei celiaci tutti i cereali ed i cibi contenenti glutine. È importante non dimenticare che anche piccole quantità di glutine possono causare danni. Occorre dunque prestare attenzione alla composizione dei comuni alimenti in commercio, poiché tracce di glutine possono essere presenti in vari prodotti. La terapia dietetica è facilitata dalla disponibilità di una vasta gamma di prodotti senza glutine per celiaci già pronti (come pane, pasta, biscotti, base per pizza) costituiti da farine naturalmente prive di glutine (mais, riso, patate...) la cui produzione e vendita è regolamentata da norme specifiche (prodotti dietoterapici). L'elenco di tali prodotti è pubblicato nel Registro Nazionale degli Alimenti, unici prodotti a poter utilizzare la dicitura "senza glutine". **Per tutti gli alimenti industriali è necessario leggere sempre bene le etichette** per escludere la presenza di amido, farina, malto, proteine vegetali, germe di grano, fibra che potrebbero nascondere il glutine se non ne viene specificata la provenienza botanica. L'Associazione Italiana Celiachia pubblica da diversi anni un prontuario in cui sono inseriti i prodotti individuati come permessi, da evitare, a rischio, selezionati sulla base di un questionario di valutazione compilato dall'Aziende interessate. Con la legge 4 luglio 2005 n.123 è fatto obbligo ai gestori delle mense scolastiche, di quelle ospedaliere e delle strutture pubbliche di fornire pasti senza glutine ai celiaci che ne facciano richiesta.

Alimenti Vietati. Sono assolutamente da eliminare tutti i cibi contenenti derivati del frumento, compreso il farro, il kamut, il triticale, la spelta, l'orzo e la segale. L'avena ed il grano saraceno sono sconsigliati come già detto poiché spesso contaminati dal glutine. Vietati sono anche quegli alimenti che nelle varie preparazioni vengono infarinati o impanati con derivati del frumento es: frutta disidratata e infarinata, verdure con cereali, verdura impanata o infarinata o pastellata, verdure surgelate contenenti infarinature a base di frumento o derivati come le patatine fritte o i funghi. Sono vietati gli yogurt al malto, ai cereali, con biscotti e piatti pronti

contenenti farine con glutine, come il pesce surgelato precotto. Sono altresì vietati il cioccolato con cereali, bevande all'avena, besciamella, lievito madre e lievito acido.

Alimenti Permessi ossia senza glutine. Esistono numerosi alimenti naturalmente senza glutine, che possono essere consumati tranquillamente quali il riso, il mais, le patate, la manioca, la tapioca, le castagne, il latte e i suoi derivati come i formaggi freschi o stagionati di produzione italiana, la carne, il prosciutto crudo, il pesce, le uova, la frutta, la verdura fresca e surgelata non infarinata o senza aggiunta di altri ingredienti non permessi, le verdure conservate sott'olio o aceto, i legumi sia freschi che in scatola, il passato di pomodoro, i pomodori pelati o a pezzettini, la frutta oleosa al naturale, tostata, salata, la frutta scioppata, la frutta secca o disidratata non infarinata, gli olii vegetali, il burro, il lardo, lo strutto, l'aceto, le erbe aromatiche, le spezie, il lievito di birra fresco e liofilizzato, the, camomilla, tisane in bustine o fiori /foglie.

Alimenti a rischio. Sono quegli alimenti che possono essere consumati solo dopo averne accertato l'assenza di glutine. Tuttavia non possono essere considerati sicuri al 100% poiché tra gli ingredienti potrebbe non comparire il glutine, ma essere presente in tracce per contaminazione.

Esempi di alimenti a rischio sono riso soffiato, patatine in sacchetto, purè istantaneo o surgelato, polenta istantanea o già pronta, pop corn confezionati, amido e farine non certificate dal marchio autorizzato dal ministero (quindi attenzione oltre a quelle vietate anche a quelle di mais, di riso, di ceci, di tapioca, di manioca, di miglio, di castagne), bevande pronte a base di latte, yogurt alla frutta, panna a lunga conservazione condita con funghi o salmone ecc..., panna montata, creme e budini, formaggi fusi a fette e spalmabili, erborinati ed a crosta fiorita (brie o simili), salumi e insaccati (utile può essere la richiesta di dichiarazione di assenza di glutine nella lavorazione del prodotto da parte della ditta produttrice), conserve di carne in scatola, sughi pronti a base di carne o pesce, piatti pronti precotti a base di carne o pesce, sciroppi per bibite e granite, miscele per frappè, cioccolata, the e camomilla pronte o preparate in polvere, integratori salini, succhi di frutta con aggiunta di fibre, zucchero a velo, marmellate, cioccolato in tavolette, cioccolatini e creme spalmabili, cacao in polvere, pasta di cacao, gelati, ghiaccioli e granite, caramelle, gomme da masticare, canditi, gelatine, confetti, edulcoranti, sughi pronti, salse pronte, burro light, dadi o estratti di carne, preparati per brodo, spezie, insaporitori, lievito chimico.

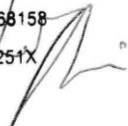
Anche a scuola i bambini celiaci dovranno seguire una dieta rigorosamente priva di glutine ed il personale della scuola e della cucina dovrà essere informato non solo delle necessità dietetiche, ma anche dei comportamenti da tenere per evitare le contaminazioni degli alimenti con il glutine. Ciò nonostante, è opportuno fare tutto il possibile per proporre ai bambini celiaci preparazioni che non enfatizzino troppo le differenze rispetto al menù degli altri bambini, per

esempio evitando di ricorrere a diete in bianco quando è possibile condire la pasta con sugo di pomodoro.

Regole da rispettare in cucina ed a tavola. Per preparare un pasto sicuro senza glutine è necessario scegliere gli ingredienti che sono sicuramente privi di glutine. Inoltre:

- Non infarinare mai gli alimenti con le farine vietate e non certificate e non utilizzarle mai per salse e sughi.
- Non toccare il cibo con le mani infarinate di farina con glutine o con utensili usati per la preparazione di pasti con glutine (lavare accuratamente le mani e usare mestoli, scolapasta, pentole ecc. puliti o utilizzati ad esclusivo uso per i pasti senza glutine).
- Evitare la lavorazione del cibo in ambienti a maggior rischio di contaminazione, dove è stata utilizzata farina con glutine che può disperdersi nell'aria e ricadere su cibi o piani di lavoro.
- Non appoggiare il cibo direttamente su superfici contaminate da alimenti con glutine come il piano di lavoro, le teglie, la base del forno, la piastra o la griglia. Pertanto pulire sempre le superfici prima d'iniziare il lavoro utilizzare carta da forno o altre teglie ben lavate o fogli di alluminio.
- Cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito con acqua non utilizzata per altre cotture facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta con glutine.
- Non utilizzare olio di frittura già usato per friggere cibi infarinati o impanati.
- Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per la pasta con glutine.
- Non utilizzare la stessa grattugia per pane con glutine e formaggio.
- Evitare prodotti di cui non si conosca esattamente la composizione.

Dot.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X



ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

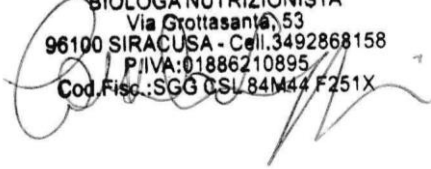
Il termine intolleranza alimentare indica una manifestazione clinica anomala conseguente all'ingestione di uno o più alimenti. Le allergie alimentari sono caratterizzate da una risposta esagerata del sistema immunitario a sostanze contenute negli alimenti. Si distinguono in reazioni allergiche a rapida insorgenza e reazioni la cui comparsa avviene a distanza di svariate ore dall'ingestione dell'alimento. I fattori che possono contribuire a scatenare una reazione avversa agli alimenti in età pediatrica riguardano la familiarità per allergie/atopie, l'immatunità strutturale e/o funzionale della mucosa intestinale, le lesioni della mucosa intestinale, i difetti immunitari, le malattie metaboliche. Le manifestazioni cliniche sono molteplici e possono interessare la pelle (eczemi, orticaria) e/o gli apparati respiratorio (bronchiti, riniti, asma, ecc.), gastrointestinale (vomito, diarrea, coliche, stipsi ecc.), neurologico (disturbi del sonno, irritabilità, cefalea, affaticamento ecc.), renale (disturbi della minzione) o manifestarsi con scarso accrescimento e rifiuto del cibo, ma anche coinvolgere contemporaneamente più organi ed apparati in modo improvviso e violento portando allo shock anafilattico. I cibi più allergizzanti sono il latte vaccino, le uova, la soia, le noci e le arachidi, il pesce ed i crostacei, il grano, alcuni tipi di frutta (fragole, agrumi ecc.), alcuni tipi di verdure (pomodoro ecc.). Spesso reazioni di intolleranza agli alimenti sono causate dal contenuto di istamina o altre sostanze o dalla capacità di stimolare la liberazione di istamina. Al primo gruppo appartengono: formaggi fermentati e stagionati, pesce fresco e conservato, selvaggina, insaccati, vino, birra, estratto di lievito, dadi per brodo, patate, cavolo, cavolfiore, spinaci, pomodoro, uva, agrumi, avocado, banana, lamponi, cioccolato. Al secondo gruppo appartengono: albume, molluschi, fragole, pomodori, cioccolata, ananas, alcool, fecola di patate, frutta secca, caffè, legumi. Sono possibili inoltre reazioni tossiche agli additivi come conservanti, antiossidanti, emulsionanti-stabilizzanti, coloranti naturali e sintetici, emulsionanti, addensanti, dolcificanti, esaltatori di aromi.

Dopo la formulazione di una diagnosi certa di allergia alimentare il soggetto allergico deve seguire una rigorosa dieta priva dell'alimento indicato.

Gli alimenti allergenici in etichetta

Con il D.Lgs. 8/2/2006 n°114 Decreto "allergenici" è stata recepita anche in Italia la Direttiva Europea 2003/89 sull'Etichettatura degli alimenti. La norma prevede l'indicazione in etichetta di tutte le sostanze aggiunte agli alimenti o degli alimenti stessi che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce. Si tratta di arachidi, cereali, crostacei, frutta in guscio (mandorle, nocciole, noci di Pecan, noci del Brasile, pistacchi) latte e lattosio, pesci, sedano, semi di sesamo, senape, soia, solfito in concentrazione pari ad almeno 10 mg/kg, uova.

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL/84M44 F251X



Raccomandazioni per prevenire l'anafilassi da alimenti a scuola

Poiché lo shock anafilattico è la reazione più grave e temibile, di seguito si elencano alcune raccomandazioni per prevenirla.

- Tutto il personale docente e non docente deve essere a conoscenza degli alimenti che possono scatenare allergia o shock anafilattico ad un determinato minore allergico che frequenta la scuola.
- La scuola deve vigilare sul rispetto della dieta prescritta e l'assenza degli alimenti allergizzanti segnalati prima della somministrazione del pasto e delle merende al minore allergico.
- In caso di alimenti confezionati leggere le etichette prima di consentirne il consumo ad un minore allergico.
- Evitare le contaminazioni accidentali: non utilizzare posate o utensili venuti a contatto col cibo allergizzante per porzionare alimenti privi di allergeni, pulire le superfici venute a contatto col cibo allergizzante lavarsi le mani dopo aver toccato cibo allergizzante.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio è la forma più comune di intolleranza agli zuccheri e dipende dalla carenza di un enzima la lattasi. In assenza di questo enzima, il lattosio non viene scisso né assorbito e raggiunge l'intestino dove subisce un processo di fermentazione con produzione di gas e grassi e richiamo di acqua. Per questo in mancanza della lattasi ed in occasione di assunzione di alimenti che contengono il lattosio si può andare incontro a crampi e gonfiore addominale con emissione di gas e diarrea liquida. La mancanza dell'enzima, d'altra parte può essere anche solo parziale. La gestione dell'intolleranza al lattosio è prettamente dietetica ed ha come primo obiettivo quello di stabilire la propria tolleranza individuale. Pertanto per alcune persone, conoscendo il proprio grado di tolleranza, si può evitare di escludere completamente dalla dieta latte e derivati. Infatti l'esposizione continuativa di piccole dosi talvolta migliora la tolleranza per un progressivo adattamento da parte della flora dell'intestino. Nei casi invece di intolleranza completa al lattosio, il latte può essere sostituito o con prodotto dietetico privo di lattosio (latte delattosato) oppure con un latte di soia o con yogurt che contiene lattasi batteriche. Nelle intolleranze più severe è necessario escludere anche alimenti che possono contenere latte in modica quantità come **cioccolata, dadi da brodo, insaccati e salumi lavorati con lattosio, biscotti, pane al latte, cibi in scatola, maionese, besciamella.**

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X



CALENDARIO STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

GENNAIO



Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi



Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

FEBBRAIO



Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi



Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

MARZO



Frutta

Arance, kiwi, Limoni, Mele, Pere, Pompelmi



Verdura

Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci

APRILE



Frutta

Arance, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere, Pompelmi



Verdura

Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata, Patate, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL/84M44 F251X

MAGGIO



Frutta

Ciliegie, Fragole, Kiwi, Lamponi, Mele, Meloni, Nespole, Pere, Pompelmi



Verdura

Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

GIUGNO



Frutta

Albicocche, Amarene, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pesche, Susine



Verdura

Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

LUGLIO



Frutta

Albicocche, Amarene, Angurie, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Pesche, Prugne, Susine



Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

AGOSTO



Frutta

Angurie, Fichi, Fragole, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva



Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucche, Zucchine

SETTEMBRE



Frutta

Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva

Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via Grottasanta, 53

96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158

P.IVA: 01886210895

Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X

OTTOBRE



Frutta

Castagne, Clementine, Kaki, Lamponi, Limoni, Mele, Pere, Uva



Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Radicchio, Rape, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche

NOVEMBRE



Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva



Verdura

Aglione, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

DICEMBRE



Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva



Verdura

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

Dott.ssa SAGGIO CONSUELO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Grottasanta, 53
96100 SIRACUSA - Cell. 3492868158
P.IVA: 01886210895
Cod. Fisc.: SGG CSL 84M44 F251X