



AI COMUNE DI PALERMO

AREA DELLA SCUOLA E REALTA' DELL'INFANZIA

Mail: serviziscuole@comune.palermo.it

Via Notarbartolo 21, A

Tel. 091 7404316 – Fax 091 7404352

PESI A COTTO ESPRESSI IN GRAMMI/MESTOLI DELLE RAZIONI ALIMENTARI FORNITE

MENÙ AUTUNNO/INVERNO a.s. 2019/2020

- Ad integrazione di ciascun pasto vengono quotidianamente forniti: acqua minerale, pane e frutta
- I pesi dei primi piatti si riferiscono soltanto alla pasta o al riso privi del condimento.
- Peso medio dei sughi riferiti ai primi piatti 80/100 g; 120 g per i passati di verdure. 150 g passato di legumi.

menù 1			menù 2			menù 3			menù 4			menù 5		
Risotto al pomodoro			Passato di fagioli con pasta			Pasta al parmigiano			Pasta al ragù			Pasta al cavolfiore		
Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media
130	155	200	85	100	115	95	110	125	95	110	125	60	95	110
Arrosto panato			Cuore di merluzzo panati			Prosciutto cotto			Vastedda del Belice Dop			Pesce spada panato al forno		
Mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
60	70	90	90	90	90	40	50	60	40	50	60	50	60	80
Patate Fritte			Insalata			Biete all'olio			Insalata mista			Carote alla Parmigiana		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
50	60	70	85	105	125	65	85	120	85	105	125	90	100	140

menù 6			menù 7			menù 8			menù 9			menù 10		
Pasta al sugo di carne Mat. elem. media 95 110 125			Passato di verdure con pasta Mat. elem. media 70 85 100			Risotto con zucca gialla Mat. elem. media 110 130 175			Passato di ceci con pasta Mat. elem. media 85 100 115			Pasta con piselli passati Mat. elem. media 80 95 110		
Polpette di carne al sugo mat elem media 50+90* 50+100* 75+130* *sugo di pomodoro			Mozzarella mat. elem. media 60 80 90			Petto di pollo panato mat. elem. media 60 70 90			Burger di verdure mat. elem media 120 120 120			Filetti di platessa/sogliola panati al forno mat. elem. media 50 60 80		
Patate mat. elem media 90 120 135			Insalata di pomodoro mat. elem. media 105 125 155			Insalata e carote mat. elem. media 70 85 105						Spinaci all'olio mat elem media 65 85 120		

menù 11			menù 12			menù 13			menù 14			menù 15		
Anelletti al forno Mat elem media 270 320 350			Passato di verdure con cereali Mat. elem. media 105 125 145			Pasta al tonno Mat. elem media 95 110 125			Riso con spinaci e ricotta Mat. elem media 110 130 175			Pasta con zucchine Mat. elem media 95 110 125		
			Provolone dolce Valpadana mat. elem media 40 50 60			Pesce spada panato al forno mat. elem. media 50 60 80			Fuso di pollo al forno mat. elem media 120 120 120			Cuore di merluzzo panati mat. elem. media 90 90 90		
Biete all'olio mat elem media 65 85 120			Carote e mais mat. elem. media 70 85 105			Fagiolini trifolati mat. elem. media 85 95 145			Patate arrosto mat. elem media 50 60 70			Tris di verdure all'olio mat. elem media 60 85 85		

menù 16			menù 17			menù 18			menù 19			menù 20		
Pasta con passato di piselli			Pasta pomodoro e basilico			Passato di lenticchie con pasta			Pasta ai formaggi			Riso con crema di carciofi		
Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media
80	95	110	95	110	130	105	125	140	95	110	130	150	175	200
Hamburger di carne al forno			Petto di tacchino panato			Crocchette di patate al forno			Fesa di tacchino			Filetti di platessa/sogliola panati al forno		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
70	70	85	60	70	90	90	120	150	40	50	60	50	60	80
Purea di patate			Insalata mista			Spinaci all'olio			Carote					
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
100	130	150	85	105	125	90	120	150	65	85	120	85	100	125

menù 21			menù 22			menù 23			menù 24			menù 25		
Pasta alla campagnola			Passato di verdure con riso			Pasta all'aurora			Pizza 2 formaggi			Pasta ai broccoletti		
Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media	Mat.	elem.	media
80	95	110	110	130	155	95	110	130	200	260	330	65	95	110
Carne alla pizzaiola			Asiago DOP			Frittatina patate e parmigiano			Budino al cioccolato/vaniglia			Filetti di platessa/sogliola panati al forno		
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
65	75	110	40	50	60	95	95	125	100	100	100	50	60	80
Patate alla pizzaiola			Burger di verdure			Carote e mais			Fagiolini trifolati					
mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media	mat.	elem.	media
110	140	160	120	120	120	70	85	105	100	100	100	85	95	145

SI PRECISA CHE IL TERMINE “EQUIVALENZA IN MESTOLI” DEVE ESSERE RITENUTO MERAMENTE ESEMPLIFICATIVO. L’UNITA’ DI MISURA DI RIFERIMENTO DEI PESI A COTTO E’ DA INTENDERSI IN GRAMMI COME INDICATO NELLE TABELLE PRINCIPALI.

TIPOLOGIA PORTATE	FORMATI DI PASTA E PRODOTTI	GRAMMATURA	EQUIVALENZA IN MESTOLI* O IN NUMERI
PRIMI	PASTA CORTA GNOCCHETTI	60 G	1/2 mestolo
		80 G	1/2 mestolo
		95 G	1 mestolo raso
		110 G	1 mestolo
		125 G	1 mestolo pieno
	PASTA CORTA MEZZE PENNE	60 G	1 mestolo raso
		80 G	1 mestolo raso
		95 G	1 mestolo pieno
		110 G	1 mestolo + ¼ di mestolo
		125 G	1 mestolo + ½ di mestolo
	PASTA PICCOLA PER PASSATI O ZUPPE (DITALINI)	70 G	1 mestolo raso
		85 G	1 mestolo raso
		100 G	1 mestolo pieno
		115 G	1 mestolo + ¼ mestolo
	RISO	110 G	¾ mestolo
		130 G	1 mestolo
		155 G	1 mestolo
		175 G	1 mestolo pieno
		200 G	1 mestolo + 1/4
SECONDI	FUSI DI POLLO AL FORNO	120 G	N.1
		120 G	N.1
		120 G	N.1
	MOZZARELLA (CILIEGINO)	60 G	N.4
		80 G	N.5
		90 G	N.6
	POLPETTE IN UMIDO	60 G	N.2
		90 G	N.3
		120 G	N.4
CONTORNI	BIETE E SPINACI	70 G	1 + 1/2 cubetto
		90 G	2 cubetti
		125 G	2 + ½ cubetto
	FAGIOLINI TRIFOLATI (Utensile indicato schiumarola)	90 G	1 mestolo raso
		100 G	1 mestolo raso
		150 G	1 mestolo pieno
	PATATE AL FORNO (Utensile indicato schiumarola)	50 G	1 mestolo raso
		60 G	1 mestolo raso
		70 G	1 mestolo

***UNITÀ DI MISURA DEL MESTOLO DA UTILIZZARE PER I PRIMI PIATTI: 10 CM**

LE TABELLE POSSONO ESSERE OGGETTO DI MODIFICA QUALORA SI RISCOVTRINO PER ALCUNE CATEGORIE MERCEOLOGICHE DI PRODOTTO VARIAZIONI DEI PESI A COTTO O DEI VOLUMI ESPRESSI IN MESTOLI.

C.O.T. Società Cooperativa
Dott.ssa Ornella Grispo
Dietista

