

TABELLE DIETETICHE

SCUOLE BENEVENTO MENU' AUTUNNO/INVERNO 2025/26

Elaborato da

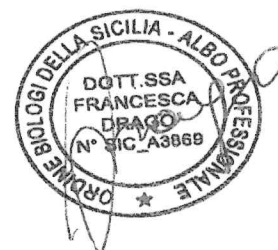
Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo:

Via A. de Gasperi, 11

95030 Tremestieri Etneo (CT)





26 AGO, 2025

MENU' AUTUNNO/INVERNO 2025/26 Valido da ottobre a marzo

SCUOLE BENEVENTO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo* panato • carote* all'olio • pane • frutta fresca	• minestrone* con pasta • fior di latte • spinaci* saltati • pane • frutta fresca	• risotto allo zafferano • bocconcini di vitello con patate* • pane • frutta fresca	• pasta al pomodoro e basilico • frittata al formaggio • cavolfiori* a vapore • pane • frutta fresca	• passato di ceci con pasta • prosciutto cotto • pane • finocchi* gratinati • frutta fresca
SETTIMANA 2	• pasta con il pomodoro • uova strapazzate al pomodoro • piselli* in umido • pane • frutta fresca	• pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al latte • purè di patate • pane • frutta fresca	• riso al pomodoro • fesa di tacchino al forno • carote* al vapore • pane • frutta fresca	• pasta con lenticchie • formaggio spalmabile • broccoli* a vapore • pane • frutta fresca	• pasta con i broccoli* • bastoncini di merluzzo* • verdura* di stagione • pane • frutta fresca
SETTIMANA 3	• riso con gli spinaci* • polpette di vitello in umido con carote* • pane • frutta fresca	• pasta con il pomodoro • cuore di merluzzo* panato • verdure* di stagione • pane • frutta fresca	• minestrone* con pasta • frittata con patate* • pane • frutta fresca	• pasta olio e parmigiano • straccetti di tacchino con verdure* distagione • pane • frutta fresca	• pasta con i piselli* • fior di latte • fagiolino* all'olio • pane • frutta fresca
SETTIMANA 4	• pasta con il pomodoro • bastoncini di merluzzo* • cavolfiori* a vapore • pane • frutta fresca	• riso con la zucca* • fuselli di pollo al forno con piselli* • pane • frutta fresca	• pizza margherita al piatto • prosciutto cotto • carote* all'olio • frutta fresca	• pasta e fagioli • frittata con zucchine* • pane • crostata alla marmellata	• tortellini ricotta e spinaci al pomodoro • formaggio spalmabile • broccoli* a vapore • pane • frutta fresca
SETTIMANA 5	• pasta olio e parmigiano • lonza di maiale al forno con verdure* • pane • frutta fresca	• pasta con ceci • frittata con spinaci* • pane • frutta fresca	• riso con la zucca* • polpette di pesce in umido alla livornese • pane • frutta fresca	• pasta integrale con il pomodoro • fior di latte • piselli* in umido • pane • frutta fresca	• minestrone* con pasta • straccetti di tacchino con verdure* di stagione • pane • frutta fresca

*prodotto surgelato

ALLERGENI: alimenti che potrebbero contenere allergeni (vedi tabella all 1)

In caso di allergie e/o intolleranze rivolgersi al personale addetto alla distribuzione.



ELENCO RICETTE

Grammature delle ricette presenti nei menu

q1: quantità del gruppo 'SCUOLA DELL'INFANZIA'

q2: quantità del gruppo 'SCUOLA PRIMARIA'

Alimento	Ingredienti	q1	q2
Bastoncini di merluzzo		75	100
BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE	Manzo magro	50	60
	Carote	5	5
	Sedano	5	5
	Cipolle	5	5
	Patate	40	60
	Olio extra vergine di oliva	5	5
broccoli a vapore (Pranzo)	Broccoletti	80	100
CAROTE AL VAPORE (Pranzo)	Carote	80	100
carote all'olio	Carote	80	100
	Olio extra vergine di oliva	4	4
CAVOLFIORI A VAPORE (Pranzo)	Cavolfiori	80	100
Crostata alla marmellata		40	40
cuore di merluzzo panato	Merluzzo o Nasello	60	80
	Pangrattato	5	5
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
fagiolino all'olio	Fagiolini	80	100
	Olio extra vergine di oliva	4	4

26 AGO. 2025

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

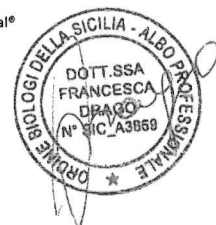


Alimento	Ingredienti	q1	q2
fesa di tacchino al forno (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Erbe aromatiche	qb	qb
finocchi gratinati	Finocchi	80	100
	Pangrattato	10	15
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Fior di latte		40	60
formaggio spalmabile (Pranzo)	Formaggio cremoso	50	50
frittata al formaggio (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Parmigiano grattugiato	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Frittata con patate	Uovo di gallina	60	60
	Patate	50	50
Frittata con spinaci	Uovo di gallina	60	60
	Spinaci	50	50
Frittata con zucchine	Uovo di gallina	60	60
	Zucchine	50	50
frutta fresca (Pranzo)	frutta fresca	100	120
fuselli di pollo al forno con piselli al netto degli scarti	Coscia di pollo	50	60
	Piselli	50	50
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4

26 AGO, 2025

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®



Alimento	Ingredienti	q1	q2
lonza di maiale al forno con verdure	Maiale magro	50	60
	Carote	50	65
	Pomodori	10	15
	Cipolle	5	5
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
lonza di maiale al latte	Maiale magro	50	60
	Latte parzialmente scremato di vacca	25	30
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Minestrone con pasta	Pasta	30	40
	Minestrone	50	80
Olio extra vergine di oliva		15	20
Pane		50	50
passato di ceci con pasta (Pranzo)	Pasta di semola	30	40
	Ceci secchi	20	25
	Cipolle	5	5
	Carote	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
pasta al pomodoro e basilico	Pasta di semola	50	70
	Salsa di pomodoro	30	50
	Basilico	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®



Alimento	Ingredienti	q1	q2
pasta con ceci	Pasta di semola	30	40
	Ceci secchi	20	25
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Pasta con i broccoli	Pasta di semola	50	70
	Broccolo a testa	30	40
Pasta con i piselli	Pasta di semola	40	60
	Piselli	20	30
Pasta con il pomodoro	Pasta di semola	50	70
	Salsa di pomodoro	30	40
pasta con lenticchie	Pasta di semola	30	40
	Lenticchie secche	20	30
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Sedano	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
PASTA E FAGIOLI	Pasta di semola	30	40
	Fagioli secchi	20	25
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Sedano	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Pasta integrale con il pomodoro	Pasta integrale	50	70
	Salsa di pomodoro	30	40

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

26 AGO, 2025



Alimento	Ingredienti	q1	q2
pasta olio e parmigiano (Pranzo)	Pasta di semola	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	5
	Parmigiano grattugiato	4	4
piselli in umido (Pranzo)	Piselli	70	80
	Cipolle	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Pizza Margherita al piatto		150	150
polpette di pesce in umido alla livornese	Merluzzo o Nasello	40	50
	Uovo di gallina	10	15
	Pangrattato	10	15
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Salsa di pomodoro	40	55
	Olio extra vergine di oliva	4	4
POLPETTE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE	Vitello magro	40	50
	Pangrattato	10	15
	Uovo di gallina	7	10
	Parmigiano	5	5
	Carote	50	80
	Cipolle	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Prosciutto cotto		30	40
Purè di patate	Patate	40	50
	Latte parzialmente scremato di vacca	20	25
	Parmigiano grattugiato	5	5
	Burro di vacca	5	5

Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical



Alimento	Ingredienti	q1	q2
riso al pomodoro	Riso	50	70
	Salsa di pomodoro	30	50
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Riso con gli spinaci	Riso	50	70
	Spinaci	30	40
Riso con la zucca	Riso	50	70
	Zucca	30	40
RISOTTO ALLO ZAFFERANO	Riso	50	70
	Zafferano	qb	qb
	Brodo vegetale	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
spinaci saltati (Pranzo)	Spinaci	80	100
	Aglione	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
straccetti di tacchino con verdure di stagione (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60
	Carote	30	40
	Fagiolini	30	40
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
tortellini ricotta e spinaci al pomodoro (Pranzo)	Tortellini freschi	80	100
	Salsa di pomodoro	50	65
	Olio extra vergine di oliva	4	4

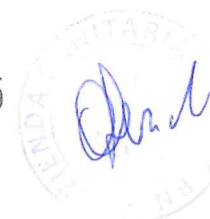
Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.



Alimento	Ingredienti	q1	q2
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Salsa di pomodoro	20	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4
verdura di stagione (Pranzo)	Spinaci	80	100
Verdure di stagione (Pranzo)	Bieta	80	100



26 AGO. 2025



Elaborato da: Siristora Food & Global Service S.r.l.

Powered by Progeo Medical®

ALL. 1 TABELLA ALLERGENI

ALLERGENE	ESEMPI
GLUTINE	cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati e derivati
CROSTACEI E DERIVATI	sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili
UOVA E DERIVATI	tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme ecc.
PESCE E DERIVATI	inclusi i derivati, cioè tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali
ARACHIDI E DERIVATI	Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
SOIA E DERIVATI	latte, tofu, spaghetti, ecc.
LATTE E DERIVATI	yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte
FRUTTA E GUSCIO DERIVATI	tutti i prodotti che includono: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchio
SEDANO E DERIVATI	presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
SENAPE E DERIVATI	si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
SEMI DI SESAMO E DERIVATI	oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI (in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO ₂)	usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
LUPINO E DERIVATI	presente ormai in molti cibi vegani sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
MOLLUSCHI E DERIVATI (alcuni nomi possono variare nelle dizioni locali)	canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola ecc.



26 AGO, 2025

