

TABELLE DIETETICHE

SCUOLE BENEVENTO MENU' PRIMAVERA/ ESTATE 2025/26

Elaborato da

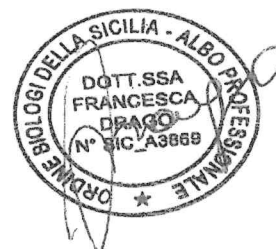
Siristora Food & Global Service S.r.l.

Dott. ssa Francesca Drago
Biologa - Nutrizionista

Indirizzo:

Via A. de Gasperi, 11

95030 Tremestieri Etneo (CT)



SCUOLE BENEVENTO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	- pasta con il pomodoro - fuselli di pollo al forno - fagiolino* all'olio - pane - frutta fresca	- pasta con i piselli* - caprese - pane - frutta fresca	- risotto allo zafferano - bocconcini di vitello con patate* - pane - frutta fresca	- pasta al pomodoro fresco e basilico - frittata al formaggio - pane - insalata verde - frutta fresca	- pasta alla norma - polpette di pesce in umido con carote* - pane - frutta fresca
SETTIMANA 2	- pasta con le zucchine* - bastoncini di merluzzo* - purè di patate - pane - frutta fresca	- pasta con lenticchie - uova strapazzate al pomodoro - insalata verde - pane - frutta fresca	- sformato di riso pomodoro e provola - fesa di tacchino al forno - pane - carote* al vapore - frutta fresca	- pasta con il pomodoro - cotoletta di lonza alla palermitana - carote* julienne - pane - frutta fresca	- gnocchetti alla sorrentina - formaggio spalmabile - biete* brasate - pane - frutta fresca
SETTIMANA 3	- riso all'ortolana - polpette di vitello al forno - carote* al vapore - pane - frutta fresca	- pasta con il pomodoro - cuore di merluzzo* panato - zucchine* al gratin - pane - frutta fresca	- pasta con i piselli* - fior di latte - insalata di pomodori - pane - frutta fresca	- pasta con il pomodoro - straccetti di tacchino con piselli* - pane - frutta fresca	- pasta con le zucchine* - hamburger vegetale - pane - frutta fresca
SETTIMANA 4	- riso pomodoro e melanzane - fesa di tacchino al forno con piselli* - pane - frutta fresca	- pizza margherita al taglio - prosciutto cotto - carote* all'olio - frutta fresca	- pasta e fagioli - frittata con zucchine* - pane - frutta fresca	- tortellini ricotta e spinaci al pomodoro - formaggio spalmabile - fagiolino* all'olio - pane - frutta fresca	- pasta con il pesto - bastoncini di merluzzo* - spinaci* al limone - pane - frutta fresca



26 AGO. 2025

SCUOLE BENEVENTO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 5	• riso con i piselli* • frittata con patate* • pane • frutta fresca	• pasta al pomodoro fresco e basilico • cotoletta di pollo alla palermitana • zucchine* al gratin • pane • frutta fresca	• pasta olio e parmigiano • polpette di vitello al forno • mais in scatola • pane • frutta fresca	• pasta integrale con il pomodoro • cuore di merluzzo* panato • carote* julienne • pane • frutta fresca	• insalata di riso • caprese • pane • crostata alla marmellata

*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.



26 AGO, 2025

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
BIETE BRASATE	Bieta	80	100
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Manzo magro	50	60
	Carote	5	5
BOCCONCINI DI VITELLO CON PATATE	Sedano	5	5
	Cipolle	5	5
	Patate	35	55
	Olio extra vergine di oliva	5	5
CAPRESE (Pranzo)	Mozzarella	40	60
	Pomodori	50	50
	Olio extra vergine di oliva	4	4
CAROTE AL VAPORE	Carote	80	100
carote all'olio	Carote	80	100
	Olio extra vergine di oliva	4	4
CAROTE JULIENNE	Carote	50	50
COTOLETTA DI LONZA ALLA PALERMITANA	Maiale magro	50	60
	Pangrattato	7	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Parmigiano grattugiato	4	4

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



26 AGO, 2025

Alimento	Ingredienti	q1	q2
COTOLETTA DI POLLO ALLA PALERMITANA (Pranzo)	Petto di pollo	50	60
	Pangrattato	7	10
	parmigiano grattugiato	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
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
fesa di tacchino al forno (Pranzo)	Fesa di tacchino arrosto	50	60
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Erbe aromatiche	qb	qb
fesa di tacchino al forno con piselli	Fesa di tacchino arrosto	50	60
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Piselli	70	80
	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

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



26 AGO, 2025

Alimento	Ingredienti	q1	q2
Frittata con patate	Uovo di gallina	60	60
	Patate	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 (Pranzo)	Coscia di pollo	50	60
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
gnocchetti alla sorrentina (Pranzo)	Pasta	50	70
	Salsa di pomodoro	30	45
	Mozzarella	10	20
	Basilico	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
hamburger vegetale	Patate	80	120
	Carote	40	60
	Zucchine	40	60
	Uovo di gallina	15	20
	Parmigiano grattugiato	5	10
	Olio extra vergine di oliva	4	4
INSALATA DI POMODORI	Pomodori	50	50
	Olio extra vergine di oliva	4	4



26 AGO. 2025

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



Alimento	Ingredienti	q1	q2
insalata di riso (Pranzo)	Riso	40	50
	Tonno sott'olio	10	15
	Mozzarella	10	15
	Mais in scatola	10	15
	Prosciutto cotto	7	10
	Carote	10	15
	Piselli	10	15
insalata verde (Pranzo)	Lattuga	50	50
Mais in scatola		30	50
Olio extra vergine di oliva		15	20
Pane		50	50
PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO	Pasta di semola	50	70
	Pomodori	30	40
	Basilico	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
PASTA ALLA NORMA	Pasta di semola	50	70
	Salsa di pomodoro	30	35
	Ricotta salata	3	4
	Melanzane	15	20
Pasta con i piselli	Pasta di semola	40	60
	Piselli	20	30
Pasta con il pesto	Pasta di semola	50	70
	Pesto alla genovese	10	15

26 AGO, 2025

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



Powered by Progeo Medical



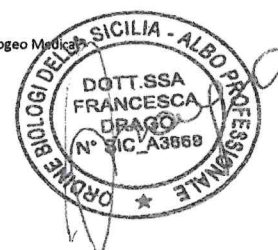
Alimento	Ingredienti	q1	q2
Pasta con il pomodoro	Pasta di semola	50	70
	Salsa di pomodoro	30	40
Pasta con le zucchine	Pasta di semola	50	70
	Zucchine	40	60
pasta con lenticchie	Pasta di semola	30	40
	Lenticchie secche	20	30
	Carote	5	5
	Cipolle	5	5
	Sedano	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
PASTA E 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
pasta olio e parmigiano (Pranzo)	Pasta di semola	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	5
	Parmigiano grattugiato	4	4
Pizza Margherita al taglio		150	150



26 AGO. 2025

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

Powered by Progeo Medical



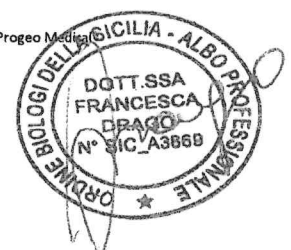
Alimento	Ingredienti	q1	q2
POLPETTE DI PESCE IN UMIDO CON CAROTE (Pranzo)	Pesce spada	40	60
	Carote	50	80
	Cipolle	5	5
	Pomodori	15	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4
polpette di vitello al forno	Vitello magro	40	50
	Uovo di gallina	7	10
	Pangrattato	10	15
	Parmigiano grattugiato	5	5
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Prosciutto cotto		30	40
Purè di patate	Patate	60	80
	Latte parzialmente scremato di vacca	20	25
	Parmigiano grattugiato	5	5
	Burro di vacca	5	5
riso all'ortolana (Pranzo)	Riso	50	70
	Zucchine	30	45
	Carote	10	15
	Cipolle	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
Riso con i piselli	Riso	40	60
	Piselli	20	30



26 AGO, 2025

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

Powered by Progeo Media



Alimento	Ingredienti	q1	q2
riso pomodoro e melanzane	Riso	50	70
	Salsa di pomodoro	30	45
	Melanzane	20	30
	Olio extra vergine di oliva	4	4
RISOTTO ALLO ZAFFERANO	Riso	50	70
	Zafferano	qb	qb
	Brodo vegetale	150	185
	Olio extra vergine di oliva	4	4
SFORMATO DI RISO POMODORO E PROVOLA	Riso	50	70
	Salsa di pomodoro	30	35
	Pangrattato	5	5
	Mozzarella	15	15
	Latte parzialmente scremato di vacca	10	10
	Burro di vacca	5	5
	Farina di frumento Tipo "00"	5	5
	Olio extra vergine di oliva	4	4
spinaci al limone (Pranzo)	Spinaci	80	100
	Olio extra vergine di oliva	4	4
	Succo di limone	qb	qb
straccetti di tacchino con piselli	Fesa di tacchino arrosto	50	60
	Erbe aromatiche	qb	qb
	Piselli	50	65
	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.

26 AGO, 2025



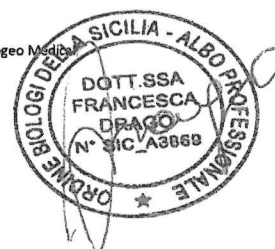
Alimento	Ingredienti	q1	q2
UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO (Pranzo)	Uovo di gallina	60	60
	Salsa di pomodoro	20	20
	Olio extra vergine di oliva	4	4
ZUCCHINE AL GRATIN	Zucchine	80	100
	Pangrattato	15	15
	Parmigiano grattugiato	4	4
	Olio extra vergine di oliva	4	4

Gene

26 AGO, 2025

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

Powered by Progeo Medica



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
SESI 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 arrosti, 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

