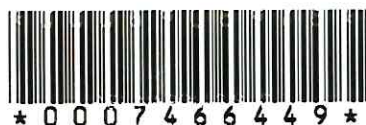


ASL NAPOLI 3 SUD
Registro di Protocollo - Partenza
N. 0026346 del 05/02/2021 - 13:33



Al Dirigente del I Dipartimento
Dott. Donato Sarno
Ufficio Pubblica Istruzione e Asilo Nido Comunale
Comune di Sorrento (NA)

SEDE

Oggetto: Tabelle dietetiche standard.

In riferimento alla VS richiesta, effettuata con nota n. 4135 del 28.01.2021 e assunta al nostro protocollo in data 29.01.2021 con n. 19618, si inviano in allegato le tabelle dietetiche standard per la Scuola dell'Infanzia (3-5 anni), la Scuola Primaria (6-10 anni) e la Scuola Secondaria di Primo Grado (11-13 anni), con le modifiche richieste.

Distinti saluti.

Il Responsabile UOS Igiene della Nutrizione
Direttore del SIAN
Dott. Pierluigi Pecoraro

TABELLE DIETETICHE Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	60	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	60	60	60
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	100	120	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Riso agli spinaci			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Petto di tacchino	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	40	50
Fagioli secchi	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Mozzarella	40	60	80
Zucca stufata	100	120	120
Zucca	100	120	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso al pomodoro			
Riso parboiled	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Spinaci al burro	100	120	200
Burro	5	7	10
Venerdì			
Pasta con zucchine			
Pasta di semola	60	60	60
Zucchine	60	80	110
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Caciocavallo	30	40	70
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e patate			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	60	60	60
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Spinaci lessi	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di sogliola o platessa	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta con minestrone			
Pasta di semola	50	50	50
Minestrone misto	60	80	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Hamburger di manzo magro	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	40	50
Fagioli secchi	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10
Prosciutto cotto magro	30	40	40
Purè di patate	100	120	150
Patate	80	100	120
Latte scremato	10	20	30
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	10	10

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		



TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Riso agli spinaci			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Petto di pollo	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	40	40	50
Ceci secchi	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Lattuga o indivia in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Riso con cavolo verza			
Riso parboiled	50	50	50
Cavolo verza	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Zucca stufata	100	120	120
Zucca	100	120	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Caciocavallo	80	100	120
Spinaci lessi	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta	50	50	60
Piselli	60	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	60	60	60
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	100	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e patate			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	60	60	60
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Fiordilatte	40	60	80
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di cernia o di platessa	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con fagioli			
Riso parboiled	40	40	50
Fagioli secchi	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	10	10
Prosciutto cotto magro	30	40	40
Patate lesse o al forno	100	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pastina con minestrone			
Pastina	50	50	50
Minestrone misto	60	80	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		



Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno “cuori di carciofi” con “carote in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – II settimana	g	g	g
Carote in insalata			
Carote	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

- Sostituire contorno “finocchi cotti o crudi in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana	g	g	g
Pomodori in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

- Sostituire contorno “vellutata di zucca e patate” con “zucchine all'olio”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – I e III settimana	g	g	g
Zucchine all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5





Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	585	718	782
Proteine	g. 23; % 15	g. 28; % 16	g. 31; % 16
Glucidi	g. 86; % 58	g. 109; % 60	g. 115; % 59
Lipidi	g. 19; % 29	g. 22; % 27	g. 25 % 28
Fibra	g. 9	g. 12	g. 14
Ferro	mg. 5	mg. 6	mg. 7
Calcio	mg. 312	mg. 363	mg. 422

Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).