

Prot. 2204

Del 18 SET. 2015

**Comune di Saviano (NA)**

**Capo Settore AA.GG.**

**Dr.ssa Assunta Parisi**

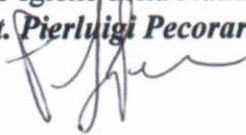
**Sede**

**Oggetto:** tabelle dietetiche refezione scolastica.

Con riferimento alla VS richiesta con nota prot. 14103 del 11/09/2014 e pervenuta in data 11/09/2014 con prot. 2150/SIAN, si allegano le tabelle dietetiche riferite alla scuola dell'infanzia, elementare e media.

Distinti saluti

Il Responsabile  
UOS Igiene della Nutrizione  
**Dott. Pierluigi Pecoraro**



*Vint*  
Il Direttore del SIAN  
**Dott. Silvestre Principato**



en/27

**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	30	40	70
Piselli	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	3	3	5
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	3	3	7
<b>Patate lesse o al forno</b>	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	3	5	10
<b>Petto di tacchino</b>	50	70	90
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n.3	n.3
<b>Fagiolini in insalata</b>	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
Riso	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mozzarella</b>	40	70	100
<b>Spinaci al burro</b>	80	100	150
Burro	4	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta con zucca o zucchine</b>			
Pasta di semola	50	60	70
Zucca o zucchine	50	80	100
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Polpette al pomodoro</b>	50	70	90
Manzo magro	50	60	70
Parmigiano	2	4	4
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	15
Uova	3	3	4
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Lattuga in insalata</b>	50	70	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30	30
<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	50	50	50
<b>Acqua oligominerale</b>	Monoconfezione da mezzo litro		



**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Formaggio fuso</b>	30	40	70
<b>Pomodori in insalata</b>	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	30	50	70
Patate	80	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Uova sode al pomodoro</b>			
Uovo intero	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zucchine</b>	100	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso	60	60	80
Minestrone misto	50	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Hamburger di manzo magro</b>	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30	40	40
<b>Purè di patate</b>	90	120	120
Patate	80	100	120
Latte scremato	10	20	20
Burro	5	5	5
<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	50	50	50
<b>Acqua oligominerale</b>	Monoconfezione da mezzo litro		





**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	3	5	5
<b>Petto di pollo</b>	50	70	90
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e ceci</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	3	3	5
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n.3	n.3
<b>Fagiolini al pomodoro</b>	80	100	150
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta con zucca o zucchine</b>			
Pasta di semola	50	60	70
Zucca o zucchine	50	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Polpette al pomodoro</b>	50	70	90
Manzo magro	50	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	15
Uova	3	3	4
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Indivia o lattuga in insalata</b>	50	70	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	30	50	70
Patate	80	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Ricotta vaccina fresca</b>	80	100	150
<b>Spinaci in insalata</b>	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta	30	40	50
Piselli	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Patate lesse o al forno</b>	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30	30
<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	50	50	50
<b>Acqua oligominerale</b>	Monoconfezione da mezzo litro		



**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pizza con mozzarella e prosciutto cotto</b>			
Farina	80	100	120
Mozzarella	20	30	30
Prosciutto cotto	20	30	40
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Formaggio fuso</b>	30	40	70
<b>Lattuga in insalata</b>	50	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	3	5	10
<b>Filetti di cernia o di platessa</b>	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5





**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pastina con minestrone</b>			
Pastina	60	60	70
Minestrone misto	50	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Hamburger di manzo</b>	50	60	70
<b>Pomodori in insalata</b>	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Riso con fagioli</b>			
Riso	30	40	50
Fagioli secchi	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30	40	40
<b>Patate lesse</b>	80	100	140
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	50	50	50
<b>Acqua oligominerale</b>	Monoconfezione da mezzo litro		



<b>Computo nutrizionale</b>			
	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Kcal</b>	610	736	816
<b>Proteine</b>	g.24; %16	g.31; %17	g.35; %17
<b>Glucidi</b>	g.93; %57	g.113; %57	g.125; %57
<b>Lipidi</b>	g.18; %27	g.21; %26	g.23; %26



### **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 brillato o 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).