

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



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

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



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

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



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

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





TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

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

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

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



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

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



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

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



Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	610	736	816
Proteine	g.24; %16	g.31; %17	g.35; %17
Glucidi	g.93; %57	g.113; %57	g.125; %57
Lipidi	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).