

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN

UOS Igiene della Nutrizione

Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro

Via Nilde Iotti, Pomigliano D'Arco (NA)

Tel. 081/3173132; - Fax 081/3173112;

E-mail: p.pecoraro@aslnapoli3sud.it - Sito: www.aslnapoli3sud.it

I.C. "BOVIO-PONTILLO-PASCOLI"
CICCIANO (NA)

Prot. 0006803 del 24/10/2018

02-11 (Entrata)

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

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



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Giovedì	g	g	g
Riso al pomodoro	60	70	80
Riso	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	40	70	100
Mozzarella	80	100	150
Spinaci al burro	4	5	5
Burro			
Venerdì			
Pasta con zucca o zucchine	50	60	70
Pasta di semola	50	80	100
Zucca o zucchine	3	5	5
Olio extravergine d'oliva	50	70	90
Polpette al pomodoro	50	60	70
Manzo magro	2	4	4
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	10	10	15
Pane	3	3	4
Uova	3	5	5
Olio extravergine d'oliva	50	70	80
Lattuga in insalata	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	30	30	30
Dolcetto non farcito o con marmellata			
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	30	40	50
Pasta di semola	30	50	50
Lenticchie secche	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	30	40	70
Formaggio fuso	80	100	120
Pomodori in insalata	5	5	5
Olio extravergine d'oliva			
Martedì			
Pasta e patate	30	50	70
Pasta di semola	80	80	100
Patate	5	5	5
Olio extravergine d'oliva			
Uova sode al pomodoro	50	60	60
Uovo intero	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	100	100	150
Zucchine	5	5	5
Olio extravergine d'oliva			
Mercoledì			
Pasta al pomodoro	60	70	80
Pasta di semola	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	3	3	5
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	50	80	100
Filetti di sogliola o platessa	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	80	100	150
Spinaci in insalata	5	5	5
Olio extravergine d'oliva			



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Giovedì	g	g	g
Riso con minestrone	60	60	80
Riso	50	80	100
Minestrone misto	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	50	70	100
Hamburger di manzo magro	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	80	100	150
Finocchi cotti o crudi in insalata	5	5	5
Olio extravergine d'oliva			
Venerdì			
Pasta e fagioli	30	40	50
Pasta di semola	30	50	50
Fagioli secchi	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	30	40	40
Prosciutto cotto magro	90	120	120
Purè di patate	80	100	120
Patate	10	20	20
Latte scremato	5	5	5
Burro			
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	50	70	80
Pasta di semola	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Parmigiano	50	70	90
Petto di pollo	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	80	100	150
Carota in insalata	5	5	5
Olio extravergine d'oliva			
Martedì			
Pasta e ceci	30	40	50
Pasta di semola	30	50	50
Ceci secchi	3	3	5
Olio extravergine d'oliva	n. 2	n.3	n.3
Bastoncini di merluzzo impanato	80	100	150
Fagiolini al pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	5	5	5
Olio extravergine d'oliva			
Mercoledì			
Pasta con zucca o zucchine	50	60	70
Pasta di semola	50	80	100
Zucca o zucchine	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	50	70	90
Polpette al pomodoro	50	60	70
Manzo magro	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	10	10	15
Pane	3	3	4
Uova	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	50	70	80
Indivia o lattuga in insalata	5	5	
Olio extravergine d'oliva			

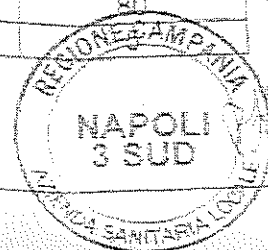


TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Giovedì	g	g	g
Pasta e patate	30	50	70
Pasta di semola	80	80	100
Patate	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	80	100	150
Ricotta vaccina fresca	80	100	150
Spinaci in insalata	5	5	5
Olio extravergine d'oliva			
Venerdì			
Pasta e piselli	30	40	50
Pasta	50	70	70
Piselli	3	5	5
Olio extravergine d'oliva			
Frittata di uova	50	60	80
Uovo intero	3	5	5
Olio extravergine d'oliva	100	120	140
Patate lesse o al forno	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	30	30	30
Dolcetto non farcito o con marmellata			
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
Latuga 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 I°
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 parbolled.

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).