

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
RISOTTO CON GLI SPINACI					PASTA AL SUGO DI POMODORO					ORECCHIETTE CON CREMA DI RAPE (SP) (I.P.) / ORECCHIETTE CON LE RAPE (S.)					PASTA ALLA PIZZAIOLA (I.P.S.) / PASTA AL POMODORO (SP)					PIATTO UNICO: PASTA CON LENTICCHIE				
Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65
Spinaci freschi	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Broccoletti di rape	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Lenticchie rosse secche decorticate	10	20	30	40
Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olive denocciolate e sminuzzate	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Aglione (facoltativo)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla/origano/capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano	3	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Parmigiano reggiano	3	3	5	5																				
FORMAGGIO FRESCO					MERLUZZO GRATINATO					BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO GRATINATO (I.P.S.) § (SP): SCHIACCIATINA DI POLLO AL FORNO					FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE					CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO (I.P.S.) / PATATE LESSE ALL'OLIO (SP)				
Giuncata	30	40	70	100	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Petto di pollo (macinato per SP)	20	45	80	100	Uovo	n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Patate	100	100	150	200	
					Pangrattato e prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Latte vaccino UHT p.s.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano	3	5	5	5	
										Parmigiano reggiano	3				Parmigiano reggiano	3	5	5	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
										Brodo di verdure fresche *	Q.B.				Filetto di platessa	25								
															Mollica di pane o pangrattato	Q.B.								
															Brodo di verdure fresche	Q.B.								
															Patata	10								
															Prezzemolo e succo di limone	Q.B.								
INSALATA VERDE					BIETA ALL'OLIO					CAROTE A JULIENNE (I.P.S.) / CAROTE LESSE PREZZEMOLATE (SP)					FINOCCHI GRATINATI					INSALATA VERDE				
Lattuga	20	20	25	25	Bieta fresca	80	120	150	200	Carote	40	20	25	25	Cuori di finocchio (privi di filamenti)	80	120	150	200	Scarola	40	50	50	50
										Prezzemolo	Q.B.				Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **				
	20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA***				
	80	100	100	120		80	100	100	120		80	100	100	120		80	100	100	120		80	100	100	120

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO → 15 g totali da ripartire nelle ricette **(S)** 15 g totali da ripartire nelle ricette **(P)**
13 g totali da ripartire nelle ricette **(I)** 20 g totali da ripartire nelle ricette **(S)**

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni

** È possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e "ricette" (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)

*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ **L'ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Utilizzare con moderazione il sale**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

2° SETTIMANA

LUNEDÌ					MARTEDÌ					MERCOLEDÌ					GIOVEDÌ					VENERDÌ											
Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado		Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado		Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado		Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado		Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado								
					ANTIPASTO DI FINOCCHI A JULIENNE (I.P.S.) Cuori di finocchio (privi di filamenti)																										
					40 50 50																										
CEREALI MISTI CON MINISTRONE DI VERDURE (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI VERDURE (SP)					PIATTO UNICO: PASTA MISTA CON FAGIOLI CANNELLINI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI (SP)					RISO AL SUGO DI POMODORO					PIZZA MARGHERITA (I.P.S.) § (SP): PASTA CON ZUCCA GIALLA					CAVATELLI FRESCI (I.P.S.) / PASTA (SP) CON SUGO DI POMODORO											
Cereali in chicchi misti.		35	50	65	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65	Riso parboiled	40	50	70	100	Pizza margherita: farina, lievito di birra secco o fresco, sale, mozzarella, pomodori pelati (<u>peso cotto</u>)						150	200	350	Pasta fresca (di semola di grano duro)					70	90	120
Verdure miste fresche di stagione	40	60	75	100	Fagioli cannellini secchi	10	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50										Pasta di semola di grano duro	40						
Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B										Pomodori pelati	20	50	50	50			
Pasta di semola di grano duro	30									Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pasta fresca (di semola di grano duro)	40								Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B		
										Zucca gialla fresca	40													Parmigiano reggiano	3	3	5	5			
SCALOPPINA DI LONZA AL LIMONE (I.P.S.) / POLPETTE DI LONZA AL FORNO (SP)					PATATE AL FORNO (I.P.S.) / PATATE IN PUREA (SP)					POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO (I.P.S.) / POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE (SP)					PROSCIUTTO (I.P.S.) § (SP): FRITTATA AL FORNO					ANELLI DI CALAMARO GRATINATI (I.P.S.) § (SP): MERLUZZO IN UMIDO											
Lonza	20	45	80	100	Patate	100	100	150	200	Filetto di platessa	25	30	40	75	Prosciutto cotto (senza polifosfati aggiunti)						20	30	40	Calamario					60	80	150
Farina e limone		Q.B.	Q.B	Q.B	Rosmarino (facoltativo)		Q.B.	Q.B	Q.B	Mollica di pane o pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Uovo	(n.1) 50								Pangrattato e prezzemolo		Q.B	Q.B	Q.B	Q.B		
Mollica di pane o pangrattato	Q.B									Brodo di verdure fresche *	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3								Cuori di merluzzo	50						
Brodo di verdure fresche *	Q.B									Patata	10	10	10	15										Pomodori pelati	10						
Parmigiano reggiano	3									Prezzemolo e limone	Q.B													Aromi e Brodo di verdure fresche *	Q.B						
BASTONCINI DI CAROTE GRATINATE										BIETA ALL'OLIO					INSALATA MISTA (I.P.S.) / INSALATA MISTA A JULIENNE (SP)					CUORI DI CICORIA ALL'OLIO											
Carote	40	60	75	100						Bieta fresca	120	100	150	200	Lattuga e radicchio	10	40	50	50					Cuori di cicoria freschi	80	120	150	200			
Pangrattato	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B																											
PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **											
	20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50						20	40	50	50			
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***											
	80	100	100	120		80	100	100	120		80	100	100	120		80	100	100	120						80	100	100	120			

OLIO EVO → la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:
15 g totali da ripartire nelle ricette (SP)
13 g totali da ripartire nelle ricette (I)

15 g totali da ripartire nelle ricette (P)
20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni
** È possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e "ricette" (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)
*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L'**ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Utilizzare con moderazione il sale**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

3° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
RISOTTO AL RADICCHIO (I.P.S.)					PASTA AL SUGO DI POMODORO (I.P.S.)					PASTA CON PATATE					PASTA CON CAVOLFOIORE E PANGRATTATO TOSTATO (I.P.S.)					PITTA DI PATATE (I.P.S.)				
§ (SP): PIATTO UNICO: PASTA AL RAGÙ DI CARNE					§ (SP): PASTA CON CREMA DI CAVOLFOIORE										§ (SP): PIATTO UNICO: RISO IN BRODO DI PESCE					§ (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO				
Riso parboiled		50	70	100	Pasta di semola di grano duro		50	70	100	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65	Pasta di semola di grano duro		50	70	100	Patate		100	150	200
Radichio rosso		60	75	100	Pomodori pelati		50	50	50	Patate	25	25	30	50	Cavolfiore		60	75	100	Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5
Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.
Brodo di verdure fresche		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5	Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Uovo		7	12	15
Pasta di semola di grano duro	40				Pasta di semola di grano duro	40				Riso parboiled	40				Riso parboiled	40				Parmigiano reggiano	3	3	5	5
Pomodori pelati	20				Cavolfiore	40				Verdure fresche miste per brodo	Q.B.				Verdure fresche miste per brodo	Q.B.				Pomodori pelati	20	50	50	50
Magro di vitellone	35				Cipolla	Q.B.				Cuori di merluzzo	50				Cuori di merluzzo	50				Pasta di semola di grano duro	40			
Sedano/carote/cipolla	Q.B.																			Cipolla	Q.B.			
Parmigiano reggiano	3																							
FRITTATA AL FORNO (I.P.S.)					SCHIACCIATINA DI PESCE AL FORNO					POLPETTE DI ZUCCA E CECI AL FORNO					ARROSTO DI VITELLONE (I.P.S.)					FORMAGGIO FRESCO				
Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Filetto di rana pescatrice (o passera di mare)	25	30	40	75	Polpa di zucca	40	40	50	60	Vitellone		45	80	100	Ricotta vaccina	30	40	70	100
Parmigiano reggiano		3	5	5	Mollica di pane o pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Ceci secchi	10	20	30	40	Brodo di verdure fresche		Q.B.	Q.B.	Q.B.					
					Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano	3	3	5	5										
					Patata	10	10	10	15	Pangrattato e rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
SPINACI ALL'OLIO					FINOCCHIO A JULIENNE					INSALATA VERDE (I.P.S.) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					CAROTE A JULIENNE (I.P.S.)					INSALATA VERDE (I.P.S.)				
Spinaci freschi	80	60	75	100	Cuori di finocchio (privi di filamenti)	10	40	50	50	Lattuga	10	20	25	25	Carote		20	25	25	Scarola	20	20	50	50
															Bieta fresca	80				Patate	70			
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MANDARINI ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	80	100	100	120

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

15 g totali da ripartire nelle ricette (SP)
13 g totali da ripartire nelle ricette (I)

15 g totali da ripartire nelle ricette (P)
20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni
** È possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e "ricette" (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)
*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né preffritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L'**ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Utilizzare con moderazione il sale**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato

Legenda
§=Menù differente per.. (SP)=Sez.Primavera (I.P.)=Inf. Primaria (I.P.S.)=Inf. Prim. Sec. (S)=Secondaria

Settore Nutrizione S.I.A.N. Area Sud

Direttore Dietisti Dott. M. Protopapa dott.ssa M. Coluccia, dott.ssa M.G. Congedo, dott. R. De Donno, dott.ssa K. Novelli

Dirigente Medico Dott.ssa A. Mele

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

4° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
RISOTTO CON ZUCCA (I.P.S.) / CON CREMA DI ZUCCA (SP)					PASTA AL SUGO DI POMODORO (I.P.S.) § (SP): PIATTO UNICO: PASTA CON RAGÙ DI PESCE					PIATTO UNICO: PASTA FRESCA CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					PIATTO UNICO: PASTA CON RICOTTA E SUGO DI POMODORO (I.P.S.) § (SP): PASTA IN BRODO VEGETALE					PASTA CON PASSATO DI VERDURE				
Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta fresca (di semola di grano duro)		50	70	80	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65
Zucca	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Pasta di semola di grano duro	30				Pomodori pelati		50	50	50	Verdure miste fresche	40	60	75	100
Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Ceci secchi	20	25	30	40	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5	Carota/cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Ricotta vaccina		40	70	100	Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Cuori di merluzzo o rana pescatrice	50									Verdure miste fresche per brodo	Q.B.								
SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI TACCHINO AL FORNO AL LIMONE					HAMBURGER DI SALMONE GRATINATO (I.P.S.)					CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO (I.P.S.) § (SP): PATATE ALL'OLIO SCHIACCIATE					FRITTATA AL FORNO CON PREZZEMOLO (SP)					POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO				
Sovracoscia di pollo (disossata)		45	80	100	Filetto di salmone		30	40	75	Patate	100	100	150	200	Uovo	n.1 (50)				Cuori di merluzzo	25	30	40	75
Rosmarino		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Mollica di pane o pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5	Parmigiano reggiano	3				Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Fesa di tacchino	20				Brodo di verdure fresche *		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	Q.B.				Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Parmigiano reggiano	3				Succo di limone		Q.B.	Q.B.	Q.B.											Patate	10	10	10	15
Brodo di verdure fresche *	Q.B.																			Pomodori pelati	10	10	10	10
Succo di limone	Q.B.																							
Mollica di pane o pangrattato	Q.B.																							
INSALATA MISTA					CAROTE A JULIENNE					INSALATA VERDE (I.P.S.)					CAVOLFIORI GRATINATI					BIETOLINA GRATINATA				
Lattuga e cuori di finocchi a julienne (privi di filamenti)	10	20	25	25	Carote	40	40	50	50	Lattuga		40	50	50	Cavolfiore	80	120	150	200	Bieta fresca	40	60	75	100
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	80	100	100	120

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO →

15 g totali da ripartire nelle ricette (SP)

13 g totali da ripartire nelle ricette (I)

15 g totali da ripartire nelle ricette (P)

20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni

** É possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e "ricette" (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)

*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L'**ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Utilizzare con moderazione il sale**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

5° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
RISOTTO CON CARCIOFI (I.P.S.) § (SP): PIATTO UNICO: PASTA IN CREMA DI CARCIOFI E RICOTTA					PASTA ALLA PIZZAIOLA (I.P.S.) § (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO					PASTA CON MINISTRONE DI VERDURE (I.P.S.) / RISO CON PASSATO DI VERDURE (SP)					ANTIPASTO DI FINOCCHI A JULIENNE (I.P.S.) Cuori di finocchio (privi di filamenti) 40 50 50 PIATTO UNICO: PASTA MISTA CON FAGIOLI CANNELLINI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI (SP)					PASTA FRESCA (I.P.S.) / SECCA (SP) AL SUGO DI POMODORO				
Riso parboiled		50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro		35	50	65	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65	Pasta fresca di semola di grano duro		70	90	120
Cuori di carciofi	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste fresche di stagione	40	60	75	100	Fagioli cannellini secchi	10	20	30	40	Pasta di semola di grano duro	40			
Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	20	50	50	50
Brodo di verdure fresche		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla/origano/capperi		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Riso parboiled	30									Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pasta di semola di grano duro	40				Cipolla	Q.B.														Parmigiano reggiano	3	3	5	5
Ricotta vaccina	30				Parmigiano reggiano	3																		
FRITTATA AL FORNO (I.P.S.)					MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS (I.P.S.) / MERLUZZO GRATINATO (SP)					STRACCETTI O SPEZZATINO (I.P.S.) / SCHIACCIATINE (SP) DI VITELLONE IN UMIDO					PATATE AL FORNO					FORMAGGIO FRESCO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO				
Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Vitellone (macinato per SP)	20	45	80	100	Patate	100	100	150	200	Caciottina fresca		30	50	80
Parmigiano reggiano		3	5	5	Farina di mais		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	Q.B.	20	20	20	Rosmarino (facoltativo)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Filetto di platessa	25			
					Pangrattato e prezzemolo	Q.B.				Aromi		Q.B.	Q.B.	Q.B.						Brodo di verdure fresche *	Q.B.			
										Parmigiano reggiano	3									Mollica di pane o pangrattato	Q.B.			
										Brodo di verdure fresche */Pangrattato	Q.B.													
INSALATA MISTA					ZUCCA GRATINATA (I.P.S.) / VELLUTATA DI ZUCCA (SP)					CAROTE A JULIENNE					SPINACI ALL'OLIO									
Lattuga e radicchio	10	20	25	25	Zucca fresca	80	120	150	200	Carote	10	20	25	25						Spinaci freschi	80	120	150	200
					Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.															
					Cipolla/Prezzemolo/Brodo di verdure fresche*/Rosmarino	Q.B.																		
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **				
	20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MANDARINI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***				
	80	100	100	120		80	100	100	120		80	100	100	120		80	100	100	120		80	100	100	120

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO → 15 g totali da ripartire nelle ricette (SP) 15 g totali da ripartire nelle ricette (P)
13 g totali da ripartire nelle ricette (I) 20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni
** È possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e "ricette" (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)
*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). **Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.**
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L'**ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. **Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo:** piselli, fagiolini, spinaci, bietta, cuori di carciofi e fagioli borbottati surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Utilizzare con moderazione il sale**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato

