

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

1° 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
PASTA ALLA CRUDAIOLA CON SCAGLIE DI PARMIGIANO (I.P.S.) § (SP): PASTA CON MINISTRONE DI VERDURE					RISOTTO CON CAROTE (I.P.S.) / RISOTTO CREMA DI CAROTE (SP)					PASTA INTEGRALE (I.P.S.) / PASTA (SP) AL SUGO DI POMODORO					PASTA CON ZUCCHINE TRIFOLATE					PIATTO UNICO: PASTA E LENTICCHIE				
Pasta di semola di grano duro	30	50	70	100	Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40				Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65
Verdure miste fresche di stagione	40				Carote	40	60	75	100	Pasta di semola di grano duro integrale		50	70	100	Zucchine fresche	40	60	75	100	Lenticchie rosse secche decorticate	10	20	30	40
Cipolla	Q.B.				Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	20	50	50	50	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pomodori		20	25	25	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
Parmigiano Reggiano		10	15	25						Parmigiano reggiano	3	3	5	5										
Rucola		Q.B.	Q.B.	Q.B.																				
FORMAGGIO FRESCO (SP)					COTOLETTA DI POLLO AL FORNO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PESCE AL FORNO					FRITTATA AL FORNO (I.P.S.) § (SP): SCHIACCIATINE DI POLLO IN UMIDO					MERLUZZO GRATINATO					POLPETTE DI PATATE E MELANZANE AL FORNO				
Ricotta vaccina	30	20	35	50	Petto di pollo		45	80	100	Uovo		(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Patate	100	100	150	200
					Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Melanzane	40	60	75	100
					Cuori di merluzzo o rana pescatrice	25				Petto di pollo macinato	20									Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Mollica di pane o pangrattato	Q.B.				Mollica di pane o pangrattato	Q.B.									Parmigiano Reggiano	3	3	5	5
					Brodo di verdure fresche *	Q.B.				Brodo di verdure fresche *	Q.B.													
					Patata	10																		
ZUCCHINE ALL'OLIO(SP) § (I.P.S.): FAGIOLINI ALL'OLIO (I.P.S.)					INSALATA VERDE (I.P.S.) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					BIETA ALL'OLIO					INSALATA DI POMODORI CON BASILICO									
Zucchine fresche	40				Lattuga	10	20	25	25	Bietola fresca	80	120	150	200	Pomodori	10	20	25	25					
Fagiolini freschi		60	75	100											Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
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	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: KIWI ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELONE ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	80	100	100	120

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

OLIO EVO →

10 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 della pasta alle esigenze della fascia d'età e della ricetta.** (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 PRIMAVERA-ESTATE – 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						
PASTA AL SUGO DI POMODORO E FAGIOLINI (I.P.S.) / PASTA AL SUGO DI POMODORO (SP)					PASTA CON MINISTRONE DI VERDURE (I.P.S.) / PASTA IN BRODO VEGETALE (SP)					ANTIPASTO DI CAROTE CRUDE (I.P.S.) Carote 40 50 50					PIATTO UNICO: CAVATELLI FRESCHI CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					RISO AL SUGO DI POMODORO					PIZZA MARGHERITA (I.P.S.) § (SP): PASTA CON PASSATO DI VERDURE				
Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	35	50	65	Pasta fresca (di semola di grano duro)		50	70	80	Riso parboiled	40	50	70	100	Pizza margherita: farina, lievito di birra secco o fresco, sale, mozzarella, pomodori pelati (peso cotto)			150	200	350				
Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste fresche di stagione per brodo	Q.B.				Pasta di semola di grano duro	30				Pomodori pelati	20	50	50	50										
Fagiolini freschi		60	75	100	Verdure miste fresche di stagione		60	75	100	Ceci secchi	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	Carota/cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pasta di semola di grano duro	30								
Parmigiano reggiano	3																			Verdure miste fresche di stagione	40								
																				Cipolla	Q:B								
ROTOLO DI FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO					ANELLI DI CALAMARO GRATINATI (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO					PATATE AL FORNO (I.P.S.) / PATATE ALL'OLIO SCHIACCIATE (SP)					MERLUZZO GRATINATO					PROSCIUTTO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI TACCHINO IN UMIDO									
Uovo	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Calamaro		60	80	150	Patate	100	100	150	200	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Prosciutto cotto (senza polifosfati aggiunti)			20	30	40				
Zucchine fresche	20	20	20	20	Pangrattato e prezzemolo		Q.B	Q.B	Q.B	Rosmarino		Q.B	Q.B	Q.B	Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Fesa di tacchino	20								
Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Filetto di platessa	25								Prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3									
					Patata	10														Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *	Q.B								
					Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *	Q.B																							
INSALATA DI CAROSELLI O VERDE (I.P.S.) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					INSALATA DI POMODORI CON ORIGANO										ZUCCHINE GRATINATE					INSALATA MISTA (I.P.S.) / INSALATA MISTA A JULIENNE (SP)									
Caroselli o lattuga	20	20	25	25	Pomodori	20	20	25	25						Zucchine fresche	80	120	150	200	Lattuga e radicchio	10	40	50	50					
					Origano	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B						Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B										
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCHIATE (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:MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: FRAGOLE ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE : PERA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:MELONE ***									
	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 → 10 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 fritto, 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 della pasta alle esigenze della fascia d'età e della ricetta.** (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 barlotti 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 PRIMAVERA-ESTATE – 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
PASTA CON ZUCCHINE TRIFOLATE					PASTA CON MELANZANE (I.P.S.) § (SP): PIATTO UNICO: PASTA CON RAGÙ DI CARNE					PIATTO UNICO: PASTA CON PISELLI VERDI/FAGIOLI BORLOTTI					PIATTO UNICO: ORECCHIETTE CON POLPETTE AL SUGO (I.P.S.) § (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO E BASILICO					RISO CON VERDURE MISTE (I.P.S.)/ (SP): RISO CON PASSATO DI VERDURE				
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 Piselli verdi/fagioli borlotti freschi o surgelati Cipolla/Carote/Prezzemolo	30	35	50	65	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Riso basmati	30	35	50	65
Zucchine fresche	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Pomodori pelati	30	60	90	120	Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste di stagione	40	60	75	100
Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Melanzane		60	75	100	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla/Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Parmigiano reggiano	3	3	5	5					
					Magro di vitellone	35				Basilico	Q.B.				Basilico	Q.B.				<i>Per le polpette:</i> Magro di vitellone	45	80	100	
					Sedano/carote/cipolla	Q.B.				Parmigiano reggiano	3				Parmigiano reggiano					Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
					Parmigiano reggiano	3																		
HAMBURGER DI SALMONE GRATINATO(I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO					FRITTATA AL FORNO (I.P.S.)					PANZEROTTI DI PATATE AL FORNO (I.P.S.) / PATATE ALL'OLIO (SP)					SCHIACCHIATINE DI PESCE AL FORNO (SP)					FORMAGGIO FRESCO				
Filetto di salmone		30	40	75	Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Patate	100	100	150	200	Filetto di rana pescatrice (o passera di mare)	25				Ricotta vaccina (per SP)	30			
Mollica di pane o pangrattato/ Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5	Parmigiano reggiano		3	5	5	Mollica di pane o pangrattato/ Brodo di verdure fresche *	Q.B.				Fettine di mozzarella per I.P.S:		40	70	100
Succo di limone		Q.B.	Q.B.	Q.B.						Uovo		7	12	15	Patata	10								
Cuori di merluzzo	25									Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
Patata	10									Menta fresca	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
INSALATA DI POMODORI CON BASILICO					INSALATA MISTA (I.P.S.) § (SP): BIETOLINE GRATINATE					INSALATA DI CAROSELLI O CAROTE (I.P.S.)					VERDURE E ORTAGGI MISTI AL FORNO					CAROTE A JULIENNE				
Pomodori	20	20	25	25	Lattuga e radicchio		20	25	25	Caroselli o carote		40	50	50	Zucchine fresche	30	40	50	70	Carote	10	20	25	25
Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Bietoline fresche	80								Pomodori	30	40	50	70						
														Peperoni rossi e gialli/Melanzane	20	40	50	60						
														Basilico/Aglio (facoltativi)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	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) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PUCCETTA CON OLIVE NERE DENOCCHIOLATE (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: MELONE ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ALBICOCCA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***				
	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 → 10 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 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 PRIMAVERA-ESTATE – 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
					ANTIPASTO DI CAROTE CRUDE O CAROSELLO (I.P.S.) Carote o carosello																			
RISOTTO CON BIETOLE FRESCHE (I.P.S.) / RISOTTO CON CREMA DI BIETOLE (SP)					PASTA CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					PASTA ALLA PIZZAIOLA					PASTA ALL'ORTOLANA					PASTA AL SUGO DI POMODORO				
Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65	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
Bietole fresche	40	60	75	100	Ceci secchi	10	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste fresche (melanzane/carote/zucchine)	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50
Cipolla/Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla/Carota	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olive denocciolate e sminuzzate	3	5	5	5	Cipolla/Menta fresca	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
FRITTATA AL FORNO					PATATE AL FORNO (I.P.S.) / PATATE IN PUREA (SP)					POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE					POLPETTONE DI TACCHINO AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO				
Uovo	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Patate	100	100	150	200	Filetto di platessa	25	30	40	75	Fesa di tacchino	20	25	40	50	Cuori di merluzzo	50	60	80	150
Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Mollica di pane o pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
INSALATA VERDE (I.P.S.) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)										FAGIOLINI ALL'OLIO (I.P.S.) § (SP): ZUCCHINE ALL'OLIO					CAROTE A JULIENNE					INSALATA DI PATATE, CAROTE ROSSE E ORTAGGI (I.P.S.) § (SP): CAROTE ROSSE ALL'OLIO				
Lattuga	10	20	25	25						Zucchina fresca	80				Carote	20	20	25	25	Patate				
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.) **				
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:ALBICOCCA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: FRAGOLE ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE :ALBICOCCA ***	80	100	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:MELONE ***	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

** 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

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 Dott. M. Protopapa
Dietisti 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 PRIMAVERA-ESTATE – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

5° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera				MARTEDÌ	Sez. Primavera				MERCOLEDÌ	Sez. Primavera				GIOVEDÌ	Sez. Primavera				VENERDÌ	Sez. Primavera				
	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado		Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado		Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado		Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado		Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado	
INSALATA DI PASTA (I.P.S.) § (SP): PASTA IN BRODO VEGETALE					PASTA AL SUGO DI POMODORO E FAGIOLINI (I.P.S.) / PASTA AL SUGO DI POMODORO (SP)					RISOTTO CON ZUCCHINE					PASTA INTEGRALE (I.P.S.) / PASTA (SP) AL SUGO DI POMODORO E BASILICO					PIATTO UNICO: PASTA E LENTICCHIE					
Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40				Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65	
Verdure miste fresche di stagione per brodo	Q.B.				Pomodori pelati	20	50	50	50	Zucchine fresche	40	60	75	100	Pasta di semola di grano duro integrale		50	70	100	Lenticchie rosse secche decorticate	10	20	30	40	
Pomodori a dadini/Carote a julienne		20	25	25	Fagiolini freschi		60	75	100	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	20	50	50	50	Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						
					Parmigiano reggiano	3									Parmigiano reggiano	3	3	5	5						
															Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						
STRACCETTI DI LONZA GRATINATI (I.P.S.) / BURGER DI LONZA IN UMIDO (SP)					FORMAGGIO FRESCO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PESCE AL FORNO					FRITTATA AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO					POLPETTE DI PATATE (I.P.S.) / PATATE SCHIACCIATE ALL'OLIO (SP)					
Lonza	20	45	80	100	Primo sale o giuncata		40	70	100	Uovo	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Patate	100	100	150	200	
Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cuori di merluzzo orana pescatrice	25				Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	
Erbe aromatiche (rosmarino/timo/menta/)		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Mollica di pane o pangrattato	Q.B.														Parmigiano Reggiano		3	5	5	
Mollica di pane o pangrattato	Q.B.				Brodo di verdure fresche *	Q.B.																			
Brodo di verdure fresche*	Q.B.				Patata	10																			
Parmigiano reggiano	3																								
ZUCCHINE TRIFOLATE					INSALATA DI POMODORI CON ORIGANO					INSALATA MISTA (I.P.S.) / INSALATA MISTA A JULIENNE (SP)					ZUCCHINE E POMODORI GRATINATI					INSALATA VERDE (I.P.S.)					
Zucchine fresche	80	60	75	100	Pomodori	20	20	25	25	Lattuga e carote	10	20	25	25	Zucchine e pomodori	80	120	150	200	Lattuga			40	50	50
Prezzemolo/Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Pangrattato e menta fresca	Q.B.	Q.B.	Q.B.	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.) **					
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PRUGNA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELONE ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ALBICOCCA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***					
80					100					100					120					80					

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

Dirigente Medico Dott.ssa A. Mele

