

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

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>		
Pasta di semola	50	60
Piselli	60	100
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Frittata di uova</b>		
Uovo intero	50	50
Parmigiano	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	4
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	120
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Martedì</b>		
<b>Riso con cavolo verza</b>		
Riso parboiled	60	60
Cavolo verza	60	100
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Petto di tacchino</b>	60	70
Olio extravergine d'oliva	6	6
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Mercoledì</b>		
<b>Pasta e fagioli</b>		
Pasta di semola	40	50
Fagioli secchi	40	50
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Mozzarella</b>	60	80
<b>Vellutata di zucca</b>	120	200
Zucca	80	150
Patate	40	50
Olio extravergine d'oliva	6	7



Il Dirigente Biologo  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**

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

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>		
Pasta di semola	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 3	n. 3
<b>Spinaci al burro</b>	120	200
Burro	7	10
<b>Venerdì</b>		
<b>Pastina con minestrone</b>		
Pastina di semola	60	60
Minestrone surgelato	60	100
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Polpette al pomodoro</b>	70	70
Manzo magro	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.
Pane	10	10
Uova	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	4
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	70	150
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30

<b>Tutti i giorni</b>		
<b>Frutta di stagione</b>	150	150
<b>Panino</b>	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro	

Il Dirigente Bio  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



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

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>		
Pasta di semola	40	50
Lenticchie secche	40	50
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Formaggio fuso</b>	40	50
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Martedì</b>		
<b>Pasta con patate</b>		
Pasta di semola	60	60
Patate	60	80
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Frittata di uova</b>		
Uovo intero	50	50
Parmigiano	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	4
<b>Spinaci in insalata</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Mercoledì</b>		
<b>Pasta al pomodoro</b>		
Pasta di semola	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	60	70
Olio extravergine d'oliva	6	6
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7

Il Dirigente Biologo  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
 Dott.ssa Teresa Mastanone



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

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucca</b>		
Pasta di semola	60	60
Zucca	60	100
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Polpette in umido</b>	70	70
Manzo magro	60	60
Pane	10	10
Uova	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	4
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	70	150
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Venerdì</b>		
<b>Riso con fagioli</b>		
Riso parboiled	40	50
Fagioli secchi	40	50
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Prosciutto cotto magro</b>	40	50
<b>Purè di patate</b>	100	150
Patate	80	120
Latte scremato	10	30
Parmigiano	2	7
Burro	5	10

<b>Tutti i giorni</b>		
<b>Frutta di stagione</b>	150	150
<b>Panino</b>	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro	



Il Dirigente Biologo  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**

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

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>		
Pasta di semola	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Ricotta vaccina fresca</b>	80	120
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Martedì</b>		
<b>Pasta e ceci</b>		
Pasta di semola	40	50
Ceci secchi	40	50
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 3	n. 3
<b>Bietoline in insalata</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Mercoledì</b>		
<b>Pasta con broccoletti</b>		
Pasta di semola	60	60
Broccoletti	60	100
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Polpette al pomodoro</b>	70	70
Manzo magro	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.
Pane	10	10
Uova	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	4
<b>Zucca a tocchetti al forno</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7



Il Dirigente Biologo  
Nutrizionista di Sanità Pubblica  
Dott.ssa Teresa Mastanaro

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

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>		
Riso parboiled	60	60
Minestrone surgelato	60	100
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Petto di pollo</b>	60	70
Olio extravergine d'oliva	6	6
<b>Spinaci in insalata</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Venerdì</b>		
<b>Pasta e piselli</b>		
Pasta di semola	50	60
Piselli	60	100
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Frittata di uova</b>		
Uovo intero	50	50
Parmigiano	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	4
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	120
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30

<b>Tutti i giorni</b>		
<b>Frutta di stagione</b>	150	150
<b>Panino</b>	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro	

Il Dirigente Bio  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
 Dott.ssa Teresa Mastanaro



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

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pizza al pomodoro</b>		
Farina di grano tenero	120	140
Parmigiano	15	20
Pomodoro	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Prosciutto cotto magro</b>	40	50
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Martedì</b>		
<b>Pasta e lenticchie</b>		
Pasta di semola	40	50
Lenticchie secche	40	50
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Formaggio spalmabile</b>	40	50
<b>Bietoline in insalata</b>	120	200
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Mercoledì</b>		
<b>Pasta al pomodoro</b>		
Pasta di semola	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Filetti di merluzzo</b>	60	70
Olio extravergine d'oliva	6	6
<b>Cavolfiore gratinato al forno</b>		
Cavolfiore (cimette)	120	200
Parmigiano	4	5
Pan grattato	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	6	7

Il Dirigente Biologo  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**



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

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e fagioli</b>		
Pasta di semola	40	50
Fagioli secchi	40	50
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Frittata di uova</b>		
Uovo intero	50	50
Parmigiano	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	4
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	120
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Venerdì</b>		
<b>Riso con spinaci</b>		
Riso parboiled	60	60
Spinaci	60	100
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d'oliva	6	7
<b>Hamburger di manzo</b>	60	70
Olio extravergine d'oliva	6	6
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	70	150
Olio extravergine d'oliva	6	7

<b>Tutti i giorni</b>		
<b>Frutta di stagione</b>	150	150
<b>Panino</b>	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro	

Il Dirigente Biologo  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastarone**





**Variazioni per il periodo primavera - estate**

- Sostituire “vellutata di zucca” con “fagiolini all’olio”:

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Mercoledì – I settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Fagiolini all’olio</b>	120	200
Olio extravergine d’oliva	6	7

- Sostituire “riso con cavolo verza”/ “pasta con zucca” con “pasta con zucchine”:

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Martedì – I settimana e Giovedì - II settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucchine</b>		
Pasta di semola	60	60
Zucchine	60	100
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d’oliva	6	7

- Sostituire “pastina”/ “riso con minestrone” con “pasta all’ortolana”:

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Venerdì – I settimana e Giovedì - III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta all’ortolana</b>		
Pasta di semola	60	60
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	60	100
Parmigiano	5	7
Olio extravergine d’oliva	6	7

- Sostituire “zucca in tocchetti al forno” con “zucchine all’olio”:

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Mercoledì – III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Zucchine all’olio</b>	120	200
Olio extravergine d’oliva	6	7

Il Dirigente Biorio  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**



- Sostituire "pasta con broccoletti" con "pasta con pesto di basilico":

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Mercoledì - III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con pesto di basilico</b>		
Pasta di semola	70	80
Pesto di basilico	8	8
Olio extravergine d'oliva	6	7

- Sostituire "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Mercoledì - II settimana e Lunedì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	<b>120</b>	<b>200</b>
Olio extravergine d'oliva	6	7



Il Dirigente Biologo  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**

Computo nutrizionale		
	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
<b>Kcal</b>	730	834
<b>Proteine</b>	g. 28; % 15	g. 33; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 106; % 58	g. 118; % 57
<b>Lipidi</b>	g. 22; % 27	g. 26 % 28
<b>Fibra</b>	g.11	g. 14
<b>Ferro</b>	mg. 5	mg. 6,5
<b>Calcio</b>	mg. 351	mg. 424

### 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 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 (brasatura, in casseruola e stufatura).

Il Dirigente Biologo  
Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**

