



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA

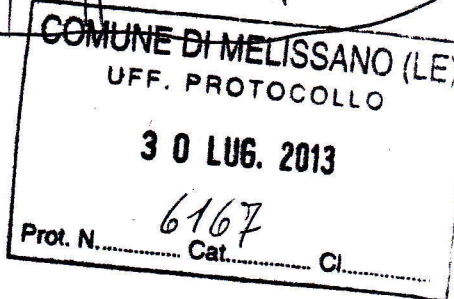
Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Area Sud Maglie

Direttore: Dott. Giuseppe Longo

Largo Codignola, 1 - 73039 - TRICASE

Tel. e Fax 0833/544053



Tricase, 19 luglio 2013

Prot. N. 790 / S.I.A.N.

Oggetto: **INVIO TABELLE DIETETICHE SCUOLA MATERNA ANNO SCOLASTICO 2012/2013. COMUNICAZIONI.**

Al Sig **Sindaco del Comune di MELISSANO**
Territorio ASL/LECCE Area Sud

Con la presente si inviano in allegato le Tabelle dietetiche per l'anno scolastico 2013-2014.

Si fa presente che per quest'anno scolastico, preso atto delle richieste delle Ditte esercenti la ristorazione scolastica, i Servizi interessati, SIAN Area NORD e SIAN Area SUD, hanno armonizzato i menu per entrambi i territori di competenza.

Pertanto, sono state redatte Tabelle dietetiche uguali per tutto il Territorio di questa ASL e quindi per tutta la Provincia di Lecce.

Nel caso in cui la S.V. dovesse ritenere necessario proporre a questo Servizio -mantenendone l'impianto generale- la valutazione di eventuali variazioni rispondenti alle tradizioni e abitudini alimentari della popolazione locale, lo Scrivente rimane a disposizione.

Distinti saluti.

Il Dietista
Giuseppe Nuccio



Il Direttore del Servizio
Dott. Giuseppe LONGO



ASL LECCE
SERVIZIO SANITARIO DELLA PROV. LE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ARREA SUD
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – MAGLIE
Largo Codignola, 1 - 73039 - Tricase tel/fax 0833.544053 e-mail: siansud@ausl.le.it
Direttore Dott. Giuseppe Longo

TABELLE DIETETICHE SCUOLE MATERNE AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

1° settimana

quantità alimentari

2° settimana

quantità alimentari

LUNEDÌ	RISO E LENTICCHIE O ALTRO LEGUME -----> FRITTATA/OMELETTE CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA ----->	Riso gr. 40; Olio gr. 5; Lenticchia secca o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5 Uovo n. 1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10 Carciofi o altra verdura gr. 50	RISO IN BRODO VEGETALE -----> SPEZZATINO MAGRO DI CAVALLO SUGO ->	Riso gr. 50; Olio gr. 5; Verdura per brodo gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5 Magro di cavallo gr. 60; Olio gr. 5;
MARTEDÌ	JULIENNE DI CAROTE -----> PANE g. 40 ARANCIA O MELA g. 150	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio gr. 5	JULIENNE DI CAROTE -----> PANE g. 40 PERA O ARANCIA g. 150	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio gr. 5
MERCOLEDÌ	PASTA AL POMODORO ----->	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5	PASTA E RICOTTA (CON O SENZA SUGO) ->	Pasta gr. 50; Ricotta vaccina gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5; (Pom. pelati gr. 25)
GIOVEDÌ	PETTO DI POLLO AL LIMONE -----> VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----> PANE g. 40 PERA O KIWI g. 150	Petto pollo gr. 60; Olio gr. 5; Limone e farina Q.B. Verdura di stagione gr. 100; Olio gr. 5	FILETTO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE -> INSALATA VERDE -----> PANE g. 40 KIWI g. 150	Filetto di merluzzo gr. 80; Olio gr. 5; Pomodori capperi e cipolla Q.B. Insalata verde gr. 50
VENERDÌ	MINESTRONE E PASTA O ALTRO CEREALE ->	Pasta o altro gr. 40; Olio gr. 5; Minestrone verdure e ortaggi gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5	MINESTRONE CON PASTA ----->	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Minestrone verdure e ortaggi gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5
SABATO	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ----->	Filetto di merluzzo gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5	PROSCIUTTO COTTO 3/PFS. O BRESAOLA -> SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO -----> PANE g. 40 MELA O CLEMENTINE g. 150	Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. 35 Una verdura cotta gr. 100; Olio gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
SABATO	INSALATA MISTA -----> PANE g. 40 KIWI O CLEMENTINE g. 150	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio gr. 5		
DOMENICA	ORECCHIETTE FRESCHE AL SUGO ----->	Pasta fresca gr. 70; Olio gr. 5; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5	MINCHIAREDDHI FRESCHI POMODORO -> SOVRACOSCIA POLLO DISSOATA -----> ARROSTO -----> INSALATA VERDE E POMODORI -----> PANE g. 40 MELA O ARANCIA g. 150	Pasta fresca gr. 70; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5 Sovracoscia pollo gr. 80; Olio gr. 5 Lattuga gr. 30; Pomodori gr. 50; Olio gr. 5
VENERDÌ	FETTINADI VITELLO AI FERRI -----> VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----> PANE g. 40 MELA O ARANCIA g. 150	Bistecchina vitello gr. 60; Olio gr. 5 Verdura di stagione gr. 100; Olio gr. 5	CHIOCCIOLINE IN PURE DI FAVE SECCHE ->	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Fave secche gr. 25; Parmigiano grattugiato gr. 5
SABATO	STOMATO DI PATATE ----->	Patate gr. 180; Olio gr. 5; Pane grattugiato gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 10; Uovo gr. 15	PLATESSA AGLI AROMI VEGETALI ----->	Filetto di platessa gr. 80; Olio gr. 5; Titolo di aromi vegetali Q.B.
DOMENICA	PARMIGIANO A SCAGLIE -----> POMODORI IN INSALATA -----> PANE g. 40 BANANA g. 150	Parmigiano tagliato a scaglie gr. 40 Pomodori da insalata gr. 100; Olio gr. 5	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----> PANE g. 40 BANANA g. 150	Verdura di stagione gr. 100; Olio gr. 5

Le precisazioni riportate in calce alla pag. 7 delle presenti tabelle sono parte integrante delle stesse tabelle dietetiche.

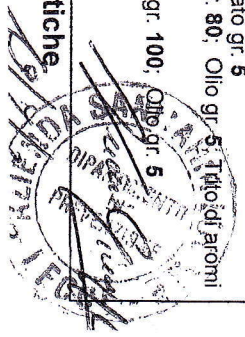


TABELLE DIETETICHE SCUOLE MATERNE AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

3° settimana

quantità alimentari

4° settimana

quantità alimentari

L	TUBETTINI IN BRODETTO DI PESCE ----->	Tubettini gr. 50; Olio gr. 5; Merluzzo o platessa o altro pesce per brodetto gr. 15; Passata pomodoro gr. 10; Trito di aromi vegetali Q.B.	PASTA ALL'UOVO IN BRODO VEGETALE ----->	Pasta all'uovo gr. 40; Olio gr. 5; Verdura per brodo gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5
U	FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE O SPINACI --->	Uovo n. 1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10; Zucchine o spinaci gr. 50	MOZZARELLA/SCAMORZA/RICOTTA FRESCA --->	Mozzarella o Scamorza o Ricotta fresca gr. 50
N	PIPELLI VERDI IN UMIDO ----->	Piselli verdi gr. 70; Pomodori pelati gr. 20; Olio gr. 5; Aromi vegetali Q.B.	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio gr. 5
E	PANE g. 40		PANE g. 40	
D	MELA O ARANCIA g. 150		KIWI g. 150	
I'				
M	PASTA AL POMODORO ----->	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5	PASTA AL POMODORO ----->	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5
A	SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE ----->	Fettine vitello gr. 60; Olio g. 5; Farina e Aromi Q.B.	SCHIACCIATINA DI VITELLONE MAGRO --->	Trito magro di vitellone gr. 40; Olio gr. 5; Grana o Parmigiano gr. 10; Pane grattugiato gr. 10
R	INSALATA MISTA ----->	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio gr. 5	VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura di stagione gr. 100; Olio gr. 5
T	PANE g. 40		PANE g. 50	
E	PERA g. 150		PERA g. 150	
D				
I'				
M	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE --->	Riso o altro gr. 40; Olio gr. 5; Minestrone verdure e ortaggi gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5	MINISTRONE CON PASTA ----->	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Minestrone verdure e ortaggi gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ----->	Filetto di merluzzo gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5	PETTO DI TACCHINO AI LIMONE ----->	Petto tacchino gr. 60; Olio gr. 5; Limone e farina Q.B.
R	BIETOLA COTTA AL POMODORO ----->	Bietola gr. 100; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 15	POMODORI IN INSALATA ----->	Pomodori da insalata gr. 100; Olio gr. 5
C	PANE g. 40		PANE g. 50	
O	MELA O KIWI g. 150		MELA O ARANCIA g. 150	
L				
E	PASTA AL FORNO O SARTU' DI RISO ----->	Pasta o Riso gr. 40; Olio gr. 5; Pom. pelati gr. 30; Parmig. grattugiato gr. 10; Mozzarella gr. 20; Trito magro di vitellone gr. 30	PASTA FRESCA TIPO "CICERI E TRIA" ----->	Pasta fresca gr. 40; Ceci secchi gr. 25; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5
I	SCHIACCIATINA DI VERDURE E ORTAGGI AL FORNO --->	Zucchina gr. 25; Melanzane gr. 50; Olio g. 5; Pane gratt. gr. 15; Parmigiano gratt. gr. 15; Pomodori da insalata gr. 100; Olio gr. 5	PROSCIUTTO COTTO 1/PSF. O BRESAOLA --->	Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. 35
O	POMODORI IN INSALATA ----->	Pomodori da insalata gr. 100; Olio gr. 5	SPINACI ALL'AGRO ----->	Spinaci gr. 100; Olio gr. 5; Limone Q.B.
V	PANE g. 40		PANE g. 50	
I'	CLEMENTINE O PERA g. 150		CLEMENTINE O PERA g. 150	
G				
I	PASTA E PATATE ----->	Pasta gr. 40; Patate gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5	RISOTTO CON LE CAROTE ----->	Riso gr. 40; Olio gr. 5; Carote gr. 40; Parmigiano grattugiato gr. 5; Yogurt semplice gr. 15
O	POLPETTE DI VITELLONE MAGRO ----->	Trito di vitellone magro gr. 40; Olio gr. 5; Parmig. grattugiato gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Latte gr. 15	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ----->	Filetto di merluzzo gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
V	MISTO DI VERDURE E ORTAGGI GRATINATI --->	Verdure e ortaggi misti gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr. 10; Parmigiano gratt. gr. 5	PATATE AL FORNO ----->	Patate gr. 70; Olio gr. 5
E	PANE g. 50		PANE g. 50	
N	BANANA g. 150		BANANA g. 150	
E				
R				
D				

Bene: le precisazioni riportate in calce alla pag. 7 delle presenti tabelle sono parte integrante delle stesse tabelle dietetiche.

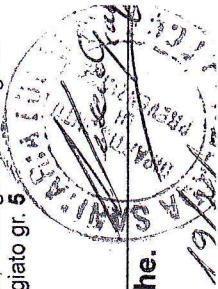


TABELLE DIETETICHE SCUOLE MATERNE AUTUNNO-INVERNO A.S. 2013-2014

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	PASTA E FAGIOLI O ALTRO LEGUME SECCO -----> SOVRACOSCIA DI POLLO DISSODATA ARROSTO -----> JULIENNE DI CAROTE -----> PANE g. 50 ARANCIA O MELA g. 150	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; fagioli secchi o altro legume gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5 Sovracoscia pollo gr. 80; Olio gr. 5 Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio gr. 5
M A R T E D I'	PASTA AL POMODORO -----> FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE -----> VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----> PANE g. 50 PERA g. 150	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5 Filetto merluzzogr.80; Olio g.5; Farina e limone Q.B Verdura di stagione gr. 100; Olio gr. 5
M E R C O L E D I'	MINESTRONE CON PASTA -----> CACIOTTA FRESCA -----> SPINACI O FINOCCHI O CAVOLFIORI AL PARMIGIANO -----> PANE g. 50 KIWI O CLEMENTINE g. 150	Pasta gr.40; Olio gr. 5; Minestrone verdure e ortaggi gr. 80; Parmigiano grattugiato gr. 5 Caciotta fresca gr. 50 Una verdura citata gr. 100; Olio gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
G I O V E D I'	CAVATELLI O "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO -----> SPEZZATINO DI VITELLO -----> INSALATA MISTA -----> PANE g. 50 PERA O ARANCIA g. 150	Pasta fresca gr. 70; Olio gr. 5; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5 Magro di vitellone gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 25; Aromi vegetali Q.B. Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio gr. 5
V E N E R D I'	RISO E PATATE -----> POLPETTE DI VITELLONE MAGRO AL SUGO -----> VERDURE E ORTAGGI GRATINATI -----> PANE g. 50 ANANA g. 150	Riso gr. 40; Patate gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5 Trito magro di vitellone gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 25; Aromi vegetali Q.B. Verdure e ortaggi misti gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr 10; Parmigiano gratt. gr. 5

Nota Bene: le precisazioni riportate in calce alla pag. 7 delle presenti tabelle sono integrante delle stesse tabelle dietetiche.



1° settimana

quantità alimentari

2° settimana

quantità alimentari

L	MINISTRONE CON RISO O ALTRO CEREALE ----->	Riso o altro gr.40; Olio gr. 5; Minestrone verdure e ortaggi gr.80 Parmigiano grattugiato gr. 5	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO ----->	Riso gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5
U	FRITTATA/OMELETTE CON VERDURE ----->	Uovo n.1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10 verdura gr. 50	POLPETTE MAGRO DI CAVALLO AL SUGO ----->	Trito magro di cavallo gr. 40; Olio gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Pomodori pelati gr. 25
N	JULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a iulienne gr. 100; Olio gr. 5	INSALATA PRIMAVERA ----->	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; o altro di stagione; Olio gr. 5
E	PANE g. 40		PANE g. 40	
D	MELA O PESCA O UVA g. 150		PERA O PESCA O SUSINE g. 150	
I'				
M	PASTA AL PESTO SENZA AGLIO ----->	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Basilico gr. 5; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. 5	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE ----->	Pasta o altro gr.40; Passato verdure e ortaggi gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5
A	COTOLETTE DI VITELLO AI FERRI ----->	Girello di vitello gr.60; Olio gr. 5	FILETTI DI PLATESSA ALLA SALENTINA ----->	Filetto platessa gr. 80; Olio gr. 5; Pomodorini gr. 20; capperi, olive e cipolla Q.B
R	VERDURA E ORTAGGI CON POMODORO ----->	Verdura cruda e ortaggi gr. 60; Pomodori da insalata gr. 40; Olio gr. 5	INSALATA DI STAGIONE ALL'OLIO ----->	Verdura cruda e ortaggi di stagione gr. 80; Olio gr. 5
T	PANE g. 40		PANE g. 40	
E	PERA O FRAGOLE O MELLONE g. 150		MELA O KIWI O CILIEGIE g. 150	
D				
I'				
M	RISO E PISELLI O FAGIOLI FRESCHI ----->	Riso gr.40; Olio gr. 5; Piselli o Fagioli freschigr.50	PASTA PRIMAVERA ----->	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Cipolla, Sedano, Carote
E	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ----->	Parmigiano grattugiato gr. 5	Basilico, Prezzemolo, Rosmarino Q.B.; Pomodori	
R	INSALATA PRIMAVERA ----->	Filetto di merluzzo gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5	Pelati gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5	
C	PANE g. 40	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; o altro di stagione; Olio gr. 5	Caciotta fresca gr. 50	
O	KIWI O CILIEGIE O UVA g. 150		Verdure e ortaggi misti gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr. 10; Parmigiano gratt. gr. 5	
L				
E				
D				
I'				
G	ORECCHIETTE FRESCHE AL SUGO ----->	Pasta fresca gr. 70; Olio gr. 5; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5	PASTA ALLA PIZZAIOLA ----->	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori Pelati gr. 50;
I	PETTO DI POLLO AL LIMONE ----->	Petto pollo gr. 60; Olio gr. 5; Limone e farina Q.B.	PROSCIUTTO COTTO 3/PFS O BRESAOLA ----->	Olive e Capperi Q.B. Parmigiano grattugiato gr. 5
O	VERDURE GRATINATE ----->	Verdure miste gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr. 10; Parmigiano gratt. gr. 5	JULIENNE DI CAROTE ----->	Prosciutto cotto senza PFS o Bresaola gr. 35
V	PANE g. 40		PANE g. 40	Carote tagliate a iulienne gr. 100; Olio gr. 5
E	BANANA g. 150		PESCA O MELA g. 150	
D				
I'				
V	FARFALLINE, CAROTE, ZUCCHINE E GAMBERETTI ----->	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Zucchine gr.35; Carote gr.20; Gamberetti gr.15	MINISTRONE, PASTA O ALTRO CEREALE ----->	Pasta o altro gr.40; Olio gr. 5; Minestrone verdure e ortaggi gr.80 Parmigiano grattugiato gr. 5
E	CAPRESE DI MOZZARELLA CON POMODORI E BASILICO ----->	Mozzarella gr. 50; Pomodori freschi gr. 100; Basilico e Aromi vegetali Q.B.	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ----->	Filetto di merluzzo gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 10; Olio gr. 5
N	PANE g. 40		POMODORI ALL'OLIO ----->	Pomodori da insalata gr. 100; Olio gr. 5
E	MELLO ALBICOCCHE O SUSINE g. 150		PANE g. 40	
			MELA O FRAGOLE O MELLONE g. 150	

Le precisazioni riportate in calce alle presenti tabelle sono parte integrante delle tabelle dietetiche.

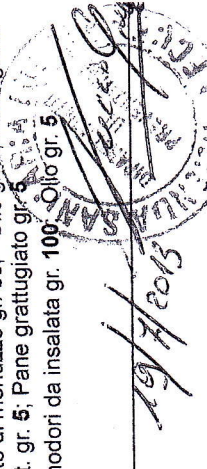


TABELLE DIETETICHE SCUOLE MATERNE PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

3° settimana

quantità alimentari

4° settimana

quantità alimentari

L U N E D I'	RISOTTO ALLO ZAFFERANO -----> FRITTATA/OMELETTE CON ZUCCHINE E ASPARAGI -----> INSALATA DI STAGIONE -----> PANE g. 40 MELA O PESCA O UVA g. 150	Riso gr. 50; Olio gr. 5; Zafferano e Cipolla Q.B.; Brodo di verdure Q.B.; Parmigiano grattugiato gr. 5 Uovo n. 1 (55 gr.) Parmigiano grattugiato gr. 10 Zucchine gr. 25; Asparagi gr. 20 Verdura cruda e ortaggi stagione gr. 80; Olio gr. 5	RISOTTO CON TRITO DI CAROTE -----> SOVRACOSCIA DI POLLO DISOSSATA -----> ARROSTO -----> POMODORI ALL'OLIO -----> PANE g. 40 MELA O ALBICOCCHIE O UVA g. 150	Riso gr. 40; Olio gr. 5; Carote gr. 40; Yogurt gr. 15; Parmigiano grattugiato gr. 10; Sovracoscia pollo gr. 80; Olio gr. 5 Pomodori da insalata gr. 100; Olio gr. 5
M A R T E D I'	PASTA AL POMODORO -----> POLPETTE VITELLONE MAGRO AL JUGO --> VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----> PANE g. 40 PERE O SUSINE g. 150	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5 Trito magro di vitellone gr. 40; Olio gr. 5; Parmig. gratt. gr. 10; Pane gratt. gr. 10; Pomodori pel. gr. 25 Verdura di stagione gr. 100; Olio gr. 5	PASTA AL JUGO CON MELANZANE -----> FILETTI DI PLATESSA AGLI AROMI -----> VERDURA DI STAGIONE ALL'OLIO -----> PANE g. 40 KIWI O PESCA O SUSINE g. 150	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori freschi gr. 50; Melanzane gr. 35; Olive gr. 15; Parmig. grattug. gr. 5 Filetto di platessa gr. 80; Olio gr. 5; Trito di aromi vegetali Q.B. Verdura di stagione gr. 100; Olio gr. 5
M E R C O L O E D I'	PASTA E LENTICCHIA -----> POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO -----> POMODORI MISTI CON INSALATA VERDE -----> PANE g. 40 BANANA g. 150	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Lenticchia secca gr. 20; Parmigiano grattugiato gr. 5 Melanzane gr. 40; Zucchine gr. 30; Olio gr. 5; Pane gratt. gr. 15 Parmigiano gratt. gr. 15; Uova gr. 5 Insalata stagione gr. 30; Pomodori gr. 50; Olio gr. 5	PASTA PRIMAVERA -----> JU LIENNE DI CAROTE -----> SCAGLIE DI PARMIGIANO CON BRESAOLA -----> PANE g. 40 PERA O ALBICOCCHIE O MELLONE g. 150	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Cipolla, Sedano, Carote Basilico, Prezzemolo, Rosmarino Q.B.; Pomodori Pelati gr. 30; Parmigiano grattugiato gr. 5 Carote tagliate a julienne gr. 100; Olio gr. 5 Parmigiano tagliato a scaglie gr. 20; Bresaola gr. 25
G I O V E D I'	FUSILLI CAROTE E ZUCCHINE -----> STRACCETTI DI PETTO POLLO BRASATI --> VERDURE GRATINATE -----> PANE g. 40 KIWI O ALBICOCCHIE O UVA g. 150	Pasta gr. 40; Olio gr. 5; Carote gr. 30; Zucchine gr. 40; Parmigiano grattugiato gr. 5 Pettopollo gr. 40; Olio gr. 5; Pomodori freschi gr. 15 Verdure miste gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5	PASTA POMODORO FRESCO E BASILICO -----> POLPETTONE CON TRITO MAGRO DI VITELLONE AL FORNO --> INSALATA MISTA ALL'OLIO -----> PANE g. 40 BANANA g. 150	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori fresco gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5; Basilico Q.B. Trito magro di vitellone gr. 40; Olio gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 10; Pane grattugiato gr. 10 Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; Olio gr. 5
V E N E R D I'	PASSATO DI VERDURA CON PASTA O ALTRO CEREALE -----> FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO -----> BARBABIETOLE ROSSE ALL'OLIO -----> PANE g. 40 MELA O CILIEGIE O MELLONE g. 150	Pasta o altro gr. 40; Passato verdure e ortaggi gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano grattugiato gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5 Barbabetole rosse gr. 80; Olio gr. 5	MINISTRONE, PASTA /ALTRO CEREALE -----> FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO -----> PATATE AL FORNO -----> PANE g. 40 PERA O CILIEGIE O UVA g. 150	Pasta o altro gr. 40; Olio gr. 5; Minestrone verdure e ortaggi gr. 80 Parmigiano grattugiato gr. 5 Filetto di merluzzo gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5 Patate gr. 70; Olio gr. 5

Nota Bene: le precisazioni riportate in calce alle presenti tabelle sono parte integrante delle tabelle dietetiche.

19/7/2013

TABELLE DIETETICHE SCUOLE MATERNE PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2013-2014

5° settimana

quantità alimentari

L U N E D I	RISO ASCIUTTO AL POMODORO FRESCO ----->	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Pomodori pelati fresco gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5
	FILETTI DI PLATESSA ALLA SALENTINA ----->	Filetto platessa gr. 80; Olio gr. 5; Pomodorini gr. 20; capperi, olive e cipolla Q.B
	INSALATA PRIMAVERA ----->	Misto di Lattuga gr. 20; Radicchio rosso gr. 20; Carote gr. 20; o altro di stagione; Olio gr. 5
	PANE g. 40 PERA O PESCA g. 150	
M A R T E D I	PASTA AL PESTO SENZ'AGLIO ----->	Pasta gr. 50; Olio gr. 5; Basilico gr. 5; Pinoli gr.2; Parmigiano grattugiato gr. 5
	SCAMORZA FRESCA ----->	Scamorza fresca gr. 50
	POMODORI MISTI CON INSALATA VERDE ----->	Insalata stagione gr.30; Pomodori gr. 50; Olio gr. 5
	PANE g. 40 MELA O KIWI O CILIEGIE g. 150	
M E R C O L E D I	PASTA CON FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI ----->	Pasta gr.40; Olio gr. 5; Fagioli borlotti freschigr.50 Parmigiano grattugiato gr. 5
	POLPETTE DI MELANZANE AL FORNO ----->	Melanzane gr.40; Zucchine gr. 30; Olio gr. 5; Pane gratt. gr.15 Parmigiano gratt.gr. 15; Uova gr. 5
	PATATE AL FORNO ----->	Patate gr. 70; Olio gr. 5
	PANE g. 40 BANANA g. 150	
G I O V E D I	ORECCHIETTE E "MINCHIAREDDI" FRESCHI AL SUGO ----->	Pasta fresca gr. 70; Olio gr. 5; Pom. pelati gr. 50; Parmigiano grattugiato gr. 5
	STRACCETTI DI PETTO DI TACCHINO IN UMIDO ----->	Petto tacchino gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 15 Aromi vegetali Q.B.
	VERDURE GRATINATE ----->	Verdure miste gr. 100; Olio gr. 5; Pane gratt. gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5
	PANE g. 40 MELLONE O KIWI O FRAGOLE g. 150	
V E N E R D I	RISO E PATATE ----->	Pasta gr. 40; Patate gr. 60; Olio gr. 5; Pomodori pelati gr. 10; Parmigiano grattugiato gr. 5
	FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO ----->	Filetto di merluzzo gr. 80; Olio gr. 5; Parmigiano gratt. gr. 5; Pane grattugiato gr. 5
	IULIENNE DI CAROTE ----->	Carote tagliate a iulienne gr. 100; Olio gr. 5
	PANE g. 40 MELA O ALBICOCCA O UVA g. 150	

Attenzione: le precisazioni riportate in calce alle presenti tabelle integrante delle tabelle dietetiche.

Giuseppe Longo
DIRETTORE
ASL LECCO
16/05/2013

ALLEGATO TABELLE DIETETICHE SCUOLE MATERNE A.S. 2013-2014

NORME GENERALI

NOTA BENE: le seguenti precisazioni sono parte integrante delle medesime tabelle dietetiche.

- Al fine di assicurare alla dieta **un apporto equilibrato dei nutrienti** è obbligatorio il rispetto delle **grammature alimentari**, nonché l'**alternanza** delle preparazioni e delle produzioni alimentari, così come riportato nelle presenti Tabelle Dietetiche, e, **senza alcuna eccezione** che non sia motivata e preventivamente concordata con lo scrivente Servizio.

- Le quantità alimentari necessarie alla preparazione dei menù inseriti nelle presenti Tabelle Dietetiche si riferiscono agli **alimenti crudi ed al netto degli scarti**.

- Per l'avvio, nelle singole scuole, delle presenti Tabelle Dietetiche si deve considerare **la settimana del mese** (1°, 2°, 3°, 4°, 5°) in cui ha inizio il Servizio di ristorazione. Nella previsione dei mesi in cui le settimane siano più di quattro, si utilizzerà per i rimanenti giorni **il menù della quinta settimana**, per poi riprendere, il menù della prima settimana dal primo giorno utile del mese successivo.

- Per quanto concerne **l'utilizzo del riso**, finalizzato ad un miglior mantenimento della cottura e delle caratteristiche organolettiche, si raccomanda l'utilizzo del riso denominato "**Parboiled**", in considerazione del fatto che in molti servizi di Ristorazione Scolastica è in adozione il pasto di tipo trasportato.

- Nella Ristorazione Scolastica è fatto obbligo l'utilizzo del **sale iodato**; l'olio da utilizzare per le produzioni alimentari deve essere quello **extra-vergine di oliva**; il **parmigiano grattugiato deve essere previsto in tutti i Primi Piatti**, compresi anche quelli con legumi.

- Ai sensi dell'attuale normativa di settore (D.M 8.8.2008; Circolare n. 2 del 24.7.2008), si tiene a precisare che, per quanto concerne la denominazione di vendita "**vitellone**", si intende sia la carne ottenuta da bovini della **categoria "Z"**, con età di macellazione compresa fra gli otto e i dodici mesi, sia il vitellone di età compresa fra i 12 e i 24 mesi, in cui la dizione vitellone è affiancata dalla denominazione di vendita "**Bovino Adulto**".

Con la denominazione "**carne di vitello**" si intende il bovino della **categoria "V"** macellato entro gli otto mesi di vita, e che, in relazione alla bassa quantità di mioglobina, alla minima quantità di lipidi ed alla tenerezza e digeribilità della carne, la letteratura scientifica la consiglia in modo specifico nella prima infanzia.

- In relazione alla dicitura nutrizionale "**carne magra**", escludendo tutto il grasso visibile, sono da intendersi i tagli di carne, con un basso contenuto di lipidi (1-3,5 % gr.), con specifico riferimento alle "**Tabelle di Composizione degli Alimenti**" edite dall'INRAN.

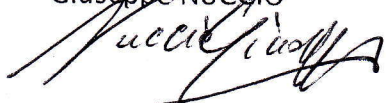
- Per quanto concerne l'utilizzo del pesce, possono essere adatte alla Ristorazione Scolastica le seguenti varietà di pesce: **Merluzzo, Nasello, Sogliola, Platessa**.

Considerato il loro diverso valore commerciale, le varietà scelte devono essere riportate nel Capitolato di Appalto del Comune che sarà trasmesso a questo Servizio per quanto di competenza. È opportuno sottolineare che tutto il pesce, per la sicurezza dei bambini, deve essere perfettamente privato delle spine ai sensi dell'attuale normativa in materia.

Tricase, 19.7.2013

Dietista S.I.A.N.

Giuseppe NUCCIO



Direttore del Servizio
dott. Giuseppe LONGO

