



Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Telefono: 0935-516994-972

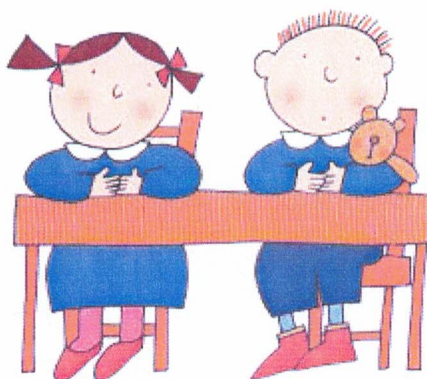
FAX: 0935-516860

EMAIL: sian@asp.enna.it

WEB: <http://www.ausl.enna.it/>

Comune di Valguarnera Caropepe
TABELLA DIETETICA
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Anno Scolastico 2024-2025

Scuola Primaria



Introduzione

La ristorazione scolastica è il contesto ottimale per garantire ai bambini e ragazzi una buona educazione alimentare, promuovendo il consumo di un pasto bilanciato e favorendo l'instaurarsi di abitudini alimentari sane. Consumare il pranzo a scuola non è infatti una scelta necessaria per ragioni organizzative o legate al semplice sostentamento alimentare, ma ha l'obiettivo di orientare le scelte alimentari e instaurare nei ragazzi comportamenti alimentari salutari, perpetuabili nel lungo periodo al fine di garantire una crescita ottimale e limitare l'insorgenza di malattie cronico-degenerative in età adulta.

Affinchè tutto ciò sia possibile è necessaria la conoscenza e condivisione degli obiettivi educativi da parte del personale che si occupa della preparazione dei pasti e della porzionatura, affinché possa svolgere il proprio lavoro utilizzando gli stessi criteri e strumenti che hanno guidato l'elaborazione di tali tabelle e possa garantirne una fedele riproduzione. È fondamentale l'intervento degli insegnanti, che con il loro comportamento alimentare fungono da esempio per i più piccoli e, infine, ma non per importanza, è fondamentale il ruolo dei genitori che, in maniera complementare a quanto fatto a scuola, devono promuovere a casa il consumo di alimenti sani, garantire varianza alimentare, sostenere e promuovere uno stile di comportamento orientato al soddisfacimento del senso di fame e sazietà, del gusto e della voglia alimentare e un rapporto sano e sereno con il cibo.

Il pranzo a scuola è infine un momento di condivisione, socializzazione, accrescimento culturale e inclusione.

Le seguenti tabelle dietetiche, destinate alle scuole, sono state redatte nel rispetto delle principali linee guida in tema di nutrizione nella popolazione generale e relative alla ristorazione scolastica, ovvero:

- LARN IV - Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana (anno 2014), SINU
- Linee guida per una sana alimentazione, revisione 2018 – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione
- Linee guida per la ristorazione scolastica, Regione Siciliana
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, Ministero della Salute

Esse rispettano i fabbisogni nutrizionali in termini di calorie, macro e micronutrienti e sono pertanto distinte per fasce di età, ovvero per la scuola primaria (6-11 anni) e secondaria di primo grado (11-14 anni).

Nell'elaborazione delle tabelle dietetiche si è tenuto conto innanzitutto della stagionalità dei prodotti e sulla base di questo criterio sono stati realizzati due menù, uno previsto per i mesi compresi tra ottobre e aprile e un altro per i mesi di maggio e settembre. All'interno di ciascun menù, inoltre, per alcuni prodotti alimentari è prevista un'alternanza diversa nei vari mesi in base alla loro stagionalità e disponibilità. Ciò ha un valore molteplice, in quanto rende possibili scelte a "km zero", garantendo attenzione e cura per l'ambiente e un risparmio economico; ha un'importante valenza nutrizionale, in quanto garantisce il consumo di prodotti di qualità superiore e un'adeguata varietà alimentare, ma soprattutto ha una significativa valenza educativa per i bambini e i ragazzi, indirizzando le loro scelte sul breve e lungo termine.

Ciascuno dei due menù, oltre che suddivisi per stagionalità, prevede al suo interno l'alternanza di 4 menù settimanali, al fine di garantire la maggiore varietà possibile e soddisfare così sia aspetti legati al gusto che un'alimentazione completa nella composizione di micronutrienti.

La composizione di ogni pasto è bilanciata in termini quali-quantitativi e attentamente studiata per garantirne l'accettabilità da parte dell'utenza.

Di ogni alimento è stata rispettata la frequenza di assunzione settimanale e/o mensile raccomandata per le diverse categorie alimentari dalle sopra citate linee guida.

Gli ingredienti di ogni singola ricetta sono indicati dettagliatamente con le relative grammature a crudo e al netto degli scarti.

È raccomandato il rispetto dei metodi di cottura consigliati (bollitura, al vapore, griglia, al forno etc), vanno utilizzati metodi di preparazione e cottura semplici quando non specificati.



Il sale utilizzato per le preparazioni deve essere iodato e va utilizzato con estrema moderazione durante la cottura dei cibi, mai aggiunto a fine cottura. L'olio extravergine d'oliva deve essere utilizzato a crudo ogni qualvolta sia possibile.

In fondo ad ogni menù sono previste delle varianti per le verdure, da utilizzare qualora i prodotti indicati non fossero reperibili sul mercato.

Essendo le tabelle dietetiche destinate ad utenti compresi all'interno di un range d'età ampio, soprattutto riguardo alla scuola primaria, e considerato che le porzionature indicate fanno riferimento ai fabbisogni medi di quel range di popolazione, si consiglia di modulare le porzionature in fase di distribuzione del pasto, in relazione all'età (es: porzioni più piccole per gli alunni della 1° classe e più abbondanti per gli alunni della 5° classe).

Si ritiene opportuno segnalare il comma 4 dell'art.59 della legge 488 del 23/12/99 che recita "Per garantire la promozione della produzione agricola biologica e di qualità, le istituzioni pubbliche che gestiscono mense scolastiche ed ospedaliere prevedono nelle diete giornaliere l'utilizzazione di prodotti biologici, tipici e tradizionali nonché di quelli a denominazione protetta, tenendo conto delle linee guida e delle altre raccomandazioni dell'Istituto nazionale della nutrizione."

Infine si raccomanda di richiedere sempre ai genitori la segnalazione di eventuali allergie e/o intolleranze alimentari in modo che la ditta di ristorazione scolastica possa adattare le tabelle dietetiche alle necessità dell'utenza.



MENU' INVERNALE (da ottobre ad aprile)				
	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta e lenticchie	Vellutata di patate e carote	Pasta al pomodoro	Pasta al tonno
	Prosciutto cotto	Spezzatino di pollo con patate	Frittata di ricotta al forno	Emmenthal a fette
	Insalata verde di stagione	/	Spinaci con parmigiano	Insalata verde di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Mela	Kaki (ottobre), arancia (da novembre ad aprile)	Mela	Mela
MARTEDI'	Pasta al forno	Pasta al pomodoro	Minestrone di verdure e legumi con riso	Vellutata di patate e carote
	/	Sgombro	Braciola di pollo agli aromi	Spezzatino di manzo con patate
	Carotine lesse	Bieta al tegame	Patate lesse	/
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Pera	Pera	Pera	Pera
MERCOLEDI'	Riso zucca gialla (marzo e aprile riso e spinaci)	Lasagne al forno	Lasagne al forno	Pasta al pomodoro
	Cotoletta petto di pollo al forno	/	/	Hamburger di pollo
	Cavolfiore olio e limone	Carote crude a julienne	Lattuga fresca	Carote al tegame
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Kaki (ottobre), arancia (da novembre ad aprile)	Mela	Kaki (ottobre), arancia (da novembre ad aprile)	Kaki (ottobre), arancia (da novembre ad aprile)
GIOVEDI'	Minestrone di verdure e legumi con riso	Pastina con i ceci	Pasta e legumi misti	Pasta e fagioli
	Polpettine al sugo di pomodoro	Frittata di ricotta al forno	Prosciutto cotto	Frittata semplice
	Spinaci con parmigiano	Finocchi	Insalata carote julienne	Spinaci all'olio
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Banana	Banana	Banana	Banana
VENERDI'	Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro	Riso olio e parmigiano	Riso zucca gialla (marzo e aprile riso e spinaci)
	Merluzzo agli aromi (prezzemolo, limone)	Sogliola dorata	Merluzzo gratinato al forno	Bastoncini di pesce al forno panati
	Patate lesse	Insalata di lattuga	Cavolfiore olio e limone	Finocchi
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Mandarini (fino a febbraio), kiwi (marzo e aprile), pesca (ottobre)	Mandarini (fino a febbraio), kiwi (marzo e aprile), pesca (ottobre)	Mandarini (fino a febbraio), kiwi (marzo e aprile), pesca (ottobre)	Mandarini (fino a febbraio), kiwi (marzo e aprile), pesca (ottobre)



MENU' ESTIVO (maggio e settembre)				
	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Vellutata di carote, patate e piselli	Riso al pomodoro	Pasta al tonno
	Prosciutto cotto	Spezzatino di pollo con patate	Frittata di ricotta al forno	Frittata semplice
	Insalata lattuga e radicchio	/	Fagiolini all'olio	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Mela	Mela	Mela	Mela
MARTEDÌ	Pasta al forno	Riso olio e parmigiano	Vellutata di carote, patate e piselli	Vellutata di carote e patate
	/	Sgombro	Braciola di pollo agli aromi	Spezzatino di manzo con patate
	Melanzane grigliate	Fagiolini all'olio	Patate lesse	/
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Pera	Pera	Pera	Pera
MERCOLEDÌ	Risotto alle zucchine (a maggio spinaci)	Lasagne al forno	Lasagne al forno	Pasta al pomodoro
	Cotoletta petto di pollo al forno	/	/	Hamburger di pollo
	Carote crude a julienne	Insalata di pomodorini	Insalata lattuga e radicchio	Carotine lesse
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Banana	Banana	Banana	Banana
GIOVEDÌ	Vellutata di carote, patate e piselli	Riso freddo con ceci e pomodorini	Pasta al pesto genovese	Pasta e lenticchie
	Uova sode	Frittata di ricotta al forno	Prosciutto cotto	/
	Patate lesse	Melanzane grigliate	Carote e piselli al tegame	/
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Kiwi (maggio), susine (settembre)	Kiwi (maggio), susine (settembre)	Kiwi (maggio), susine (settembre)	Kiwi (maggio), susine (settembre)
VENERDÌ	Insalata fredda di riso con pomodorini e tonno	Pasta al pomodoro	Insalata fredda di riso con pomodorini e fagiolini	Risotto alle zucchine (a maggio spinaci)
	Merluzzo agli aromi (prezzemolo, limone)	Sogliola dorata	Merluzzo gratinato al forno	Bastoncini di pesce al forno panati
	Spinaci all'olio	Insalata di lattuga	Spinaci all'olio	Melanzane grigliate
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Arance (maggio), pesca (settembre)	Arance (maggio), pesca (settembre)	Arance (maggio), pesca (settembre)	Arance (maggio), pesca (settembre)



Tabella dietetica scuola primaria
Menù invernale (valido da ottobre ad aprile)

PRIMA SETTIMANA

	Lunedì	
Pasta e lenticchie	Pasta di semola cruda	gr 45
	Lenticchie secche	Gr 30
	Carote	gr 5
	Sedano	gr 5
	Cipolla	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 10
Prosciutto cotto coscia senza polifosfati		gr 40
Insalata verde di stagione	Lattuga	gr 50
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Mela		gr 150-200
	Martedì	
Pasta al forno	Pasta di semola cruda	gr 70
	Carne macinata di vitello	Gr 25
	Pomodori pelati	gr 120
	Carote	gr 5
	Cipolla	gr 5
	Mozzarella di vacca	Gr 30
	Olio extravergine di oliva	Gr 10
	Parmigiano grattugiato	Gr 5
Carotine lesse	Carote	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Pera		gr 150-200
	Mercoledì	
Riso zucca gialla (marzo e aprile spinaci)	Riso parboiled	gr 60
	Zucca (marzo e aprile spinaci)	gr 30
	Cipolla	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 8
	Parmigiano grattugiato	Gr 5
Cotoletta petto di pollo al forno	Petto di pollo	gr 60
	Pangrattato	Gr 10
	Uova	Gr 10
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Cavolfiore olio e limone	Cavolfiore	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
	Limone	q.b.
Pane		gr 50
Kaki (ottobre), arancia (da novembre ad aprile)		gr 150-200



	Giovedì	
Minestrone di verdure e legumi con riso	Riso parboiled	Gr 45
	Carote	gr 15
	Cipolla	gr 8
	Patate	gr 15
	Sedano	gr 10
	Pomodoro	gr 45
	Zucchine	gr 15
	Spinaci	gr 15
	Misto legumi	Gr 10
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Polpettine al sugo di pomodoro	Carne magra di vitello	Gr 40
	Pomodori pelati	gr 30
	Uovo	gr 6
	Parmigiano grattugiato	Gr 7
	Pangrattato	gr 10
	Latte	Gr 12
	Cipolla	gr 5
	Carota	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 4
Spinaci con parmigiano	Spinaci	gr 70
	Parmigiano grattugiato	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Banana		gr 80-120
	Venerdì	
Pasta al pomodoro	Pasta di semola cruda	gr 60
	Pomodori pelati	gr 90
	Olio extravergine di oliva	gr 8
	Cipolla	gr 8
	Aglione	q.b.
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Merluzzo agli aromi (prezzemolo, limone)	Filetti di merluzzo	Gr 80
	Olio extravergine di oliva	gr 7
	Aromi: aglio, prezzemolo, limone	q.b.
Patate lesse	Patate	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Mandarini (fino a febbraio), kiwi (marzo e aprile), pesca (ottobre)		gr 150-200



SECONDA SETTIMANA

	Lunedì	
Vellutata di patate e carote	Carote	gr 100
	Cipolla	gr 8
	Sedano	Gr 10
	Patate	gr 100
	Parmigiano grattugiato	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Spezzatino di pollo con patate	Pollo	gr 60
	Pomodoro	gr 15
	Olio extravergine di oliva	gr 9
	Aglio, salvia	q.b.
	Patate	gr 200
Pane		gr 50
Kaki (ottobre), arancia (da novembre ad aprile)		gr 150-200
	Martedì	
Pasta al pomodoro	Pasta di semola cruda	gr 60
	Pomodori pelati	gr 90
	Olio extravergine di oliva	gr 8
	Cipolla	gr 8
	Aglio	q.b.
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Sgombro		Gr 60
Bieta al tegame	Bieta	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Pera		gr 150-200
	Mercoledì	
Lasagne al forno	Lasagne secche	Gr 70
	Carne macinata di vitello	gr 25
	Pomodori pelati	gr 120
	Carote	gr 5
	Cipolla	gr 5
	Mozzarella di vacca	Gr 30
	Olio extravergine di oliva	Gr 10
	Parmigiano grattugiato	Gr 5
Carote crude a julienne	Carote	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Mela		gr 150-200



	Giovedì	
Pastina con i ceci	Pasta di semola cruda	gr 45
	Ceci secchi	Gr 30
	Carota	gr 5
	Cipolla	gr 5
	Olio extravergine di oliva	Gr 8
Frittata di ricotta al forno	Ricotta	Gr 35
	Uovo	Gr 45
	Parmigiano Grattugiato	Gr 4
Finocchi	Finocchi	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Banana		gr 80-120

	Venerdì	
Riso al pomodoro	Riso parboiled	gr 60
	Pomodori pelati	gr 90
	Olio extravergine di oliva	gr 6
	Cipolla	gr 8
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Sogliola dorata	Sogliola	Gr 80
	Pangrattato	Gr 12
	Olio extravergine di oliva	Gr 7
Insalata di lattuga		gr 60
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Pane		gr 50
Mandarini (fino a febbraio), kiwi (marzo e aprile), pesca (ottobre)		gr 150-200

TERZA SETTIMANA

	Lunedì	
Pasta al pomodoro	Pasta di semola cruda	Gr 60
	Pomodori pelati	gr 90
	Olio extravergine di oliva	gr 5
	Cipolla	gr 8
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Frittata di ricotta al forno	Ricotta	Gr 35
	Uovo	Gr 45
	Parmigiano Grattugiato	Gr 4
Spinaci con parmigiano	Spinaci	gr 70
	Parmigiano grattugiato	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Mela		gr 150-200



	Martedì	
Minestrone di verdure e legumi con riso	Riso parboiled	Gr 45
	Carote	gr 15
	Cipolla	gr 8
	Patate	gr 15
	Sedano	gr 10
	Pomodoro	gr 45
	Zucchine	gr 15
	Spinaci	gr 15
	Misto legumi	Gr 10
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Braciola di pollo agli aromi	Braciola di pollo	gr 60
	Aromi: rosmarino, limone	q.b.
	Olio extravergine di oliva	gr 4
Patate lesse	Patate	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 6
Pane		gr 50
Pera		gr 150-200

	Mercoledì	
Lasagne al forno	Lasagne secche	Gr 70
	Carne macinata di vitello	gr 25
	Pomodori pelati	gr 120
	Carote	gr 5
	Cipolla	gr 5
	Mozzarella di vacca	Gr 30
	Olio extravergine di oliva	Gr 10
	Parmigiano grattugiato	Gr 5
Lattuga fresca	Lattuga	gr 50
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Kaki (ottobre), arancia (da novembre ad aprile)		gr 150-200

	Giovedì	
Pasta e legumi misti	Pasta di semola cruda	gr 45
	Legumi misti secchi	Gr 30
	Cipolla	gr 5
	Patate	gr 15
	Pomodoro	gr 45
	Olio extravergine di oliva	gr 8
Prosciutto cotto coscia senza polifosfati		gr 40
Insalata carote julienne	Carote	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 8
Pane		gr 50
Banana		gr 80-120



	Venerdì	
Riso olio e parmigiano	Riso parboiled	gr 60
	Olio extravergine di oliva	gr 8
	Parmigiano grattugiato	Gr 10
Merluzzo gratinato al forno	Filetti di merluzzo	Gr 80
	Pangrattato	Gr 12
	Aglio, prezzemolo	q.b.
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Cavolfiore olio e limone	Cavolfiore	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
	Limone	q.b.
Pane		gr 50
Mandarini (fino a febbraio), kiwi (marzo e aprile), pesca (ottobre)		gr 150-200

QUARTA SETTIMANA

	Lunedì	
Pasta al tonno	Pasta di semola cruda	gr 60
	Pomodori pelati	Gr 90
	Tonno all'olio d'oliva sgocciolato	Gr 20
	Cipolla	gr 8
	Prezzemolo	q.b.
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Emmenthal a fette		Gr 40
Insalata verde di stagione	Lattuga	gr 50
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Mela		gr 150-200

	Martedì	
Vellutata di patate e carote	Carote	gr 100
	Cipolla	gr 8
	Sedano	gr 10
	Patate	gr 100
	Parmigiano grattugiato	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Spezzatino di manzo con patate	Manzo	gr 60
	Pomodoro	gr 15
	Olio extravergine di oliva	gr 9
	Aglio, salvia	q.b.
	Patate	gr 200
Pane		gr 50
Pera		gr 150-200



	Mercoledì	
Pasta al pomodoro	Pasta di semola cruda	gr 60
	Pomodori pelati	gr 90
	Olio extravergine di oliva	gr 7
	Cipolla	gr 8
	Aglione	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr 5
Hamburger di pollo alla piastra	Pollo	Gr 50
	Parmigiano grattugiato	Gr 4
	Pangrattato	Gr 9
	Aromi	q.b.
	Olio extravergine di oliva	gr 4
Carote al tegame	Carote	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Kaki (ottobre), arancia (da novembre ad aprile)		gr 150-200
	Giovedì	
Pasta e fagioli	Pasta di semola cruda	gr 45
	Fagioli secchi	Gr 30
	Carote	gr 10
	Cipolla	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Frittata semplice	Uovo	gr 50
	Parmigiano Grattugiato	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 4
Spinaci all'olio	Spinaci	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Banana		gr 80-120
	Venerdì	
Riso zucca gialla (marzo e aprile spinaci)	Riso parboiled	gr 60
	Zucca (marzo e aprile spinaci)	gr 30
	Cipolla	gr 8
	Olio extravergine di oliva	Gr 6
	Parmigiano grattugiato	Gr 5
Bastoncini di pesce panati al forno	Bastoncini di merluzzo surgelati	Gr 100
Finocchi gratinati al forno	Finocchi	Gr 70
	Parmigiano grattugiato	Gr 10
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Mandarini (fino a febbraio), kiwi (marzo e aprile), pesca (ottobre)		gr 150-200



Tabella dietetica scuola primaria
Menù estivo (valido da maggio a settembre)

PRIMA SETTIMANA

Lunedì		
Pasta al pomodoro	Pasta di semola cruda	gr 60
	Pomodori pelati	gr 90
	Olio extravergine di oliva	gr 8
	Cipolla	gr 8
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Prosciutto cotto coscia senza polifosfati		gr 50
Insalata lattuga e radicchio	Lattuga	gr 25
	Radicchio	gr 25
	Olio extravergine di oliva	gr 8
Pane		gr 50
Mela		gr 150-200
Martedì		
Pasta al forno	Pasta di semola cruda	gr 70
	Carne macinata di vitello	gr 25
	Pomodori pelati	gr 120
	Carote	gr 5
	Cipolla	gr 5
	Mozzarella di vacca	gr 30
	Olio extravergine di oliva	gr 10
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Melanzane grigliate	Melanzane	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Pera		gr 150-200
Mercoledì		
Risotto alle zucchine (a maggio spinaci)	Riso parboiled	gr 60
	Zucchine (a maggio spinaci)	gr 30
	Cipolla	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 8
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Cotoletta petto di pollo al forno	Petto di pollo	gr 60
	Pangrattato	gr 10
	Uova	gr 10
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Carote crude a julienne	Carote crude a julienne	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50



Banana		gr 80-120
Giovedì		
Vellutata di carote, patate e piselli	Carote	gr 100
	Cipolla	gr 8
	Sedano	gr 10
	Patate	gr 100
	Piselli	gr 100
	Parmigiano grattugiato	gr 10
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Uovo sodo	Uovo	gr 50
Patate lesse	Patate	gr 150
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Pane		gr 50
Kiwi (maggio), susine (settembre)		gr 150-200

Venerdì		
Insalata fredda di riso con pomodorini e tonno	Riso parboiled	gr 60
	Pomodori crudi	gr 30
	Tonno all'olio d'oliva sgocciolato	gr 17
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Merluzzo agli aromi (prezzemolo, limone)	Filetti di merluzzo	gr 80
	Olio extravergine di oliva	gr 7
	Aromi: prezzemolo, limone	q.b.
Spinaci all'olio	Spinaci	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Arancia (maggio), pesca (settembre)		gr 150-200

SECONDA SETTIMANA

Lunedì		
Vellutata di patate, carote e piselli	Carote	gr 100
	Cipolla	gr 8
	Sedano	gr 10
	Patate	gr 100
	Piselli	gr 100
	Parmigiano grattugiato	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Spezzatino di pollo con patate	Pollo	gr 60
	Pomodoro	gr 15
	Olio extravergine di oliva	gr 9
	Aromi: aglio, salvia	q.b.
	Patate	gr 150



Pane gr 50
Mela gr 150-200

Martedì

Riso olio e parmigiano Riso parboiled gr 60
Olio extravergine di oliva gr 8
Parmigiano grattugiato gr 10
Sgombro gr 60
Fagiolini all'olio Fagiolini gr 70
Olio extravergine di oliva gr 5
Pane gr 50
Pera gr 150-200

Mercoledì

Lasagne al forno Lasagne secche gr 70
Carne macinata di vitello gr 25
Pomodori pelati gr 120
Carote gr 5
Cipolla gr 5
Mozzarella di vacca gr 30
Olio extravergine di oliva gr 10
Parmigiano grattugiato gr 5
Pomodori gr 70
Olio extravergine di oliva gr 5
Insalata di pomodorini gr 50
Pane gr 80-120
Banana

Giovedì

Riso freddo con ceci e pomodorini Riso parboiled gr 45
Ceci secchi gr 30
Olio extravergine di oliva gr 7
Pomodori gr 30
Frittata di ricotta al forno Ricotta gr 40
Uovo gr 50
Parmigiano Grattugiato gr 5
Melanzane grigliate Melanzane gr 70
Olio extravergine di oliva gr 5
Pane gr 50
Kiwi (maggio), susine (settembre) gr 150-200

Venerdì

Pasta al pomodoro Pasta di semola cruda gr 60
Pomodori pelati gr 90
Olio extravergine di oliva gr 6
Cipolla gr 8



	Parmigiano grattugiato	gr 5
Sogliola dorata	Sogliola	gr 80
	Pangrattato	gr 12
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Insalata di lattuga	Lattuga	gr 60
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Pane		gr 50
Arancia (maggio), pesca (settembre)		gr 150-200

TERZA SETTIMANA

Lunedì

Riso al pomodoro	Riso parboiled	gr 60
	Pomodori pelati	gr 90
	Olio extravergine di oliva	gr 5
	Cipolla	gr 5
	Parmigiano grattugiato	gr 10
Frittata di ricotta al forno	Ricotta	gr 35
	Uovo	gr 45
	Parmigiano Grattugiato	gr 4
Fagiolini all'olio	Fagiolini	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Mela		gr 150-200

Martedì

Vellutata di patate, carote e piselli	Carote	gr 100
	Cipolla	gr 8
	Sedano	gr 10
	Patate	gr 100
	Piselli	gr 100
	Parmigiano grattugiato	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Braciola di pollo agli aromi	Braciola di pollo	gr 60
	Aromi: rosmarino, limone	q.b.
	Olio extravergine di oliva	gr 4
Patate lesse	Patate	gr 150
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Pera		gr 150-200

Mercoledì

Lasagne al forno	Lasagne secche	gr 70
	Carne macinata di vitello	gr 25
	Pomodori pelati	gr 60
	Carote	gr 5



	Cipolla	gr 5
	Mozzarella di vacca	gr 35
	Olio extravergine di oliva	gr 10
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Insalata lattuga e radicchio	Lattuga	gr 25
	Radicchio	gr 25
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Banana		gr 80-120

	Giovedì	
Pasta al pesto genovese	Pasta di semola cruda	gr 60
	Basilico	q.b.
	Olio extravergine di oliva	gr 8
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Prosciutto cotto coscia senza polifosfati		gr 40
Carote e piselli al tegame	Carote	gr 40
	Piselli	gr 60
	Cipolla	gr 8
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Pane		gr 50
Kiwi (maggio), susine (settembre)		gr 150-200

	Venerdì	
Insalata fredda di riso con pomodorini e fagiolini	Riso parboiled	gr 60
	Pomodori crudi	gr 20
	Fagiolini	gr 20
	Olio extravergine di oliva	gr 10
Merluzzo gratinato al forno	Filetti di merluzzo	gr 80
	Pangrattato	gr 12
	Aromi: aglio, prezzemolo	q.b.
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Spinaci all'olio	Spinaci	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Arancia (maggio), pesca (settembre)		gr 150-200

QUARTA SETTIMANA

	Lunedì	
Pasta al tonno	Pasta di semola cruda	gr 60
	Pomodori pelati	gr 90
	Tonno all'olio d'oliva sgocciolato	gr 20
	Cipolla	gr 8



	Aromi: prezzemolo	q.b.
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Frittata semplice	Uovo	gr 50
	Parmigiano grattugiato	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 4
Insalata verde di stagione	Lattuga	gr 50
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Mela		gr 150-200

Martedì

Vellutata di carote e patate	Carote	gr 100
	Cipolla	gr 8
	Sedano	gr 10
	Patate	gr 100
	Parmigiano grattugiato	gr 5
	Olio extravergine di oliva	gr 7
Spezzatino di manzo con patate	Manzo	gr 60
	Pomodoro pelato	gr 15
	Olio extravergine di oliva	gr 9
	Aromi: aglio, salvia	q.b.
	Patate	gr 200
Pane		gr 50
Pera		gr 150-200

Mercoledì

Pasta al pomodoro	Pasta di semola cruda	gr 60
	Pomodori pelati	gr 90
	Olio extravergine di oliva	gr 7
	Cipolla	gr 8
	Aglio	q.b.
	Parmigiano grattugiato	gr 5
Hamburger di pollo alla piastra	Pollo	gr 50
	Parmigiano grattugiato	gr 4
	Pangrattato	gr 9
	Aromi	q.b.
	Olio extravergine di oliva	gr 4
Carotine lesse	Carote	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Banana		gr 150-200

Giovedì

Pasta e lenticchie	Pasta di semola cruda	gr 35
	Lenticchie secche	gr 65
	Carote	gr 5
	Sedano	gr 5
	Cipolla	gr 5



	Olio extravergine di oliva	gr 20
Pane		gr 50
Kiwi (maggio), susine (settembre)		gr 150-200

	Venerdì	
Risotto alle zucchini (a maggio spinaci)	Riso parboiled	gr 60
	Zucchini (maggio spinaci)	gr 30
	Cipolla	gr 8
	Olio extravergine di oliva	gr 6
	Parmigiano grattugiato	gr 15
Bastoncini di pesce al forno panati	Bastoncini di merluzzo surgelati	gr 100
Melanzane grigliate	Melanzane	gr 70
	Olio extravergine di oliva	gr 5
Pane		gr 50
Arancia (maggio), pesca (settembre)		gr 150-200



Liste di scambio

Ferma restando la necessità di rispettare fedelmente le Tabelle dietetiche elaborate da Codesta amministrazione, si riporta una lista di scambio degli alimenti che raggruppa alimenti con caratteristiche nutrizionali simili tra loro e che può essere utilizzata autonomamente dagli Enti destinatari delle Tabelle dietetiche per sostituzioni di alimenti occasionalmente e necessarie per motivi organizzativi.

In caso di sostituzioni permanenti alle Tabelle dietetiche, sarà necessario richiedere formalmente alla UOC Sian, attraverso il Protocollo Aziendale, una modifica delle tabelle dietetiche ed effettuare il relativo versamento.

Gli alimenti riportati di seguito si intendono al crudo e al netto degli scarti. Bisognerà applicare, in caso di sostituzione, la stessa grammatura riportata nella ricetta e relativa all'alimento originario.

Primi piatti	Pasta di semola di grano duro, riso parboiled, cous cous, orzo, farro
Legumi secchi – condimento dei primi piatti	Lenticchie, fagioli, ceci, legumi misti
Carni trasformate – secondi piatti	Prosciutto cotto coscia senza polifosfati, prosciutto crudo, bresaola e fesa di tacchino
Carni fresche – secondi piatti	Vitello magro, manzo magro, pollo, tacchino
Pesce – secondi piatti	Merluzzo, sogliola, platessa, bastoncini di merluzzo surgelati
Formaggi a media stagionatura – secondi piatti	Emmental, provola, asiago, mozzarella
Verdure a foglia (tutto l'anno) – contorni	Diverse varietà di lattuga
Verdure menù invernale – contorni o condimento primi piatti	Carote, cavolfiore, spinaci, bieta, finocchi, zucca gialla
Verdure menù estivo – contorni o condimento primi piatti	Carote, melanzane, zucchine, spinaci, pomodori, fagiolini.
Frutta fresca menù invernale	Mela, pera, banana per tutto l'anno; kaki e pesca solo nel mese di ottobre; arancia da novembre ad aprile; mandarini da ottobre a febbraio, kiwi solo nei mesi di marzo e aprile.
Frutta fresca menù estivo	Mela, pera, banana per tutto l'anno; kiwi e arance solo nel mese di maggio; susine e pesca solo nel mese di settembre.

