



Sede Legale Torre del Greco
Via Marconi, 66 –CAP 80059
www.aslnapoli3sud.it

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
UOS Igiene della Nutrizione - UOC SIAN
Via Montedoro 47 – Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490157 – 081/8490143
e-mail: siaen@aslnapoli3sud.it - PEC: siaen@pec.aslnapoli3sud.it

ASL NAPOLI 3 SUD
Registro di Protocollo
N. 0128603 del 07/11/2022 09:49
Partenza



Al Responsabile della P.O.N. 5
Vincenzo Di Palma
Ufficio Scuola
Comune di Somma Vesuviana (NA)

SEDE

Oggetto: Refezione scolastica a.s. 2022/2023 – Tabelle dietetiche Scuola dell'Infanzia (3-6 anni), Scuola Primaria (6-10 anni) e Personale Docente/ATA.

Con riferimento alla VS nota protocollo n. 26376 del 04.10.2022 Comune di Somma Vesuviana (NA), si inviano in allegato le Tabelle dietetiche con le modifiche richieste destinate al servizio di ristorazione scolastica.

Le suddette tabelle dietetiche sono state adeguate alle più recenti linee guida: “*Linee di indirizzo della Regione Campania per l’elaborazione di menù degli Asili Nido - Asilo Nido tutti a tavola*” (D.D. n. 140 del 08/04/2021), “*Linee di Indirizzo della Regione Campania per la Sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella ristorazione collettiva*” (D.D. n. 260 del 09.07.2021 – BURC n. 71 del 19.07.2021) e “*Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica*” (D.M. 28.10.2021, GU Serie Generale n. 269 del 11.11.2021).

Distinti saluti.

Il Direttore UOC SIAN
Dott. Pierluigi Pecoraro



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Riso agli spinaci			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Petto di tacchino	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Mozzarella	40	60	80
Vellutata di zucca e patate	70	100	120
Zucca	50	70	80
Patate	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA
Giovedì	g	g	g
Riso al pomodoro			
Riso parboiled	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Spinaci al burro	100	120	200
Burro	5	7	10
Venerdì			
Pasta con minestrone			
Pasta di semola	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

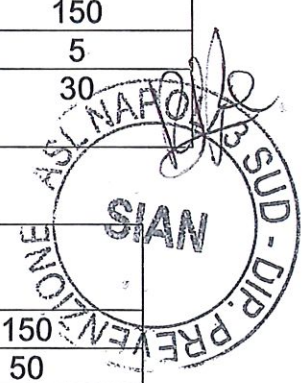


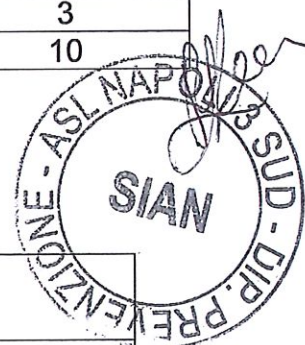


TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA
Lunedì	g	g	g
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Formaggio fuso	30	40	70
Bietole in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e patate			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di merluzzo	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Fagiolini al pomodoro			
Fagiolini	100	120	200
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA
Giovedì	g	g	g
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Hamburger di manzo magro	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10
Prosciutto cotto magro	30	40	40
Purè di patate	100	100	150
Patate	80	80	120
Latte scremato	10	10	30
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	5	10



Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA
Lunedì	g	g	g
Riso con zucca			
Riso parboiled	50	50	50
Zucca	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Cotoletta di pollo	50	60	60
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Riso con cavolo verza			
Riso parboiled	50	50	50
Cavolo verza	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Vellutata di zucca e patate	70	100	120
Zucca	50	70	80
Patate	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA
Giovedì	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Ricotta vaccina fresca	50	80	120
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

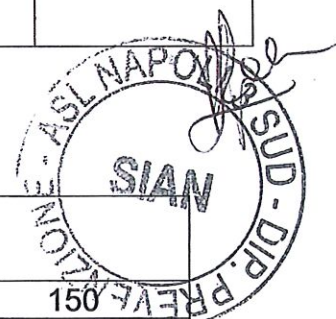




TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Lasagna al forno			
Pasta all'uovo secca	40	50	60
Manzo magro	20	25	30
Mozzarella	15	20	25
Parmigiano	3	5	7
Farina di frumento di tipo 00	15	20	25
Latte scremato	50	55	60
Burro	5	5	8
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	10	12	13
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Mozzarella	40	60	80
Bietole in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di merluzzo	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA
Giovedì	g	g	g
Riso con fagioli			
Riso parboiled	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	10	10
Prosciutto cotto magro	30	40	40
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pastina con minestrone			
Pastina di semola	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA
Kcal	561	705	805
Proteine	g. 21; % 15	g. 27; % 14	g. 31; % 15
Glucidi	g. 81; % 56	g. 106; % 59	g. 118; % 57
Lipidi	g. 18; % 30	g. 21; % 27	g. 25 % 28
Fibra	g. 8	g.11	g. 13
Ferro	mg. 4	mg. 5.5	mg. 7
Calcio	mg. 291	mg. 341	mg. 409



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 miste (brasatura, in casseruola e stufatura).