

TABELLA DIETETICA: AUTUNNO/INVERNO

MICRONIDO – SCUOLA DELL'INFANZIA – SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO – PASTI A DOMICILIO ANZIANI E SOGGETTI NON AUTOSUFFICIENTI

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	Minestrina in brodo di carne (13)	Pasta con ricotta (6)	Pasta al sugo (2)	Minestrina in brodo di carne (13)
	Bollito di carne (19) / Carne ai ferri (17)	Pesce al forno (27) / Crocchette di pesce (26)	Polpettone (18)	Bollito di carne (19) / Carne ai ferri (17)
	Patate e carote	Verdure crude/cotte	Verdure crude/cotte*	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
MARTEDÌ	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Lasagne al sugo (5)	Pasta al tonno (3) / Pasta al pesto (1) / Pasta al pomodoro (2)*	Pizza Margherita (4)
	Pesce alla livornese (27) / Crocchette di pesce (26)	Formaggio fresco (22)	Frittata con verdure (23) / Uova / Uova strapazzate*	Prosciutto cotto (21)
	Verdure crude/Verdura cotta*	Verdure crude	Verdure crude	Verdure crude
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Yogurt alla frutta / Budino	Frutta	Frutta
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano (10)	Riso al pomodoro (9)	Passato di verdure con pastina (14) / Minestra di legumi (16)	Pasta al sugo (2)
	Formaggio fresco (22)	Fettina impanata	Arista al forno (17)	Pesce alla livornese o pizzaiola (27)
	Verdure crude	Verdure crude / Verdura cotta*	Patate arrosto	Insalata di verdure crude
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
GIOVEDÌ	Passato di verdure con pastina (14)	Pizza Margherita (4)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Passato di verdure con pastina (14)
	Pollo arrosto (18)	Prosciutto cotto (21)	Bastoncini di pesce (26)	Hamburger (18)
	Verdure crude/cotte	Verdure crude	Verdure crude	Verdure crude / Verdura cotta*
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Budino/Torta/Crostata
VENERDÌ	Pasta in bianco (1)	Minestrina in brodo di carne (13)	Risotto allo zafferano (10) / Riso al pomodoro (9)*	Risotto al sugo (9)
	Tortino di verdure (23)	Bollito di carne (19) / Carne ai ferri (17)	Formaggio dolce (22)	Formaggio dolce (22)
	Verdure crude	Patate	Carote crude	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

* Si riferisce al piatto diversificato per il Micronido.

18/11/2019



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia

Maria Grazia Milia

TABELLA DIETETICA: PRIMAVERA/ESTATE

MICRONIDO – SCUOLA DELL'INFANZIA – SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO – PASTI A DOMICILIO ANZIANI E SOGGETTI NON AUTOSUFFICIENTI

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	Pasta con verdure (1) / Passato di verdure con pastina (14)	Pasta al sugo (2)	Pasta al tonno (3) / Pasta al pesto (1)	Gnocchi di patate al forno (8)
	Tortino di verdure (23) / Uova strapazzate	Bastoncini di pesce (26)	Pesce al forno in umido (27)	Fettine in umido (17)
	Verdure crude	Verdure cotte	Verdure cotte	Verdure crude
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
MARTEDÌ	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Minestrina in brodo di carne (13)	Pasta con ricotta (6) o al ragù (2)	Pizza (4)
	Fettine di bovino in umido (17)	Bollito di carne (19) / Carne ai ferri (17)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Prosciutto cotto (21)
	Verdure crude	Patate	Verdure crude	Verdure crude
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
MERCOLEDÌ	Pasta in bianco (1)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Crema di verdure estive con pastina/crostini (15)	Pasta al sugo (2)
	Formaggio fresco o Mozzarella (22)	Formaggio dolce (22)	Frittata con patate (23) / Uova strapazzate	Frittata con verdure (23) / Uova / Uova strapazzate*
	Carote olio e limone	Verdure crude	Patate	Insalata di verdure fresche
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
GIOVEDÌ	Risotto al sugo (9)	Pizza (4)	Pasta al sugo (2) / Passato di verdure con pastina (14)*	Vellutata di verdure con pastina/crostini (15)
	Pesce alla livornese (27)	Prosciutto cotto (21)	Pollo arrosto o in umido (17)	Polpette al forno (18)
	Verdura cotta	Verdure crude	Verdure crude	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Budino/Torta/Crostata
VENERDÌ	Minestrone estivo (12)	Risotto con verdure (10) / Minestra in brodo vegetale (12)*	Riso al pomodoro (9)*	Risotto allo zafferano (10) / Minestra in brodo vegetale (12)
	Polpettone (18)	Fettina impanata	Formaggio dolce (22)	Bastoncini di pesce (26)
	Patate	Verdure crude	Verdure crude	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

* Si riferisce al piatto diversificato per il Micronido.

18/11/2019



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milta

Maria Grazia Milta

GRAMMATURE DELLE PORZIONI

ALLEGATO D

INGREDIENTI	MICRONIDO	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO
				PERSONALE DELLE SCUOLE ANZIANI E SOGGETTI NON AUTOSUFFICIENTI
Pasta/Riso asciutti	Gr.	60	80	90
Sugo di pomodoro	Gr.	40	50	50
Parmigiano per condimento	Gr.	8	10	12
Olio extraverginedi oliva per condimento	Gr.	5	5	5
Verdure e legumi in passato	Gr.	40	50	50
Pasta/Riso in brodo	Gr.	40	50	50
Pizza margherita: base pizza	Gr.	80	90	90
Mozzarella di mucca	Gr.	30	40	40
Pomodori pelati	Gr.	30	40	40
Olio per condimento	Gr.	5	5	5
Carne (a crudo, al netto degli scarti)	Gr.	60	70	90
Pesce (a crudo, al netto degli scarti)	Gr.	60	70	80
Prosciutto crudo o cotto sgrassato	Gr.	30	40	50
Formaggio	Gr.	50	60	70
Legumi secchi	Gr.	40	45	60
Uovo	N.	1 (da gr. 80)	1 (da gr. 80)	1 (da gr. 80)
Verdura (cruda/cotta)	Gr.	40/100	60/120	60/150
Patate lesse o al forno o purè	Gr.	100	120	150
Frutta fresca	Gr.	100	150	150
Sale	Gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	Gr.	50	60	70
Acqua	Lt.	0,5	0,5	0,5

APPORTO CALORICO CONSIGLIATO PER IL PASTO DELLA MENSA PER FASCIA D'ETÀ

Micronido	Kcal. (valore medio)	PROTEINE (14% cal.tot.)	LIPIDI (17% cal.tot.)	GLIUCIDI (60% cal.tot.)
Scuola dell'Infanzia	550	gr.20	gr.17	gr.87
Scuola Primaria	700	gr.25	gr.20	gr.105
Scuola Secondaria di Primo Grado	870	gr.30	gr.25	gr.110

18/11/2019



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia

[Handwritten signature]

Personale delle Scuole				
Anziani e soggetti non autosufficienti				

N.B.:

- Le grammature sono riferite ad alcuni fra gli alimenti principali.
- Le grammature sono considerate a crudo ed al netto degli scarti.
- Le grammature e l'apporto calorico consigliato per gli insegnanti sono paragonabili a quelli per la Scuola Secondaria di 1° Grado.
- La pizza è considerata piatto unico e completo, per cui un eventuale secondo deve essere leggero (es. prosciutto e insalata cotta o cruda).



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia

Maria Grazia Milia