

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2025/2026

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
RISOTTO CON GLI SPINACI					PASTA AL SUGO DI POMODORO					ORECCHIETTE CON CREMA DI RAPE (SP) (I.P.) / ORECCHIETTE CON LE RAPE (S.)					PASTA ALLA PIZZAIOLA (I.P.S.) / PASTA AL POMODORO (SP)					PIATTO UNICO: PASTA CON LENTICCHIE				
Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65
Spinaci freschi	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Broccoletti di rape	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Lenticchie rosse secche decorticate	15	20	30	40
Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Cipolla		Q.B	Q.B	Q.B	Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B
Brodo di verdure fresche	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Aglione (facoltativo)		Q.B	Q.B.	Q.B	Cipolla/origano/capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Parmigiano reggiano	3	3	5	5											Parmigiano reggiano	3								
FORMAGGIO FRESCO					MERLUZZO GRATINATO					BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO GRATINATO (I.P.S.) § (SP): SCHIACCIATINA DI POLLO AL FORNO					FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE					CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO (I.P.S.) / PATATE LESSE ALL'OLIO (SP)				
Giuncata	30	40	70	100	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Petto di pollo (macinato per SP)	20	45	80	100	Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Patate	100	100	150	200
					Pangrattato e prezzemolo	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Latte vaccino UHT p.s.		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5
										Parmigiano reggiano	3				Parmigiano reggiano		3	5	5	Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B
										Brodo di verdure fresche *	Q.B				Filetto di platessa	25								
															Mollica di pane o pangrattato	Q.B.								
INSALATA VERDE (I.P.S.)					BIETA ALL'OLIO					CAROTE A JULIENNE (I.P.S.) / CAROTE LESSE PREZZEMOLATE (SP)					FINOCCHI GRATINATI					INSALATA VERDE				
INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)																								
Lattuga	10	20	25	25	Bieta fresca	80	120	150	200	Carote	40	60	75	100	Cuori di finocchio (privi di filamenti)	80	120	150	200	Scarola			40	50
										Prezzemolo	Q.B				Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **				
	20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA***				
	70	80	100	120		70	80	100	120		70	80	100	120		70	80	100	120		70	80	100	120

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO → 15 g totali da ripartire nelle ricette (SP) 15 g totali da ripartire nelle ricette (P)

13 g totali da ripartire nelle ricette (I) 20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni

** È possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)

*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto

◇ **Non è consentita la somministrazione di “carne ricomposta” o “pesce ricomposto”,** né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario

◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).

◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). *Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.*

◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili

◇ **L'ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio

◇ **Utilizzare con moderazione il sale, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato**

◇ **Si raccomanda l'utilizzo di latte e prodotti lattiero caseari non a latte crudo**

2° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado					
					ANTIPASTO DI FINOCCHI A JULIENNE (I.P.S.) Cuori di finocchio (privi di filamenti)					60	75	100																	
CEREALI MISTI CON MINISTRONE DI VERDURE (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI VERDURE (SP)					PIATTO UNICO: PASTA MISTA CON FAGIOLI CANNELLINI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI (SP)					RISO AL SUGO DI POMODORO					PIZZA MARGHERITA (I.P.S.) § (SP): PASTA CON ZUCCA GIALLA					CAVATELLI FRESCHI (I.P.S.) / PASTA (SP) CON SUGO DI POMODORO									
Cereali in chicchi misti.		35	50	65	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65	Riso parboiled	40	50	70	100	Pizza margherita: farina, lievito di birra secco o fresco, sale, mozzarella, pomodori pelati <u>(peso cotto)</u>		150	200	350	Pasta fresca (di semola di grano duro)		70	90	120					
Verdure miste fresche di stagione	40	60	75	100	Fagioli cannellini secchi	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50						Pasta di semola di grano duro	40								
Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.						Pomodori pelati	20	50	50	50					
Pasta di semola di grano duro	30									Parmigiano reggiano	3	3	5	5		Pasta fresca (di semola di grano duro)	40				Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B.				
SCALOPPINA DI LONZA AL LIMONE (I.P.S.) / POLPETTE DI LONZA AL FORNO (SP)					PATATE AL FORNO (I.P.S.) / PATATE IN PUREA (SP)					POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO (I.P.S.) / POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE (SP)					MOZZARELLA O RICOTTA (I.P.S.) § (SP): FRITTATA AL FORNO					ANELLI DI CALAMARO GRATINATI (I.P.S.) § (SP): MERLUZZO IN UMIDO									
Lonza	20	45	80	100	Patate	100	100	150	200	Filetto di platessa	25	30	40	75	Uovo	(n.1) 50				Calamaro		60	80	150					
Farina e limone		Q.B.	Q.B	Q.B	Rosmarino (facoltativo)		Q.B.	Q.B	Q.B	Mollica di pane o pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3	15	25	25	Pangrattato e prezzemolo		Q.B	Q.B	Q.B					
Mollica di pane o pangrattato	Q.B									Brodo di verdure fresche *	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Fettine di mozzarella		20	35	50	Cuori di merluzzo	50								
Brodo di verdure fresche *	Q.B									Patata	10	10	10	15	oppure Ricotta vaccina		30	50	75	Pomodori pelati	10								
Parmigiano reggiano	3									Prezzemolo e limone	Q.B								Erbe aromatiche e Brodo di verdure fresche *	Q.B									
BASTONCINI DI CAROTE GRATINATE										BIETA ALL'OLIO					INSALATA MISTA (I.P.S) / INSALATA MISTA A JULIENNE (SP)					CUORI DI CICORIA ALL'OLIO									
Carote Pangrattato	40 Q.B	60 Q.B.	75 Q.B	100 Q.B						Bieta fresca	80	120	150	200	Lattuga e radicchio	10	40	50	50	Cuori di cicoria freschi	80	120	150	200					
PANE BIANCO (SP) / PUC CETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP)					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **									
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE : MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***									

OLIO EVO → la quantità totale di **Olio Extra Vergine d'Oliva** da utilizzare a pranzo è pari a:
15 g totali da ripartire nelle ricette **(SP)**
13 g totali da ripartire nelle ricette **(I)**
15 g totali da ripartire nelle ricette **(P)**
20 g totali da ripartire nelle ricette **(S)**

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di “carne ricomposta” o “pesce ricomposto”,** né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ **L'ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo:
piselli, fagiolini, spinaci, bietta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Utilizzare con moderazione il sale, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato**
- ◇ **Si raccomanda l'utilizzo di latte e prodotti lattiero caseari non a latte crudo**

OLIO EVO → la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:
15 g totali da ripartire nelle ricette **(SP)** **15 g** totali da ripartire nelle ricette **(P)**
13 g totali da ripartire nelle ricette **(I)** **20 g** totali da ripartire nelle ricette **(S)**

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di “carne ricomposta” o “pesce ricomposto”,** né fritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ **L'ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo:
piselli, fagiolini, spinaci, bietta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Utilizzare con moderazione il sale, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato**
- ◇ **Si raccomanda l'utilizzo di latte e prodotti lattiero caseari non a latte crudo**

ASL Lecce

PugliaSalute

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: Dott. Alberto Fedele Viale Don Minzoni, 8 – 73100 Lecce

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE AREA SUD MAGLIE

Direttore: dr. Martino Protopapa

Via Sante Cezza · 73024 Maglie - Tel. 0836 420608 / 0836.420630 / 0836.420231

e-mail: siansud@asl.lecce.it; sian.uo.maglie@asl.lecce.it; pec: siansud.dipartimento.prevenzione@pec.asl.lecce.it

A.S.L. LECCE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

AREA SUD MAGLIE

N. Prof. 0121101 del 25.06.2025

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2025/2026

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

4° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
RISOTTO CON ZUCCA (I.P.S.) / CON CREMA DI ZUCCA (SP)					PASTA AL SUGO DI POMODORO (I.P.S.) § (SP): PIATTO UNICO: PASTA CON RAGÙ DI PESCE					PIATTO UNICO: PASTA FRESCA CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					PIATTO UNICO: PASTA CON RICOTTA E SUGO DI POMODORO (I.P.S.) § (SP): PASTA IN BRODO VEGETALE					PASTA CON PASSATO DI VERDURE				
Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta fresca (di semola di grano duro)		50	70	80	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65
Zucca	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Pasta di semola di grano duro	30				Pomodori pelati		50	50	50	Verdure miste fresche	40	60	75	100
Cipolla	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Ceci secchi	15	20	30	40	Cipolla		Q.B.	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Brodo di verdure fresche	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5	Carota/cipolla	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B	Ricotta vaccina		60	100	150	Brodo di verdure fresche	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
					Cuori di merluzzo o rana pescatrice	50									Verdure miste fresche per brodo	Q.B								
SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI TACCHINO AL FORNO AL LIMONE					HAMBURGER DI SALMONE GRATINATO (I.P.S.)					CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO (I.P.S.) § (SP): PATATE ALL'OLIO SCHIACCIATE					FRITTATA AL FORNO CON PREZZEMOLO (SP)					POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO				
Sovracoscia di pollo (disossata)		45	80	100	Filetto di salmone		30	40	75	Patate	100	100	150	200	Uovo	n.1 (50)				Cuori di merluzzo	25	30	40	75
Rosmarino		Q.B	Q.B	Q.B	Mollica di pane o pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5	Parmigiano reggiano	3				Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Fesa di tacchino	20				Brodo di verdure fresche *		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	Q.B.				Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B	Q.B
Parmigiano reggiano	3				Succo di limone		Q.B.	Q.B.	Q.B.											Patate	10	10	10	15
Brodo di verdure fresche *	Q.B																			Pomodori pelati	10	10	10	10
Succo di limone	Q.B																							
Mollica di pane o pangrattato	Q.B																							
INSALATA MISTA					BIETOLINA GRATINATA					INSALATA VERDE (I.P.S.)					CAVOLFIORI GRATINATI					CAROTE A JULIENNE				
Lattuga e cuori di finocchi a julienne (privi di filamenti)	10	20	25	25	Bieta fresca	80	120	150	200	Lattuga		40	50	50	Cavolfiore	80	120	150	200	Carote	40	60	75	100
					Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Pangrattato	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B					
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **				
	20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***				
	70	80	100	120		70	80	100	120		70	80	100	120		70	80	100	120		70	80	100	120

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO →

15 g totali da ripartire nelle ricette (SP)

13 g totali da ripartire nelle ricette (I)

15 g totali da ripartire nelle ricette (P)

20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni

** È possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)

*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto

◇ **Non è consentita la somministrazione di “carne ricomposta” o “pesce ricomposto”,** né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario

◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).

◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.

◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili

◇ **L'ortofrutta dev’essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all' Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio

◇ **Utilizzare con moderazione il sale, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato**

◇ **Si raccomanda l'utilizzo di latte e prodotti lattiero caseari non a latte crudo**

Legenda

§=Menù differente per..

(SP)=Sez.Primavera

(I.P.)=Inf. Primaria

(I.P.S.)=Inf. Prim. Sec.

(S)=Secondaria

Settore Nutrizione

S.I.A.N. Area Sud

Direttore

Dietisti

Dott. M. Protopapa

dott.ssa M. Coluccia, dott.ssa M.G. Congedo, dott. R. De Donno, dott.ssa K. Novelli

Dirigente Medico

Dott.ssa A. Mele

5° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
															ANTIPASTO DI FINOCCHI A JULIENNE (I.P.S.)									
															Cuori di finocchio (privi di filamenti)6075100									
RISOTTO CON CARCIOFI (I.P.S.) § (SP): PIATTO UNICO: PASTA IN CREMA DI CARCIOFI E RICOTTA					PASTA ALLA PIZZAIOLA (I.P.S.) § (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO					PASTA CON MINESTRONE DI VERDURE (I.P.S) / RISO CON PASSATO DI VERDURE (SP)					PIATTO UNICO: PASTA MISTA CON FAGIOLI CANNELLINI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI (SP)					PASTA FRESCA (I.P.S.) /SECCA (SP) AL SUGO DI POMODORO				
Riso parboiled		50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro		35	50	65	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65	Pasta fresca di semola di grano duro		70	90	120
Cuori di carciofi	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste fresche di stagione	40	60	75	100	Fagioli cannellini secchi	15	20	30	40	Pasta di semola di grano duro	40			
Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	20	50	50	50
Brodo di verdure fresche		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla/origano/capperi		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Riso parboiled	30									Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pasta di semola di grano duro	40				Cipolla	Q.B.														Parmigiano reggiano	3	3	5	5
Ricotta vaccina	45				Parmigiano reggiano	3																		
FRITTATA AL FORNO (I.P.S.)					MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS (I.P.S.) / MERLUZZO GRATINATO (SP)					STRACCETTI O SPEZZATINO (I.P.S.) / SCHIACCIATINE (SP) DI VITELLONE IN UMIDO					PATATE AL FORNO					FORMAGGIO FRESCO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO				
Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Vitellone (macinato per SP)	20	45	80	100	Patate	100	100	150	200	Caciottina fresca		30	50	80
Parmigiano reggiano		3	5	5	Farina di mais		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	Q.B.	20	20	20	Rosmarino (facoltativo)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Filetto di platessa	25			
					Pangrattato e prezzemolo	Q.B.				Aromi		Q.B.	Q.B.	Q.B.						Brodo di verdure fresche *	Q.B.			
										Parmigiano reggiano	3									Mollica di pane o pangrattato	Q.B.			
										Brodo di verdure fresche */Pangrattato	Q.B.													
ZUCCA GRATINATA (I.P.S.)/ VELLUTATA DI ZUCCA (SP)					INSALATA MISTA (I.P.S.) INSALATA MISTA A JULIENNE(SP)					CAROTE A JULIENNE										SPINACI ALL'OLIO				
Zucca fresca	40	60	75	100	Lattuga e radicchio	20	40	50	50	Carote	40	60	75	100						Spinaci freschi	80	120	150	200
Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.																				
Cipolla/Prezzemolo/Brodo di verdure fresche*/Rosmarino	Q.B.																							
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PUCCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **				
	20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MANDARINI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***				
	70	80	100	120		70	80	100	120		70	80	100	120		70	80	100	120		70	80	100	120

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni
 ** É possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e "ricette" (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)
 ** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né fritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d'età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ **L'ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bietta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Utilizzare con moderazione il sale, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato**
- ◇ **Si raccomanda l'utilizzo di latte e prodotti lattiero caseari non a latte crudo**

Dott. M. Protopapa *Dirigente Medico* Dott.ssa A. Mele
dott.ssa M. Coluccia, dott.ssa M.G. Congedo, dott. R. De Donno, dott.ssa K. Novelli