

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 / 0836.420631

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 PRIMAVERA-ESTATE – 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			
PASTA ALLA CRUDAIOLA CON SCAGLIE DI PARMIGIANO (I.P.S.) § (SP): PASTA CON MINESTRONE DI VERDURE					RISOTTO CON CAROTE (I.P.S.) / RISOTTO CREMA DI CAROTE (SP)					PASTA INTEGRALE (I.P.S.) / PASTA (SP) AL SUGO DI POMODORO					PASTA CON ZUCCHINE TRIFOLATE					PIATTO UNICO: PASTA E LENTICCHIE							
Pasta di semola di grano duro	30	50	70	100	Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40				Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65			
Verdure miste fresche di stagione	40				Carote	40	60	75	100	Pasta di semola di grano duro integrale		50	70	100	Zucchine fresche	40	60	75	100	Lenticchie rosse secche decorticate	15	20	30	40			
Cipolla	Q.B				Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	20	50	50	50	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B			
Pomodori		20	25	25	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.													
Parmigiano Reggiano		10	15	25						Parmigiano reggiano	3	3	5	5													
Rucola		Q.B	Q.B	Q.B																							
FORMAGGIO FRESCO					COTOLETTA DI POLLO AL FORNO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PESCE AL FORNO					FRITTATA AL FORNO (I.P.S.) § (SP): SCHIACCIATINE DI POLLO IN UMIDO					MERLUZZO GRATINATO					POLPETTE DI PATATE E MELANZANE AL FORNO							
Ricotta vaccina	45	30	50	75	Petto di pollo		45	80	100	Uovo		(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Patate	100	100	150	200			
					Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Melanzane	40	60	75	100			
					Cuori di merluzzo o rana pescatrice	25				Petto di pollo macinato	20									Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B			
					Mollica di pane o pangrattato	Q.B				Mollica di pane o pangrattato	Q.B									Parmigiano Reggiano	3	3	5	5			
					Brodo di verdure fresche *	Q.B				Brodo di verdure fresche *	Q.B																
					Patata	10																					
ZUCCHINE ALL'OLIO(SP) § (I.P.S.): FAGIOLINI ALL'OLIO (I.P.S.)					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					BIETA ALL'OLIO					INSALATA DI POMODORI CON BASILICO												
Zucchine fresche	40				Lattuga	10	20	25	25	Bietola fresca	80	120	150	200	Pomodori	40	60	75	100								
Fagiolini freschi		60	75	100											Basilico	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: KIWI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PESCA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***							
	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)					* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni															
		13 g totali da ripartire nelle ricette (I)					20 g totali da ripartire nelle ricette(S)					** 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															
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). <u>Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.</u>																											
♦ 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. <u>Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione</u> 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			

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 / 0836.420631

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 PRIMAVERA-ESTATE – 2025/2026

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

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 CAROTE CRUDE (I.P.S.) Carote6075100														
PASTA AL SUGO DI POMODORO E FAGIOLINI (I.P.S.) / PASTA AL SUGO DI POMODORO (SP)					PASTA CON MINISTRONE DI VERDURE (I.P.S.) / PASTA IN BRODO VEGETALE (SP)					PIATTO UNICO: CAVATELLI FRESCHI CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					RISO AL SUGO DI POMODORO					PIZZA MARGHERITA (I.P.S.) § (SP): PASTA CON PASSATO DI VERDURE				
Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	35	50	65	Pasta fresca (di semola di grano duro)		50	70	80	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
Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste fresche di stagione per brodo	Q.B.				Pasta di semola di grano duro	30				Pomodori pelati	20	50	50	50					
Fagiolini freschi		60	75	100	Verdure miste fresche di stagione		60	75	100	Ceci secchi	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-	Carota/cipolla	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pasta di semola di grano duro	30			
Parmigiano reggiano	3																			Verdure miste fresche di stagione	40			
																				Cipolla	Q:B			
ROTOLO DI FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO					ANELLI DI CALAMARO GRATINATI (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO					PATATE AL FORNO (I.P.S.) / PATATE ALL'OLIO SCHIACCIATE (SP)					MERLUZZO GRATINATO					MOZZARELLA o RICOTTA (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI TACCHINO IN UMIDO				
Uovo	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Calamario		60	80	150	Patate	100	100	150	200	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Fettine di mozzarella		20	35	50
Zucchine fresche	20	20	20	20	Pangrattato e prezzemolo		Q.B	Q.B	Q.B	Rosmarino		Q.B.	Q.B	Q.B	Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	oppure Ricotta vaccina		30	50	75
Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Filetto di platessa	25									Prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Fesa di tacchino	20			
					Patata	10														Parmigiano reggiano	3			
																				Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *	Q.B			
INSALATA DI CAROSELLI o INSALATA VERDE					INSALATA DI POMODORI CON ORIGANO										ZUCCHINE GRATINATE					INSALATA MISTA (I.P.S) / INSALATA MISTA A JULIENNE (SP)				
Caroselli oppure lattuga	80 20	60 20	75 25	100 25	Pomodori Origano	80 Q.B.	60 Q.B.	75 Q.B.	100 Q.B.						Zucchine fresche Pangrattato	80 Q.B	120 Q.B	150 Q.B	200 Q.B	Lattuga e radicchio	10	40	50	50
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP)	20			
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: FRAGOLE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE : PERA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:MELONE ***	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																								
** 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																								
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 ricompasta” 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). <u>Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.</u>																								
◇ 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. <u>Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo:</u> 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



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 / 0836.420631

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

ASL LECCE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

AREA SUD MAGLIE

N. Prof. 0121101 del 25.06.2025

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 2025/2026

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

3° 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
PASTA CON ZUCCHINE TRIFOLATE					PASTA CON MELANZANE (I.P.S.) § (SP): PIATTO UNICO: PASTA CON RAGÙ DI CARNE					PIATTO UNICO: PASTA CON PISELLI VERDI/FAGIOLI BORLOTTI					PIATTO UNICO: ORECCHIETTE CON POLPETTE AL SUGO (I.P.S.) § (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO E BASILICO					RISO CON VERDURE MISTE (I.P.S.)/ (SP): RISO CON PASSATO DI VERDURE				
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	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Riso basmati	30	35	50	65
Zucchine fresche	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Piselli verdi/fagioli borlotti freschi o surgelati	45	60	90	120	Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste di stagione	40	60	75	100
Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B.	Melanzane		60	75	100	Cipolla/Carote/Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Cipolla/Brodo di verdure fresche	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
					Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.						Parmigiano reggiano	3	3	5	5					
					Magro di vitellone	35									Basilico	Q.B								
					Sedano/carote/cipolla	Q.B.									Per le polpette:									
					Parmigiano reggiano	3									Magro di vitellone		25	40	50					
															Parmigiano reggiano		3	5	5					
															Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *		Q.B	Q.B	Q.B					
HAMBURGER DI SALMONE GRATINATO(I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO					FRITTATA AL FORNO (I.P.S.)					PANZEROTTI DI PATATE AL FORNO (I.P.S.) / PATATE ALL'OLIO (SP)					SCHIACCHIATINE DI PESCE AL FORNO (SP)					FORMAGGIO FRESCO				
Filetto di salmone		30	40	75	Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Patate	100	100	150	200	Filetto di rana pescatrice (o passera di mare)	25				Ricotta vaccina (per SP)	45			
Mollica di pane o pangrattato/ Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5	Parmigiano reggiano		3	5	5	Mollica di pane o pangrattato/ Brodo di verdure fresche *	Q.B.				Fettine di mozzarella (per I.P.S.)		40	70	100
Succo di limone		Q.B.	Q.B.	Q.B.						Uovo		7	12	15	Patata	10								
Cuori di merluzzo	25									Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.										
Patata	10									Menta fresca		Q.B.	Q.B.	Q.B.										
INSALATA DI POMODORI CON BASILICO					INSALATA DI CAROSELLI O CAROTE (I.P.S.) § (SP): BIETOLINE GRATINATE					INSALATA VERDE (I.P.S)					VERDURE E ORTAGGI MISTI AL FORNO					CAROTE A JULIENNE				
Pomodori	40	60	75	100	Caroselli o carote		60	75	100	Lattuga		40	50	50	Zucchine fresche	30	40	50	70	Carote	40	60	75	100
Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Bietoline fresche	80									Pomodori	30	40	50	70					
															Peperoni rossi e gialli/Melanzane	20	40	50	60					
															Basilico/Aglio (facoltativi)	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) / PUCCETTA 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: BANANA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: FRAGOLE ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ALBICOCCA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***				
	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)				
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). <u>Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.</u> ◇ 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. <u>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</u> ◇ 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 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 Legenda §=Menù differente per.. (SP)=Sez.Primavera (I.P.)=Inf. Primaria (I.P.S.)=Inf. Prim. Sec. (S)=Secondaria																								

4° SETTIMANA

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)	* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni
13 g totali da ripartire nelle ricette (I)	20 g totali da ripartire nelle ricette (S)	** 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

Legenda					Settore Nutrizione	<i>Direttore</i>	Dott. M. Protopapa	<i>Dirigente Medico</i>	Dott.ssa A. Mele
§=Menù differente per..	(SP)=Sez.Primavera	(I.P.)=Inf. Primaria	(I.P.S.)=Inf. Prim. Sec.	(S)=Secondaria	S.I.A.N. Area Sud	<i>Dietisti</i>	dott.ssa M. Coluccia, dott.ssa M.G. Congedo, dott. R. De Donno, dott.ssa K. Novelli		



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 / 0836.420631

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

ASL LECCE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

AREA SUD MAGLIE

N. Prof. 0121101 del 25.06.2025

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 2025/2026

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

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					
INSALATA DI RISO (I.P.S.) § (SP): PASTA IN BRODO VEGETALE					PASTA AL SUGO DI POMODORO E FAGIOLINI (I.P.S.) / PASTA AL SUGO DI POMODORO (SP)					RISOTTO CON ZUCCHINE					PASTA INTEGRALE (I.P.S.) / PASTA (SP) AL SUGO DI POMODORO E BASILICO					PIATTO UNICO: PASTA E LENTICCHIE									
Riso parboiled		50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40				Pasta di semola di grano duro	30	35	50	65					
Pomodori a dadini/Carote a julienne		60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Zucchine fresche	40	60	75	100	Pasta di semola di grano duro integrale		50	70	100	Lenticchie rosse secche decorticate	15	20	30	40					
Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Fagiolini freschi		60	75	100	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	20	50	50	50	Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B					
Pasta di semola di grano duro	40				Cipolla	Q.B.	Q.B	Q.B	Q.B	Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.										
Verdure miste fresche di stagione per brodo	Q.B.				Parmigiano reggiano	3									Parmigiano reggiano	3	3	5	5										
															Basilico	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.										
STRACCETTI DI LONZA GRATINATI (I.P.S.) / BURGER DI LONZA IN UMIDO (SP)					FORMAGGIO FRESCO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PESCE AL FORNO					FRITTATA AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO					POLPETTE DI PATATE (I.P.S.) / PATATE SCHIACCIATE ALL'OLIO (SP)									
Lonza	20	45	80	100	Primo sale o giuncata		40	70	100	Uovo	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Patate	100	100	150	200					
Pangrattato		Q.B.	Q.B	Q.B	Cuori di merluzzo orana pescatrice	25				Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato		Q.B	Q.B	Q.B					
Erbe aromatiche (rosmarino/timo/menta/)		Q.B.	Q.B	Q.B	Mollica di pane o pangrattato	Q.B													Parmigiano Reggiano		3	5	5						
Mollica di pane o pangrattato	Q.B				Brodo di verdure fresche *	Q.B																							
Brodo di verdure fresche*	Q.B				Patata	10																							
Parmigiano reggiano	3																												
ZUCCHINE TRIFOLATE					INSALATA DI POMODORI CON ORIGANO					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					ZUCCHINE E POMODORI GRATINATI					INSALATA VERDE (I.P.S)									
Zucchine fresche	80	60	75	100	Pomodori	80	60	75	100	Lattuga	10	20	25	25	Zucchine e pomodori	80	120	150	200	Lattuga		40	50	50					
Prezzemolo/Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Pangrattato e menta fresca	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) / 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.) **									
	20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50		20	40	50	50					
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PRUGNA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELONE ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ALBICOCCA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***					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'Oлива 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 ** 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														
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). <u>Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.</u>																													
♦ 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. <u>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</u>																													
♦ 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 Dott. M. Protopapa Dietisti dott.ssa M. Coluccia, dott.ssa M.G. Congedo, dott. R. De Donno, dott.ssa K. Novelli					Dirigente Medico Dott.ssa A. Mele				