

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

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
PIATTO UNICO: PASTA AL RAGÙ DI LENTICCHIE					PASTA AL SUGO DI POMODORO					ORECCHIETTE CON CREMA DI RAPE (SP)/ ORECCHIETTE CON LE RAPE (I.P.S.)					PASTA ALLA PIZZAIOLA (I.P.S.) / PASTA AL POMODORO (SP)					RISOTTO CON GLI SPINACI (P.S.) § (SP e I): PIATTO UNICO: RISO CON CREMA DI CECI				
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	40	50	70	100	Riso parboiled	20	50	70	100
Lenticchie rosse secche decorticate	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50	Broccoletti di rape	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Spinaci freschi			75	100
Trito di carota/cipolla/prezzemolo	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	Cipolla			Q.B	Q.B
Pomodori pelati	20	50	50	50	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Aglione (facoltativo)		Q.B	Q.B.	Q.B	Cipolla/origano/capperi		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo di verdure fresche			Q.B	Q.B
Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B											Parmigiano reggiano Cipolla	3 Q.B.				Parmigiano reggiano Ceci secchi Trito di carota/cipolla	15 Q.B	20 Q.B	5	100
CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO					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					FORMAGGIO FRESCO (P.S.)				
Bietole/Spinaci freschi	40	60	75	100	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Petto di pollo (macinato per SP)	35	45	80	100	Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Ricotta vaccina			100	100
Patate	15	20	25	30	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.					100
Parmigiano reggiano	3	3	5	5						Parmigiano reggiano	3				Parmigiano reggiano		3	5	5					100
Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B						Brodo di verdure fresche *	Q.B				Filetto di platessa	50								100
															Mollica di pane o pangrattato	Q.B.								100
															Brodo di verdure fresche	Q.B.								100
															Patata	10								100
															Prezzemolo e succo di limone	Q.B.								100
					BIETA ALL'OLIO					CAROTE A JULIENNE (I.P.S.) / CAROTE LESSE PREZZEMOLATE (SP)					FINOCCHI GRATINATI					INSALATA VERDE (P.S.) / INSALATA VERDE A JULIENNE E PATATE AL FORNO (SP e I)				
					Bieta fresca	80	120	150	200	Carote	40	60	75	100	Cuori di finocchio (privi di filamenti)	80	120	150	200	Lattuga	10	20	25	100
										Prezzemolo	Q.B				Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Patate	100	100		100
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) / 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
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA***	70	80	100	120
OLIO EVO →	la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è per 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											
© Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina																								

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

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 FINOCCHI A JULIENNE (I.P.S.) Cuori di finocchio (privi di filamenti)																																										
PASTA o PASTA INTEGRALE (I.P. S.) CON MINISTRONE DI VERDURE / 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					PASTA CON SUGO DI POMODORO																											
Pasta di semola di grano duro / Pasta integrale		25	35	50	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	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 di semola di grano duro	40	50	70	100																							
Verdure miste fresche di stagione	40	60	75	100	Fagioli cannellini secchi	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50						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	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.						Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B																							
Pasta di semola di grano duro	40									Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pasta di semola di grano duro	40				Parmigiano reggiano	3	3	5	5																							
										Zucca gialla fresca	40																																				
SCALOPPINA DI LONZA AL LIMONE (I.P.S.) / POLPETTE DI LONZA AL FORNO (SP)					CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO					POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO (I.P.S.) / POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE (SP)					MOZZARELLA O RICOTTA (I.P.S.) § (SP): FRITTATA AL FORNO					BOCCONCINI DI PESCE MISTO AL FORNO (I.P.S.) o ANELLI DI CALAMARO GRATINATI (P.S.) § (SP): MERLUZZO IN UMIDO																											
Lonza (macinato per SP)	35	45	80	100	Patate	100	100	150	200	Filetto di platessa	50	60	80	150	Uovo (n.1)	50				Merluzzo/Rana pescatrice/Platessa		60	80	100																							
Farina e limone		Q.B.	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Mollica di pane o pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3				oppure Calamaro			80	100																							
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	Pangrattato e prezzemolo		Q.B	Q.B	Q.B																							
Brodo di verdure fresche *	Q.B									Patata	10	10	10	15	oppure Ricotta vaccina		30	50	75	Cuori di merluzzo	50																										
Parmigiano reggiano	3									Prezzemolo e limone	Q.B									Pomodori pelati	10																										
																				Erbe aromatiche e Brodo di verdure fresche *	Q.B																										
BASTONCINI DI CAROTE GRATINATE					INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					BIETA ALL'OLIO					INSALATA MISTA (I.P.S) / INSALATA MISTA A JULIENNE (SP)					CUORI DI CICORIA ALL'OLIO																											
Carote	40	60	75	100	Lattuga	10				Bieta fresca	80	120	150	200	Lattuga e radicchio	10	40	50	50	Cuori di cicoria freschi	80	120	150	200																							
Pangrattato	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B																																											
PANE BIANCO (SP) / PUCCETTA 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				PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50																							
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE : MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	70	80	100	120																							
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)																							* 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																							
@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina																																															

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

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
RISO IN BRODO DI VERDURE FRESCHE (I.P.S.)					PASTA AL SUGO DI POMODORO (I.P.S.)					PASTA CON PATATE					PASTA CON CAVOLFOIRE E PANGRATTATO TOSTATO (I.P.S.)					PITTA DI PATATE (I.P.S.)				
§ (SP): PIATTO UNICO: PASTA AL RAGÙ DI CARNE					§ (SP): PASTA CON CREMA DI CAVOLFOIRE										§ (SP): PIATTO UNICO: RISO IN BRODO DI PESCE					§ (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO				
Riso parboiled		50	70	100	Pasta di semola di grano duro		50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	Pasta di semola di grano duro		50	70	100	Patate		100	150	200
Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati		50	50	50	Patate	30	30	35	40	Cavolfiore		60	75	100	Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5
Brodo di verdure fresche		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla		Q.B	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B.	Q.B	Q.B.	Q.B	Cipolla		Q.B	Q.B	Q.B.	Cipolla		Q.B	Q.B.	Q.B.
Pasta di semola di grano duro	40				Parmigiano reggiano		3	5	5	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pangrattato		Q.B	Q.B	Q.B.	Uovo		7	12	15
Pomodori pelati	20				Pasta di semola di grano duro	40									Riso parboiled	40				Parmigiano reggiano	3	3	5	5
Magro di vitellone	35				Cavolfiore	40									Verdure fresche miste per brodo	Q.B				Pomodori pelati	20	30	30	30
Sedano/carote/cipolla	Q.B				Cipolla	Q.B.									Cuori di merluzzo	50				Pasta di semola di grano duro	40			40
Parmigiano reggiano	3	3	5	5																Cipolla	Q.B			Q.B.
FRITTATA DI SPINACI (I.P.S.)					SCALOPPINA DI PLATESSA AL FORNO (I.P.S.)					POLPETTE DI ZUCCA E CECI AL FORNO					ARROSTO DI VITELLONE (I.P.S.)					FORMAGGIO FRESCO				
§ (SP): SCHIACCIATINA DI PESCE AL FORNO																								
Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Filetto di platessa		60	80	150	Zucca	40	40	50	60	Vitellone		45	80	100	Ricotta vaccina	45	60	100	150
Parmigiano reggiano		3	5	5	Farina/Succo di limone fresco		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Ceci secchi	15	20	30	40	Brodo di verdure fresche		Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Spinaci		60	75	100	Filetto di rana pescatrice (o passera di mare)	50				Parmigiano reggiano	3	3	5	5										
					Mollica di pane o pangrattato	Q.B.				Pangrattato e rosmarino	Q.B.	Q.B	Q.B.	Q.B										
					Brodo di verdure fresche *	Q.B.																		
					Patata	10																		
INSALATA VERDE (I.P.S.)					FINOCCHI TRIFOLATI										CAROTE A JULIENNE (I.P.S.)					INSALATA VERDE (I.P.S.)				
INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)															§ (SP): BIETA ALL'OLIO					§ (SP): INSALATA DI PATATE E INSALATA VERDE A JULIENNE				
Lattuga	20	20	25	25	Cuori di finocchio (privi di filamenti)	40	120	150	200						Carote		60	75	100	Lattuga	20	20	50	50
					Trito di erbe aromatiche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Bieta fresca	80				Patate	70			
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) / PUC CETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **					PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **				
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MANDARINI ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***				

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

** 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

@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina

Legenda

§=Menù differente per..

(SP)=Sez.Primavera

(SP e I.)=Sez.Primavera Infanzia

(P.S.)=Primaria Secondaria

(I.P.S.)=Infanzia Primaria 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

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

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 CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					PIATTO UNICO: PASTA CON RICOTTA E SUGO DI POMODORO ****					PASTA CON PASSATO DI VERDURE				
Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100
Zucca	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Ceci secchi	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	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.	Trito di carota/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.	Q.B.
Brodo di verdure fresche	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5						Ricotta vaccina	45	60	100	150	Brodo di verdure fresche	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B.
Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Cuori di merluzzo o rana pescatrice	50																		
SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI POLLO AL FORNO AL LIMONE					HAMBURGER DI RANA PESCATRICE GRATINATO (I.P.S.)					SFORMATO DI VERDURE AL FORNO (I.P.S.) § (SP): PATATE ALL'OLIO SCHIACCIATE										POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO				
Sovracoscia di pollo (disossata) (macinato per SP)		45	80	100	Rana pescatrice tritata		60	80	150	Patate	100	20	25	30						Cuori di merluzzo	50	60	80	100
Rosmarino		Q.B	Q.B	Q.B	Patata		10	10	15	Bieta fresca		60	75	100						Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Petto di pollo	35				Succo di limone		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Uovo		7	12	15						Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B	Q.B
Parmigiano reggiano	3									Parmigiano reggiano		3	5	5						Patate	10	10	10	10
Brodo di verdure fresche *	Q.B									Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.						Pomodori pelati	10	10	10	10
Succo di limone	Q.B																							
Mollica di pane o pangrattato	Q.B																							
CUORI DI CICORIA ALL'OLIO					INSALATA VERDE (I.P.S.) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					BIETOLINA GRATINATA (SP)					CAVOLFIORI E BROCCOLETTI LESSI ALL'OLIO					CAROTE A JULIENNE				
Cuori di cicoria freschi	40	60	75	100	Lattuga	20	40	50	50	Bieta fresca	40				Cavolfiore/Broccoletti	80	120	150	200	Carote	40	60	75	100
										Pangrattato	Q.B.													
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) / 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) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	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

**** A discrezione degli utenti si ha la facoltà di separare il piatto unico in un primo (pasta al sugo di pomodoro) e in un secondo (ricotta vaccina), rispettando le grammature indicate

@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

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
PASTA ALLA PIZZAIOLA (I.P.S.) § (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO					RISOTTO CON CREMA DI CARCIOFI O PUNTE DI ASPARAGI					PASTA CON MINISTRONE DI VERDURE (I.P.S) / PASTA CON PASSATO DI VERDURE (SP)					ANTIPASTO DI FINOCCHI A JULIENNE (I.P.S.) Cuori di finocchio (privi di filamenti) 60 75 100 PIATTO UNICO: PASTA MISTA CON FAGIOLI CANNELLINI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI (SP)					PASTA AL SUGO DI POMODORO				
Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	35	50	65	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100
Pomodori pelati	20	50	50	50	Cuori di carciofi/Punte di asparagi	40	60	75	100	Verdure miste fresche di stagione	40	60	75	100	Fagioli cannellini secchi	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50
Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	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.
Cipolla/origano/capperi		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Parmigiano reggiano	3	3	5	
Cipolla	Q.B.																							
Parmigiano reggiano	3																							
MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS					FRITTATA AL FORNO (P.S.) § (SP e I): BURGER DI PATATE E LENTICCHIE					SCHIACCIATINE DI VITELLONE AL FORNO					PATATE AL FORNO					MOZZARELLA (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO				
Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Uovo			n.1 (50)	n.1 (50)	Vitellone macinato	35	45	80	100	Patate	100	100	150	200	Fettine di mozzarella		40	70	100
Farina di mais	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano			5	5	Brodo di verdure fresche*/Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Rosmarino (facoltativo)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Filetto di platessa	50			
					Lenticchie rosse decorticate	15	20			Parmigiano reggiano	3	3	5	5						Brodo di verdure fresche *	Q.B.			
					Patate	20	25													Mollica di pane o pangrattato	Q.B.			
					Parmigiano reggiano	3	3													Patate	10			
					Pangrattato/Prezzemolo	Q.B.	Q.B.																	
PETALI DI ZUCCA GRATINATI AL FORNO (I.P.S.)/VELLUTATA DI ZUCCA (SP)					INSALATA MISTA (P.S.)					CAROTE A JULIENNE					INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					SPINACI ALL'OLIO				
Zucca fresca	80	120	150	200	Lattuga e radicchio			25	25	Carote	40	60	75	100	Lattuga	10				Spinaci freschi	80	120	150	200
Rosmarino		Q.B.	Q.B.	Q.B.																				
Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.																				
Cipolla/Brodo di verdure fresche*	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) / PUCCEITA 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

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) 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

@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina

Legenda

§=Menù differente per.. (SP)=Sez.Primavera (SP e I.)=Sez.Primavera Infanzia (P.S.)=Primaria Secondaria (I.P.S)=Infanzia Primaria 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

@ Note:

- ◇ 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, 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**