

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 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
PASTA CON MINESTRONE DI VERDURE (P.S.) § (SP e I): PASTA CON PISELLI VERDI					RISOTTO CON CREMA DI CAROTE E YOGURT					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	20	25	35	50	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	20	25	35	50
Verdure miste fresche di stagione			75	100	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	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
Piselli verdi freschi/surgelati	45	60			Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.										
Trito di Cipolla/Carote/prezzemolo	Q.B	Q.B			Yogurt bianco naturale (facoltativo)	5	7	10	15	Parmigiano reggiano	3	3	5	5										
FORMAGGIO FRESCO (P.S.) § (SP e I): CROCCHETTE DI ZUCCHINE AL FORNO					COTOLETTA DI POLLO AL FORNO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PESCE AL FORNO					ROTOLO DI FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO (I.P.S.) § (SP): SCHIACCIATINE DI POLLO IN UMIDO					MERLUZZO GRATINATO					POLPETTE DI PATATE E MELANZANE AL FORNO				
Ricotta vaccina			100	150	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
Zucchine fresche	40	60			Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Zucchine fresche		20	20	20	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Melanzane	40	60	75	100
Patate	15	20			Cuori di merluzzo o rana pescatrice	50				Parmigiano reggiano	3	3	5	5						Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
Parmigiano reggiano	3	3			Mollica di pane o pangrattato	Q.B				Petto di pollo macinato	35									Parmigiano Reggiano	3	3	5	5
Pangrattato	Q.B.	Q.B.			Brodo di verdure fresche *	Q.B				Mollica di pane o pangrattato	Q.B													
					Patata	10				Brodo di verdure fresche *	Q.B													
ZUCCHINE ALL'OLIO (P.S.)					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					BIETA ALL'OLIO					INSALATA DI POMODORI CON BASILICO									
Zucchine fresche			75	100	Lattuga	10	20	25	25	Bietola fresca	80	120	150	200	Pomodori Basilico	40 Q.B	60 Q.B	75 Q.B	100 Q.B					
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.) **					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

Comune di Poggiaro Prot. N. 0011173 del 06-08-2026 art. 11 c. 1

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

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

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 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 CAROTE CRUDE (I.P.S.)				
																				Carote 60 75 100				
PASTA CON MINESTRONE DI VERDURE					PIATTO UNICO: PASTA CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					PASTA AL SUGO DI POMODORO E FAGIOLINI o PASTA CON CREMA DI PEPERONI (I.P.S.) / PASTA AL SUGO DI POMODORO (SP)					PIZZA MARGHERITA (I.P.S.) § (SP): PASTA CON PASSATO DI VERDURE					RISO AL SUGO DI POMODORO				
Pasta di semola di grano duro	20	25	35	40	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	40	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pizza margherita: farina, lievito di birra secco o fresco, sale, mozzarella, pomodori pelati (peso cotto)					Riso parboiled	40	50	70	100
Verdure miste fresche di stagione	40	60	75	100	Ceci secchi	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50		150	200	350	Pomodori pelati	20	50	50	50	
Cipolla	Q.B.	Q.B	Q.B	Q.B-	Trito di Carota/cipolla	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B	Fagiolini freschi o peperoni gialli e rossi freschi		60	75	100					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
										Parmigiano reggiano	3				Verdure miste fresche di stagione	40								
															Cipolla	Q:B								
SOVRACOSCIA DI POLLO AL FORNO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI TACCHINO IN UMIDO					CROCCHETTE DI MELANZANE AL FORNO					BOCCONCINI DI PESCE MISTO AL FORNO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO					MOZZARELLA o RICOTTA (I.P.S.) § (SP): FRITTATA AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO				
Sovracoscia di pollo (disossata)		45	80	100	Melanzane fresche	40	60	75	100	Merluzzo/Rana pescatrice/Platessa Pangrattato e prezzemolo		60	80	150	Fettine di mozzarella oppure Ricotta vaccina		20	35	50	Cuori di merluzzo	50	60	80	100
Rosmarino		Q.B	Q.B	Q.B	Patate	15	20	25	30		Q.B	Q.B	Q.B			30	50	75	Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	
Fesa di tacchino macinata	35				Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Filetto di platessa	50				Uovo	(n.1) 50			Prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	
Parmigiano reggiano	3				Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Patata	10				Parmigiano reggiano	3								
Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *	Q.B									Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *	Q.B													
INSALATA DI CAROSELLI o INSALATA VERDE A JULIENNE										INSALATA DI POMODORI CON ORIGANO					INSALATA MISTA (I.P.S) / INSALATA MISTA A JULIENNE (SP)					ZUCCHINE GRATINATE				
Caroselli	40	60	75	100						Pomodori	80	60	75	100	Lattuga e radicchio	10	40	50	50	Zucchine fresche	80	60	75	100
oppure lattuga	10	20	25	25						Origano	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.) **	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: FRAGOLE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE : MELONE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:PERA ***	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

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

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 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
PASTA CON ZUCCHINE TRIFOLATE					PASTA CON MELANZANE (I.P.S.) § (SP): PIATTO UNICO: PASTA CON RAGÙ DI CARNE					PIATTO UNICO: PASTA CON FAGIOLI BORLOTTI (I.P.S./ PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI BORLOTTI (SP)					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	20	35	50	65	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Riso basmati	40	50	70	100
Zucchine fresche	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	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	Trito di 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.									<u>Per le polpette:</u> Magro di vitellone		45	80	100					
					Parmigiano reggiano	3									Parmigiano reggiano		3	5	5					
															Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *		Q.B	Q.B	Q.B					
HAMBURGER DI PESCE GRATINATO					FRITTATA AL FORNO (I.P.S.)					PANZEROTTI DI PATATE AL FORNO					POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO (SP)					FORMAGGIO FRESCO				
Rana pescatrice/passera di mare tritata	50	60	80	150	Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Patate	100	100	150	200	Cuori di merluzzo	50				Ricotta vaccina (per SP)	45			
Patata	10	10	10	15	Parmigiano reggiano		3	5	5	Parmigiano reggiano	3	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.	Q.B.						Uovo	5	7	12	15	Patata	5								
										Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
										Menta fresca	Q.B.	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) / INSALATE VERDE A JULIENNE (SP)					VERDURE E ORTAGGI MISTI AL FORNO					CAROTE A JULIENNE				
Pomodori	40	60	75	100	Caroselli o carote		60	75	100	Lattuga	10	20	25	25	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					
					Pangrattato	Q.B.									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: MELONE ***					FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PESCHE ***					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

Comune di Poggiano Prot.N.0011173 del 06-08-2026 art.7 Cl.1

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

@ 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 PRIMAVERA-ESTATE – 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
										ANTIPASTO DI CAROTE CRUDE O CAROSELLO (I.P.S.)														
										Carote o carosello														
RISOTTO CON BIETOLE FRESCHE (I.P.S.) / RISOTTO CON CREMA DI BIETOLE (SP)					PASTA CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					PASTA ALLA PIZZAIOLA					PASTA ALL'ORTOLANA					PASTA AL SUGO DI POMODORO				
Riso parboiled	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	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100
Bietole fresche	40	60	75	100	Ceci secchi	15	20	30	40.	Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste fresche (melanzane/carote/zucchine)	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50
Cipolla/Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di Cipolla/Carota	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olive denocciolate e sminuzzate	3	5	5	5	Cipolla/Menta fresca	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.
										Cipolla/origano/capperi										Parmigiano reggiano				
FRITTATA AL FORNO					CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO					POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE					SCALOPPINA DI TACCHINO AL LIMONE (I.P.S.) § (SP): POLPETTONE DI TACCHINO AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO				
Uovo	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Fagiolini freschi	40	60	75	100	Filetto di platessa	50	60	80	150	Fesa di tacchino (macinato per SP)	35	45	80	100	Cuori di merluzzo	50	60	80	150
Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Patate	15	20	25	30	Mollica di pane o pangrattato	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B	Parmigiano reggiano	3				Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
					Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Brodo di verdure fresche*	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B	Mollica di pane o pangrattato	Q.B				Prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
					Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Patata	10	10	10	15	Brodo di verdure fresche*	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B.					
										Prezzemolo e succo di limone	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Prezzemolo	Q.B								
															Farina e limone		Q.B.	Q.B	Q.B.					
CAROTE A JULIENNE										ZUCCHINE ALL'OLIO					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					INSALATA DI PATATE, CAROTE ROSSE E ORTAGGI (I.P.S) § (SP): CAROTE ROSSE ALL'OLIO				
Carote	40	60	75	100						Zucchina fresca	80	60	75	100	Lattuga	10	20	25	25	Patate		30	50	60
																				Carote rosse fresche	80	40	50	60
																				Pomodori e caroselli		40	50	60
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	PANE BIANCO (SP) / PUCCEITA 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
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:ALBICOCCA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: SUSINE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE : PESCA ***	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)

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 PRIMAVERA-ESTATE – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

5° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondari a 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 AL SUGO DI POMODORO					PASTA AL SUGO DI POMODORO (P.S.) § (SP e I): PASTA CON PASSATO DI PISELLI VERDI					RISOTTO CON ZUCCHINE					PASTA AL SUGO DI POMODORO E FAGIOLINI (I.P.S.) / PASTA AL SUGO DI POMODORO (SP)					PIATTO UNICO: PASTA E LENTICCHIE				
Riso parboiled		50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	25	70	100	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
Pomodori a dadini/Carote a julienne		60	75	100	Pomodori pelati			50	50	Zucchine fresche	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Lenticchie rosse secche decorticate	15	20	30	40
Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Parmigiano reggiano			5	5	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Fagiolini freschi		60	75	100	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	Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B	Q.B	Q.B					
Parmigiano reggiano	3				Piselli verdi freschi/surgelati	45	60								Parmigiano reggiano	3								
Pomodori pelati	20				Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.																	
Cipolla	Q.B																							
STRACCETTI DI LONZA GRATINATI (I.P.S.) / BURGER DI LONZA IN UMIDO (SP)					INSALATA DI CECI, CAROSELLI E POMODORI (P.S.) § (SP e I): CROCCHETTE DI MELANZANE AL FORNO					FRITTATA AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO					POLPETTE DI PATATE (I.P.S.) / PATATE SCHIACCIATE ALL'OLIO (SP)				
Lonza (macinato per SP)	35	45	80	100	Ceci secchi			30	40	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	Caroselli e pomodori			75	100	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	Origano/basilico			Q.B.	Q.B.													3	5	
Mollica di pane o pangrattato	Q.B				Melanzane	40	60																	
Brodo di verdure fresche*	Q.B				Patate	15	20																	
Parmigiano reggiano	3				Parmigiano reggiano	3	3																	
					Pangrattato	Q.B.	Q.B.																	
ZUCCHINE TRIFOLATE					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					ZUCCHINE E POMODORI GRATINATI					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)									
Zucchine fresche	80	60	75	100						Lattuga	10	20	25	25	Zucchine e pomodori	80	60	75	100	Lattuga	10	20	25	25
Prezzemolo/Cipolla	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.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUC CETTA 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
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PRUGNA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELONE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ALBICOCCA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	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 ** 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																								

- @ 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, 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

(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

Comune di Poggiardo Prot. N.0011173 del 06-08-2026 Cat7 cl.1