



Sede Legale Torre del Greco
Via Marconi, 66 –CAP 80059
www.aslnapoli3sud.it

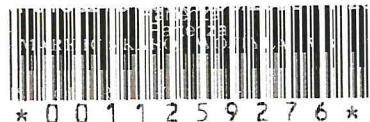
**Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
UOS Igiene della Nutrizione - UOC SIAN**

Via Montedoro 47 – Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490157 – 081/8490143

e-mail: siaen@aslnapoli3sud.it - PEC: siaen@pec.aslnapoli3sud.it

I. C. "PACINOTTI" - MARIGLIANO (NA)
Prot. 0006092 del 05/10/2023
IV (Entrata)

ASL NAPOLI 3 SUD
Registro di Protocollo
N. 0177001 del 18/09/2023 13:44
Partenza



**Alla Centrale Unica di Committenza (CUC)
dell'Area Nolana**

SEDE

Oggetto: Tabelle dietetiche standard a.s. 2023/2024.

Con riferimento alla riunione tenutasi in data 04.09.2023 presso la sede del Servizio Scrivente con i componenti del Comune di Somma Vesuviana, in rappresentanza anche dei Comuni che afferiscono alla CUC in indirizzo, si inviano in allegato le tabelle dietetiche per la Scuola dell'Infanzia (3-6 anni), Scuola Primaria (6-10 anni) e la Scuola Secondaria di primo grado (11-13 anni).

Si rappresenta che, qualora il Capitolato d'Appalto del Servizio di Ristorazione scolastica prevede l'erogazione del pasto anche per il personale docente e non docente, devono essere utilizzate le tabelle dietetiche riferite alla scuola secondaria di primo grado per il personale di cui trattasi.

Distinti saluti.

Il Direttore UOC SIAN
Dott. *Pierluigi Pecoraro*

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	50	50	60
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Riso con cavolo verza			
Riso parboiled	50	60	60
Cavolo verza	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Petto di tacchino	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mercoledì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mozzarella	40	60	80
Vellutata di zucca	100	120	200
Zucca	70	80	150
Patate	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Giovedì	g	g	g
Pastina con minestrone			
Pastina di semola	50	60	60
Minestrone surgelato	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Spinaci al burro	100	120	200
Burro	5	7	10
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
 Dott.ssa Teresa Mastarone



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Lunedì	g	g	g
Riso con fagioli			
Riso parboiled	40	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Prosciutto cotto magro	30	40	50
Purè di patate	100	100	150
Patate	80	80	120
Latte scremato	10	10	30
Parmigiano	2	2	7
Burro	5	5	10
Martedì			
Pasta con patate			
Pasta di semola	50	60	60
Patate	50	60	80
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Sformato di spinaci			
Uovo intero	50	50	50
Spinaci	100	120	200
Parmigiano	2	3	3
Olio extravergine d'oliva	8	9	11
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di sogliola o platessa alla mugnaia	50	60	70
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Il Dirigente Epidemiologo
Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastrolonchi

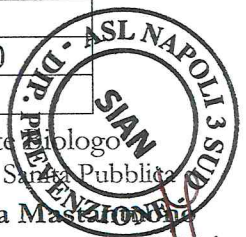


TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Giovedì	g	g	g
Pasta con zucca			
Pasta di semola	50	60	60
Zucca	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Polpette in umido	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Formaggio fuso	30	40	50
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
 Dott.ssa Teresa Mastanuzzi



TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Lunedì	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Ricotta vaccina fresca	50	80	120
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mercoledì			
Pasta con broccoletti			
Pasta di semola	50	60	60
Broccoletti	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Zucca a tocchetti al forno	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Il Dirigente Biologo
Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastanaro



TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Giovedì	g	g	g
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	60	60
Minestrone surgelato	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Petto di pollo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	50	50	60
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

Il Dirigente Medico
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Lunedì	g	g	g
Pizza al pomodoro			
Farina di grano tenero	100	120	140
Parmigiano	10	15	20
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Prosciutto cotto magro	30	40	50
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Formaggio spalmabile	30	40	50
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di merluzzo alla mugnaia	50	60	70
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Cavolfiore gratinato al forno			
Cavolfiore (cimette)	100	120	200
Parmigiano	3	4	5
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Il Dirigente Epidemiologo
Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastaglio



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Giovedì	g	g	g
Riso con spinaci			
Riso parboiled	50	60	60
Spinaci	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
 Dott.ssa Teresa Mastandrea



Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Mercoledì - I settimana	g	g	g
Fagiolini all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

- Sostituire "riso con cavolo verza" / "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Martedì - I settimana e Giovedì - II settimana	g	g	g
Pasta con zucchine			
Pasta di semola	50	60	60
Zucchine	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

- Sostituire "pastina" / "riso con minestrone" con "pasta all'ortolana":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Giovedì - I e III settimana	g	g	g
Pasta all'ortolana			
Pasta di semola	50	60	60
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7



Il Dirigente Biologo
Nutrizionista di San Vito
Dott.ssa Teresa Mastantono

- Sostituire “zucca in tocchetti al forno” con “zucchine all’olio”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Mercoledì – III settimana	g	g	g
Zucchine all’olio	100	120	200
Olio extravergine d’oliva	5	6	7

- Sostituire “pasta con broccoletti” con “pasta con pesto di basilico”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Mercoledì - III settimana	g	g	g
Pasta con pesto di basilico			
Pasta di semola	60	70	80
Pesto di basilico	5	8	8
Olio extravergine d’oliva	5	6	7

- Sostituire “finocchi cotti o crudi in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Mercoledì – II settimana e Lunedì - IV settimana	g	g	g
Pomodori in insalata	100	120	200
Olio extravergine d’oliva	5	6	7


 Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastantonio

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
Kcal	575	730	834
Proteine	g. 22; % 15	g. 28; % 15	g. 33; % 15
Glucidi	g. 81 % 56	g. 106; % 58	g. 118; % 57
Lipidi	g. 18; % 29	g. 22; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 9	g.11	g. 14
Ferro	mg. 4	mg. 5	mg. 6,5
Calcio	mg. 296	mg. 351	mg. 424

Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).

Il Dirigente Sanitario
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastantuono

