



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONI
 S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN
 Direttore Dott. Armando Durante
 Via Pupone n.2 - 74123 Taranto
 tel. 099.4585.696 (Segreteria)/-698 (Direttore)/-667 (Dirigente)
 e-mail: siann@asl.taranto.it
pec.dipartprevenzione@asl.taranto.it / pec.rupar.puglia.it

Destinatari:
 Dirigente Scolastico
 Istituto "Madre Teresa Quaranta"
 Grottaglie (TA)
 e p.c. Docenti
 Famiglie

Oggetto: Adozione di Nuove Tabelle Dietetiche per il Servizi di Refezione Scolastica: razionale e caratteristiche nutrizionali

Gent.mi,
 recenti dati epidemiologici registrano che, **nella Regione Puglia, vi è una grande diffusione, fra i bambini, di abitudini alimentari scorrette.**

Tale situazione rappresenta un *allarme sociale*, poiché non favorisce una crescita armonica ed espone i bambini a **sovrappeso/obesità**, con conseguente aumento del rischio di sviluppare complicanze a lungo termine (Diabete Mellito, malattie cardiovascolari, tumori, ecc).

Da qui la necessità di Azioni che promuovano il benessere della comunità, come elevare il livello qualitativo dei pasti somministrati ed educare i bambini al gusto di alimenti sani e protettivi, il più precocemente possibile.

La Regione Puglia ha pubblicato le nuove *Linee di Indirizzo per la Ristorazione Collettiva Scolastica ed Aziendale (BURP n. 112 del 28-8-2018)*, con l'obiettivo di rendere quanto più omogenei i menù in tutte le scuole pugliesi. Su tali indicazioni, il SIAN (*Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione*) di questa ASL ha redatto le **nuove Tabelle Dietetiche** per i Servizi di Refezione Scolastica di Taranto e provincia.

Seguendo anche le raccomandazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), le nuove Tabelle Dietetiche garantiscono ai bambini **un'alimentazione sana, varia ed equilibrata**, ovvero:

- si ispirano al modello della **Dieta Mediterranea**, valorizzando il consumo di alimenti protettivi quali *cereali alternativi, legumi, verdura, frutta, pesce ed olio di oliva*, e allo stesso tempo garantiscono la presenza di **piatti multietnici** (es. *cous cous*), visto l'aumento di bambini di diverse nazionalità nel nostro territorio;
- **prediligono alimenti salutar**i ma notoriamente poco consumati (*pesce, verdure, legumi, etc.*) con l'impiego di ricette semplici e appetibili, diversificate giornalmente al fine di **evitare la monotonia** delle proposte gastronomiche;
- rispettano la **stagionalità**, garantendo così il massimo valore nutrizionale rispetto alle coltivazioni fuori stagione;
- valorizzano la **tipicità locale** dei piatti pugliesi (es. *Orecchiette con cime di rape/broccoli*);

- riducono il rischio di eccesso ponderale e malattie metaboliche attraverso l'aumento del consumo di frutta e verdura e la riduzione di grassi saturi, sale e zuccheri semplici;
- garantiscono un indice glicemico basso delle pietanze e del pasto nel suo insieme (es. uso di pasta e pane integrali, riso parboiled).

I bambini vengono quindi abituati a consumare vari alimenti nell'arco della settimana con combinazioni diverse a seconda delle stagioni, permettendo loro *maggiori esperienze* di sapori, odori, colori, consistenze e stimolando non solo i sensi e la masticazione, ma anche *curiosità* verso i cibi stessi. **Si realizzano così i primi passi per un'educazione al gusto, ponendo le basi per un buon rapporto con il cibo stesso.** Recenti ricerche dimostrano, ad esempio, che l'esposizione precoce dei piccoli al gusto amaro delle verdure, le rende decisamente più accette e gradite anche a lungo termine.

In tale contesto, l'alleanza della Scuola e soprattutto della famiglia è fondamentale:

- la **Scuola** ha come missione istituzionale proprio l'*educazione*, non solo in termini di cultura e di istruzione, ma anche di **educazione e di promozione di stili di vita sani e corretti**; è indubbio, inoltre, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un'esperienza che favorisce il consumo, o almeno l'assaggio, di cibi importanti per la salute ma che altrimenti non verrebbero accettati (es. pesce e verdure);
- i **genitori** devono svolgere un ruolo prezioso in qualità di "primi attori" del percorso educativo, trasferendo nella realtà domestica le indicazioni offerte a scuola, con un importante **effetto di rinforzo educativo sui bambini**.

Alla presente si allegano:

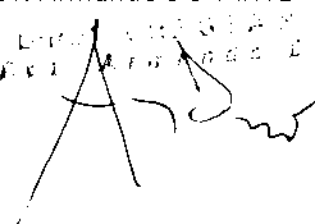
- le **Tabelle Dietetiche** in oggetto.

Si resta a disposizione per eventuali chiarimenti ed approfondimenti, anche tecnico-scientifici, sulle Tabelle Dietetiche in oggetto.

Ufficio Dietiste SIAN ASL TARANTO
Via Pupino, 2 – Taranto
diprev.sian.nutrizione@asl.taranto.it

Cordiali saluti

II DIRETTORE SIAN ASL TA
Dr. Armando DURANTE

IL DIRETTORE SIAN ASL TA
(Dr. Armando Durante)


11 NOV. 2022

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Asilo Nido 1-3 anni AUTUNNO INVERNO

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso *1 con crema di spinaci/bietole Straccetti di lonza al forno Purea di zucca gialla Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso 20g; Spinaci/bietole 60g; brodo vegetale q.b.; olio evo 5g; grana 5g Lonza 40g, olio evo 5g, latte p.s. 5g, erbe aromatiche q.b. Zucca gialla 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MARTEDÌ	Pastina al pomodoro Schiacciate di legumi*2 Zucchine lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 40g; pomodori pelati 20g; grana 5g; olio evo 5g legumi (ceci o lenticchie o fagioli) 20g; patate 20g; grana 5g; uova 5g; olio evo 5g; pangrattato 5g Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MERCOLEDÌ	Pastina integrale e patate Merluzzo*3 gratinato Carote lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina integrale 20g; patate 30g; pomodori pelati 20g; cipolle q.b.; grana 5g; olio evo 5g Merluzzo 50g; pangrattato 5g; olio evo 5g Carote 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
GIOVEDÌ	Pastina in brodo vegetale Polpettone di vitellone Spinaci all'olio Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 20g; verdure per brodo q.b.; grana 5g; olio evo 5g Vitellone (carne magra) 30g; grana 5g; pangrattato 5g; uovo 5g; olio evo 5g; prezzemolo q.b. Spinaci 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
VENERDÌ	Pastina*4 e ceci Frittata al forno Bietole al vapore Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 30g; ceci 30g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 5g; erbe aromatiche (alloro, rosmarino) q.b. Uovo 30g; grana 5g; olio evo 5g Bietole 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g

N.B.: non si somministrano verdure crude a bambini al di sotto dei 3 anni e latticini provenienti da latte crudo ai bambini al di sotto dei 5 anni.
 Finocchi e carciofi cotti e resi in crema (PASSATI e SETACCIATI) assicurandosi che non presentino filamenti, e salvo diversa indicazione del pediatra, possono essere somministrati.

Si ricorda che **NON** si somministra prosciutto ai bambini al di sotto dei 3 anni

*1 Riso specifico per bambini di 1-3 anni

*2 Legumi: vietate fave e piselli in caso di favismo

*3 alternativa: platessa/sogliola 50g

*4 alternativa: per i bambini di 2-3 anni si può usare pasta fresca 40g

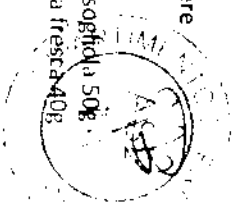


TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Asilo Nido 1-3 anni AUTUNNO INVERNO

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	2° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Pastina o altro cereale*1 con passato di verdure Spezzatino di tacchino/pollo Zucchine lesse Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola o di altro cereale o riso 20g; verdure passate 60g; Grana 5g; olio evo 5g Tacchino/pollo 40g; brodo vegetale q.b.; olio evo 5g; erbe aromatiche q.b. Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MARTEDÌ	Pastina integrale al sugo Ricotta fresca*2 Bietole al vapore Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina integrale 40g; passata di pomodoro 20g; Grana 5g; olio evo 5g Ricotta vaccina 30g Bietole 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MERCOLEDÌ	Pastina o altro cereale*1 con passato di verdure Platessa*3 al forno con patate Spinaci al limone Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola o di altro cereale o riso 20g; verdure passate 60g; Grana 5g; olio evo 5g Platessa 50g; patate 10g; pangrattato 5g; olio evo 5g; erbe aromatiche q.b. Spinaci 80g; olio evo 5g; limone q.b. Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
GIOVEDÌ	Pastina e lenticchie Frittata al forno con spinaci Carote lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 30g; lenticchie 30g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 5g Uovo 30g; spinaci 30g; Grana 5g; olio evo 5g Carote 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
VENERDÌ	Pastina*4 al pomodoro Schiacciate di verdure Crema di zucca gialla Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 40g; passata di pomodoro 20g; Grana 5g; olio evo 5g Verdure 60g; patate 20g; Grana 5g; pangrattato 5g; uovo 5g; olio evo 5g Zucca gialla 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g

*1 Pastina di grano o di altro cereale o riso specifico per bambini di 1-3 anni

*2 alternativa: giuncata 30g o formaggio fresco cremoso 30g

*3 alternative: merluzzo/sogliola 50g
*4 alternativa: per i bambini di 2-3 anni si può usare pasta fresca 50g

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Asilo Nido 1-3 anni AUTUNNO INVERNO

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

3 ^a SETTIMANA		Quantità alimenti
LUNEDÌ	Pastina in brodo vegetale Straccetti di vitello alla pizzata*2 Zucchine lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 20g; verdure per brodo q.b.; grana 5g; olio evo 5g Vitello magro 40g; pomodoro pelato q.b.; olio evo 5g; erbe aromatiche q.b. Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MARTEDÌ	Pastina al pomodoro Schiacciate di verdure Carote lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 40g; passata di pomodoro 20g; grana 5g; olio evo 5g Verdure 60g; patate 20g; grana 5g; pangrattato 5g; uovo 5g; olio evo 5g Carote 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MERCOLEDÌ	Pastina e fagioli Frittata al forno con spinaci Bietola all'olio Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 30g; fagioli 30g carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 5g Uovo 30g; spinaci 30g; grana 5g; pangrattato 5g; olio evo 5g Bietola 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
GIOVEDÌ	Passato di verdure con pastina o altro cereale*1 Pizza di patate (<i>gateau</i>) Spinaci al parmigiano Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola o di altro cereale o riso 20g; passato di verdure 60g; grana 5g; olio evo 5g Patate 120g; uovo 20g; latte di mucca Parz. Scremato 10g; pangrattato 15g; grana 10g; olio evo 5g Spinaci 80g; grana 5g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
VENERDÌ	Pastina al pomodoro Merluzzo al limone*3 Zucchine lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 40g; passata di pomodoro 20g; grana 5g; olio evo 5g Merluzzo 50g; pangrattato 5g; limone e prezzemolo q.b.; olio evo 5g Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g

*1 Pastina di grano o di altro cereale o riso specifico per bambini di 1-3 anni

*2 alternative nella stessa quantità: scaloppina o arrosto di vitello in straccetti

*3 alternative: platessa/sogliola 50g

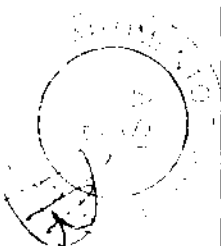


TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Asilo Nido 1-3 anni AUTUNNO INVERNO

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	4° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso *1 con crema di carote/zucca Hamburger di pollo/tacchino Bietole all'olio Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso 20g; carote/zucca 60g; brodo vegetale q.b.; grana 5g; latte p.s. 10g; olio evo 5g Tacchino/pollo 30g; grana 5g; pangrattato 5g; olio evo gr 5 Bietola 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MARTEDÌ	Pastina *2 con crema di rape/broccoli Formaggio fresco cremoso Zucchine lesse Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 40g; cime di rapa o broccoli verdi 40g; olio evo 5g Formaggio fresco cremoso 30g Zucchine lesse 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con pastina Polpettone di vitellone Carote lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 20g; passato di verdure 60g; grana 5g; olio evo 5g Vitellone (carne magra) 30g; grana 5g; pangrattato 5g; uovo 5g; olio evo 5g; prezzemolo q.b. Carote 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
GIOVEDÌ	Pastina o altro cereale *1 al sugo Schiacciate di legumi *3 Spinaci lessi Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola o di altro cereale o riso 40g; passata di pomodoro 20g; grana 5g; olio evo 5g Legumi (ceci o lenticchie o fagioli) 20g; patate 20g; grana 5g; uova 5g; olio evo 5g; pangrattato 5g Spinaci 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
VENERDÌ	Pastina al brodo vegetale Platessa gratinata *4 Crema di zucca gialla Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 20g; verdure per brodo q.b.; grana 5g; olio evo 5g Platessa 50g; pangrattato 5g; olio evo 5g Zucca gialla 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g

*1 Riso specifico per bambini di 1-3 anni o pastina di grano o di altro cereale

*2 alternativa: per i bambini di 2-3 anni si può usare le orecchiette fresche 50g

*3 Legumi: vietate fave e piselli in caso di favismo

*4 alternative: merluzzo/sogliola 50g

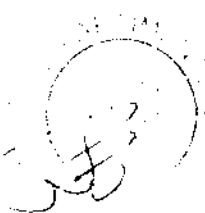


TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Asilo Nido 1-3 anni **PRIMAVERA ESTATE** **A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)**

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Pastina con crema di peperoni e/o melanzane Giuncata *2 Bietole lesse Pane semintegrale/semola Frutta di stagione Riso *1 allo zafferano Straccetti di tacchino/pollo alla pizzaiola	Pastina di semola 20g; peperoni/melanzane 60g; pomodorini 10g; grana 5g; olio evo 5g; basilico q.b. Giuncata 30g Bietole 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MARTEDÌ	Carote lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione Pastina al pomodoro Merluzzo in umido*3 Spinaci al limone Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Carote 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g Pastina di semola 40g; passata di pomodoro 20g; grana 5g; olio evo 5g Filetto di merluzzo 50g; prezzemolo, erbe aromatiche q.b.; olio evo 5g Spinaci 80g; olio evo 5g; limone q.b. Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MERCOLEDÌ	Riso *1 e lenticchie Polpette di melanzane/zucchine Bietole al parmigiano Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso o pastina di semola o di altro cereale 30g; lenticchie 30g; sedano, carote q.b.; olio evo 5g Melanzane/zucchine 60g; patate 20g; grana 5g; pangrattato 5g; uovo 5g; olio evo 5g Bietole 80g; grana 5g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
GIOVEDÌ	Pastina integrale primavera Frittata al forno Zucchine lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina integrale 40g; pomodori pelati 20g; cipolla, sedano, carote; grana 5g; olio evo 5g Uovo 30g; grana 5g; pangrattato 5g; olio evo 5g Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
VENERDÌ		

*1 Riso specifico per bambini di 1-3 anni o pastina di grano o di altro cereale

*2 alternative: Ricotta vaccina o formaggio fresco cremoso 30g

*3 alternative: platessa/sogliola 50g



11 NOV. 2022

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Asilo Nido 1-3 anni **PRIMAVERA ESTATE**

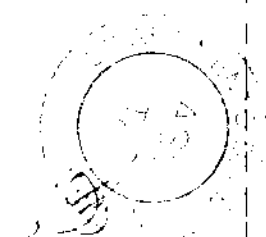
A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	2° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso *1 e zucchine Straccetti di lonza al forno Bietole al parmigiano Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso 40g; zucchine 40g; grana 5g; olio evo 5g Lonza 40g; latte p.s. 5g, erbe aromatiche q.b., olio evo 5g Bietole 80g; grana 5g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MARTEDÌ	Pastina <i>al pomodoro</i> *2 Schiacciatine di verdure Carote lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 40g; pomodori pelati 20g; grana 5g; olio evo 5g; basilico q.b. Verdura di stagione 60g; patate 20g; grana 5g; pangrattato 5g; uovo 5g; olio evo gr 5 Carote 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MERCOLEDÌ	Pastina alla pizzaioia Frittata al forno Zucchine trifolate/lesse Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 40g; pomodori 40g; capperi q.b.; olive denocciolate e sminuzzate 10g; olio evo 5g Uovo 30g; grana 5g; olio evo 5g Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
GIOVEDÌ	Pastina e lenticchie Straccetti di pollo al limone Spinaci lessi/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina 30g; lenticchie 30g; sedano, carote q.b.; olio evo 5g Pollo straccetti 40g; farina 5g; olio evo 5g; succo di limone q.b. Spinaci 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
VENERDÌ	Pastina al pomodoro Platessa gratinata *3 Zucchine lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina 40g; pomodori pelati 20g; grana 5g; olio evo 5g; basilico q.b. Platessa 50g; pangrattato 5g; grana 5g; olio evo 5g Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g

*1 Riso specifico per bambini di 1-3 anni

*3 alternative: merluzzo/sogliola 50g

*2 alternativa: per i bambini di 2-3 anni si può usare la orecchiette fresche 50g



11 NOV. 2022

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Asilo Nido 1-3 anni **PRIMAVERA ESTATE**

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	3° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso *1 con crema di carote Schiacciata di pollo Zucchine trifolate/lesse Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso 20g; carote 60g; grana 5g; latte p.s. 10g; olio evo 5g Pollo 30g; grana 5g; uovo 5g; olio evo 5g Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
	Pastina o altro cereale *1 al pomodoro Formaggio fresco cremoso *2 Bietola lessa/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola o di altro cereale o riso 40g; pomodori pelati 20g; grana 5g; olio evo 5g Formaggio fresco cremoso 30g Bietola 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MARTEDÌ	Pastina con crema di zucchine Polpette di vitellone al sugo Carote lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 20g; zucchine 60g; gr 5; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) 30g; grana 5g; pangrattato 5g; uovo 5g; olio evo 5g; passata di pomodoro 20g; prezzemolo q.b. Carote 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MERCOLEDÌ	Pastina integrale con verdure Frittata al forno Spinaci lessi/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina integrale 40g; pomodori pelati 20g; melanzane 20g; olive denocciolate e sminuzzate 5g; grana 5g; olio evo 5g; basilico q.b. Uovo 30g; grana 5g; olio evo 5g Spinaci 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
GIOVEDÌ	Pastina al pomodoro Merluzzo gratinato *3 Crema di carote al parmigiano Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 40g; pomodori pelati 20g; grana 5g; olio evo 5g Merluzzo 50g; erbe aromatiche q.b.; pangrattato 5g; olio evo 5g Carote 80g; grana 5g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
VENERDÌ		

*1 Pastina di grano o di altro cereale o riso specifico per bambini di 1-3 anni

*2 alternative: Ricotta vaccina o giuncata 30g

*3 alternative: platessa/sogliola 50g

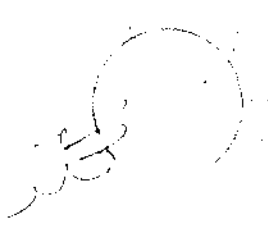
11 NOV. 2022

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Asilo Nido 1-3 anni **PRIMAVERA ESTATE**

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	4° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso *1 al pomodoro Straccetti di pollo arrosto Zucchine trifolate/lesse Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso 40g; pomodori pelati 20g; grana 5g; olio evo 5g; basilico q.b. Sovra coscia di pollo dissossata 40g; olio evo 5g; aromi q.b. Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MARTEDÌ	Pastina al pomodoro fresco (cotto) Merluzzo gratinato*2 Spinaci lessi/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina 40g; pomodori 40g; grana 5g; olio evo 5g Merluzzo 50g; olio evo 5g; pangrattato 5g Spinaci 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
MERCOLEDÌ	Pastina e lenticchie Polpette di melanzane Bietole al parmigiano Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina di semola 30g; lenticchie 30g; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo 5g Melanzane 60g; patate 20g; grana 5g; pangrattato 5g; uovo 5g; olio evo 5g Bietole 80g; grana 5g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
GIOVEDÌ	Pastina al pomodoro Ricotta fresca*3 Carote lesse/crema Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pastina 40g; pomodori pelati 20g; grana 5g; olio evo gr 5 Ricotta vaccina 30g Carote 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g
VENERDÌ	Riso *1 con passato di verdure Hamburger di vitellone Zucchine trifolate Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso 20g; passato di verdure 60g; grana 5g; olio evo 5g Vitellone (carne magra) 30g; grana 5g; pangrattato 5g; olio evo 5g Zucchine 80g; olio evo 5g Pane semintegrale/semola 30g Frutta fresca 100g

*3 alternative: Ricotta vaccina o giuncata 30g

*1 Riso specifico per bambini di 1-3 anni
*2 alternative: sogliola/platessa 50g


11 NOV. 2022

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Risotto con carciofi/spinaci Lonza di maiale al forno Insalata verde Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso gr 50/60; Carciofi/spinaci gr 40/50; brodo vegetale q.b.; olio evo gr 5; parmigiano ** gr 5 Lonza gr 50/60; olio evo gr 5; latte p.s. gr 5; erbe aromatiche q.b. Insalata verde gr 30/40; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro Schiacciate di legumi**** Finocchi crudi Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Legumi (ceci o lenticchie o fagioli) gr 30; patate gr 20; parmigiano ** gr 5; uova gr 5; olio evo gr 5; pangrattato gr 10 Finocchi gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta integrale e patate Merluzzo* gratinato Carote julienne Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta integrale gr 30/40; patate gr 60; pomodori pelati gr 30; cipolle q.b.; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo* gr 70/80; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; Olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pastina in brodo vegetale Polpettone di vitellone Insalata mista Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo q.b.; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) gr 40/50; parmigiano ** gr 5; pangrattato gr 10; uovo gr 5; olio evo gr 5; prezzemolo q.b. Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Pasta fresca*** e ceci (ciceri e trie) Omelette al forno Bietole al vapore Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta fresca gr 50; ceci gr 40; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo gr 5; erbe aromatiche (alloro, rosmarino) q.b. Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Bietole gr 100/150; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150

* alternative: platessa/sogliola/salmone gr 70/80

** alternativa: Grana Padano

*** alternativa: "TRIE" pasta fresca o secca gr 40

**** Legumi: vietate fave e piselli in caso di favismo

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

Il presente documento è riservato ai soli utilizzatori autorizzati e non deve essere diffuso o utilizzato al di fuori dell'ambito istituzionale. È vietata espressamente la ristampa, la riproduzione, la diffusione o l'uso non autorizzato del presente documento. Il presente documento è proprietà intellettuale dell'ASL Lariano e non può essere utilizzato per scopi commerciali o di lucro. Il presente documento è valido fino al 31/12/2023.

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	2° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso/Cous cous **** con verdure Spezzatino di tacchino/pollo Insalata mista Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Cous cous/riso gr 30/40; verdure cotte gr 40/50; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Tacchino/pollo gr 50/60; brodo vegetale q.b.; olio evo gr 5; erbe aromatiche q.b. Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta integrale al sugo Ricotta fresca** Bietole al vapore Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta integrale gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Ricotta vaccina gr 40/50 Bietole gr 100/150; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con farro/riso ***** Plattessa* al forno con patate Spinaci al limone Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Farro/riso gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Plattessa gr 70/80; patate gr 10/15; pangrattato gr 10; olio evo gr 5; erbe aromatiche q.b. Spinaci gr 100/150; olio evo gr 5; limone q.b. Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta e lenticchie Frittata al forno con spinaci Carote julienne Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; lenticchie gr 40; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo gr 5 Uovo gr 50; spinaci gr 50; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Orecchiette fresche***** al pomodoro Schiacciate di verdure Insalata mista Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Orecchiette gr 70/80; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Verdure gr 60/80; patate gr 20; parmigiano *** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150

* alternative: merluzzo/sogliola/salmone gr 70/80

** alternativa: giuncata gr 40/50 o scamorza fresca gr 40/50

*** non somministrare il riso due giorni consecutivi

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Pasta integrale gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

*** alternativa: Grana Padano

***** Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

ASL Lariano

11 NOV. 2022

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie

Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	3° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Tubettini al brodo vegetale Vitello alla pizzaiola ** Finocchi crudi Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo q.b.; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Vitello gr 50/60; pomodoro pelato q.b.; olio evo gr 5; erbe aromatiche q.b. Finocchi gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro Schiacciate di verdure Carote julienne Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Verdure gr 60/80; patate gr 20; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta e fagioli Frittata al forno con spinaci Bietola all'olio Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta gr 30/40; fagioli gr 40; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo gr 5 Uovo gr 50; spinaci gr 50; parmigiano*** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Bietola gr 100/150; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Passato di verdure con farro/riso Pizze di patate (gateau) Spinaci al parmigiano Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso gr 30/40; parmigiano gr 5; passato di verdure gr 80/100; olio evo gr 5 Patate gr 150/180; uovo gr 20; latte di mucca p.s. gr 10/15; pangrattato gr 20/30; prosciutto cotto gr 20; parmigiano*** gr 10; olio evo gr 5 Spinaci gr 100/150; parmigiano gr 10/15; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Pasta al pomodoro Merluzzo al limone* Insalata mista Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; pangrattato gr 10; limone q.b.; prezzemolo; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150

* alternative: platessa/sogliola/salmone gr 70/80

** alternative nella stessa quantità: scaloppina di vitello, arrosto di vitello

*** alternativa: Grana Padano

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Merluzzo gr 70/80 (70 gr = Scuola Infanzia, 80 gr = Scuola Primaria)

PROTOCOLLO DI ACCORDO
 TRA L'ASL TARANTO E LA SCUOLA PRIMARIA
 PER L'ATTIVITÀ DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
 E ALIMENTAZIONE SANA

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie

Scuola Infanzia/Primaria AUTUNNO INVERNO

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

4° SETTIMANA		Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso con crema di carote/zucca Hamburger di pollo/tacchino Bietole all'olio Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso gr 30/40; carote/zucca gr 80/100; brodo vegetale q.b.; parmigiano ** gr 5; yogurt con fermenti lattici vivi o latte p.s. gr 10; olio evo gr 5 Tacchino/pollo gr 50/60; parmigiano ** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Bietola gr 100/150; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Orecchiette con cime di rape/broccoli Scamorza fresca o mozzarella Insalata verde Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Orecchiette fresche *** gr 70/80; cime di rapa o broccoli verdi gr 40/50; olio evo gr 5 Scamorza fresca o mozzarella gr 40/50 Insalata verde gr 30/40; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con pasta Polpettone di vitellone Carote julienne Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) gr 40/50; parmigiano ** gr 5; pangrattato gr 10; uovo gr 5; olio evo gr 5; prezzemolo q.b. Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Riso al sugo Schiacciate di legumi*** Finocchi crudi Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso gr 50/60; passata di pomodoro gr 20/30; parmigiano gr 5; olio evo gr 5 Legumi (ceci o lenticchie o fagioli) gr 30; patate gr 20; parmigiano ** gr 5; uova gr 5; olio evo gr 5; pangrattato gr 10 Finocchi gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Pastina al brodo vegetale Platessa gratinata* Insalata mista Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; verdure per brodo q.b.; parmigiano *** gr 5; olio evo gr 5 Platessa gr 70/80; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150

* alternative: merluzzo/sogliola/salmone gr 70/80

*** Legumi: vietate fave e piselli in caso di favismo

NB: le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

** alternativa: Grana Padano

**** Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

11 NOV. 2022

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - GrottoGGie Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ Pasta ai peperoni e/o melanzane Giuncata o mozzarella** Insalata mista Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; peperoni/melanzane gr 40/50; pomodorini gr 10; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5; basilico q.b. Giuncata/mozzarella gr 40/50 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodorini gr 20/30; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ Risotto allo zafferano Tacchino/pollo alla pizzaiola Carote julienne Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso gr 50/60; zafferano e cipolla q.b.; verdure per brodo vegetale q.b.; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Tacchino/pollo gr 50/60; pomodorini gr 20; capperi, olive e cipolla q.b.; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ Pasta al pomodoro fresco Merluzzo in umido* Spinaci al limone Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; pomodorini gr 50; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Filetto di merluzzo gr 70/80; prezzemolo, erbe aromatiche q.b.; olio evo gr 5 Spinaci gr 100/150; olio evo gr 5; limone q.b. Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ Farro/riso e lenticchie Polpette di melanzane/zucchine Insalata di pomodori e pagnottelle Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Farro/riso gr 30/40; lenticchie gr 40; sedano, carote q.b.; olio evo gr 5 Melanzane/zucchine gr 60/80; patate gr 20; parmigiano*** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Pomodorini da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ Pasta integrale primavera Frittata al forno Zucchine trifolate Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta integrale gr 50/60; pomodori pelati gr 30; cipolla, sedano, prezzemolo, carote, rosmarino, basilico q.b.; parmigiano*** gr 5; olio evo gr 5 Uovo gr 50; parmigiano gr 5; pangrattato gr 5; olio evo gr 5 Zucchine gr 100/150; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150

* alternative: platessa/sogliola/salmone gr 70/80

** alternative: Ricotta vaccina gr 40/50

*** alternativa: Grana Padano

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

Il presente documento è riservato ai soli fini di cui è prevista la compilazione e l'uso. È vietata espressamente la ristampa o l'uso non autorizzato senza permesso scritto dalla ASL Taranto. È vietata espressamente la ristampa o l'uso non autorizzato senza permesso scritto dalla ASL Taranto.

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	2° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso e zucchine Lonza di maiale al forno Insalata mista Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso gr 50/60; zucchine gr 40/50; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Lonza gr 50/60; olio evo gr 5; latte p.s. gr 5; erbe aromatiche q.b. Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Orecchiette di pomodoro* Schiacciate di verdure Carote julienne Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Orecchiette fresche gr 70/80; pomodori pelati gr 50; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5; basilico q.b. Verdura di stagione gr. 80/100; parmigiano grattugiato ** gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta alla pizzaiola Omelette al forno Insalata di pomodori Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; pomodori gr 50; capperi q.b.; olive gr 10; olio evo gr 5 Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta e lenticchie Straccetti di pollo al limone Spinaci all'olio Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta gr 30/40; lenticchie gr 40; sedano, carote q.b.; olio evo gr 5 Pollo straccetti gr 50/60; farina gr 10; olio evo gr 5; succo di limone q.b. Spinaci gr 100/150; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Insalata fresca di pasta Platessa gratinata*** Insalata di pomodori e pagnottelle Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori gr 50; scamorza fresca gr 20/30; olio evo gr 5; basilico q.b. Platessa gr 70/80; pangrattato gr 10; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150

* Orecchiette fresche gr 70/80 o secche gr 50/60

** alternativa: Grana Padano

*** alternativa: merluzzo/sogliola gr 70/80

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Orecchiette fresche gr 70/80 (0 gr = Scuola Infanzia, 80 gr = Scuola Primaria)

11 NOV 2022

TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie

Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

3 ^a SETTIMANA		Quantità alimenti
LUNEDÌ	Riso con crema di carote Schiacciatina di pollo Zucchine trifolate Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Riso gr 30/40, carote gr 80/100; parmigiano gr 5; yogurt con fermenti lattici vivi/latte p.s. gr 10; olio evo gr 5 Pollo gr 40/50; parmigiano ** gr 5; uovo di gallina gr 5 Zucchine gr 100/150; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Cous cous/riso con verdure croccanti Mozzarella o scamorza fresca Insalata di pomodori e pagnottelle Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Cous cous/riso gr 40/50; carota gr 20/30; pomodori gr 20/30; cetriolo gr 20/30; olive nere snocciolate gr 5; olio evo gr 5 Mozzarella gr 40/50 o scamorza fresca gr 40/50 Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta al pesto Polpette di vitellone al sugo Carote julienne Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 50/60; basilico gr 5; pinoli gr 5; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Vitellone (carne magra) gr 40/50; parmigiano ** gr 5; pangrattato gr 10; passata di pomodoro gr 20/30; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; Olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Pasta integrale con verdure Omelette al forno Insalata di pomodori Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta integrale gr 50/60; pomodori pelati gr 30/freschi gr 60; melanzane gr 30; olive gr 5; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Uovo gr 50; prosciutto cotto gr 10; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Pasta al pomodoro Merluzzo gratinato* Insalata mista Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; parmigiano ** gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; erbe aromatiche (origano) q.b.; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150

* alternative: platessa/sogliola gr 70/80

** alternativa: Grana Padano

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Riso gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

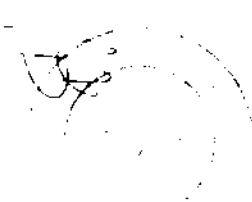


TABELLE DIETETICHE Istituto Madre Teresa Quaranta - Grottaglie Scuola Infanzia/Primaria PRIMAVERA ESTATE A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

	4° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Insalata fresca di orzo/riso Pollo arrosto Insalata di pomodori e pagnottelle Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Orzo/riso gr 50/60; pomodori gr 50; scamorza fresca gr 20/30; olio evo gr 5; basilico q.b. Sovra coscia di pollo dissossata gr 60; olio evo gr 5; aromi q.b. Pomodori da insalata gr 50; pagnottelle gr 50; olio evo gr Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro fresco Merluzzo gratinato* Fagiolini all'olio Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta gr 50/60; pomodori gr 50; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Merluzzo gr 70/80; olio evo gr 5; pangrattato gr 10 Fagiolini gr 100/150; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
MERCOLEDÌ	Pasta e lenticchie Polpette di melanzane Insalata mista Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pasta di semola gr 30/40; lenticchie gr 40; carote, cipolla, sedano q.b.; olio evo gr 5 Melanzane gr 60/80; patate gr 20; parmigiano grattugiato* gr 5; pangrattato gr 10; uovo di gallina gr 5; olio evo gr 5 Insalata verde gr 20/30; carote/finocchi o pagnottelle/pomodori gr 20/30; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
GIOVEDÌ	Antipasto di pagnottelle Pasta al forno Carote all'olio Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Pagnottelle crude gr 50 Pasta gr 50/60; pomodori pelati in scatola gr 20/30; scamorza fresca gr 30/40; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Carote gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150
VENERDÌ	Passato di verdure con farro/riso Hamburger di vitellone Insalata di pomodori Pane semintegrale/semola Frutta di stagione	Farro/riso gr 30/40; passato di verdure gr 80/100; parmigiano** gr 5; olio evo gr 5 Vitellone gr 40/50; parmigiano** gr 5; pangrattato gr 10; olio evo gr 5 Pomodori da insalata gr 80/100; olio evo gr 5 Pane semintegrale/semola gr 40 Frutta fresca gr 150

* alternative: sogliola/platessa/salmone gr 70/80

**alternativa: Grana Padano

NB: Le prime quantità si riferiscono alla Scuola dell'Infanzia, le seconde alla Scuola Primaria. Es: Orzo gr 50/60 (50 gr = Scuola Infanzia, 60 gr = Scuola Primaria)

11 NOV. 2022

TABELLE DIETETICHE

Ristorazione collettiva scolastica

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

Asilo Nido, Scuola dell'infanzia e primaria

----- Relazione tecnica -----

Ente committente:

ISTITUTO MADRE TERESA QUARANTA

Via Taranto, 42

Grottaglie (TA)



TABELLE DIETETICHE

Ristorazione collettiva scolastica

A.S. 2022/2023 (validità 4 anni)

Asilo Nido, Scuola dell'infanzia e primaria

INDICE

- **Premessa e contesto epidemiologico**
- **Criteri per la formulazione delle Tabelle Dietetiche**
- **Composizione del Menù**
- **Descrizione e caratteristiche degli alimenti**
- **Filiera corta, prodotti tipici e sostenibilità**
 - Elenco Prodotti DOP, IGP e PAT della Puglia utilizzabili nel Menù
- **Metodi di cottura e altre indicazioni per la preparazione dei pasti**
 - Altre raccomandazioni
- **Composizione bromatologica**
 - Ripartizione calorica e composizione bromatologica dei pasti
 - Grammature dei principali alimenti
- **Diete Speciali**
 - Diete speciali e pasti alternativi o "bianchi"
 - Dieta senza glutine
 - Diete vegetariane o vegane
 - Preparazione e distribuzione delle diete speciali
 - Procedure burocratiche da attuare
 - Formazione del personale OSA
 - *Normativa di riferimento*
- **Elenco Allergeni Alimentari (Reg. 1169/2011)**
- **Norme antisoffocamento**

Allegato 1: Ricettario

Allegato 2: Calendario degli ortaggi e della frutta

Allegato 3: Composizione bromatologica giornaliera



Allegato 4: Fac-simile MODULO RICHIESTA VALIDAZIONE/PREDISPOSIZIONE MENÙ PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Allegato 5: Fac simile MODULO DI COMUNICAZIONE AL SIAN di Dieta Speciale per il servizio di refezione scolastica

Allegato 6: Schema Dietetico per Celiachia

Allegato 7: Schema Dietetico per allergia alle uova

Allegato 8: Schema Dietetico per allergia a pesce e prodotti a base di pesce

Allegato 9: Schema Dietetico per allergia al latte

Allegato 10: Schema Dietetico per favismo

Allegato 11: Scheda di valutazione di gradimento del pasto dei bambini

Allegato 12: Scheda di valutazione di gradimento del pasto Commissione Mensa

Allegato 13: fac-simile di verbale della commissione mensa

Le Tabelle Dietetiche sono state redatte dal personale dietistico della S.C. SIAN ASL TARANTO.

Per chiarimenti o richieste di informazioni fare riferimento a:

	SIAN ASL TA	MAIL/PEC	Telefono	Comuni di competenza
Direttore	Armando Durante	dipartprevenzione_sian.asl.taranto@pec.rupar.puglia.it	0994585698	Taranto, Ginosà, Laterza,
Dirigente medico	Augusto GIORGINO		0997786521	Castellaneta, Palagianello, Mottola, Palagianò,
Dietiste	Maria Nella BORSCHI Laura COLONNA Alessandro LAERA Sabrina LIUZZI Antonella VIOLA	diprev.sian.nutrizione@asl.taranto.it	0994585724 0994585414 0994585050 0994585078 0994585720	Crispiano, Martina Franca, Massafra, Statte, Grottaglie, San Marzano di S. Giuseppe, Monteiasi, Montemesola, S. Giorgio Jonico, Pulsano, Leporano, Carosino, Lizzano, Faggiano, Fragagnano, Monteparano, Roccaforzata, Manduria, Avetrana, Maruggio, Sava, Torricella.

Per approfondimenti si consiglia di consultare le "Linee di Indirizzo per la Ristorazione Collettiva Scolastica ed Aziendale – Regione Puglia" (Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018, D.D. n. 566 del 30.05.2017, D.D. n. 393 del 04.05.2018) da cui sono state elaborate le presenti Tabelle Dietetiche.



Nella ristorazione scolastica, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare, è di fondamentale importanza elevare il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale.

Pertanto, dalla definizione dei menù, alla sicurezza e freschezza dei prodotti selezionati, alla sinergia del momento del pasto come processo educativo, tutti gli attori coinvolti sui diversi fronti sono chiamati all'adozione di pratiche orientate ad erogare un servizio più *sostenibile* ed *equo*.

La presente Tabella Dietetica viene proposta per garantire ai bambini un'alimentazione sana e varia, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di alimenti protettivi.

I menu proposti si ispirano al modello della DIETA MEDITERRANEA, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, legumi, verdura, frutta, pesce ed olio di oliva, integrato con le giuste quantità di carne, uova e formaggi.

I menu prevedono preparazioni semplici e varie; è stata posta particolare attenzione alle cotture ed ai condimenti in modo da garantire cibi sani e digeribili (non sono previsti alimenti fritti).

L'auspicio è di rendere l'alimentazione a scuola un'esperienza serena di refezione valida sul piano educativo, nutrizionale e gastronomico.

I bambini vengono quindi abituati a consumare vari alimenti nell'arco della settimana con combinazioni diverse a seconda delle stagioni, permettendo loro maggiori esperienze di sapori, odori, colori e consistenze, e stimolando non solo i sensi e la masticazione, ma anche curiosità verso i cibi stessi.

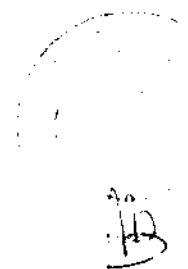
Si realizzano così i primi passi per un'educazione al gusto, ponendo le basi per un buon rapporto con il cibo stesso.



Criteri per la formulazione delle Tabelle Dietetiche

Le Tabelle Dietetiche sono state elaborate in base ai seguenti criteri:

- rispetto delle **Linee di Indirizzo per la Ristorazione Collettiva Scolastica ed Aziendale – Regione Puglia** (Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018, D.D. n. 566 del 30.05.2017, D.D. n. 393 del 04.05.2018): l'obiettivo comune dei servizi di refezione scolastica deve essere quello di avere una linea di indirizzo comune in tutta la Regione Puglia, ovvero di rendere quanto più omogenee e standardizzate le Tabelle Dietetiche in tutte le scuole pugliesi;
- rispetto delle indicazioni della **NORMA UNI 11584:2015** - Servizi di ristorazione collettiva "Requisiti minimi per la progettazione di menu";
- rispetto dei **L.A.R.N.** (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) IV Revisione 2014 - I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione);
- rispetto delle **Linee Guida per una sana alimentazione italiana** (CREA-Nut 2018);
- adozione del **Modello Alimentare Mediterraneo**, con apporto consistente di cereali e loro derivati, anche integrali, di legumi, verdure e frutta di stagione, olio extravergine di oliva. È prevista un'alternanza dei secondi piatti incentivando il consumo di pesce, legumi, uova e carni bianche;
- differentiazione per **classi di età**: Asilo Nido (1-3 anni) Scuola dell'infanzia (3-6 anni), Scuola Primaria (6-10 anni);
- stagionalità**: i menù sono strutturati su quattro settimane per il periodo autunno/inverno e quattro per il periodo primavera/estate;
- tipicità locale** dei piatti (ad esempio *fave e cicoria/bietole*, *ciceri e tria*, orecchiette al pomodoro, merluzzo alla salentina);
- descrizione delle **ricette**;
- descrizione dei **contenuti bromatologici** dei pasti;
- capacità di garantire all'occorrenza **pasti alternativi** per esigenze etiche, etniche e/o religiose, presenti nella scuola (es. cous cous);
- indice glicemico** delle pietanze e del pasto nel suo insieme (es. uso di pasta o pane integrale, riso parboiled);



Composizione del Menù

Il menù scolastico è stato appositamente studiato per rispondere ai bisogni di bambini in età prescolare e scolare ed è articolato in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per il periodo aprile-settembre, contenenti entrambi 4 settimane. Nella tradizione italiana il pranzo è generalmente composto da un primo piatto, un secondo piatto, un contorno e la frutta, motivo per cui il presente menù rispetta questa tradizione, essendo composto da:

1. PRIMO PIATTO
2. SECONDO PIATTO
3. CONTORNO (verdure e ortaggi di stagione)
4. PANE
5. FRUTTA FRESCA di stagione

Nelle seguenti tabelle dietetiche sono stati introdotti tutti gli alimenti in relazione all'età dei bambini, salvo diverse prescrizioni del pediatra.

- Il menù prevede alcuni piatti tipici della Regione Puglia, contraddistinti dal *carattere corsivo* (es. *ciceri e trie, fave e cicorie*, ecc)
- Per il secondo piatto viene adottata una rotazione settimanale di pietanze tale da coprire i fabbisogni dei bambini per tutti i nutrienti con particolare riferimento ad alcuni micronutrienti come calcio e ferro.

Per la **frequenza di consumo** di alimenti e gruppi di alimenti, si fa riferimento a quanto indicato nella seguente tabella:

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana solo come primo piatto
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salmi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pasta e legumi, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo durante la settimana scolastica

Descrizione e caratteristiche degli alimenti

I primi piatti:

Sono costituiti da cereali quali pasta e riso, ma anche cereali alternativi quali farro, orzo e cous cous, preparati con ricette semplici e varie, rispettando le tradizioni locali, alternando piatti asciutti a minestre. Per la preparazione dei primi piatti vengono utilizzati pasta di semola di grano duro (possibilmente da agricoltura biologica) e riso (parboiled) conditi con sughi semplici quali il pomodoro fresco o passato, olio extravergine d'oliva (EVO), verdure, legumi, pesto per permettere un'ampia varietà di sapori e per abbassare l'indice glicemico. Vengono inoltre proposti, con una certa frequenza, cereali integrali, maggiormente ricchi di fibra e di micronutrienti.

Per i bambini della fascia d'età di 1 – 3 anni oltre alla pastina di grano si possono somministrare pastina costituita da farina di altro cereale oppure riso, specifici per questa età.

È da vietare l'utilizzo di fave e piselli in presenza di bambini affetti da favismo.

Pane: fresco tutti i giorni (farina biologica tipo "1" o farina semintegrale oppure farina di semola, acqua, sale, lievito naturale), possibilmente da agricoltura biologica.

I secondi piatti:

- Sono composti da carni bianche (pollo, tacchino) e rosse (vitello, vitellone, manzo), pesce, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori. Nell'arco della settimana questi alimenti vengono proposti a rotazione. Tutte le tipologie di carne devono essere proposte in formati privi di osso e cartilagini. Carni: suine, bovine ed avicole fresche di cui sia certificata e garantita, attraverso l'etichettatura e/o apposita documentazione, la rintracciabilità e la rispondenza alle norme vigenti (gli animali NON devono essere stati allevati con mangimi contenenti O.G.M.).

Prosciutto cotto: solo proveniente da coscia suina, di qualità e senza polifosfati aggiunti, non affettato, confezionato sottovuoto. **Non si somministra prosciutto ai bambini al di sotto dei 3 anni.**

Per il pesce, la scelta cade su specie che abbiano carni tenere e di buona qualità nutrizionale, (pesce azzurro, merluzzo, nasello, platessa, etc.) preferendo tipologie in formati privi di spine e variando la tipologia di pesce nell'arco del mese al fine di evitare l'eventuale rischio di esposizione a metalli pesanti. Sono da evitare i prodotti in scatola, ad esempio il tonno sott'olio o al naturale, in quanto sarebbe opportuno abituare i bambini al consumo di pesce fresco/surgelato.

È, inoltre, preferibile limitare la scelta di pesci predatori e di grossa taglia, perché possono essere esposti ad una maggiore contaminazione da metalli pesanti; infine si sconsiglia l'utilizzo di pesci che, per loro

caratteristiche possono determinare sindromi sgombroidi (tonno, sgombri, ecc.) per la particolare sensibilità dei bambini all'istamina.

Le uova devono essere proposte solo previa cottura sotto forma di omelette o "frittate" cotte al forno e preparate preferibilmente con verdure (es. frittata di zucchine/spinaci, ecc).

Tra i formaggi sono da evitare le tipologie eccessivamente ricche di grassi e quelli fermentati con muffe, gorgonzola, brie, taleggio, camembert. Opportuno evitare anche i formaggi spalmabili e sottilette in quanto spesso più ricchi di acidi grassi saturi.

Non si somministrano latticini derivati da latte crudo ai bambini al di sotto dei 5 anni.

Contorni:

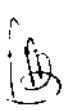
Ciascun pasto prevede inoltre un contorno di verdure/ortaggi di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana, alternate nella preparazione tra cotte e crude, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità: fagiolini, spinaci, bietole, carote, finocchi, insalate, pomodori, zucchini, cavoli, etc.

Ai bambini al di sotto dei 3 anni non si somministrano verdure e ortaggi crudi; inoltre, bisogna scegliere verdure e preparazioni culinarie preferendo quelle adatte alle capacità di masticazione e deglutizione di questa fascia d'età; pertanto, se si vogliono somministrare verdure quali finocchi e carciofi, devono essere cotte e rese in crema (passate e setacciate) assicurandosi che non ci siano filamenti, in modo da poterli somministrare anche ai bambini tra 1 – 3 anni, salvo diverse indicazioni del pediatra.

Le patate non sono da ritenersi un contorno di verdura ma sono proposte come primo piatto e comunque associate ad un pasto povero di altri carboidrati. Per ridurre la formazione di *acrilammide* nelle patate cotte al forno a temperature superiori a 120°C, prima della cottura, si consiglia un ammollo in acqua fredda delle patate tagliate, per almeno 30 minuti e fino a due ore, oppure un'immersione in acqua calda per qualche minuto, seguita da risciacquo in acqua pulita: in questo modo si riduce il tenore di zucchero coinvolto nella reazione di formazione dell'acrilammide.

Condimento:

Per il condimento va utilizzato esclusivamente l'olio extravergine di oliva con spremitura a freddo, per il suo riconosciuto valore nutraceutico. Va aggiunto a fine cottura, a fiamma spenta, al fine di mantenere inalterato il suo valore nutrizionale ed evitare la formazione di sostanze dannose durante la cottura ad alte temperature (es. formaldeide, acroleina, idrocarburi policiclici, ecc).



Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato. È previsto l'uso di erbe aromatiche. È vietato l'uso dei dadi da brodo contenente glutammato o di qualsiasi altro prodotto alimentare che lo contenga.

La frutta: dovrà essere lavata ed offerta in almeno 3 tipi diversi durante la settimana.

Filiera corta, prodotti tipici e sostenibilità

Nell'ambito delle presenti Tabelle Dietetiche il menù deve includere:

- prodotti alimentari provenienti da **produzione biologica**, provenienti da difesa integrata volontaria, da allevamenti che praticano misure per il benessere animale e che non fanno uso di antibiotici (certificazione SQNZ, SENZA), carni avicole da allevamenti "rurale in libertà", "rurali all'aperto", ecc;
- **alimenti a filiera corta/di prossimità**, cioè l'impiego di prodotti che abbiano viaggiato poco e abbiano subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina o alla tavola, privilegiando prodotti ortofrutticoli freschi secondo stagionalità;
- **prodotti DOP/IGP/STG/PAT** (Denominazione di Origine Protetta/Indicazione Geografica Protetta/Specialità Tradizionali Garantite/) e altre connotazioni locali;
- utilizzare **prodotti alimentari a ridotto impatto ambientale** (alimenti provenienti da produzione biologica e da produzione integrata);
- se possibile, **prodotti del mercato equo e solidale** per alimenti non reperibili nel mercato locale; prodotti da **agricoltura sociale**;
- prodotti non alimentari a **ridotto impatto ambientale** (stoviglie, piatti, tovaglioli...) privilegiando materiali riutilizzabili e utilizzo di detersivi ad alta biodegradabilità.

Elenco Prodotti DOP, IGP e PAT della Puglia utilizzabili nel Menù:

CATEGORIA	ALIMENTO
Formaggi	• Mozzarella di Gioia del Colle DOP • Giuncata PAT
Olio EVO	• Olio Extravergine di Oliva Collina di Brindisi DOP • Olio Extravergine di Oliva Dauno DOP • Olio Extravergine di Oliva Terre d'Otranto DOP • Olio Extravergine di Oliva Terre di Bari DOP • Olio Extravergine di Oliva Terre Tarentine DOP
Ortofrutta e legumi	• Carciofo Brindisino IGP, carciofi di Putignano o di Mola PAT • Carota di Polignano o di Zapponeta PAT • Cipolla bianca di Margherita IGP • Barattiere o Cianciuffo o Pagnottella o Cocomerazzo PAT • Capperi del Gargano PAT

	• Clementine del Golfo di Taranto IGP • Lenticchia di Altamura IGP • Uva di Puglia IGP • Arancio dolce del Golfo di Taranto PAT
Prodotti di panetteria	• Pane di Altamura DOP
Carni	• Bovino podolico pugliese PAT

Metodi di cottura e altre indicazioni per la preparazione dei pasti

Le proposte culinarie adatte ai bambini, in particolare quelli più piccoli (1-3 e 3-6 anni), devono essere molto semplici per non confondere il gusto, per far apprezzare i sapori originari degli alimenti utilizzati e per non creare difficoltà all'apparato digerente; nello stesso tempo, devono far sì che i cibi siano graditi. È importante diversificare le modalità di preparazione dei cibi, utilizzando verdure, ortaggi ed erbe aromatiche proprie del periodo dell'anno, come pure è importante cambiare le tecniche di cottura, per accrescere l'appetibilità ed evitare un'eccessiva monotonia del pasto.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi; naturalmente i tempi di cottura devono essere tali da garantirne l'igienicità.

Le cotture più indicate sono quelle che richiedono minimi quantitativi di grassi, ovvero:

- al forno
- stufate
- al vapore

I soffritti e le frittiture di qualsiasi tipo non sono consentiti.

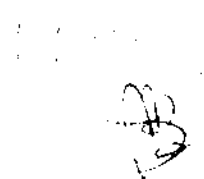
È obbligatorio fare uso dell'olio extra vergine d'oliva a crudo.

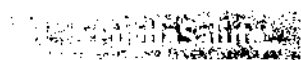
L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti è particolarmente indicato perché consente di limitare i grassi di condimento.

In alcune cotture, in particolare delle carni, può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi quali brodo vegetale, acqua, latte, succo di limone, salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare.

Il brodo vegetale usato per la cottura dei risotti o pasta deve essere fatto con verdura fresca o surgelata.

- Le carni di qualsiasi tipo vanno ripulite da eventuale grasso visibile, prima della cottura e delle preparazioni previste. Per la carne tritata, si raccomanda di macinarla nella struttura dopo averla pulita accuratamente oppure farla macinare presso il punto vendita al momento dell'acquisto.
- Per i bambini tra 1-3 anni carne e pesce devono essere, previa cottura, tritati o ridotti in piccoli pezzi in base alle capacità di masticazione e deglutizione dei bambini.





- **Le verdure** è preferibile che siano cotte al vapore oppure in poca acqua bollente per tempi brevi, salandole dopo la cottura. Si ricorda che si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti. È possibile utilizzare alcuni vegetali surgelati, quali spinaci, bietole e piselli in sostituzione di quelli freschi.

Per la preparazione di passati di verdure è preferibile utilizzare un passaverdura rispetto al frullatore ad immersione, prevenendo così la formazione d'aria, che potrebbe causare meteorismo nell'intestino dei bambini più piccoli, e aiutando ad allontanare le parti più filamentose delle verdure.

Non si possono usare dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico.

- **La frutta**, accuratamente lavata, va servita sbucciata a piccoli pezzi o grattugiata, frullata, spremuta a seconda della capacità di masticazione e di deglutizione del bambino.
- Nella preparazione delle pietanze deve essere utilizzato solo **olio extra vergine di oliva** da aggiungere a crudo a cottura ultimata.

Altre raccomandazioni

- Preparare i pasti nello stesso giorno del consumo, prevedendo il momento della cottura il più vicino possibile a quello della somministrazione, per evitare inconvenienti di tipo igienico e per non alterare le caratteristiche organolettiche.
- I cibi tritati, grattugiati o frullati devono essere preparati immediatamente prima della somministrazione; la stessa operazione di grattugiare il parmigiano è meglio effettuarla poco tempo prima dell'utilizzo e così anche il taglio del prosciutto e del formaggio.
- Non riciclare i cibi preparati e non consumati il giorno precedente.
- Scongellare i cibi a temperatura di frigorifero o nel forno a microonde.
- Non utilizzare margarina o panna.
- Salare poco i cibi, per non indurre errate abitudini a gusti eccessivamente salati, che potrebbero predisporre a patologie in età adulta. È meglio insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi, succo di limone e brodo vegetale.
- Condire le verdure da consumare crude solo al momento della distribuzione.
- Attenersi scrupolosamente alle procedure di buona prassi igienica, tra cui il lavaggio delle mani, in particolare nelle fasi di preparazione a maggior rischio come ad esempio la sgusciatura delle uova.
- Curare le norme igieniche durante la conservazione; in particolare osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta e riporre gli alimenti in base alla data di scadenza.
- Evitare la somministrazione di alimenti di origine animale non completamente cotti, come ad esempio la carne e le uova (evitare uova alla coque o in camicia).

- I pasti per asporto oltre a garantire la massima sicurezza alimentare in base alla normativa vigente, dovranno salvaguardare anche l'appetibilità (sapore, consistenza, ecc.), per offrire un'alta qualità complessiva del prodotto.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Ripartizione calorica e composizione bromatologica dei pasti

Nell'ambito di una giornata alimentare nutrizionalmente corretta e bilanciata è raccomandabile consumare 5 pasti al giorno, ovvero 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini.

Le calorie totali della giornata alimentare devono essere distribuite come di seguito:

- 20% delle calorie totali giornaliere per la colazione
- 5% delle calorie totali giornaliere per la merenda mattutina
- 40% delle calorie totali giornaliere per il pranzo
- 5% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana
- 30% delle calorie totali giornaliere per la cena

Nella progettazione del Menù sono state considerate le esigenze di metabolismo, crescita, prevenzione e si è tenuto conto del raggiungimento progressivo degli obiettivi di qualità totale del pasto e soddisfazione degli utenti, incoraggiando l'assaggio e la progressiva accettazione dei diversi alimenti.

Le calorie dei pasti riportati nel Menù sono così distribuite:

- 55-60% dell'energia del pasto sotto forma di carboidrati
- 10-15% proteine
- 25-30% di lipidi

Le ristorazioni scolastiche forniscono di solito un solo pasto al giorno (pranzo), al quale si deve aggiungere, a seconda delle scuole, lo spuntino di metà mattina o, in rari casi, di metà pomeriggio. Pertanto è utile fare riferimento al frazionamento di calorie e nutrienti nei diversi pasti raccomandato in letteratura.

Gli apporti raccomandati di energia e nutrienti sono espressi dai LARN come valori per persona per giorno.



I principi per una dieta equilibrata e normocalorica che emergono dai LARN raccomandano **l'assunzione giornaliera** di un apporto calorico pari a quello indicato nelle tabelle di seguito riportate, divise per sesso ed età:

FABBISOGNO ENERGETICO PER UN MASCHIO						FABBISOGNO ENERGETICO PER UNA FEMMINA					
Età	Peso corporeo	MB	FABBISOGNO ENERGETICO PER LAF DI:			Età	Peso corporeo	MB	FABBISOGNO ENERGETICO PER UN LAF DI:		
(anni)	(kg)	(kcal/die)	25° pct	mediana	75° pct	(anni)	(kg)	(kcal/die)	25° pct	mediana	75° pct
Maschi						Femmine					
1	10.9	620	840	870	900	1	10.2	580	770	790	810
2	14.0	800	1090	1150	1200	2	13.4	750	1020	1060	1080
3	16.3	880	1260	1350	1420	3	15.7	800	1150	1200	1220
4	18.5	940	1430	1470	1500	4	18.0	850	1220	1260	1280
5	20.8	980	1490	1550	1620	5	20.3	900	1290	1340	1360
6	23.3	1030	1480	1640	1720	6	23.3	960	1380	1520	1640
7	26.2	1100	1580	1750	1880	7	26.4	1020	1470	1620	1740
8	29.5	1180	1690	1870	2010	8	29.6	1090	1560	1720	1860
9	32.2	1260	1810	2000	2150	9	33.2	1160	1690	1840	1980
10	37.2	1320	2210	2300	2480	10	37.5	1190	2000	2080	2200
11	41.7	1400	2340	2440	2610	11	41.7	1260	2120	2210	2330
12	46.9	1490	2490	2600	2780	12	46.4	1340	2290	2340	2470
13	52.7	1590	2670	2780	2970	13	52.5	1390	2340	2440	2570
14	58.7	1700	2840	2900	3170	14	54.6	1420	2390	2490	2660
15	63.5	1780	2980	3110	3330	15	55.4	1430	2400	2510	2680
16	66.6	1840	3080	3210	3430	16	55.7	1440	2410	2510	2690
17	68.2	1860	3130	3260	3480	17	55.5	1440	2410	2510	2690

Fabbisogno energetico giornaliero per età

La stima del fabbisogno calorico di queste Tabelle Dietetiche è riferito al solo pranzo (pari al 35-40 % dell'intera giornata) e considera le fasce di età corrispondenti a quelle comprese nella corrente organizzazione scolastica.

Nella tabella successiva sono riassunti i valori di riferimento di fabbisogno di macronutrienti da destinarsi al pranzo per le fasce di età 1-3 anni per l'Asilo Nido, 3-6 anni per la Scuola dell'infanzia, 6-11 anni per la Scuola primaria:

15

Età	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni	14-17 anni
Fabbisogno energetico giornaliero in Kcal	1140	1457	1972	2625	2850
Fabbisogno energetico per pranzo (40 %) in Kcal	452	583	786	1050	1140
Proteine in grammi	34	39	51	43	36
Glucidi totali in grammi	12	23	112	148	165
Amido in grammi	36	61	84	109	122
Zuccheri semplici in grammi	16	22	30	39	43
Fibra in grammi	0,6	4,3	6,5	8,6	9,6
Lipidi totali in grammi	13	15	24	32	35
Lipidi saturi in grammi (10% En)	-	6	9	11	13
PUFA in grammi (7,5% En)	4	5	7	8	9
Omega 6 in grammi (6% En)	3	4	6	7	8
Omega 3 in grammi (1,25% En)	0,6	0,7	1,2	1,4	1,6
Sale in grammi (NaCl)	0,9	1,2	1,3	2	2

Tabella 5 - Fabbisogni energetici medi e relativi alla quota di macronutrienti da destinarsi al pranzo

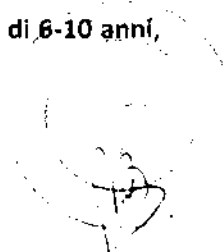
Grammature dei principali alimenti

Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di refezione e servono di riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo, ma bisogna ricordare che ogni bambino non deve essere forzato a consumare l'intera porzione prevista se ha già raggiunto il proprio livello di sazietà.

La Tabella Dietetica è stata elaborata tenendo conto che:

- le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;
- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- il sale va usato con estrema moderazione e si raccomanda l'uso di quello arricchito con iodio.

Per i bambini dell'Asilo Nido 1-3 anni è stata approntata una tabella a sé; invece, essendo minima la differenza di grammature tra la Scuola dell'infanzia e la Primaria, è stata adottata un'unica tabella, in cui la *prima* grammatura è riferita alla fascia d'età 3-6 anni, la *seconda* grammatura ai bambini di 6-10 anni, come riportato in esempio:



Scuola infanzia Scuola primaria

	1° SETTIMANA	Quantità alimenti
LUNEDÌ	Risotto con carciofi	Riso gr 50/60; Carciofi gr 40/50; brodo vegetale q.b.; olio evo gr 5; parmigiano gr 5
	Lonza di maiale al forno	Lonza gr. 50/60; olio evo gr 5, latte ps gr 5, erbe aromatiche qb
	Insalata verde	Insalata verde gr 30/40; Olio evo gr 5
	Pane semintegrale	Pane semintegrale gr 40
	Frutta di stagione	Frutta fresca gr 150

Si riportano i quantitativi dei principali alimenti espressi in grammi e divisi per fasce di età:

ALIMENTI PIATTO	NIDO 0-1 ANNI	NIDO 1-3 ANNI	MATERNA	SCUOLA PRIMARIA
PASTA RISO O ALTRI CEREALI ASCIUTTI	30	40	50	60
PASTA RISO O ALTRI CEREALI IN BRODO O CON PATATE	20	30	30	40
PASTA RISO O ALTRI CEREALI CON LEGUME	20	30	40	40
GNOCCHI DI PATATE	-	100	120	160
PATATE PER SFORNATO	-	120	130	140
PATATE CON PASTA	-	30	40	50
PROSCUITTO CRUDO/ COTTO	-	-	20	30
CARNE	30	40	50	60
CARNE OMOGENIZZATA	40	-	-	-
CARNE PER POLPETTE O SCHIACCIATINE	-	30	40	50
PESCE	40	50	70	80
PESCE OMOGENIZZATO	40	-	-	-
LEGUMI SECCHE	30	30	40	40
LEGUMI FRESCHE	60	60	60	60
LEGUMI PER POLPETTE O SCHIACCIATINE	-	20	30	30
UOVA (UNTA)	-	1	1	1
LATTICINI	20	30	40	50
FORMAGGIO	-	20	20	30
VERDURA CRUDA IN FOGLIA	-	20	30	40
VERDURA CRUDA	-	60	80	100
VERDURA COTTA	30-50	50	100	150
VERDURA PER PASSATO	60	60	80	100
VERDURA PER POLPETTE O SCHIACCIATINE	-	30	50	100
POMODORI PELATI PER SUGO	-	20	20	30
OLIO EXTRA VERGINE OLIVA	5	-	5	5
PARMEGGIANO	-	-	1	1
PANE	-	30	40	50
PANE INTEGRALE	-	40	50	60
FRUTTA FRESCA	50	100	150	150

DIETE SPECIALI

In presenza di diete per soggetti affetti da *allergia o intolleranza alimentare* (es. celiachia, o malattie metaboliche) con indicazione degli alimenti vietati, con prescrizione medica dettagliata, rilasciata dal medico curante o dallo specialista, l'accoglimento del bambino va effettuato congiuntamente da scuola e servizio di ristorazione.

Nei casi di necessità determinati da motivazioni di salute, religiose o etiche i cuochi sono obbligati a fornire, in sostituzione del pasto previsto dal menù del giorno, pasti alternativi, le cui composizioni dovranno rispettare scrupolosamente le indicazioni della certificazione medica specifica. Sarà quindi compito dei cuochi individuare in base al Menù del giorno, confrontato con le singole certificazioni e/o richieste, la tipologia dei pasti speciali da fornire. Le diete speciali devono essere identificate e contrassegnate dal cognome dell'utente, in una zona o ripiano dedicato della cucina. Va tutelata la privacy del bambino secondo il sistema organizzativo locale.

In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni, intese come ricette, che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base. Le preparazioni sostitutive devono essere il più possibile simili al menù giornaliero.

Diete speciali e pasti alternativi o "bianchi":

Se il bambino ha un malessere temporaneo è possibile richiedere una *dieta di transizione* per una durata massima di circa 3 giorni. Per quanto riguarda i pasti "bianchi o leggeri", ovvero per quei bambini in convalescenza da disturbi gastrici, stomatiti ecc, si chiederà un pasto alternativo moderatamente ipolipidico, con gusto neutro a basso contenuto di fibra, ad esempio: pasta o riso conditi con olio a crudo o brodo vegetale, con parmigiano a parte, carne magra o parmigiano, carote o patate, frutta fresca (mela) e pane.

Dieta senza glutine:

Il servizio di ristorazione scolastica, su richiesta, ai sensi della Legge 123/2005, deve garantire un pasto senza glutine. Per adattare il menù scolastico standard alla dieta senza glutine non è necessario modificare l'intero menù, ma è sufficiente limitarsi a modificare solo ciò che serve, sostituendo solo alcuni piatti con pietanze simili a quelli standard che però nelle ricette abbiano solo *ingredienti naturalmente privi di glutine* o con dicitura in etichetta "senza glutine".

Diete vegetariane o vegane:

In tal caso sarà necessario che i genitori, sotto la propria responsabilità, avanzino tale richiesta all'Amministrazione comunale o al Responsabile della Scuola.

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta vegana o vegetariana, devono essere sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero. La redazione della dieta, a carico del gestore del servizio, deve seguire le stesse procedure previste per le diete speciali.

Vedere Allegati 6, 7, 8, 9, 10

Preparazione e distribuzione delle diete speciali

Si farà riferimento alla Deliberazione della Giunta Regionale 9 maggio 2012 *"Adozione degli Indirizzi operativi per il controllo ufficiale delle imprese alimentari che producono e/o somministrano e/o vendono alimenti non confezionati privi di glutine, destinati direttamente al consumatore finale"*.

Gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri previsti per comporre il menù base.

- Ogni vivanda costituente la dieta va preparata e confezionata in area dedicata, anche solo temporaneamente, e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su vassoio personalizzato recante il nome del bambino;
- Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione;
- Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve lavarsi accuratamente le mani, qualora abbia manipolato altri alimenti;
- Il bambino deve essere servito sempre per primo: è bene che la distribuzione per le classi avvenga inizialmente a partire dai soggetti con dieta speciale e prosegua successivamente per gli altri commensali;
- Il pasto deve essere distribuito solo dopo che il personale addetto abbia identificato il bambino di concerto con l'insegnante;
- Il personale addetto alla preparazione e distribuzione può verificare la corretta erogazione della dieta attraverso apposita modulistica di tracciabilità, nella quale siano evidenziate le fasi del relativo processo; è necessario prevedere un'apposita procedura per la corretta distribuzione e l'assistenza al pasto sulla quale il personale va adeguatamente formato;
- Gli insegnanti effettuano controllo visivo avente ad oggetto la corrispondenza tra il nome del bambino/a e il nominativo apposto sui recipienti contenenti le portate della dieta.

In caso di dubbio l'insegnante deve far sospendere la somministrazione e contattare immediatamente il produttore della dieta (il responsabile della ditta di ristorazione, il Comune o la segreteria scolastica).

[Handwritten signature]

• Il gestore del servizio deve garantire che le produzioni soddisfino le disposizioni della legislazione alimentare inerenti le loro attività in tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione/ della somministrazione, deve assicurare che le misure predisposte siano appropriate nel raggiungere il precedente scopo (verificandone l'efficacia mediante controlli e monitoraggi), deve assicurare un sistema di rintracciabilità dei prodotti alimentari e ha l'obbligo di provvedere a non distribuire/somministrare alimenti non sicuri, vale a dire dannosi o inadatti per il consumo umano.

Procedure burocratiche da attuare:

Il personale competente, una volta in possesso di tutta la documentazione necessaria, redige la dieta che deve essere consegnata:

- alla segreteria della scuola che trasmette l'informazione ai soggetti coinvolti in ambito scolastico (insegnanti/educatori)
- ai genitori/tutori del bambino.
- alla cucina scolastica o al centro di cottura ove vengono preparati i pasti
- al SIAN della ASL territorialmente competente per la verifica degli aspetti nutrizionale (nello specifico alla S.C. SIAN ASL Taranto al seguente indirizzo diprev.sian.nutrizione@asl.taranto.it, vedere *Allegato 4*).

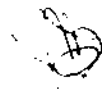
I SIAN possono garantire supporto tecnico, in ambito nutrizionale, alle istituzioni e alle famiglie per casi particolari.

Se il bambino è affetto da condizioni permanenti (es: celiachia, diabete, favismo, altro) la prima richiesta sarà valida per tutto il percorso scolastico del bambino (il genitore potrà munirsi di fotocopia del primo certificato medico da presentare alle amministrazioni scolastiche qualora venga richiesto).

Per sospendere anticipatamente la dieta speciale è necessario darne comunicazione direttamente all'ufficio competente del Comune/scuola privata. La comunicazione dovrà essere corredata di certificato del medico curante attestante la sospensione della dieta.

Formazione del personale OSA:

Gli operatori della ristorazione scolastica e gli addetti alla produzione, somministrazione e vendita di alimenti senza glutine, oltre alla formazione prevista per gli alimentaristi ai sensi della legge della Regione Puglia n. 22/07 e del Reg. reg. n. 05/08, devono conseguire il corso di formazione specifico sulla celiachia e le relative problematiche alimentari, organizzato e realizzato da personale medico e tecnico del SIAN competente per territorio di cui alle vigenti disposizioni regionali (DGR 2272/2012 e DGR 2277/2017). Gli eventi formativi si svolgono secondo le modalità specificatamente previste dalle vigenti norme regionali.



Normativa di riferimento:

- Nota del Ministero della Salute Prot. n. 3674 del 6 febbraio 2015 sulle modalità di veicolazione dell'informazione al consumatore finale, circa la presenza di sostanze che possono provocare allergie o intolleranze, nella fornitura di cibi pronti per il consumo all'interno di una struttura;
- Decreto Legislativo n. 231 del 15 Dicembre 2017 "Disciplina sanzionatoria per la violazione delle disposizioni del regolamento (UE) n. 1169/2011, relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori e l'adeguamento della normativa nazionale alle disposizioni del medesimo regolamento (UE) n. 1169/2011..." entrato in vigore il 09.05.2018;
- Regolamento UE n. 828/2014, relativo alle prescrizioni riguardanti l'informazione dei consumatori sull'assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta negli alimenti.

ELENCO ALLERGENI ALIMENTARI (Reg. 1169/2011)

Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze presenti nelle Tabelle Dietetiche:

- Cereali contenenti glutine: grano, orzo, farro, cous cous
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce
- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- Sedano e prodotti a base di sedano

Norme antisoffocamento

Il soffocamento da corpo estraneo rappresenta un problema rilevante di salute pubblica. Gli alimenti che causano più spesso incidenti sono: gli ossicini di pollo, le lische di pesce (32%), le noccioline (22%), i semi (16%) e wurstel.

Per i bambini più piccoli si sconsiglia l'utilizzo di alimenti di piccole dimensioni, di forma tondeggianti, appiccicosi o di consistenza tale da comportare un rischio di soffocamento (es. mozzarelline, pomodorini, chicchi d'uva, pizza, gnocchi, prosciutto crudo, ecc.).

Nell'ambito della ristorazione scolastica è obbligatorio rispettare le "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo" approvate dal Consiglio Superiore di Sanità - Ministero della Salute 2017, riassunte nelle seguenti Tabelle 1 e 2:

13

Tabella 1. Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodori, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma sfilindrina (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare per la lunghezza (a stangelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5 mm). MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali integrali (es. orzo, mais, grano e muesli)		Tritare finemente. Polverizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo 3 anni i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. crackers e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/sbriciolare.
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura dura, o solo parzialmente cotta (con consistenza dura) (es. mele al nocciolo, carote, sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando diventano morbide e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti (gli ossicini della carne, le lische da pesce).
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti (gli ossicini della carne, le lische da pesce).
Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente.
Uguali (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi e pasta filata		Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che si rompono in frammenti disidratati (cereali integrali)		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

Tabella 2. Regole comportamentali

Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta	Il bambino non deve mangiare mentre gioca o distratto dalla tv o da videogiochi, carte o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
Creare un ambiente rilassato e tranquillo	Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
Essere sempre alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia	Non lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	Non forzare il bambino a mangiare.
Fare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo	Non dare alimenti difficili da masticare o appropriati al grado di maturazione del bambino.

Allegato 1

Ricettario

In questo allegato si riportano le indicazioni in merito alle modalità di preparazione di alcuni piatti inclusi nella tabella dietetica, insieme ad alcune varianti e possibili sostituzioni.

Per gli ingredienti delle ricette, ove non indicato, va fatto riferimento ai menu giornalieri.

PRIMI PIATTI:

Risotto con carciofi:

Pulire e tritare finemente i carciofi, avendo cura di eliminare bene le punte dure e le parti più callose e farli stufare in poco brodo vegetale. Unire il riso e mescolare. Proseguire la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A cottura ultimata, fuori dal fuoco, mantecare con olio e parmigiano e gratinare in forno per pochi minuti.

N.B.: nel caso si vogliano usare i carciofi anche per i bambini di 1-3 anni, i carciofi devono essere **passati e setacciati con un colino** in modo da assicurarsi che non ci siano filamenti.

Pasta e patate:

Mondare e lavare le patate. Stufare in poco brodo vegetale il porro tritato (o la cipolla). Unire le patate tagliate a dadini, lasciando insaporire per qualche minuto. Successivamente aggiungere il pomodoro pelato. Ricoprire con il brodo vegetale e portare a cottura. Cuocervi la pastina. Completare con olio crudo e parmigiano.

Pasta/gnocchi/riso al pomodoro:

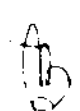
Salare e cuocere i pomodori pelati e, a cottura ultimata, aggiungere l'olio e il basilico fresco. Condire la pasta col sugo e parmigiano.

Pastina in brodo vegetale:

Preparare il brodo vegetale facendo cuocere in acqua leggermente salata le verdure intere (carota, cipolla, sedano, patata, zucca o zucchina, biette) mondate e lavate. A cottura ultimata, eliminare le verdure e filtrare il brodo. Portare ad ebollizione e cuocere la pastina nel brodo. A fuoco spento condire con olio e parmigiano. Il brodo vegetale filtrato è la base per le varie ricette (ad esempio per appassire gli ortaggi, per cottura del riso, delle carni, ecc.).

Pasta/riso e legumi:

Lessare i legumi secchi, precedentemente ammolati, unitamente alle verdure pulite e lavate, per circa un'ora. Portare a bollire e cuocervi la pastina o un altro cereale. Completare con olio crudo



VARIANTE: Se il passato risultasse troppo denso, cuocere la pastina separatamente nel liquido di cottura dei legumi ed unirli al passato a cottura ultimata.

Passato di verdure con farro/riso/pasta/cous cous

Dopo aver mondato e lavato le verdure, metterle a cuocere in acqua con aggiunta di sale e portare a cottura. A cottura ultimata, passare le verdure trattenendo l'acqua di cottura. Rimettere al fuoco il passato diluendolo con il brodo di cottura sino alla consistenza voluta e cuocervi la pastina (o un altro cereale). Servire aggiungendo olio e parmigiano.

Per la variante **farro/riso/pasta/cous cous con verdure** cuocere le verdure in poca acqua di cottura e condire con parmigiano e olio a crudo.

Pizza di patate:

Lessare le patate intere con la buccia in una pentola con abbondante acqua e un pizzico di sale. Pelare le patate quando sono ancora calde e schiacciarle in un recipiente capiente. Unire le uova, il latte, il pangrattato, il prosciutto cotto a pezzetti (**da non usare nei bambini al di sotto dei 3 anni**), il parmigiano. Irrorare il fondo della teglia con un goccio d'olio e spolverizzare con un po' di pangrattato. Trasferire il composto con le patate al suo interno e spolverare la superficie con parmigiano, pangrattato e un filo d'olio. Cuocere in forno.

Orecchiette con cime di rape:

Mondare e lavare le cime di rapa, tagliarle a pezzetti. In una pentola piuttosto capiente portare a ebollizione abbondante acqua salata, mettetevi le cime di rape e dopo qualche minuto unitevi anche le orecchiette. Scolate insieme la pasta e le cime di rapa e condire con olio a crudo.

Pasta al pesto:

Mondare e lavare le foglie di basilico, asciugarle bene. Mettere il basilico nel boccale di un frullatore, unire i pinoli, il sale, l'olio e il parmigiano. Frullare a intermittenza per qualche secondo; in questo modo il pesto non si scalderebbe troppo, mantenendo il suo colore verde brillante. Condire la pasta.

Pasta ai peperoni e melanzane:

Pulire e lavare i peperoni e le melanzane e tagliarli a cubetti. Lessare peperoni, melanzane e aglio/cipolla in poca acqua di cottura.

Risotto con zucca:

Pulire la zucca privandola della buccia, dei semi e dei filamenti, lavarla e tagliarla a dadini.

In un tegame far appassire la cipolla con poco brodo vegetale, aggiungere poi i dadini di zucca e lasciar insaporire. Continuare la cottura per alcuni minuti con qualche cucchiaino di brodo.

13

VARIANTE: per conferire maggiore aroma, la zucca può essere stufata unitamente ad una foglia di alloro.

Preparare il brodo vegetale. Mondare e tritare finemente la cipolla. In un tegame far appassire la cipolla con poco brodo vegetale. Versare il riso e mescolarlo. Portare a cottura aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A cottura ultimata aggiungere lo zafferano e, al di fuori del fuoco, mantecare il risotto con olio e parmigiano.

Portare ad ebollizione il brodo vegetale preparato in precedenza ed aggiungere le carote. Coprire e lasciar cuocere. Passare al setaccio, diluire il passato con po' di brodo di cottura fino ad ottenere la densità desiderata e regolare di sale. Rimettere la crema sul fuoco facendo sobbollire per qualche minuto, incorporarvi lo yogurt e togliere subito dal fuoco. Cuocere a parte il riso e aggiungerlo alla crema di carote. Condire con olio e parmigiano.

In una padella scaldare un filo d'olio di oliva, poi versare la cipolla affettata e lasciarla stufare a fuoco dolce per pochi minuti. Nel frattempo pelare le carote e tagliarle a rondelle sottili; quindi versarle nel tegame insieme ai pomodori pelati, sedano e prezzemolo. A cottura ultimata aggiungere rosmarino e basilico. Condire la pasta completando con aggiunta di parmigiano e olio a crudo.

Lavare e sminuzzare i pomodorini freschi, tagliare la scamorza fresca a cubetti e condire il cous cous aggiungendo le olive nere denocciolate e l'olio evo a crudo.

Lavare e sminuzzare le carote, i pomodorini freschi, i cetrioli tagliare la scamorza fresca a cubetti e condire la pasta aggiungendo olio a crudo e basilico fresco.

Lavare sminuzzare i pomodorini, tagliare la scamorza fresca a cubetti e condire la pasta aggiungendo olio a crudo e basilico fresco.

Stessa procedura della pasta al pomodoro; aggiungere la scamorza fresca a cubetti, scaldare e far rosolare lievemente in forno.

SECONDI PIATTI:

Frittata bianca al forno:

Sbattere in una terrina le uova con un pizzico di sale. Aggiungere il parmigiano e un filo di olio. Mescolare bene gli ingredienti e versare il composto in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente), infornare.

Polpette/schiacciatine di verdure:

Pulire, lavare le verdure e cuocerle a vapore o in pochissima acqua (per gli spinaci, in particolare, è sufficiente la sola acqua che rimane sulle foglie dopo il lavaggio). Scolarle, strizzarle bene, quindi tritarle finemente o passarle al setaccio. Aggiungere alle verdure le uova, il parmigiano, un poco di sale e di olio, il pangrattato. Amalgamare bene gli ingredienti e creare delle piccole polpette o schiacciatine. Disporre le polpette/schiacciatine in una teglia rivestita con carta da forno ed infornare a calore medio.

Schiacciatine di legumi:

Lessare i legumi secchi, precedentemente ammolati. Lessare le patate intere con la buccia e, una volta cotte, pelarle. Schiacciare patate e legumi e incorporarvi le uova, il parmigiano, l'olio e il pangrattato. Formare delle schiacciatine e disporre in una teglia rivestita con carta da forno. Infornare a calore medio.

Salmone/merluzzo/platessa gratinato:

Condire il filetto di salmone/merluzzo/platessa con erbe aromatiche, pangrattato e olio evo. Disporre il salmone/merluzzo/platessa in una teglia rivestita con carta da forno ed infornare a calore medio.

Polpettone di vitellone:

Unire al macinato di vitellone parmigiano, pangrattato, uova, olio, prezzemolo. Disporre il polpettone su in una teglia rivestita con carta da forno ed infornare a calore medio. Servire a fette.

Platessa al forno con patate:

Condire le patate con erbe aromatiche e disporre in una teglia rivestita con carta da forno insieme ai filetti di platessa, pangrattato e olio evo. Infornare a calore medio.

Spezzatino di tacchino:

Far cuocere il tacchino tagliato a tocchetti regolari di circa 2 cm nel brodo vegetale insaporito con erbe aromatiche.

Frittata al forno con spinaci/verdure:

Cuocerle a vapore o in pochissima acqua gli spinaci. Scolarli, strizzarli bene, quindi tritarli finemente o passarli al setaccio. Aggiungere alle verdure il parmigiano, un poco di sale e di olio, il pangrattato. Amalgamare bene gli ingredienti, poi stendere il composto in una teglia rivestita con carta da forno ed infornare a calore medio.



VARIANTE: si può realizzare la frittata utilizzando verdure alternative o miste di stagione, come ad esempio carote, zucchine, asparagi passati al setaccio, mescolati insieme o disposti nella teglia.

Merluzzo in umido:

Cuocere il filetto di merluzzo in umido, condito con erbe aromatiche e prezzemolo.

Aggiungere olio evo a crudo.

NB: il merluzzo è un pesce di mare, a tal proposito si raccomanda di porre attenzione nell'aggiungere il sale.

Merluzzo/platessa al limone:

Condire il filetto di merluzzo/platessa con prezzemolo, pangrattato, buccia di limone grattugiata, prezzemolo, olio evo. Disporre i filetti in una teglia rivestita con carta da forno ed infornare a calore medio.

NB: il merluzzo/platessa è un pesce di mare, a tal proposito si raccomanda di porre attenzione nell'aggiungere il sale.

Arrosto di vitello:

Preparare il brodo vegetale (vedi sopra). Mettere il pezzo intero di carne su un tagliere, olearlo appena e spargervi le erbe aromatiche (es. rosmarino). Massaggiare la carne per qualche minuto. Rosolare la carne per qualche minuto, abbassare il fuoco al minimo, coprire con il coperchio e continuare la cottura continuando a bagnare con il brodo vegetale. Quando l'arrosto in pentola sarà completamente cotto toglierlo dal fuoco, aspettare qualche minuto e poi tagliarlo a fette. Servirlo insieme a un po' di brodo di cottura.

Straccetti croccanti di pollo:

Tagliare il pollo a listarelle, impanare gli straccetti con pangrattato, parmigiano, olio ed erbe aromatiche.
Cuocere al forno o in padella antiaderente.

Tacchino alla pizzaiola:

Lavare e sminuzzare i pomodorini e la cipolla. Sciacquare i capperi per dissalarli e tagliuzzarli con la mezzaluna. Tagliare la fesa di tacchino a fette sottili ed appiattirla con il batticarne. Trasferire nella padella antiaderente i pomodorini, i capperi, la cipolla e un filo d'olio evo, far cuocere per qualche minuto, poi unire la carne e proseguire la cottura, mescolando.

Polpette di vitellone al sugo:

Unire al macinato di vitellone parmigiano, pangrattato e uova. Creare delle piccole polpette e farle cuocere nella passata di pomodoro. Aggiungere olio evo a fiamma spenta col coperchio chiuso.

3



CONTORNI:

Zucchine trifolate:

Affettare le zucchine, stufarle in padella antiaderente e cospargerle, a fine cottura, con prezzemolo fresco tritato e olio evo.

Spinaci al limone:

Cuocere gli spinaci al vapore e condirli con olio evo a crudo e succo di limone fresco.

Carote/finocchi/zucchine gratinate:

Tagliare le carote/finocchi/zucchine, disporli su una teglia con carta da forno, ricoprirli con pangrattato, parmigiano e olio evo.

Patate al forno:

Lavare e pelare le patate, affettarle, condirle con rosmarino o origano e infornarle.

Spinaci al parmigiano:

Cuocere gli spinaci al vapore e condirli, a fine cottura, con olio evo e parmigiano a scaglie.

Carote prezzemolate:

Cuocere le carote al vapore e condirle con olio evo a crudo e prezzemolo tritato finemente.

Bietole/fagiolini/spinaci all'olio:

Cuocere le bietole/fagiolini/spinaci al vapore e condirli con olio evo a crudo.

10

Allegato 2

Calendario degli ortaggi e della frutta

[illegible]

Suggerimenti per favorire un migliore approccio alle verdure:

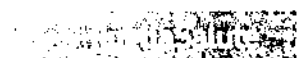
Per l'inserimento di nuovi tipi di verdura (o per quelli meno abituali), si suggerisce un approccio graduale tramite piccoli assaggi, accanto a qualità di verdura già gradite.

Anche il modo di disporre le verdure nel piatto, l'abbinamento di colori diversi, l'opportunità di servirsi da soli (per favorire l'autonomia del bambino), possono stimolarne l'assaggio.

Comunque, anche in caso di rifiuto, conviene riproporle successivamente, perchè i bambini imparino a conoscerle ed apprezzarle.

oscerle ed

ASL Taranto



QUARTIERE PREVENZIONI

Servizio prevenzione malattie infettive e malattie trasmissibili

Unità Operativa Distrettuale

via G. Cesare, 101 - 70121 Taranto

tel. 099/45851 (segr. tecnica) - 099/45851 (segr. am.) - 099/45851

e-mail: compras@taranto.it - prevenzioni@taranto.it - asltaranto@taranto.it

La truffa di Stanton

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

Alcibiade

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

ALCIBIADE

343

Allegato 3

Composizione Bromatologica

Di seguito si riportano i valori della composizione bromatologica delle Tabbelle Dietetiche calcolati su alcune giornate esempio dei menù, distinti per stagioni e fasce d'età:

- **Menù Asilo Nido Autunno/inverno – Giornata esempio:**

AUTUNNO INVERNO SETTIMANA 1 GIOVEDÌ								
Alimento	Grammi	KCAL	PROTIDI g	LIPIDI g	di cui Saturi	Carboidrati g	Zuccheri solubili	FIBRA g
Pastina di semola	20	70,56	2,18	0,28	0,02	15,82	0,54	0,54
Patate per brodo	10	8,45	0,21	0,1	0,02	1,79	0,04	0,16
Carote per brodo	10	3,47	0,11	0,02	0	0,76	0,8	0,31
Grana	10	38,69	3,35	2,81	1,69	0	0	0
Olio EVO	15	134,86	0	14,985	2,42	0	0	0
Vitellone magro	30	31,02	6,54	0,54	0,39	0	0	0
Uova	5	6,39	0,62	0,435	0,17	0	0,04	0
Spinaci	80	13,28	1,04	0,08	0,02	2,24	0,85	0,96
Pane	35	78,25	2,625	0,455	0,11	16,975	0,9	2,275
Frutta fresca	100	53,47	0,3	0,1	0,7	13,7	10,9	2
TOTALE		438,46	16,975	19,8	5,54	51,28	13,26	6,24

- **Menù Asilo Nido Primavera/estate – Giornata esempio:**

PRIMAVERA ESTATE SETTIMANA 1 LUNEDI'								
Alimento	Grammi (g)	Calorie (Kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	di cui Saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui Zuccheri solubili (g)	FIBRA g
Pastina di semola	20	70,565	2,18	0,28	0,02	15,82	0,54	0,54
Peperoni	30	10,41	0,33	0,06	0,01	2,28	2,28	0,93
Melanzane	30	4,98	0,39	0,03	0,01	0,84	0,84	0,36
Olio EVO	10	89,91	0	9,99	1,62	0	0	0
Grana	5	19,345	1,675	1,405	0,84	0	0	0
Ricotta/Griuncata	30	43,9275	2,64	3,27	2,05	1,05	1,05	0
Bietola	80	13,28	1,04	0,08	0,01	2,24	2,24	0,96
Pane	30	86,6625	2,58	0,12	0,02	20,07	2,5	0,96
Frutta fresca	100	53,475	0,3	0,1	0,01	13,7	13,7	2
TOTALE		392,55	11,14	15,34	4,59	56	23,15	5,75

- **Menù Scuola dell'infanzia Autunno/inverno – Giornata esempio:**

AUTUNNO INVERNO SETTIMANA 1 GIOVEDÌ								
Alimento	grammi (g)	Calorie (Kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	di cui saturi (g)	Carboidrati (g)	di Zuccheri solubili (g)	Fibra totale (g)
Pasta di semola	30	106,80	3,24	0,09	0,02	24,84	0,81	0,78
Patate per brodo	15	12,75	0,32	0,15	0,03	2,70	0,06	0,24
carote per brodo	15	4,95	0,17	0,00	0,00	1,14	1,14	0,47
parmigiano	10	37,40	3,60	2,56	1,69	0,00	0,00	0,00
Olio EVO	15	135,00	0,00	15,00	2,42	0,00	0,00	0,00
vitellone (carne m	40	45,20	8,52	1,24	0,52	0,00	0,00	0,00
uova	5	7,80	0,65	0,56	0,17	0,05	0,05	0,00
lattuga	20	3,80	0,36	0,08	0,01	0,44	0,44	0,30
pomodori	20	3,40	0,24	0,04	0,01	0,56	0,56	0,22
Pane	50	121,50	3,75	0,65	0,15	26,90	1,25	2,85
Frutta fresca	150	67,50	0,30	0,45	0,11	16,50	16,50	3,00
TOTALE		546,10	21,15	20,82	5,13	73,13	20,81	7,86

- Scuola dell'infanzia Primavera/estate – Giornata esempio:**

PRIMAVERA ESTATE SETTIMANA 1 LUNEDI

Alimento	grammi (g)	Calorie (Kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	di cui saturi (g)	Carboidrati (g)	di Zuccheri solubili (g)	Fibra totale (g)
Pasta di semola	50	178,00	5,40	0,15	0,04	41,40	1,35	1,30
Peperoni	30	6,60	0,27	0,09	0,01	1,5	1,47	0,27
Melanzane	30	4,50	0,33	0,03	0,01	0,78	0,78	0,78
Olive	10	23,40	0,16	2,51	0,35	0,08	0,08	0,24
Olio EVO	10	90,00	0,00	10,00	1,62	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5	18,70	1,8	1,28	0,84	0,00	0,00	0,00
Giuncata	50	90,20	6,40	6,70	4,14	1,15	0,49	0,00
Pane	40	106,80	3,56	0,24	0,06	24,12	0,88	1,52
Frutta fresca	150	67,50	0,30	0,45	0,11	16,50	16,50	3,00
TOTALE		585,70	18,22	21,45	7,18	85,53	21,55	7,11

- Scuola Primaria: Autunno/inverno – Giornata esempio:**

AUTUNNO INVERNO SETTIMANA 1 GIOVEDI

Alimento	grammi (g)	Calorie (Kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	di cui saturi (g)	Carboidrati (g)	di Zuccheri solubili (g)	Fibra totale (g)
Pasta di semola	40	142,40	4,32	0,12	0,03	33,12	1,08	1,04
Patate per brodo	15	12,75	0,32	0,15	0,03	2,70	0,06	0,24
carote per brodo	15	4,95	0,17	0,00	0,00	1,14	1,14	0,47
parmigiano	10	37,40	3,60	2,56	1,69	0,00	0,00	0,00
Olio EVO	15	135,00	0,00	15,00	2,42	0,00	0,00	0,00
Vitellone (carne)	50	56,50	10,65	1,55	0,66	0,00	0,00	0,00
uova	5	7,80	0,65	0,56	0,17	0,05	0,05	0,00
lattuga	30	5,70	0,54	0,12	0,01	0,66	0,66	0,45
pomodori	30	5,10	0,36	0,06	0,01	0,84	0,84	0,33
Pane	50	121,50	3,75	0,65	0,15	26,90	1,25	2,85
Frutta fresca	150	67,50	0,30	0,45	0,11	16,50	16,50	3,00
TOTALE		596,60	24,66	21,22	5,28	81,91	21,58	8,38

- Scuola Primaria: Primavera/estate – Giornata esempio:**

PRIMAVERA ESTATE SETTIMANA 1 LUNEDI

Alimento	grammi (g)	Calorie (Kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	di cui saturi (g)	Carboidrati (g)	di Zuccheri solubili (g)	Fibra totale (g)
Pasta di semola	60	213,60	6,48	0,18	0,04	49,68	1,62	1,56
Peperoni	40	8,80	0,36	0,12	0,02	2,00	1,96	0,36
Melanzane	40	6,00	0,44	0,04	0,01	1,04	1,04	1,04
Olive	15	35,10	0,24	3,77	0,53	0,12	0,12	0,36
Olio EVO	10	90,00	0,00	10,00	1,62	0,00	0,00	0,00
parmigiano	5	18,70	1,8	1,28	0,84	0,00	0,00	0,00
Giuncata	50	90,20	6,40	6,70	4,14	1,15	0,49	0,00
Pane	40	106,80	3,56	0,24	0,06	24,12	0,88	1,52
Frutta fresca	150	67,50	0,30	0,45	0,11	16,50	16,50	3,00
TOTALE		636,70	19,58	22,78	7,37	94,61	22,61	7,84



Allegato 6

SCHEMA DIETETICO PER CELIACHIA

QUANDO IL TIPO DI PREVEDE			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine d'oliva alimento/semi vegetale	Non serve sostituzione
		Azeto balsamico sale, pepe verde aromatizzante speziato	Per il balsamico, se non DOP o IGP, verificare la dichiarazione in etichetta "senza glutine" o "alternativa" usare rif. di spezie dedicato
Rizzi piatti assoluti	⚠	Rizzi di semola e pasta all'uovo	Pasta sostitutiva con diciture "senza glutine" o "alternativa" o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...)
		Rizzi	Non serve sostituzione
		Sughi pronti (es. pesto) o sughi e salse addensati con farine non consentite (es. fecola di patate)	Sostituire con olio d'oliva, sugo di pomodoro e parmigiano, o altri sughi (non addensati con farine non consentite, né allungati con acqua di cottura in cui è stata cotta pasta proibita) Per i sughi pronti (es. pesto) verificare la dichiarazione in etichetta "senza glutine" o "alternativa"
	⚠	Pasta ripiena (es. tortellini, farfalle, ravioli, gnocchetti)	Pasta sostitutiva con diciture "senza glutine" o "alternativa" o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...)
	⚠	Pasta di semola di grano duro con caciocavallo	Pasta sostitutiva con diciture "senza glutine" o "alternativa" o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...), con olio extra vergine d'oliva e pomodoro
	⚠	Gnocchi di patate	Pasta/gnocchi sostitutivi con diciture "senza glutine" o "alternativa" o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...), con olio extra vergine d'oliva e pomodoro
Rizzi piatti in brodo	⚠	Pasta in brodo vegetale o in brodo di carne sgrecciato	Pasta sostitutiva con diciture "senza glutine" o "alternativa" o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...)
	⚠	Suppl. dietetici a base di verdure (confezionati esclusivamente con verdura fresca/surgelata) con caciocavallo	Pasta sostitutiva con diciture "senza glutine" o "alternativa" o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (es. riso, quinoa, grano saraceno...). Verificare etichetta per i vegetali confezionati (pretende diciture "senza glutine" o "alternativa")

13/11/2023

		Rizzi in crosta vegetale o in crosta di carne e granaio.	Non serve sostituzione.
Rizzi	⚠	Rizzi di pomodoro o margherita.	Rizzi a base per rizzi con cottura senza glutine o alternative*
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova			Non serve sostituzione purché non pre-lavorati, cucinati con ingredienti consentiti correttamente manipolati. Vietati i prodotti impanati e/o infornati o gratinati con pastamella o pre-lavorati. Verificare cottura senza glutine o alternative*
Secondi piatti a base di formaggi			Non serve sostituzione (se fusi, grattugiati, a fette, spalmabili, pestati di formaggio). Verificare cottura senza glutine o alternative*
Secondi piatti a base di affettati		Prodotto crudo	Non serve sostituzione.
	⚠	Affettati	Solamente riportati in etichetta cottura senza glutine o alternative*
Contorni	⚠	Verdure e legumi (freschi surgelati o secchi)	Non serve sostituzione purché cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati. Per i prodotti confezionati (ad es. mix di leguminiferi) verificare in etichetta cottura senza glutine o alternative*
		Puree fresche o surgelate	Non serve sostituzione. Per i prodotti per puree, verificare in etichetta cottura senza glutine o alternative*
Pane, grissini, fette biscottate, ecc.	⚠		Pane/grissini/fette biscottate con in etichetta cottura senza glutine o alternative*
Frutta			Non serve sostituzione.

13

Allegato 7

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA ALLE UOVA

QUANDO IL MENÙ PREVEDE			SOSTITUIRE CON
Condimenti		Olio extravergine di oliva; aceto; olio monastero di toro; maionese; salse	Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto		Pasta di semola di riso	Non serve sostituzione
	⚠	Pasta di uova	Pasta di semola
	⚠	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. stamato di riso)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile, sostituire con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
	⚠	Ricetta con grana padano	Parmigiano reggiano
	⚠	Gnocchi di patate (ricetta con uova)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova (se confezionati controllare l'etichetta). Se l'eliminazione non è attuabile, sostituire con pasta di riso con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, ecc.)		Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Non serve sostituzione
	⚠	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Pasta di riso con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
Pasta al forno o pasticciata		Pasta di semola	Non serve sostituzione
	⚠	Pasta di uova	Pasta di semola
	⚠	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (gnocchi alla romana)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile, sostituire con pasta di semola/riso al sugo di pomodoro/olio e parmigiano
Primo piatto in brodo		Pasta di semola	Non serve sostituzione
	⚠	Pasta di uova	Pasta di semola
	⚠	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. stracottella)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile, sostituire con pasta di semola/riso in brodo/pastata di verdure

Secondi piatti a base di carne		vitello, manzo, maiale, tacchino, coniglio	Non serve sostituzione
		Pisello	vitello, manzo, maiale, tacchino, coniglio Solo nei soggetti che presentano ipersensibilità con carne di pollo
	⚠	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es: pancetta)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti a base di pesce		Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Non serve sostituzione
	⚠	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es: crocchette di pesce)*	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pesce cotto al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti a base di affettati o formaggi		Prodotto cotto, crudo, preadato	Non serve sostituzione
		Formaggi senza derivati delle uova	Non serve sostituzione
	⚠	Formaggi o affettati con derivati delle uova (es: grana padano, tacchino affettato)	Formaggi senza derivati delle uova (es: parmigiano) Affettati senza derivati dell'uovo (salumini, ...)
Secondi piatti a base di uova (es: frittate, omelette, tortini)		⚠	Carne o pesce cotti al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Contorni		Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Non serve sostituzione
	⚠	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es: polpettine di cavolfiori/zucchini)	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con verdure crude o cotte
Pane		Ricetta senza uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova (es: pane comune)	Non serve sostituzione
	⚠	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es: pancarré)	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova (es: pane comune)
Frutta			Non serve sostituzione



Allegato 8

ALLERGIA A PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Condimenti		olio extravergine di oliva, burro, olio, maionese, salsi, maiz o arachide
Primo piatto pasticcio		Pasta di semola, riso
	⚠	Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti...)
	⚠	Gnocchi di patate
	⚠	Ricetta con sugo di pesce (es. con tonno, salmone sgombrato ecc.), molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati
Primo piatto in brodo		Pasta di semola
	⚠	Pasta all'uovo
Pizza	⚠	Base per pizza
	⚠	Ricetta con pesce (es. picca con tonno, salmone ecc.), molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati
Secondi piatti a base di carne		Carni bianche o rosse
	⚠	Carni bianche o rosse condite con salsa a base di pesce (es. vitello tonnato)
Secondi piatti a base di pesce	⚠	Ricetta con pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati (es. merluzzo alla vicentina, seppie in umido, tonno in scatola, crocchette di pesce, bastoncini di pesce, burger di pesce, marmorata di salmone, ecc.)
Secondi piatti a base di affettato o formaggi		Prosciutto crudo, prescotta, formaggi
	⚠	Prosciutto cotto, mortadella, salame
Contorni		Vegetali e legumi freschi o surgelati o in scatola

13

Allegato 9

SCHEMA DIETETICO PER ALLERGIA AL LATTE

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine di oliva
	⚠	Burro
		Olio monoseme di sola, mais o arachide
Primo piatto asciutto		Pasta di semola, all'uovo, riso
	⚠	Pasta fresca
	⚠	Gnocchi di patate
	⚠	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, pesciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. pasta al pomodoro e ricotta)*
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti,...)	⚠	Pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva
Pasta al forno o pasticciata		Pasta di semola, all'uovo
	⚠	Pasta fresca

[Firma illeggibile]

	⚠	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, salsi/estratti per brodo, pecorino, formaggi o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. lasagne al forno)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva
Primo piatto in brodo	⚠	Pasta fresca	Pasta di semola, pasta all'uovo, riso
	⚠	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, salsi/estratti per brodo o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Pasta di semola, pasta all'uovo o riso in brodo Brodo preparato con acqua, verdure o carne e olio extravergine di oliva a crudo
Pizza	⚠	Base per pizza	Verificare che non contenga proteine del latte o lattosio Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto crudo/consueto e contorno
	⚠	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, mozzarella, formaggi o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto crudo/consueto e contorno
Secondo piatti a base di carne		Comi bovine	Pollo, tacchino, coniglio, maiale Solo nei soggetti che presentano cross-reattività con carne bovina
		Ricetta senza latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, salsi/estratti per brodo, pecorino, formaggi o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte	Non serve sostituzione
	⚠	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, salsi/estratti per brodo, pecorino, formaggi o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. pasta al maiale al latte)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondo piatti a base di pesce		Ricetta senza latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, salsi/estratti per brodo, pecorino, formaggi o prodotti a base di latte/contenenti	Non serve sostituzione

[Firma]

	⚠	derivati del latte	
	⚠	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grasso, parmigiano, pasta/estratti per brodo, pecorinella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. polpette di merluzzo e parmigiano)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pesce cotto al vapore, al forno, in padella, al pomodoro.
Secondi piatti a base di affettato e formaggi		Prodotto crudo, cotto	Non serve sostituzione
	⚠	Prodotto con latte, margarina, salame, formaggi	Prodotto crudo, cotto
Contorni		Vegetali e legumi freschi o surgelati	Non serve sostituzione
	⚠	Vegetali e legumi in scatola	Vegetali e legumi freschi o surgelati
	⚠	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grasso, parmigiano, pasta/estratti per brodo, pecorinella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. spinaci con formaggio, carne di patate)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con verdure/ortaggi conditi con olio extravergine d'oliva
Pane		Pane comune	Non serve sostituzione
	⚠	Pane di latte, brioche, ecc.	Pane comune
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato			Frutta fresca di stagione, prodotti da forno privi di latte e derivati. Bevande vegetali aromatizzate in caldo o in indicazione del medico durante

11/05/2017
 Dietista
 [Firma]

Allegato 10

SCHEMA DIETETICO PER FAVISMO

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:			SOSTITUIRE CON:
Condimenti		Olio extra vergine di oliva	Non serve sostituzione
		Burro	Non serve sostituzione
		Olio monoseme di mais	Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto		Pasta di semola, riso condito con sugo di verdure, carne o pesce	Non serve sostituzione
	⚠	Pasta con legumi	Verificare che non contenga fave e derivati
	⚠	Pasta all'uovo, pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, pasta al forno)	Verificare che non contengano fave e derivati
	⚠	Gnocchi di patate	Verificare che non contengano fave e derivati
Primo piatto in brodo	⚠	Passati di verdura	Verificare che non contengano fave e derivati
	⚠	Minestrone, creme di verdure	Verificare che non contengano fave e derivati
Pizza	⚠	Base per pizza	Verificare che non contenga fave e derivati
Secondi piatti a base di carne		Carni bianche o rosse	Non serve sostituzione
	⚠	Carne in scatola	Verificare che non contenga fave e derivati
	⚠	Ricetta con legumi	Verificare che non contenga fave e derivati
Secondi piatti a base di pesce	⚠	Es. merluzzo, pesce persico, sogliola al forno, tonno	Verificare che non contenga fave e derivati
	⚠	Ricetta con legumi	Verificare che non contengano fave e derivati
Secondi piatti a base di affettati e formaggi		Prosciutto crudo, presale, formaggi	Non serve sostituzione
	⚠	Prosciutto cotto, mortadella, salame	Verificare che non contengano fave e derivati
Secondi a base di uova		Es. uova sode, frittata	Non serve sostituzione
Contorni	⚠	Legumi freschi o surgelati o in scatola	Verificare che non contengano fave e derivati
		Verdura cotta o cruda	Non serve sostituzione
Pane		Pane comune	Non serve sostituzione
	⚠	Pane speciale	Verificare che non contenga fave e derivati
Frutta fresca			Non serve sostituzione

Handwritten signature