

Prot. n. 384 /SIAN - RC

Reggio di Calabria 16.03.2020

INDICAZIONI E CONSIGLI DIETETICI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto ricoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana.

Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante promuovere modelli "agroalimentari" ed inserire percentuali, anche minime, di utilizzo di "prodotti biologici e prodotti tipici locali", a garanzia di un'alimentazione più sana anche nelle scuole.

Tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un menù annuale nelle due versioni Autunno/Inverno e Primavera/Estate che ruoti almeno su quattro settimane.

Le quantità degli alimenti si riferiscono al peso crudo ed al netto degli scarti e sono espresse in grammi;

si consiglia, ove possibile, la rotazione degli alimenti al fine di evitare la monotonia dei pasti;

la pasta e il riso possono essere conditi a scelta con pomodoro fresco o in conserva;

gli unici metodi di cottura consigliati sono al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio e lessi, quindi sono vietate le frittture nonché qualsiasi tipo di condimento o sugo contenente grassi cotti;

il pesce può essere fresco o congelato e in tal caso si deve tener conto per la grammatura, della glassa di congelazione (peso dell'alimento dopo scongelamento);

non è consentito l'uso di esaltatori di sapidità quali dadi da cucina per insaporire le pietanze;

è consentito l'uso di aromi naturali quali origano, prezzemolo, menta, basilico, salvia, erba cipollina, ecc.....;

l'olio extravergine d'oliva come condimento deve essere aggiunto preferibilmente e ove possibile, crudo a fine cottura;

le verdure prescritte si possono consumare sia crude che cotte al vapore, preferibilmente di stagione;

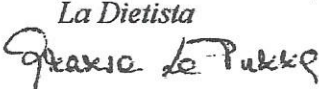
il pane deve essere ben cotto (con poca mollica);

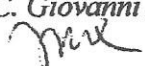
la frutta fresca di stagione e ben matura;

si consiglia, quando reperibili sul mercato il consumo di "agrumi" (magari sotto forma di spremute);

si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda (non bevande zuccherate);

" non scoraggiarsi se il bambino ha difficoltà ad abituarsi a nuovi sapori: il gusto varia in base agli alimenti che si è abituati a mangiare e quindi, prima di apprezzare completamente un nuovo cibo, il bambino deve consumarlo diverse volte "

La Dietista


Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana




S. SERVIZIO
S. SANITARIO
REGIONALE

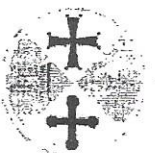


Dipartimento Fianco della Salute
e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA

Struttura Complessa
SIAN

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. C. Giovanni Miliana



REGIONE CALABRIA

Prot. n. 384 /SIAN-RC

Reggio Calabria 16.03.2020

(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I. C. Giovanni XXIII - Scuola dell'Infanzia e Primaria
Menù - A. S. 2020/2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I Settimana	Pasta con pesto di radicchio rosso Cotoletta di vitello (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con fagioli Prosciutto cotto (assenza di glutine- polifosfati-lattosio e derivati del latte) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Riso con pomodoro (al forno) Frittata (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con zuccine e pomodorini Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con il sugo del pesce Filetto di merluzzo alla livornese Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione
II Settimana	Riso con farro e orzo al pomodoro Spezzatino di tacchino con patate Contorno: carote alla julienne Frutta fresca di stagione	Pasta con minestrone Merluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con piselli Arrostito di vitello Contorno: verdura cotta di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione	Risotto con zucca Involtino di sogliola con scarola Panino Frutta fresca di stagione
III Settimana	Pasta al pomodoro Petto di pollo all'arancia Verdure di stagione gratinate (biete, finocchio, cavolfiore, ecc) Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto (senza aglio) Frittata con patate (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con vellutata di verdure Plattessa alle erbe aromatiche Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte stracchino-robola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di orata (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione
IV Settimana	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte- Stracchino-robola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Timballo di pasta al forno Contorno: insalata mista Frutta fresca di stagione	Risotto con spinaci Bocconcini di tacchino (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto di cavolfiore Scaloppine di vitello al limone Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con minestrone Nasello in umido con patate Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione

NB: Si consiglia di aggiungere sui primi piatti (come da tabella dietetica) gr. 5/10 di parmigiano reggiano grattugiato.

La Dietista
Opere de Tress

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Miliana

Via C. Rosselli 7 - 89100 Reggio Calabria - tel. 0965347668 / e-mail: sianno@asprc.it PEC: sianno.asprc@certificatamail.it P. Iva/C.F.: 02638720801



SERVIZIO
SANTUARIO
REGIONALE



Dipartimento Territoriale della Salute
e Pubblica Sanitaria

Prot. n. 384 /SIAN

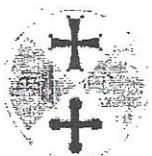
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA

Struttura Complessa

SIAN

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. C. Giovanni Milana

REGIONE CALABRIA



Reggio Calabria 16.03.2023

(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I.C. Giovanni XXIII - Scuola Secondaria di primo grado
Memi - A. S. 2020/2023

	<i>Martedì</i>	<i>Giovedì</i>
<i>Settimana I</i>	Pasta con fagioli Prosciutto cotto (assenza di glutine- polifosfati -lattosio e derivati del latte) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con zuccchine e pomodorini Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista //////////////////////////////////// Frutta fresca di stagione
<i>Settimana II</i>	Pasta con minestrone Meluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione
<i>Settimana III</i>	Pasta con pesto (senza aglio) Frittata con patate (al forno) Contorno: insalata mista //////////////////////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte- stracchino-robotta-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione
<i>Settimana IV</i>	Timballo di pasta al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto di cavolfiore Scaloppine di vitello al limone Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione

NB: Si consiglia di aggiungere sui primi piatti (come da tabella dietetica) gr. 5/10 di parmigiano reggiano grattugiato.

La Dietista
Escoiera de Rubie

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana
(M)



SERVIZIO
SANTARI
REGIONALE



Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA

Struttura Complessa

S.I.A.N.
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. C. Giovanni Milana

REGIONE CALABRIA

Reggio Calabria 16, 03, 2020

Prot. 384 /SIAN-RC

(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
TABELLA DIETETICA
A.S. 2020/2023
Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Fabbisogni medi di riferimento al pranzo:
* LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Alimenti	Età 3 - 5 anni	Età 6 - 10 anni	Età 11 - 13
Pasta o riso o semolino	gr. 30 - 50	gr. 50 - 70	gr. 70 - 80
Pomodori pelati	gr. 20	gr. 30	gr. 50
Minestrone	gr. 30 - 60	gr. 30 - 60	gr. 80 - 100
Legumi	gr. 10 - 20	gr. 20 - 30	gr. 30 - 40
Olio di oliva	cc. 05	cc. 05	cc. 10
Parmigiano	gr. 05	gr. 05	gr. 10
Carne di vitello	gr. 50	gr. 60	gr. 80
Petto di pollo	gr. 50	gr. 60	gr. 80
Coscia di pollo	gr. 50	gr. 80 - 100	gr. 150
Tacchino (petto/fesa)	gr. 50	gr. 60	gr. 80
Pesce: Merluzzo/Nasello	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120
" Orata	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120
" Sogliola/Platessa	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120
Prosciutto cotto	gr. 30	gr. 40	gr. 60
Formaggi freschi	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Uovo	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2
Patate lesse o al forno	gr. 50	gr. 100	gr. 100
Contorno: verdura	gr. 60 - 100	gr. 100	gr. 100
Panino	gr. 40	gr. 50	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 100	gr. 100	gr. 100 - 150

La Dietista
Paola La Falce

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana

Via C. Rosselli 7 - 89100 Reggio Calabria - tel. 0965347668 / e-mail: siancra@asprc.it PEC: siancra.asprc@certificamail.it P.Iva/C.F.: 02638720801