



TABELLA DIETETICA - a.s. 2023/2024

Scuola dell'Infanzia - Primaria e Secondaria di 1° grado - Comune di Bagaladi

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 3-6 anni	Età 6-11 anni	Età 11-14 anni
Pasta di semola o Riso (con passati vegetali o brodi o minestrone o legumi)	gr. 25-30	gr. 35- 40	gr. 40 - 50
Pasta di semola o Riso (con sughi vari e ortaggi)	gr. 50 - 60	gr. 70 - 80	gr. 80 - 100
Pomodori pelati	gr. 20	gr. 30	gr. 40
Minestrone	gr. 30 - 60	gr. 60 - 80	gr. 80 - 100
Legumi secchi	gr. 25 - 30	gr. 30 - 35	gr. 35 - 40
Legumi freschi o surgelati	gr. 50 - 60	gr. 60 - 70	gr. 70 - 80
Olio di oliva (quantità totale)	cc.12-13	cc.13-18	cc.18-20
Parmigiano grattugiato	gr.06-07	gr. 07-08	gr. 08-10
Carne di vitello	gr.50 - 60	gr. 60 - 80	gr. 80 - 100
Petto di pollo	gr.50 - 60	gr. 60 - 80	gr. 80 - 100
Coscia di pollo	gr.80	gr. 80 - 100	gr. 150
Tacchino (petto/fesa)	gr.50 - 60	gr. 60 - 80	gr. 80 - 100
Pesce: Merluzzo /Nasello	gr.60 - 70	gr. 80-100	gr. 100 - 150
" Sogliola / Platessa	gr.60 - 70	gr. 80-100	gr. 100 - 150
" Orata	gr.60 - 70	gr. 80-100	gr. 100 - 150
Prosc.cotto (senza glutine-senza polifosfati-senza lattosio e derivati del latte)	gr. 25-30	gr. 30 - 40	gr. 40 - 50
Formaggi freschi e molli (fiocchi di latte-stracchino-robioia-mozzarella- ricotta- formaggio spalmabile)	gr.40 - 50	gr. 60 - 70	gr. 70 - 80
Uovo	n.l	n.l	n.l e 1/2
Patate lesse o al forno	gr. 100 - 150	gr. 150 - 200	gr. 200 - 250
Contorno : verdura cruda a foglia	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Contorno : ortaggi freschi	gr. 100	gr. 150	gr. 200
Panino	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Pan grattato e farina	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta fresca di stagione	gr. 100 -150	gr. 150 - 200	gr. 200

La Dietista
Isape La Piazza
Isape La Piazza

Il Dirigente Medico
Dr Salvatore Minniti
ASP DI REGGIO CALABRIA
STRUTTURA COMPLESSA SIAN
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIRIGENTE MEDICO
Dr Salvatore Minniti



Prot.1818 /SIAN – RC del 17/11/2023

MENU' SETTIMANALE - A.S. 2023/2024

Scuola dell'Infanzia – Primaria e Secondaria di I° grado

Comune di Bagaladi

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
I Settimana	Pasta con Zucchine * Involtini di vitello al forno. Contorno: carote Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi: fagioli. Prosciutto cotto Contorno: verdure crude o cotte Panino Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro (al forno) Frittata di verdure (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con vellutata di verdure Pollo (sovracoscia) al forno Contorno: patate al forno //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con sugo di pesce (con filetti di pesce) Filetto o medaglione di merluzzo gratinato al forno Contorno: carote Panino Frutta fresca di stagione
II Settimana	Pasta al pomodoro Spezzatino di tacchino in umido Contorno: patate lesse //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta o Riso con minestrone Omelette (con prosciutto cotto e formaggio) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con ragù alla bolognese (con vitello macinato) Cotoletta di vitello al forno Contorno: patate al forno //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi: lenticchie Formaggio fresco Contorno: pomodori Panino Frutta fresca di stagione	Risotto con vellutate di Zucca* e/o carote Tortino di Nasello con patate (al forno) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione
III Settimana	Risotto alla milanese Scaloppine di Petto di pollo agli agrumi (arancia o limone) Contorno: verdure cotte o crude Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto (senza aglio) Hamburger di vitello al forno Contorno: patate lesse o al forno //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi: ceci Formaggio Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al forno Prosciutto cotto Contorno: carote Panino Frutta fresca di stagione	Pasta all'ortolana Involtino di sogliola al forno Contorno: verdure cotte o crude Panino Frutta fresca di stagione
IV Settimana	Pasta con minestrone Frittata di patate al forno Contorno: insalata mista //////////////////// Frutta fresca di stagione	Riso o pasta con legumi: piselli Formaggio fresco Contorno: pomodori Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Polpettine di vitello in umido Contorno: insalata Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con ragù verdure Cotoletta di Pollo al forno Contorno: patate al forno //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Polpettine di Merluzzo e patate (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione

- Le Zucchine* e la Zucca* possono essere sostituite con altre verdure e/o ortaggi di stagione.

La Dietista
Irene La Puzza
Irene La Puzza

Il Dirigente Medico
Dr. Salvatore Minniti

ASP DI REGGIO CALABRIA
STRUTTURA COMPLESSA SIAN

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
Via Rosselli N.7 - Cap. 89100 - Città di Reggio di Calabria A tel. 0965/347822 - email: siand@aspcal.it - aspcal@certificatamail.it

DIRIGENTE MEDICO
Dr. Salvatore Minniti
Dr. Salvatore Minniti



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA



REGIONE CALABRIA

Prot.1818/SIAN – RC del 17/11/2023

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 consumar 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
Irene La Puzza
Irene La Puzza

Il Dirigente Medico
Dr. Salvatore Minniti
ASP DI REGGIO CALABRIA
STRUTTURA COMPLESSIVA SIAN
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIRIGENTE MEDICO
Dr. Salvatore Minniti