

**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

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

Il Dirigente Dip. Prevenzione  
Nutrizionista di Sanità Pubblica  
Dott.ssa Teresa Mastantuono

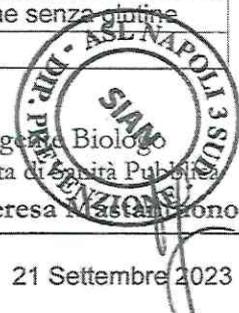


**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3	Bastoncini senza glutine
<b>Spinaci al burro</b>	100	120	200	
Burro	5	7	10	
<b>Venerdì</b>				
<b>Pastina con minestrone</b>				
Pastina di semola	50	60	60	Pastina senza glutine
Minestrone surgelato	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Polpette al pomodoro</b>	60	70	70	
Manzo magro	50	60	60	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Pane	10	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				<b>Prodotti specifici</b>
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150	
<b>Panino</b>	30	50	50	Pane senza glutine
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro			

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



**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Formaggio fuso</b>	30	40	50	
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Martedì</b>				
<b>Pasta con patate</b>				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Patate	50	60	80	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Frittata di uova</b>				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Mercoledì</b>				
<b>Pasta al pomodoro</b>				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	



Il Dirigente  
Nutrizionista di Sanità Pubblica  
Dott.ssa Teresa Mastantuono

**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta con zucca</b>				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Zucca	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Polpette in umido</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	
Manzo magro	50	60	60	
Pane	10	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>150</b>	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Venerdì</b>				
<b>Riso con fagioli</b>				
Riso parboiled	40	40	50	
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Prosciutto cotto magro</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>Prosciutto senza glutine</b>
<b>Purè di patate</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	
Patate	80	80	120	
Latte scremato	10	10	30	
Parmigiano	2	2	7	
Burro	5	5	10	

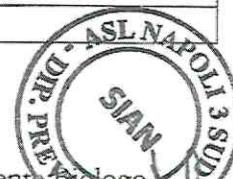
Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				<b>Prodotti specifici</b>
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

Il Dirigente  
Nutrizionista di Sanità Pubblica  
Dott.ssa Teresa Mastantuono



**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

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



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

**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso con minestrone</b>				
Riso parboiled	50	60	60	
Minestrone surgelato	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Petto di pollo</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
<b>Spinaci in insalata</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>200</b>	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Venerdì</b>				
<b>Pasta e piselli</b>				
Pasta di semola	50	50	60	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	100	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
<b>Frittata di uova</b>				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
<b>Patate lesse o al forno</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>120</b>	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				<b>Prodotti specifici</b>
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

Il Dirigente  
Nutrizionista di Sanità Pubblica  
Dott.ssa Teresa Mastantuono

**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

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

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



**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

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

Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				<b>Prodotti specifici</b>
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

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



**Variazioni per il periodo primavera - estate**

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Mercoledì - I settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Fagiolini all'olio</b>	100	120	200	
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	6	7	

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Martedì - I settimana e Giovedì - II settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta con zucchine</b>				
<b>Pasta di semola</b>	50	60	60	Pasta senza glutine
<b>Zucchine</b>	50	60	100	
<b>Parmigiano</b>	3	5	7	
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	6	7	

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Venerdì - I settimana e Giovedì - III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta all'ortolana</b>				
<b>Pasta di semola</b>	50	60	60	Pasta senza glutine
<b>Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori</b>	50	60	100	
<b>Parmigiano</b>	3	5	7	
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	6	7	

- Sostituire "zucca in tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Mercoledì - III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Zucchine all'olio</b>	100	120	200	
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	6	7	

Il Dirigente  
Nutrizionista di Sanità  
Dott.ssa Teresa Mastantuono



- Sostituire "pasta con broccoletti" con "pasta con pesto di basilico":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Mercoledì - III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta con pesto di basilico</b>				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pesto di basilico	5	8	8	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

- Sostituire "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Mercoledì - II settimana e Lunedì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	



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

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	563	718	822
Proteine	g. 22; % 15	g. 28; % 15	g. 33; % 15
Glucidi	g. 80 % 56	g. 105; % 58	g. 116; % 57
Lipidi	g. 18; % 29	g. 22; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 9	g.11	g. 14
Ferro	mg. 4	mg. 5	mg. 6,5
Calcio	mg. 296	mg. 351	mg. 424

### Raccomandazioni

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

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

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

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

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

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

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

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

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

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

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

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

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

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

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

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

Il Dirigente Biologo  
 Nutrizionista di Sorrento  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**

#### Raccomandazioni Celiaci

Evitare in assoluto di utilizzare prodotti alimentari contenenti glutine, è opportuno controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti (Regolamento comunitario UE 1169/2011 in materia di etichettatura dei prodotti alimentari).

Pane, pasta, farina, biscotti, utilizzare prodotti dietetici specifici privi di glutine.

Come previsto da normativa, Legge Reg. Campania n. 2 del 11/2003, DGRC n. 1211 del 23/9/2005 e n. 2163 del 14/12/2007, Dl.vo n. 112/92, Regolamento CE n. 41 del 20/1/99, la ditta deve attenersi scrupolosamente a tutte le raccomandazioni in essa contenute.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista.

#### Sostituzioni per dieta priva di carne suina (religione musulmana)

Sostituire il prosciutto cotto magro con bresaola di bovino o fesa di tacchino, rispettando variabilità.



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

**TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA  
 Prima settimana**

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>	
Pasta di semola	50
Piselli	60
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Patate lesse o al forno</b>	80
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Martedì</b>	
<b>Riso con cavolo verza</b>	
Riso parboiled	60
Cavolo verza	60
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Filetto di sogliola o platessa</b>	60
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta e fagioli</b>	
Pasta di semola	40
Fagioli secchi	40
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Mozzarella</b>	60
<b>Vellutata di zucca</b>	120
Zucca	80
Patate	40
Olio extravergine d'oliva	6

ù

Il Dirigente Biotecnologie  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**



**TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA**  
**Prima settimana**

	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	70
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 3
<b>Spinaci al burro</b>	120
Burro	7
<b>Venerdì</b>	
<b>Pastina con minestrone</b>	
Pastina di semola	60
Minestrone surgelato	60
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Polpette di legumi</b>	30
Ceci secchi	20
Pane	10
Pomodoro	q.b.
Pan grattato	q.b.
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	70
Olio extravergine d'oliva	6

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	150
<b>Panino</b>	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro

Il Dirigente Medico  
 Nutrizionista di Sorrento  
**Dott.ssa Teresa Mastanaro**



**TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	40
Lenticchie secche	40
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Formaggio fuso</b>	40
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta con patate</b>	
Pasta di semola	60
Patate	60
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Spinaci in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	70
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	60
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6



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

**TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA  
 Seconda settimana**

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucca</b>	
Pasta di semola	60
Zucca	60
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Filetti di merluzzo</b>	60
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	70
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Venerdì</b>	
<b>Riso con fagioli</b>	
Riso parboiled	50
Fagioli secchi	50
Olio extravergine d'oliva	10
<b>Purè di patate</b>	100
Patate	80
Latte scremato	10
Parmigiano	2
Burro	5

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	150
<b>Panino</b>	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro



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

**TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA**  
**Terza settimana**

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	70
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Ricotta vaccina fresca</b>	80
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e ceci</b>	
Pasta di semola	40
Ceci secchi	40
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 3
<b>Bietoline in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta con broccoletti</b>	
Pasta di semola	60
Broccoletti	60
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Polpette di legumi</b>	30
Lenticchie secche	20
Pane	10
Pan grattato	q.b.
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Zucca a tocchetti al forno</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6



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

**TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA**  
**Terza settimana**

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>	
Riso parboiled	60
Minestrone surgelato	60
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Filetto di sogliola o platessa</b>	60
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Spinaci in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta e piselli</b>	
Pasta di semola	50
Piselli	60
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Patate lesse o al forno</b>	80
Olio extravergine d'oliva	6

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	150
<b>Panino</b>	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro



Il Dirigente Prevenzione  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**

**TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA**  
**Quarta settimana**

	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pizza al pomodoro</b>	
Farina di grano tenero	120
Parmigiano	25
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	40
Lenticchie secche	40
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Formaggio spalmabile</b>	40
<b>Bietoline in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	70
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Filetti di merluzzo</b>	60
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Cavolfiore gratinato al forno</b>	
Cavolfiore (cimette)	120
Parmigiano	4
Pan grattato	q.b.
Olio extravergine d'oliva	6



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

**TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e fagioli</b>	
Pasta di semola	40
Fagioli secchi	40
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Patate lesse o al forno</b>	80
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Venerdì</b>	
<b>Riso con spinaci</b>	
Riso parboiled	60
Spinaci	60
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Filetto di sogliola o platessa</b>	60
Olio extravergine d'oliva	6
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	70
Olio extravergine d'oliva	6



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

**Variazioni per il periodo primavera - estate**

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

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Mercoledì - I settimana</b>	<b>g</b>
<b>Fagiolini all'olio</b>	120
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	6

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

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Martedì - I settimana e Giovedì - II settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucchine</b>	
Pasta di semola	60
Zucchine	60
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6

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

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Venerdì - I settimana e Giovedì - III settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pasta all'ortolana</b>	
Pasta di semola	60
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	60
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	6

- Sostituire "zucca in tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Mercoledì - III settimana</b>	<b>g</b>
<b>Zucchine all'olio</b>	120
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	6



Il Dirigente Biologia  
 Nutrizionista di Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**

- Sostituire "pasta con broccoletti" con "pasta con pesto di basilico":

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Mercoledì - III settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con pesto di basilico</b>	
Pasta di semola	70
Pesto di basilico	8
Olio extravergine d'oliva	6

- Sostituire "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA PRIMARIA
<b>Mercoledì - II settimana e Lunedì - IV settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	120
Olio extravergine d'oliva	6

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



Computo nutrizionale	
	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
Kcal	721
Proteine	g. 26; % 14
Glucidi	g. 106; % 58
Lipidi	g. 22; % 28
Fibra	g.12
Ferro	mg. 5
Calcio	mg. 362

#### Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.  
 Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

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

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

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

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

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

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

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

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

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

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

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

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



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