



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

<b>ASILO NIDO</b> <b>12-36 mesi</b>	
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>	
Pasta di semola	30
Piselli	40
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Filetti di sogliola o platea</b>	50
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Patate lesse o al forno</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Martedì</b>	
<b>Riso con cavolo verza</b>	
Riso parboiled	30
Cavolo verza	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Stracchino</b>	30
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta e fagioli</b>	
Pasta di semola	30
Fagioli secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Bietoline in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7

ASL NAPOLI 3 SUD  
UOC SIAN  
Il Dirigente Biologo  
Dott.ssa Teresa Mastantuono

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

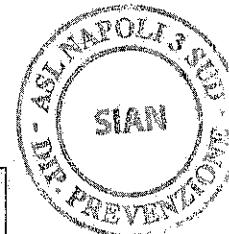


<b>ASILO NIDO</b> 12-36 mesi	
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Filetti di merluzzo</b>	50
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Spinaci al burro</b>	50
Burro	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Pastina con minestrone</b>	
Pastina di semola	30
Minestrone surgelato	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Polpette di manzo al pomodoro</b>	40
Manzo magro	30
Pomodoro	q.b.
Pane	5
Uova	2
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Broccoletti all'olio</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	20
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro

ASL NAPOLI 3 SUD  
 UOC SIAN  
 Il Dirigente Biologo  
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

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



ASILO NIDO 12-36 mesi	
Lunedì	g
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	20
Olio extravergine d'oliva	8
Carote cotte o crude in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta con patate</b>	
Pasta di semola	30
Patate	40
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Spinaci in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Cavolfiore in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7

ASL NAPOLI 3 SUD  
UOC SIAN  
Il Dirigente Biologo:  
Dott.ssa Teresa Mastantuono

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



ASILO NIDO 12-36 mesi	
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucca</b>	
Pasta di semola	30
zucca	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30
<b>Purè di patate</b>	50
Patate	50
Latte intero	5
Parmigiano	2
Burro	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Riso con fagioli</b>	
Riso parboiled	30
Fagioli secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Bietoline in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7

Tutti i giorni	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	20
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro

ASL NAPOLI 3 SUD  
UOC SIAN  
Il Dirigente Biologo  
Dott.ssa Teresa Mastantuono

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



<b>ASILO NIDO 12-36 mesi</b>	
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Ricotta vaccina</b>	40
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e ceci</b>	
Pasta di semola	30
Ceci secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Bietoline in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta alla bolognese</b>	
Pasta di semola	40
Bovino macinato	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Broccoletti all'olio</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7

ASL NAPOLI 3 SUD  
 UOC SIAN  
 Il Dirigente Biologo,  
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



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

ASILO NIDO 12-36 mesi	
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>	
Riso parboiled	30
Minestrone surgelato	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Filetti di merluzzo</b>	50
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Spinaci in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta e piselli</b>	
Pasta	30
Piselli	40
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Patate lesse o al forno</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7

Tutti i giorni	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	20
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro

ASL NAPOLI 3 SUD  
UOC SIAN  
Il Dirigente Biologo.  
Dott.ssa Teresa Mastantuono



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

<b>ASILO NIDO</b> 12-36 mesi	
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con patate</b>	
Pasta di semola	30
Patate	40
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Bietoline in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	20
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Zucca in tocchetti al forno</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Filetti di merluzzo</b>	50
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Cavolfiore in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7

ASL NAPOLI 3 SUD  
 UOC SIAN  
 Il Dirigente Biologo  
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



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

<b>ASILO NIDO</b> 12-36 mesi	
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e fagioli</b>	
Pasta di semola	30
Fagioli secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Patate lesse o al forno</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Venerdì</b>	
<b>Riso con spinaci</b>	
Riso parboiled	30
Spinaci	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Bocconcini di tacchino</b>	50
Olio extravergine d'oliva	4
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	7

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	20
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro

ASL NAPOLI 3 SUD  
UOC SIAN  
Il Dirigente Biologo:  
Dott.ssa Teresa Mastantuono



### Variazioni per il periodo primavera – estate

- Sostituire "broccoletti" con "pomodori in insalata":

ASILO NIDO 12-36 mesi	
<b>Venerdì – I settimana e Mercoledì – III settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	<b>50</b>
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>7</b>

- Sostituire "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

ASILO NIDO 12-36 mesi	
<b>Giovedì – II settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucchine</b>	
<b>Pasta di semola</b>	<b>30</b>
<b>Zucchine</b>	<b>40</b>
<b>Parmigiano</b>	<b>3</b>
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>4</b>

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

ASILO NIDO 12-36 mesi	
<b>Venerdì – I settimana e Giovedì – III settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pasta all'ortolana</b>	
<b>Pasta di semola</b>	<b>30</b>
<b>Carote, zucchine e pomodori</b>	<b>40</b>
<b>Parmigiano</b>	<b>3</b>
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>4</b>

A.S.L. NAPOLI 3 SUD  
 UOC SIAN  
 Il Dirigente Biologo  
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



- Sostituire "riso con cavolo verza" con "pasta con pesto di basilico";

ASILO NIDO 12-36 mesi	
<b>Martedì – I settimana</b>	<b>g</b>
Pasta con pesto di basilico	
Pasta di semola	40
Pesto di basilico	4
Olio extravergine d'oliva	4

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

ASILO NIDO 12-36 mesi	
<b>Martedì IV – settimana</b>	<b>g</b>
Zucchine all'olio	50
Olio extravergine d'oliva	7

*as Dott.ssa Telesa Mastantuono*  
Dott.ssa Telesa Mastantuono



Computo nutrizionale	
	ASILO NIDO 12-36 mesi
Kcal	424
Proteine	g. 14; % 15
Glucidi	g. 55; % 50
Lipidi	g. 17; % 35
Fibra	g. 6
Ferro	mg. 3
Calcio	mg. 245

#### Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili; è preferibile, in base all'età dei bambini, utilizzare pasta formato piccolo, tritare, sminuzzare, passare, frullare gli alimenti.

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 sboillettatura, cottura a vapore, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).

ASL NAPOLI 3 SUD  
 UOC SIAN  
 Il Dirigente Biologo  
 Dott.ssa Teresa Mastantuono