

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana



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

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

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

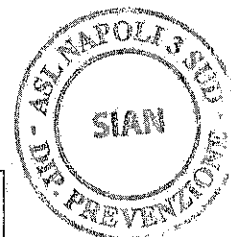


	ASILO NIDO 12-36 mesi
Giovedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Filetti di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	4
Spinaci al burro	50
Burro	5
Venerdì	
Pastina con minestrone	
Pastina di semola	30
Minestrone surgelato	40
Parmigiano	3
Olio extravergine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

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	20
Acqua medio-minerale	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
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	20
Olio extravergine d'oliva	8
Carote cotte o crude in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Martedì	
Pasta con patate	
Pasta di semola	30
Patate	40
Olio extravergine d'oliva	4
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
Spinaci in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	4
Cavolfiore in insalata	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
Giovedì	g
Pasta con zucca	
Pasta di semola	30
zucca	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Prosciutto cotto magro	30
Purè di patate	50
Patate	50
Latte intero	5
Parmigiano	2
Burro	5
Venerdì	
Riso con fagioli	
Riso parboiled	30
Fagioli secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
Bietoline in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	20
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

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

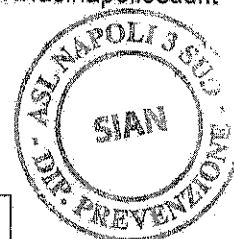
TABELLE DIETETICHE
Terza settimana



	ASILO NIDO 12-36 mesi
Lunedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Ricotta vaccina	40
Carote cotte o crude in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Martedì	
Pasta e ceci	
Pasta di semola	30
Ceci secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
Bietoline in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Mercoledì	
Pasta alla bolognese	
Pasta di semola	40
Bovino macinato	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	8
Broccoletti all'olio	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
Giovedì	g
Riso con minestrone	
Riso parboiled	30
Minestrone surgelato	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Filetti di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	4
Spinaci in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Venerdì	
Pasta e piselli	
Pasta	30
Piselli	40
Olio extravergine d'oliva	4
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	4
Patate lesse o al forno	50
Olio extravergine d'oliva	7

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	20
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

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

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana



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

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

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana



	ASILO NIDO 12-36 mesi
Giovedì	9
Pasta e fagioli	
Pasta di semola	30
Fagioli secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
Patate lesse o al forno	50
Olio extravergine d'oliva	7
Venerdì	
Riso con spinaci	
Riso parboiled	30
Spinaci	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Bocconcini di tacchino	50
Olio extravergine d'oliva	4
Carote cotte o crude in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	20
Acqua medio-minerale	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
Venerdì – I settimana e Mercoledì – III settimana	g
Pomodori in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7

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

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

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

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

ASL 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
Martedì - I settimana	g
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
Martedì IV - settimana	g
Zucchine all'olio	50
Olio extravergine d'oliva	7

Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa 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 sbollentatura, cottura a vapore, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).

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