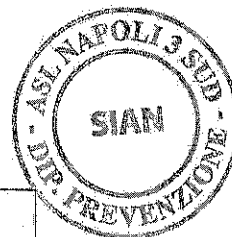


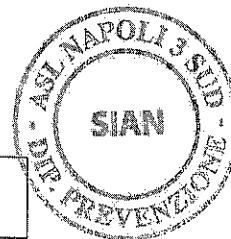
**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**



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

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

### TABELLE DIETETICHE Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	50
<b>Spinaci al burro</b>	100
Burro	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Pastina con minestrone</b>	
Pastina di semola	50
Minestrone surgelato	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Polpette di manzo al pomodoro</b>	60
Manzo magro	50
Pomodoro	q.b.
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	30
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro

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

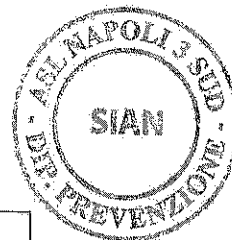
**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**



	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	40
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Formaggio fuso</b>	30
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta con patate</b>	
Pasta di semola	50
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Spinaci in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Finocchi gratinati</b>	100
Pane grattugiato	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

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

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



	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucca</b>	
Pasta di semola	50
Zucca	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30
<b>Purè di patate</b>	100
Patate	80
Latte scremato	10
Parmigiano	2
Burro	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Riso con fagioli</b>	
Riso parboiled	40
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Polpette di manzo in umido</b>	60
Manzo magro	50
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	30
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro

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

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



	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Ricotta vaccina fresca</b>	50
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e ceci</b>	
Pasta di semola	40
Ceci secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Petto di pollo</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Bietoline in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta con broccoletti</b>	
Pasta di semola	50
Broccoletti	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Polpette di manzo al pomodoro</b>	60
Manzo magro	50
Pomodoro	q.b.
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Zucca a tocchetti al forno</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD  
UOC SIAN  
Il Dirigente Biologo.  
Dott.ssa Teresa Mastantuono  
13 Novembre 2024

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



	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>	
Riso parboiled	50
Minestrone surgelato	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	50
<b>Spinaci in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta e piselli</b>	
Pasta di semola	50
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Patate lesse o al forno</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	30
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro

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

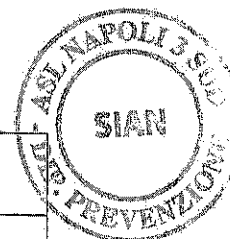
**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**



	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pizza al pomodoro</b>	
Farina di grano tenero	100
Parmigiano	10
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30
<b>Bietoline in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	40
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Formaggio spalmabile</b>	30
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Filetti di merluzzo</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Cavolfiore in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5

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

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

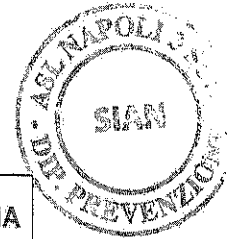


	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e fagioli</b>	
Pasta di semola	40
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Frittata di uova</b>	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Patate lesse o al forno</b>	80
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Venerdì</b>	
<b>Riso con spinaci</b>	
Riso parboiled	50
Spinaci	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Hamburger di manzo</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>Tutti i giorni</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	100
<b>Panino</b>	30
<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 “vellutata di zucca” con “fagiolini all’olio”:

	SCUOLA INFANZIA
<b>Mercoledì – I settimana</b>	<b>g</b>
<b>Fagiolini all’olio</b>	<b>100</b>
<b>Olio extravergine d’oliva</b>	<b>5</b>

- Sostituire “riso con cavolo verza”/ “pasta con zucca” con “pasta con zucchine”:

	SCUOLA INFANZIA
<b>Martedì – I settimana e Giovedì – II settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucchine</b>	
Pasta di semola	50
Zucchine	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d’oliva	5

- Sostituire “pastina”/ “riso con minestrone” con “pasta all’ortolana”:

	SCUOLA INFANZIA
<b>Venerdì – I settimana e Giovedì – III settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pasta all’ortolana</b>	
Pasta di semola	50
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d’oliva	5

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



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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Mercoledì – III settimana</b>	<b>g</b>
<b>Zucchine all'olio</b>	<b>100</b>
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>5</b>

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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Mercoledì – III settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con pesto di basilico</b>	
Pasta di semola	60
Pesto di basilico	5
Olio extravergine d'oliva	5

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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Mercoledì – II settimana e Martedì – IV settimana</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	<b>100</b>
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>5</b>

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

Computo nutrizionale	
	SCUOLA INFANZIA
Kcal	556
Proteine	g. 22; % 15
Glucidi	g. 80; % 56
Lipidi	g. 18; % 29
Fibra	g. 8
Ferro	mg. 4
Calcio	mg. 295



### 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).

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