



Sede Legale Torre del Greco  
Via Marconi, 66 –CAP 80059  
[www.aslnapoli3sud.it](http://www.aslnapoli3sud.it)

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
UOS Igiene della Nutrizione - UOC SIAN  
Via Montedoro 47 – Torre del Greco (NA)  
Tel. 081/8490157 – 081/8490143  
e-mail: [siaen@aslnapoli3sud.it](mailto:siaen@aslnapoli3sud.it) - PEC: [siaen@pec.aslnapoli3sud.it](mailto:siaen@pec.aslnapoli3sud.it)

ASL NAPOLI 3 SUD  
Registro di Protocollo - Partenza  
N. 0137384 del 14/09/2020 - 11:53



Al Funzionario Responsabile  
Servizio AA. GG.  
Dott. Biagio Minichini  
Comune di Striano (NA)

SEDE

**Oggetto:** Menù per predisposizione gara di appalto per servizio di refezione scolastica (triennio 2021/2024).

Con riferimento alla VS richiesta inviata con protocollo n. 11710/2020, si inviano le tabelle dietetiche per gli alunni della Scuola dell'Infanzia.  
Distinti saluti.

Il Responsabile UOS Igiene della Nutrizione  
Direttore del SIAN  
*Dott. Pierluigi Pecoraro*



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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso e fagioli</b>	
Riso parboiled	50
Fagioli secchi	50
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Vellutata di zucca e patate</b>	100
Zucca	50
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta con zucca</b>	
Pasta di semola	50
Zucca	100
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Ricotta vaccina</b>	80
<b>Spinaci in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	50
Lenticchie secche	50
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Patate arrosto</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7



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

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
<b>Pasta al sugo</b>	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Hamburger di manzo magro</b>	50
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta con cavolo</b>	
Pasta di semola	50
Cavolo	100
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2
<b>Bietoline in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30

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



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

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	50
Lenticchie secche	50
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e patate</b>	
Pasta di semola	50
Patate	80
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Frittata di uova e spinaci</b>	
Uovo intero	60
Spinaci	100
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	50
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Filetti di sogliola o platessa gratinati</b>	60
Pan grattato	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Broccoletti</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5





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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>	
Riso parboiled	50
Minestrone misto	100
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Tocchetti di parmigiano reggiano</b>	20
<b>Bietoline in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta e piselli</b>	
Pasta di semola	50
Piselli surgelati	100
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Prosciutto cotto magro</b>	20
<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>	100 g
<b>Panino</b>	30 g
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro



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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucca</b>	
Pasta di semola	50
Zucca	100
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Ricotta vaccina</b>	80
<b>Spinaci in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e ceci</b>	
Pasta di semola	50
Ceci secchi	50
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Vellutata di zucca e patate</b>	100
Zucca	50
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Mercoledì</b>	
<b>Gnocchetti sardi con broccoletti</b>	
Gnocchetti sardi	50
Broccoletti	100
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2
<b>Cavolo gratinato</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7



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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al sugo</b>	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Hamburger di tacchino</b>	50
<b>Patate lesse o al forno</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Venerdì</b>	
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	50
Lenticchie secche	50
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30

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



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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>
<b>Pizza al pomodoro e parmigiano</b>	
Farina di grano tenero	100
Parmigiano	20
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3
<b>Prosciutto cotto magro</b>	20
<b>Carote cotte o crude in insalata</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Martedì</b>	
<b>Pasta e lenticchie</b>	
Pasta di semola	50
Lenticchie secche	50
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Patate arrosto</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Mercoledì</b>	
<b>Pasta al pomodoro</b>	
Pasta di semola	50
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Filetti di merluzzo gratinati</b>	60
Pan grattato	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Broccoletti</b>	100
Olio extravergine d'oliva	5





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

	SCUOLA INFANZIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>
<b>Pastina con minestrone</b>	
Pastina di semola	50
Minestrone misto	100
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Frittata di uova e spinaci</b>	
Uovo intero	60
Spinaci	100
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	7
<b>Venerdì</b>	
<b>Riso con fagioli</b>	
Riso parboiled	50
Fagioli secchi	50
Olio extravergine d'oliva	8
<b>Cavolo gratinato</b>	100
Olio extravergine d'oliva	7

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



### Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno “broccoletti” con “fagiolini al pomodoro”:

	SCUOLA INFANZIA
	<b>g</b>
<b>Fagiolini al pomodoro</b>	
Fagiolini	100
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
La sostituzione è riferita al Mercoledì della II settimana e della IV settimana.	

- Sostituire contorno “vellutata di zucca e patate” con “zucchine all'olio”:

	SCUOLA INFANZIA
	<b>g</b>
<b>Zucchine all'olio</b>	
Zucchine	100
Olio extravergine d'oliva	7
La sostituzione è riferita al Lunedì della I settimana ed al Martedì della III settimana.	

- Sostituire contorno “pasta con zucca” con “pasta con zucchine”:

	SCUOLA INFANZIA
<b>Pasta con zucchine</b>	
Pasta di semola	50
Zucchine	100
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	3
La sostituzione è riferita al Martedì della I settimana ed al Lunedì della III settimana.	



<b>Computo nutrizionale</b>	
	<b>SCUOLA INFANZIA</b>
<b>Kcal</b>	612
<b>Proteine</b>	g. 22; % 14
<b>Glucidi</b>	g. 93; % 57
<b>Lipidi</b>	g. 20; % 29
<b>Fibra</b>	g. 10
<b>Ferro</b>	mg. 5
<b>Calcio</b>	mg. 314



### **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 e glutine.

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).