



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)



Al Dirigente dott. Nicola Anaclerio  
Area IV - Servizio Pubblica Istruzione  
Comune di Torre Annunziata (NA)

SEDE

**Oggetto:** Tabelle dietetiche ristorazione scolastica - a.s. 2023/2024.

Con riferimento alla VS nota protocollo n. 21340 del 06.07.2023, si inviano le Tabelle dietetiche standard per la Scuola dell'Infanzia e la Scuola Primaria.

Le suddette tabelle sono state elaborate tenendo conto delle criticità emerse nel corso del precedente anno scolastico negli Istituti afferenti al nostro territorio aziendale. Inoltre, al fine di aumentare il gradimento da parte della platea scolastica, sono state introdotte nuove pietanze anche per il periodo primavera-estate.

Distinti saluti.

Il Direttore UOC SIAN  
*Dott. Pierluigi Pecoraro*



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

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



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

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

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>		
Pasta di semola	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	6
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3
<b>Spinaci al burro</b>	100	120
Burro	5	7
<b>Venerdì</b>		
<b>Pastina con minestrone</b>		
Pastina di semola	50	60
Minestrone surgelato	50	60
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	6
<b>Polpette al pomodoro</b>	60	70
Manzo magro	50	60
Pomodoro	q.b.	q.b.
Pane	10	10
Uova	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70
Olio extravergine d'oliva	5	6
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30

<b>Tutti i giorni</b>		
<b>Frutta di stagione</b>	100	150
<b>Panino</b>	30	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro	



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



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

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



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

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

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

<b>Tutti i giorni</b>		
<b>Frutta di stagione</b>	100	150
<b>Panino</b>	30	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro	



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

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

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

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





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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>		
Riso parboiled	50	60
Minestrone surgelato	50	60
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	6
<b>Petto di pollo</b>	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	6
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	6
<b>Venerdì</b>		
<b>Pasta e piselli</b>		
Pasta di semola	50	50
Piselli	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	6
<b>Frittata di uova</b>		
Uovo intero	50	50
Parmigiano	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	3
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80
Olio extravergine d'oliva	5	6
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30

<b>Tutti i giorni</b>		
<b>Frutta di stagione</b>	100	150
<b>Panino</b>	30	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro	



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

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

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



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



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

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

<b>Tutti i giorni</b>		
<b>Frutta di stagione</b>	100	150
<b>Panino</b>	30	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro	



Il Dirigente Biologo  
 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
<b>Mercoledì – I settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Fagiolini all’olio</b>	100	120
Olio extravergine d’oliva	5	6

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
<b>Martedì – I settimana e Giovedì - II settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucchini</b>		
Pasta di semola	50	60
Zucchini	50	60
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d’oliva	5	6

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
<b>Venerdì – I settimana e Giovedì - III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta all’ortolana</b>		
Pasta di semola	50	60
Melanzane, peperoni, zucchini e pomodori	50	60
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d’oliva	5	6

- Sostituire “zucca in tocchetti al forno” con “zucchini all’olio”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
<b>Mercoledì – III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Zucchini all’olio</b>	100	120
Olio extravergine d’oliva	5	6



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

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
<b>Mercoledì - III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con pesto di basilico</b>		
Pasta di semola	60	70
Pesto di basilico	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	6

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

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

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





Computo nutrizionale		
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
<b>Kcal</b>	575	730
<b>Proteine</b>	g. 22; % 15	g. 28; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 81 % 56	g. 106; % 58
<b>Lipidi</b>	g. 18; % 29	g. 22; % 27
<b>Fibra</b>	g. 9	g.12
<b>Ferro</b>	mg. 4	mg. 5
<b>Calcio</b>	mg. 296	mg. 351

### 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.

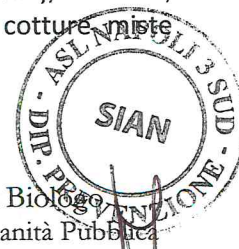
Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

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 Sanità Pubblica  
**Dott.ssa Teresa Mastantuono**