

Sede Legale Torre del Greco
Via Marconi, 66 –CAP 80059
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 - PEC: siaen@pec.aslnapoli3sud.it

ASL NAPOLI 3 SUD
Registro di Protocollo
N. 0017353 del 05/05/2022



Alla Responsabile
Marilisa Giugliano
II Settore
Comune di Ottaviano (NA)

SEDE

Oggetto: Servizio di refezione scolastica

In riferimento alla VS richiesta, effettuata con nota prot. n. 10460 del 31/03/2022 del Comune di Ottaviano (NA), si inviano in allegato le nuove Tabelle dietetiche con le modifiche richieste destinate al servizio di refezione con relativo computo nutrizionale.

Le suddette tabelle dietetiche sono state adeguate alle più recenti linee guida: “*Linee di indirizzo della Regione Campania per l’elaborazione di menù degli Asili Nido - Asilo Nido tutti a tavola*” (D.D. n. 140 del 08/04/2021), “*Linee di Indirizzo della Regione Campania per la Sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella ristorazione collettiva*” (D.D. n. 260 del 09.07.2021 – BURC n. 71 del 19.07.2021) e “*Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica*” (D.M. 28.10.2021, GU Serie Generale n. 269 del 11.11.2021).

Distinti saluti.

Il Direttore SIAN
Dott. Pierluigi Pecoraro

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta con crema di carciofi			
Pasta di semola	50	50	50
Carciofi	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Riso con zucca			
Riso parboiled	50	50	50
Zucca	50	70	100
Parmigiano	3	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Petto di tacchino	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Mozzarella	40	60	80
Vellutata di zucca e patate	70	100	120
Zucca	50	70	80
Patate	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5		5



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso al pomodoro			
Riso parboiled	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Spinaci al burro	100	120	200
Burro	5	7	10
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Frittata di uova con patate			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Patate	50	50	120
Olio extravergine d'oliva	8	10	10
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30

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



TABELLE DIETETICHE Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Formaggio fuso	30	40	70
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e patate			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova con zucchine			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Zucchine	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	8	10	10
Mercoledì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10
Prosciutto cotto magro	30	40	40
Purè di patate	100	100	150
Patate	80	80	120
Latte scremato	10	10	30
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	5	10



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Hamburger di manzo magro	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Insalata mista	100	120	200
Lattuga	40	50	120
Carote	30	35	40
Finocchi	30	35	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di sogliola o platessa	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

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



TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Riso con zucca			
Riso parboiled	50	50	50
Zucca	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Petto di pollo	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Insalata mista	100	120	200
Lattuga	40	50	120
Carote	30	35	40
Finocchi	30	35	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Riso con cavolo verza			
Riso parboiled	50	50	50
Cavolo verza	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Vellutata di zucca e patate	70	100	120
Zucca	50	80	80
Patate	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Ricotta vaccina fresca	50	80	120
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	50	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova con patate			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Patate	50	50	120
Olio extravergine d'oliva	8	10	10
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30

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



Comune di Ottaviano n. 0014097 in arrivo del 05-05-2022

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pizza con mozzarella e prosciutto cotto			
Farina di grano tenero	100	120	140
Mozzarella	20	30	30
Prosciutto cotto	20	30	40
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7	7
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Formaggio fuso	30	40	70
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di cernia o di platessa	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pastina con minestrone			
Pastina di semola	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Insalata mista	100	120	200
Lattuga	40	50	120
Carote	30	35	40
Finocchi	30	35	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Riso con fagioli			
Riso parboiled	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Frittata di uova con zucchine			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Zucchine	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	8	10	10

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



Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno “cuori di carciofi” con “fagiolini al pomodoro”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – II settimana	g	g	g
Fagiolini al pomodoro			
Fagiolini	100	120	200
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

- Sostituire contorno “finocchi cotti o crudi in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana	g	g	g
Pomodori in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – I e III settimana	g	g	g
Zucchine all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	576	705	818
Proteine	g. 21; % 15	g. 27; % 15	g. 32; % 15
Glucidi	g. 81; % 55	g. 106; % 58	g. 120; % 55
Lipidi	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 29
Fibra	g. 9	g. 12	g. 14
Ferro	mg. 4,4	mg. 5,2	mg. 7
Calcio	mg. 363	mg. 332	mg. 404

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).

