

TABELLA DIETETICA ESTIVA

SCUOLE DEL COMUNE DI

PORTO SAN GIORGIO



ANNO SCOLASTICO 2016/2017

Dietista Marco Giuli
Cell. 3923033631
mgiuli@gmail.com

L'elaborazione delle tabelle dietetiche si basa su principi scientifici per una sana e corretta alimentazione quali:

- L.A.R.N. "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) - versione 1996
- "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) - versione 2003
- "Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione scolastica" del Ministero della Salute - aprile 2010.

Pertanto prevede una dieta per bambini da 3 a 6 anni e da 7 a 10 anni articolata in quattro settimane a rotazione.

Le tabelle riguardano il pasto che il bambino consuma durante l'orario di permanenza nella struttura socio-educativa e cioè il PRANZO.

I fabbisogni dei vari nutrienti coprono dunque il 40% delle necessità giornaliere, che andranno pertanto integrate con i pasti che il bambino consuma al di fuori della refezione scolastica (15-20% con la colazione e 30-35% con la cena).

Gli alimenti riportati nelle tabelle si riferiscono all'alimento netto e crudo.

Per prevenire l'introduzione di un eccessivo apporto calorico, causa di sovrappeso e obesità, si sconsiglia la preparazione di quantità maggiori di alimenti per il "ripasso o bis" in quanto scorretta sia dal punto di vista nutrizionale che educativo.

Di seguito sono allegate 2 tabelle come da Delibera Regionale 1762 del 06/12/2010 che riguardano le linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica



**TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

La Tabella 1 indica i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica. Questi valori sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.

Nella Tabella 2 sono indicate le frequenze di alcuni gruppi di alimenti, nella settimana scolastica.

Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31

Tabella 2 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

**TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

TABELLA DIETETICA ESTIVA

Dalla 1° settimana di Maggio alla 2° settimana di Ottobre

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDI	Pasta al pesto Prosciutto cotto o crudo Patate e carote arrosto * Frutta	Pasta e piselli * Formaggio Verdura fresca Frutta	Gnocchi al pomodoro Prosciutto cotto o crudo Verdure gratinate Frutta	Riso e lenticchie Frittata Verdura fresca Frutta
MARTEDI	Insalata di riso Bocconcini di tacchino alle olive Verdura cotta * Frutta	Pasta in bianco Frittata Verdura cotta * Frutta	Risotto alla parmigiana Polpettone Verdura fresca Frutta	Pasta al pesto Bocconcini di pollo alla mugnaia Patate e carote lesse Yogurt
MERCOLEDI	Pasta in bianco Frittata Verdura fresca Frutta	Pasta al pomodoro Fusi di pollo arrosto Verdura fresca Frutta	Pasta e fagioli Formaggio Patate e carote arrosto * Frutta	PIATTO UNICO: Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Verdure gratinate Frutta
GIOVEDI	PIATTO UNICO: Tortellini al pomodoro Verdure gratinate Dolce	Risotto alla milanese Vitello alla pizzaiola Piselli e carote * Frutta	Pasta in bianco Fesa di tacchino Verdura cotta * Dolce	Pasta alla norma Filone di maiale Verdura cotta * Frutta
VENERDI	Pasta e piselli * Bastoncini di pesce Verdura fresca Frutta	Pasta e zucchine Medaglioni di trota Verdura cotta Dolce	Pasta al pesce Polpette di pesce Verdura fresca Frutta	Insalata di farro o orzo Filetto di trota Verdura fresca Frutta

"La Tabella potrebbe subire variazioni nel corso dell'anno per motivi di approvvigionamento delle derrate o per ragioni organizzative"

Gli alimenti contrassegnati con (*) si riferiscono piatti contenenti prodotti congelati e/o surgelati.

Il pesce fresco previsto in tabella verrà servito nel periodo di attivazione del Progetto PAPPÀ FISH.

Nel periodo precedente l'avvio del progetto verrà servito pesce surgelato.

1° SETTIMANA

LUNEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Pasta al pesto	g. 60	g. 80
➤ Prosciutto crudo o cotto	g. 50	g. 60
➤ Patate arrosto	g. 60	g. 80
con carote	g. 60	g. 80
➤ Pane	g. 30	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MARTEDÌ:

➤ Insalata di riso	g. 60	g. 80
con verdure	g. 50	g. 50
➤ Bocconcini di tacchino	g. 60	g. 80
alle olive	g. 15	g. 20
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MERCOLEDÌ:

➤ Pasta in bianco	g. 60	g. 80
➤ Frittata	g. 60 (n°1 uovo)	g. 90
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

**TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

GIOVEDÌ: PIATTO UNICO

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Tortellini	g. 120	g. 140
➤ Verdure gratinate	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 30	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 10	g. 15
➤ Torta margherita	g. 30	g. 30

VENERDÌ:

➤ Pasta	g. 60	g. 80
e piselli	g. 30	g. 30
➤ Bastoncini di pesce	g. 50	g. 75
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 15
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

		INFA	PRIM	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
CALORIE	Kcal.	640	810	650	800	650	810	630	810	700	820	660	800
PROTIDI	g.	24	30	27	33	27	33	21	28	23	25	22	27
LIPIDI	g.	21	27	22	25	20	27	22	30	22	28	21	23
GLUCIDI	g.	95	120	92	118	94	114	91	112	106	123	100	126

2° SETTIMANA

LUNEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Pasta e piselli	g. 60 g. 30	g. 80 g. 30
➤ Ricotta	g. 50	g. 60
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MARTEDÌ:

➤ Pasta in bianco	g. 60	g. 80
➤ Frittata	g. 60 (n°1 uovo)	g. 90
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MERCOLEDÌ:

➤ Pasta al pomodoro	g. 60 q.b.	g. 80 q.b.
➤ Fusi di pollo arrosto	g. 60	g. 80
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

**TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

GIOVEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Risotto alla milanese	g. 60	g. 80
➤ Vitello alla pizzaiola	g. 60	g. 80
➤ Piselli e carote	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

VENERDÌ:

➤ Pasta	g. 60	g. 80
con zucchine	q.b.	q.b.
➤ Medaglioni di trota	g. 60	g. 80
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Torta margherita	g. 30	g. 30

		INFA	PRIM	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
CALORIE	Kcal.	640	810	630	780	630	800	640	820	640	800	670	810
PROTIDI	g.	24	30	18	22	25	31	22	29	25	31	25	30
LIPIDI	g.	21	27	23	29	21	27	23	31	19	25	21	27
GLUCIDI	g.	95	120	93	114	91	112	92	113	97	118	102	120

3° SETTIMANA

LUNEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Gnocchi al pomodoro	g. 150 q.b.	g. 180 q.b.
➤ Prosciutto crudo o cotto	g. 50	g. 60
➤ Verdure gratinate	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MARTEDÌ:

➤ Risotto alla parmigiana	g. 60	g. 80
➤ Polpettone	g. 80	g. 100
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MERCOLEDÌ:

➤ Pasta fagioli	g. 40 g. 30	g. 50 g. 40
➤ Ricotta	g. 50	g. 60
➤ Patate arrosto con carote	g. 60 g. 60	g. 80 g. 80
➤ Pane	g. 30	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

**TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

GIOVEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Pasta in bianco	g. 60	g. 80
➤ Fesa di tacchino	g. 60	g. 80
➤ Verdura cotta di stagione (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Torta margherita	g. 30	g. 30

VENERDÌ:

➤ Pasta	g. 60	g. 80
con pesce	g. 10	g. 20
➤ Polpette di pesce	g. 60	g. 80
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

		INFA	PRIM	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
CALORIE	Kcal.	640	810	630	760	640	800	650	820	700	900	600	750
PROTIDI	g.	24	30	28	33	24	30	22	27	30	39	25	30
LIPIDI	g.	21	27	20	26	20	26	23	30	21	27	18	23
GLUCIDI	g.	95	120	90	103	96	117	93	116	110	130	91	112

**TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

LUNEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Riso e lenticchie	g. 40 g. 30	g. 50 g. 40
➤ Frittata	g. 60 (n°1 uovo)	g. 90
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

MARTEDÌ:

➤ Pasta al pesto	g. 60	g. 80
➤ Bocconcini di pollo alla mugnaia	g. 60	g. 80
➤ Patate lesse con carote	g. 60 g. 60	g. 80 g. 80
➤ Pane	g. 30	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 15
➤ Yogurt alla frutta	g. 125	g. 125

MERCOLEDÌ:

➤ Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro	g. 120	g. 140
➤ Verdure gratinate	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 30	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

**TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

GIOVEDÌ:

	INFANZIA	PRIMARIA
➤ Pasta alla norma	g. 60	g. 80
➤ Filone di maiale	g. 60	g. 80
➤ Verdura cotta di stagione (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

VENERDÌ:

➤ Insalata di farro (o orzo) con verdure	g. 60	g. 80
	g. 50	g. 50
➤ Filetto di trota	g. 60	g. 80
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

		INFA	PRIM	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
CALORIE	Kcal.	640	810	630	800	700	850	600	700	630	800	600	750
PROTIDI	g.	24	30	23	30	30	37	18	20	25	32	25	31
LIPIDI	g.	21	27	21	29	25	28	24	30	20	27	19	25
GLUCIDI	g.	95	120	92	110	98	119	78	90	92	113	86	105

TABELLE PER LE SOSTITUZIONI DI FRUTTA E VERDURA:

TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI FRESCHI

**TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**

Verdura/Ortaggi	g.
Lattuga	100
Finocchi	200
Radicchio rosso	150
Cetrioli	150
Carote	50
Pomodori	100
Indivia	100
TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI COTTI	
Verdura/Ortaggi	g.
Bietole	150
Zucchine	300
Spinaci	150
Peperoni	200
Melanzane	200
Finocchi	300
Cicoria	300
Cavolfiore	150
Carote	150
Carciofi	200
Bieta	200
Fagiolini	150

TABELLA SOSTITUZIONI FRUTTA		
Frutta	g.	g.
Mele	100	150
Mandarini	50	100
Anance	200	250
Fragole	200	300
Kiwi	200	250
Banane	100	150
Uva	100	150
Pesche	200	250
Pere	150	200
Melone	200	300
Cocomero	350	400
Albicocche	200	250
Prugne	100	150

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLE
COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO

TABELLA PER LA
DEI SECONDI

Pietanza	g.	g.
Vitellone	60	80
Maiale	60	80
Pollo	60	80
Tacchino	60	80
Platessa	60	80
Ricotta	50	60
Mozzarella	40	50
Stracchino	40	50
Prosciutto crudo	50	60
Prosciutto cotto	40	50
Bresaola	50	60
Uova	60 (n°1)	90 (n°1+ $\frac{1}{2}$)
Parmigiano	25	30
Seppia	80	100

SOSTITUZIONE
PIATTI:

PASTI SOSTITUTIVI:

	INFANZIA	PRIMARIA
1:		
➤ Pasta al pomodoro	g. 60	g. 80
➤ Ricotta	g. 50	g. 60
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150
2:		
➤ Pasta in bianco	g. 60	g. 80
➤ Frittata	g. 60 (n°1 uovo)	g. 90
➤ Verdura fresca (es. insalata mista)	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150
3:		
➤ Pasta al pomodoro	g. 60	g. 80
➤ Merluzzo	g. 60	g. 80
➤ Verdura cotta (es. bietola)	g. 150	g. 150
➤ Pane	g. 50	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150
4:		
➤ Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro	g. 120	g. 140
➤ Verdure gratinate	g. 100	g. 100
➤ Pane	g. 30	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 15	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 100	g. 150

		INFA	PRIM	1	2	3	4				
CALORIE	Kcal.	640	810	610	770	640	820	600	750	600	700
PROTIDI	g.	24	30	17	20	22	29	24	30	18	20
LIPIDI	g.	21	27	23	29	23	31	17	22	24	31
GLUCIDI	g.	95	120	91	112	93	113	92	113	78	88