

TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menù Autunno / Inverno

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana n.1	- Pasta con fagioli - Prosciutto cotto - Ortolana al forno gratinata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con broccoletti di rapa - Frittata di patate - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con minestrone - Salsiccia di pollo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Riso con pomodoro - Bastoncini di merluzzo impanato - Spinaci saltati in padella - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucca - Formaggio fresco spalmabile - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.2	- Pasta con lenticchie - Parmigiano in tocchetti - Carote in agrodolce - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucca - Hamburger di bovino - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Filetto di merluzzo in crosta di patate - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con broccoletti di rapa - Polpette di pollo al sugo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con minestrone - Stracchino - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.3	- Pasta con ceci - Hamburger di tacchino - Ortolana al forno gratinata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Frittata di pasta - Carote alla julienne - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Riso con pomodoro - Bastoncini di merluzzo impanato - Spinaci saltati in padella - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con minestrone - Formaggio fresco spalmabile - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucca - Polpette di bovino al sugo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.4	- Pasta con lenticchie - Parmigiano in tocchetti - Spinaci saltati in padella - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con minestrone - Hamburger di pollo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Filetto di merluzzo al pomodoro - Patate al forno - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con broccoletti di rapa - Roast beef di maiale con crema di carote, sedano e cipolla - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pizza - Carote in agrodolce - Frutta fresca - Acqua oligominerale

Dott. Angelo Antignani
Tel. 339 15 94 311
e-mail dr.angelointignani@gmail.com

Dr. A. Antignani

ASL SALERNO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTO 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE

Dr. Antonio Bello



05-10-2022

TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menù Autunno / Inverno

Ricettario - Settimana I



LUNEDI				
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	DI I GRADO
Ricetta				
Unità di misura	g	g	g	g
1. Pasta con fagioli	30	40	50	50
Pasta di semola	30	40	50	50
Fagioli	30	40	50	50
Olio extravergine di oliva	5	10	10	10
2. Prosciutto cotto	30	40	60	60
3. Ortolana al forno gratinata				
Zucca	30	40	40	40
Zucchine	25	30	40	40
Patate fresche	25	30	40	40
Pan grattato	q. b.	q. b.	q. b.	q. b.
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10

MARTEDI				
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	DI I GRADO
Ricetta				
Unità di misura	g	g	g	g
1. Pasta con broccolotti di rapa	50	60		
Pasta di semola	50	60		
Broccolotti di rapa	80	100		
Parmigiano	5	5		
Olio extravergine di oliva	5	5		
2. Frittata di patate				
Uova intere	50	50		
Patate fresche	80	100		
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.		
Parmigiano	5	10		
Olio extravergine di oliva	5	5		

MERCOLEDI				
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	DI I GRADO
Ricetta				
Unità di misura	g	g	g	g
1. Pasta con minestrone				
Pasta di semola	50	60		
Minestrone di verdura senza patate e legumi	80	100		
Parmigiano	5	5		
Olio extravergine di oliva	5	5		
2. Salsiccia di pollo o tacchino	50	60		
Olio extravergine di oliva	5	5		

ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISCIPLINARE
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022

TUTTI I GIORNI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	DI I GRADO
Alimento			
Unità di misura	g	g	g
Panino	30	50	80
- Frutta Fresca	100	100	100
Unità di misura	l	l	l
- Acqua oligominerale	0,5	0,5	0,5

VENERDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con zucca			
Pasta di semola	50	60	
Zucca	80	100	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Formaggio fresco spalmabile	50	50	

GIOVEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Riso con pomodoro			
Riso bollito o parboiled	50	60	80
Passato di pomodoro	q. b.	q. b.	q. b.
Parmigiano	5	5	10
Olio extravergine di oliva	5	5	5
2. Bastoncini di merluzzo impanato	50 (n.2)	75 (n.3)	100 (n.4)
Olio extravergine di oliva	5	5	5
3. Spinaci saltati in padella			
Spinaci	80	100	120
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5

TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menù Autunno / Inverno

Ricettario - Settimana 2

SCUOLA			
LUNEDÌ			
Ricetta			
Unità di misura			
1.	Pasta con lenticchie	g	g
	Pasta di semola	40	40
	Lenticchie	30	40
	Olio extravergine di oliva	5	10
2.	Parmigiano in tocchetti	25	25
3.	Carote in agrodolce		
	Carote	80	100
	Erbe aromatiche	g. b.	g. b.
	Olio extravergine di oliva	5	10

SCUOLA			
MARTEDÌ			
Ricetta			
Unità di misura			
1.	Pasta con zucca	g	g
	Pasta di semola	50	60
	Zucca	80	100
	Parmigiano	5	5
	Olio extravergine di oliva	5	5
2.	Hamburger di bovino	50	60
	Olio extravergine di oliva	5	5

SCUOLA			
MERCOLEDÌ			
Ricetta			
Unità di misura			
1.	Pasta con pomodoro	g	g
	Pasta di semola	50	60
	Passato di pomodoro	g. b.	g. b.
	Parmigiano	5	5
	Olio extravergine di oliva	5	5
2.	Filetto di merluzzo o platessa in crosta di patate		
	Filetto di merluzzo o platessa	80	80
	Patate fresche	80	100
	Erbe aromatiche	g. b.	g. b.
	Olio extravergine di oliva	10	10



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022



VENERDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura			
1. Pasta con minestrone	g	g	g
Pasta di semola	50	60	
Minestrone di verdura senza patate e legumi	80	100	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Stracchino	50	50	

SCUOLA		GIOVEDÌ		RICETTA	
INFANZIA	PRIMARIA	SECONDIRIA	DI I GRADO		
Unità di misura	g	g	g		
1. Pasta con broccolotti di rapa	50	60	80		
Pasta di semola	50	60	80		
Broccolotti di rapa	80	100	120		
Parmigiano	5	5	10		
Olio extravergine di oliva	5	5	10		
2. Polpette di pollo o tacchino al sugo					
Macinato di pollo o tacchino	50	60	80		
Uova albume	10	10	10		
Passato di pomodoro	q. b.	q. b.	q. b.		
Pangrattato	10	10	10		
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.		
Olio extravergine di oliva	5	5	10		

TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menù Autunno / Inverno

Ricettario - Settimana 3

LUNEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con ceci			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci	30	40	50
Olio extravergine di oliva	5	10	10
2. Hamburger di tacchino o pollo	50	60	80
Olio extravergine di oliva	5		
3. Ortolana al forno gratinata			
Zucca	30	40	40
Zucchine	25	30	40
Patate fresche	25	30	40
Pan grattato	q. b.	q. b.	q. b.
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva	5	5	10

MARTEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Frittata di pasta			
Pasta di semola	50	60	
Uova intere	50	50	
Parmigiano	10	10	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Carote alla julienne			
Carote	50	50	
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	5	5	

MERCOLEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Riso con pomodoro			
Riso bollito o parboiled	50	60	
Passato di pomodoro	q. b.	q. b.	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Bastoncini di merluzzo impanato	50 (n.2)	75 (n.3)	
Olio extravergine di oliva	5	5	
3. Spinaci saltati in padella			
Spinaci	80	100	
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISCIPLINARE
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022

TUTTI I GIORNI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Alimento			
Unità di misura	g	g	g
Panino	30	50	80
- Frutta Fresca	100	100	100
Unità di misura	l	l	l
- Acqua oligominerale	0,5	0,5	0,5

VENERDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con zucca			
Pasta di semola	50	60	
Zucca	80	100	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Polpette di bovino al sugo			
Macinato di bovino	50	60	
Lova albume	10	10	
Passato di pomodoro	q. b.	q. b.	
Pangrattato	10	10	
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	5	5	

GIOVEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con minestrone			
Pasta di semola	50	60	80
Minestrone di verdura senza patate e legumi	80	100	120
Parmigiano	5	5	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10
2. Formaggio fresco spalmabile	50	50	80

TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menu Autunno / Inverno
Ricettario - Settimana 4

LUNEDI			
SCUOLA		INFANZIA	PRIMARIA
RICETTA		DI I GRADO	
1. Pasta con lenticchie	50	40	50
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie	30	40	50
Olio extravergine di oliva	5	10	10
2. Parmigiano in tocchetti	25	25	30
3. Spinaci saltati in padella	80	100	120
Spinaci	q. b.	q. b.	q. b.
Erbe aromatiche	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10

MARTEDI			
SCUOLA		INFANZIA	PRIMARIA
RICETTA		DI I GRADO	
1. Pasta con minestrone	50	60	g
Pasta di semola	80	100	g
Minestrone di verdura senza patate e legumi	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5
2. Hamburger di pollo o tacchino	50	60	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5

MERCOLEDI			
SCUOLA		INFANZIA	PRIMARIA
RICETTA		DI I GRADO	
1. Pasta con pomodoro	50	60	g
Pasta di semola	q. b.	q. b.	5
Passato di pomodoro	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5
2. Filetto di merluzzo o platessa al pomodoro	80	80	g
Filetto di merluzzo o platessa	q. b.	q. b.	80
Passato di pomodoro	q. b.	q. b.	5
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5
3. Patate al forno	80	100	g
Patate fresche	q. b.	q. b.	5
Erbe aromatiche	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISCIPLINARE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

20.11.2022

VENERDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARI	A
Alimento			
Unità di misura	g	g	g
- Frutta Fresca	100	100	100
Unità di misura	l	l	l
- Acqua oligominerale	0,5	0,5	0,5

DAL LUNEDI AL GIOVEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Alimento			
Unità di misura	g	g	g
- Panino	30	50	80
- Frutta Fresca	100	100	100
Unità di misura	l	l	l
- Acqua oligominerale	0,5	0,5	0,5

VENERDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pizza			
Farina di frumento - tipo 0	100	120	
Passato di pomodoro	q. b.	q. b.	
Mozzarella di vacca	40	40	
Parmigiano	5	0	
Prosciutto cotto	0	30	
Olio extravergine di oliva	5	10	
2. Carote in agrodolce			
Carote	80	100	
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	5	5	

GIOVEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con broccolotti di rapa			
Pasta di semola	50	60	80
Broccolotti di rapa	80	100	120
Parmigiano	5	5	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10
2. Roast beef di maiale con crema di carote sedano e cipolla			
Roast beef di maiale	50	60	80
Carote	30	30	30
Sedano	30	30	30
Cipolla	10	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	5

ASL SAERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTO
ALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio D'Allo

Do. 11. 2022



TABELLE DIETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
COMPUTO NUTRIZIONALE - MEDIA MENSILE

Menù Autunno / Inverno



SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
ENERGIA	530 KCAL	650 KCAL	920 KCAL
PROTEINE	21 g (16 %)	27 g (16 %)	36 g (15 %)
LIPIDI	18 g (31 %)	20 g (30 %)	31 g (31 %)
CARBOIDRATI	75 g (53 %)	96 g (54 %)	125 g (54 %)
FIBRA	7 g	9 g	13 g
FERRO	3,5 mg	4,0 mg	6,5 mg
CALCIO	370 mg	380 mg	480 mg

Do. 11. 2022

ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISCIPLINARE
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

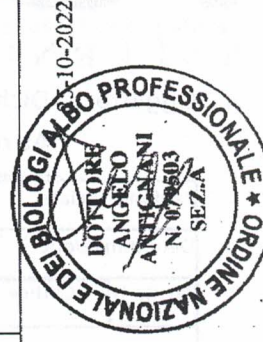
TABELLE DIETETICHE SPECIALI PER CULTURA MUSULMANA - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menù Autunno / Inverno

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana n.1	- Pasta con fagioli - Arrosto di tacchino - Ortolana al forno gratinata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con broccoletti di rapa - Frittata di patate - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con minestrone - Salsiccia di pollo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Riso con pomodoro - Bastoncini di merluzzo impanato - Spinaci saltati in padella - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucca - Formaggio fresco spalmabile - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.2	- Pasta con lenticchie - Parmigiano in tocchetti - Carote in agrodolce - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucca - Hamburger di bovino - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Filetto di merluzzo in crosta di patate - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con broccoletti di rapa - Polpette di pollo al sugo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con minestrone - Stracchino - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.3	- Pasta con ceci - Hamburger di tacchino - Ortolana al forno gratinata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Frittata di pasta - Carote alla julienne - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Riso con pomodoro - Bastoncini di merluzzo impanato - Spinaci saltati in padella - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con minestrone - Formaggio fresco spalmabile - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucca - Polpette di bovino al sugo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.4	- Pasta con lenticchie - Parmigiano in tocchetti - Spinaci saltati in padella - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con minestrone - Hamburger di pollo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Filetto di merluzzo al pomodoro - Patate al forno - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con broccoletti di rapa - Spezzatino di bovino con crema di carote, sedano e cipolla - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pizza - Carote in agrodolce - Frutta fresca - Acqua oligominerale

Dott. Angelo Antignani
Tel. 339 15 94 311
e-mail dr.angeloantignani@gmail.com

ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISCIPLINARE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello



**TABELLE DIETETICHE SPECIALI PER CULTURA MUSULMANA - COMUNE SAN MARZANO
SUL SARNO (SA) - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)**

Variazione Ricettario (TABELLE DIETETICHE STANDARD - Menu Autunno / Inverno) - Settimana 1 - Sostituzione secondo piatto "Prosciutto cotto" con "Arrosti di tacchino o pollo"

LUNEDI

SCUOLA			
Ricetta	PRIMARIA	INFANZIA	DI I GRADO
1. Pasta con fagioli	g	g	g
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli	30	40	50
Olio extravergine di oliva	5	10	10
2. Arrosti di tacchino o pollo	30	40	60
3. Ortolana al forno gratinate	30	40	40
Zucca	30	40	40
Zucchini	25	30	40
Patate fresche	25	30	40
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.
Pan grattato	q. b.	q. b.	q. b.

Variazione Ricettario (TABELLE DIETETICHE STANDARD - Menu Autunno / Inverno) - Settimana 4 - Sostituzione secondo piatto "Roast beef di maiale con crema di carote, sedano e cipolla" con "Spezzatino di bovino con crema di carote, sedano e cipolla"

GIOVEDI

SCUOLA			
Ricetta	PRIMARIA	INFANZIA	DI I GRADO
1. Pasta con broccolotti di rapa	g	g	g
Pasta di semola	50	60	80
Broccolotti di rapa	80	100	120
Parmigiano	5	5	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10
2. Spezzatino di bovino con crema di carote, sedano e cipolla	5	5	10
Spezzatino di bovino	50	60	80
Carote	30	30	30
Sedano	30	30	30
Cipolla	10	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	5

LUNEDI - GIOVEDI

SCUOLA			
Alimento	PRIMARIA	INFANZIA	DI I GRADO
Unità di misura			
Panino	g	g	g
Frutta Fresca	30	50	80
Unità di misura	100	100	100
Acqua oligominerale	1	1	1
Unità di misura	0,5	0,5	0,5

ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonino Bello

10.11.2022



ASL SALENNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022

Raccomandazioni

Le grammature degli alimenti si intendono relative ai prodotti crudi, al netto delle parti non edibili.

La frutta fresca deve rispettare la stagionalità, secondo il calendario allegato, garantendo l'alternanza di almeno 3 tipologie di frutta nella stessa settimana.

È possibile proporre la frutta anche sottoforma di macedonia benché costituita unicamente da frutta fresca, senza aggiunta di zucchero. Per evitare alterazioni organolettiche si raccomanda di preparare la macedonia massimo un'ora prima del pranzo; per evitare l'annerimento della frutta fresca può essere aggiunto spremuta fresca di agrumi.

Gli ortaggi e le verdure devono essere rappresentate da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

È possibile consumare il minestrone, anche in formato surgelato, purché costituito unicamente da verdure, ovvero senza patate e legumi.

I legumi ceci fagioli e lenticchie sono da intendersi come prodotto secco, mentre i piselli come prodotto surgelato o in conserva di vetro privati del liquido di governo.

I legumi, gli ortaggi e le verdure possono essere anche consumati, previa trattamenti che li rendano cremosi.

Per i cereali: il pane deve essere quattro volte alla settimana di tipo "bianco" ed una volta alla settimana di tipo "integrale"; il riso deve essere brillato o parboiled; la pasta deve essere secca di formato corto o piccolo.

L'olio extravergine di oliva dovrà essere l'unico grasso di condimento.

È consentito l'utilizzo di succo di limone e di erbe aromatiche (basilico, origano, prezzemolo, sedano etc etc..) per il condimento delle pietanze.

Si suggerisce l'utilizzo moderato di sale iodato durante la preparazione delle pietanze.

Si raccomanda di utilizzare metodi di cottura igienici, quali al forno, arrosto, al vapore, bollitura, sbollentatura, stufatura, in padella con olio extravergine d'oliva soffritto.

Nel caso di lieve indisposizione del bambino, su richiesta del genitore, si potrà somministrare per massimo tre giorni un "menù in bianco" secondo le seguenti indicazioni:

- ✓ pasta o riso all'olio extravergine di oliva con eventuale aggiunta di parmigiano ben stagionato;
- ✓ carne bianca (pollo o tacchino) ai ferri o al vapore;
- ✓ patate e/o carote al vapore o lessate;
- ✓ frutta fresca, preferibilmente mela;
- ✓ pane;
- ✓ olio extravergine d'oliva a crudo.

Per le grammature fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
A.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDIPARTIMENTALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

✓ 10.11.2022

Risposta: «Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola» campagna promossa dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali.

GENTNAIO

Aranee, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelini

MARZO

Aranee, kiwi, Limoni, Mele, Pere, Pompelmi

APRILE

Arance, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere, Pompelmi

MAGGIO

Chillegie, Fragole, Kiwi, Lamponi, Mele, Meloni, Nespole, Pere, Pompelmi

ONGONO

Albicocche, Amarene, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pesche, Susine

RIGHT

Albicocche, Amarene, Angurie, Cilliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Pesche, Prugne, Susine

AGOSTO

Angurie, Fichi, Fragole, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva

SETTEMBRE

Richi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva

OTTOBRE

Clementine, Kaki, Lamponi, Limoni, Mele, Pere, Uva

NOVEMBRE

Arance, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pomпельми, Uva

DICEMBRE

Airance, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelini, Uva

TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)Menù Primavera / Estate

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana n.1	- Pasta con lenticchie - Prosciutto cotto - Carote in agrodolce - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Formaggio fresco spalmabile - Fagiolini al limone - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pesto di basilico - Salsiccia di pollo - Insalata verde - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucchine - Frittata di patate - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Insalata di riso, mais, tonno, pomodorini e basilico - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.2	- Pasta con fagioli - Parmigiano in tocchetti - Ortolana al forno gratinata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pesto di basilico - Hamburger di bovino - Carote alla julienne - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Filetto di merluzzo in crosta di patate - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Riso con zucchine - Cotoletta di pollo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con crema di melanzane - Stracchino - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.3	- Pasta con ceci - Hamburger di tacchino - Ortolana al forno gratinata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Frittata di pasta - Pomodorini in insalata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucchine - Ricotta di vacca - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Bastoncini di merluzzo impanato - Fagiolini al limone - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Insalata di riso, mais, piselli, prosciutto cotto e carote in agrodolce - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.4	- Pasta con fagioli - Parmigiano in tocchetti - Carote alla julienne - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucchine - Scaloppina di pollo al limone - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Riso con pomodoro - Filetto di merluzzo al pomodoro - Patate al forno - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pesto di basilico - Hamburger di bovino - Insalata verde - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pizza - Ortolana al forno gratinata - Frutta fresca - Acqua oligominerale

Dott. Angelo Antignani

Tel. 339 15 94 311

e-mail dr.angeloantignani@gmail.com

ASL SALERNO
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
 AREA INTERDISCIPLINARE
 IL DIRIGENTE RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

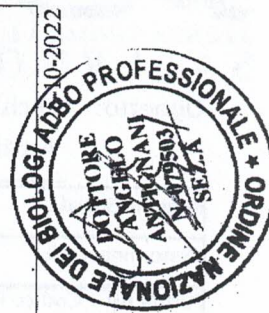


TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menù Primavera / Estate

Ricettario - Settimana I

LUNEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie	30	40	50
Olio extravergine di oliva	5	10	10
2. Prosciutto cotto	30	40	60
Carote	80	100	120
Erbe aromatiche		q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva	5	5	10

MARTEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con pomodoro			
Pasta di semola	50	60	
Passato di pomodoro	q. b.	q. b.	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Formaggio fresco spalmabile	50	50	
Fagiolini	80	100	
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	5	5	
Succo di limone		q. b.	

MERCOLEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con pesto di basilico			
Pasta di semola	50	60	
Pesto di basilico	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Salsiccia di pollo o tacchino	50	60	
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	5	5	
3. Insalata verde	50	50	
Olio extravergine di oliva	5	5	



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022

Δο. 11. 2022

SCUOLA				GIOVEDÌ		INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA DI I GRADO	
Ricetta											
Unità di misura											
1. Pasta con zucchine											
Pasta di semola											
Zucchine											
Parmigiano											
Olio extravergine di oliva											
2. Frittata di patate											
Uova intere											
Patate fresche											
Erbe aromatiche											
Parmigiano											
Olio extravergine di oliva											



TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menu Primavera / Estate

Ricettario - Settimana 2

SCUOLA			
LUNEDI			
Ricetta			
Unità di misura			
1. Pasta con fagioli	g	g	g
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli	30	40	50
Olio extravergine di oliva	5	10	10
2. Parmigiano in tocchetti	25	25	30
3. Ortolana al forno gratinata			
Zucchine	30	40	40
Melanzane	25	30	40
Carote	25	30	40
Pan grattato	q. b.	q. b.	q. b.
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva	5	5	10

SCUOLA			
MARTEDI			
Ricetta			
Unità di misura			
1. Pasta con pesto di basilico	g	g	g
Pasta di semola	50	60	
Pesto di basilico	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Hamburger di bovino	50	60	
Olio extravergine di oliva	5	5	
3. Carote alla julienne	50	50	
Olio extravergine di oliva	5	5	

SCUOLA			
MERCOLEDI			
Ricetta			
Unità di misura			
1. Pasta con pomodoro	g	g	g
Pasta di semola	50	60	
Passato di pomodoro	q. b.	q. b.	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Filetto di merluzzo o platessa in crosta di patate	80	80	
Filetto di merluzzo o platessa	80	100	
Patate fresche	80	q. b.	
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	10	10	



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

16.11.2022



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022

TUTTI I GIORNI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Alimento			
Unità di misura	g	g	g
Panino	30	50	80
Frutta Fresca	100	100	100
Unità di misura	l	l	l
Acqua oligominerale	0,5	0,5	0,5

VENERDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con crema di melanzane	50	60	
Pasta di semola	50	60	
Melanzane	80	100	
Passato di pomodoro	q. b.	q. b.	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Stracchino	50	50	

GIOVEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Riso con zucchine	50	60	80
Riso brillato o parboiled	50	60	80
Zucchine	80	100	120
Parmigiano	5	5	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10
2. Cotoletta di pollo o tacchino			
Pollo o tacchino	50	60	80
Uova albume	10	10	10
Pan grattato	q. b.	q. b.	q. b.
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva	5	5	10

TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menù Primavera / Estate

Ricettario - Settimana 3

Comune di San Marzano sul Sarno Prot. n. 0016246 del 07-11-2022

LUNEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con ceci	30	40	50
Pasta di semola	30	40	50
Ceci	30	40	50
Olio extravergine di oliva	5	10	10
2. Hamburger di tacchino o pollo	50	60	80
Olio extravergine di oliva	5	5	5
3. Ortolana al forno gratinata			
Zucchini	30	40	40
Melanzane	25	30	40
Carote	25	30	40
Pan grattato	q. b.	q. b.	q. b.
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva	5	5	10

MARTEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Frittata di pasta	50	60	
Pasta di semola	50	50	
Uova intere	10	10	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Pomodori in insalata			
Pomodori	80	100	
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	5	5	

MERCOLEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con zucchini	50	60	
Pasta di semola	80	100	
Zucchini	5	5	
Parmigiano	5	5	
Olio extravergine di oliva	5	5	
2. Ricotta di vacca	80	100	

Comune di San Marzano sul Sarno Prot. n. 0016083 del 15-11-2022



ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

Do 11.2022

ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022

TUTTI I GIORNI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Alimento			
Unità di misura	g	g	g
Panino	30	50	80
Fruita Fresca	100	100	100
Unità di misura	l	l	l
Acqua oligominerale	0,5	0,5	0,5

VENERDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Insalata di riso, mais, piselli, prosciutto cotto e carote in agrodolce	40	50	
Riso bollito o parboiled	20	20	
Mais sgocciolato	80	80	
Piselli	40	40	
Prosciutto cotto	30	40	
Carote	80	100	
Olio extravergine di oliva	15	20	

GIOVEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con pomodoro	50	60	80
Pasta di semola	q. b.	q. b.	q. b.
Passato di pomodoro	5	5	10
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine di oliva	50 (n.2)	75 (n.3)	100 (n.4)
2. Bastoncini di merluzzo impanato	5	5	5
Olio extravergine di oliva	80	100	120
Fagiolini	q. b.	q. b.	q. b.
Erbe aromatiche	5	5	10
Olio extravergine di oliva	q. b.	q. b.	q. b.
Succo di limone	q. b.	q. b.	q. b.



TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

Menù Primavera / Estate

Ricettario - Settimana 4

LUNEDI			
SCUOLA		INFANZIA	PRIMARIA
RICETTA			
Unità di misura		g	g
1. Pasta con fagioli		30	40
Pasta di semola		30	40
Fagioli		30	40
Olio extravergine di oliva		5	10
2. Parmigiano in tocchetti		25	25
3. Carote alla julienne		50	50
Carote		5	5
Olio extravergine di oliva		5	10

MARTEDI			
SCUOLA		INFANZIA	PRIMARIA
RICETTA			
Unità di misura		g	g
1. Pasta con zucchine		50	60
Pasta di semola		80	100
Zucchine		5	5
Parmigiano		5	5
Olio extravergine di oliva		5	5
2. Scaloppina di pollo e tacchino al limone		50	60
Pollo o tacchino		q. b.	q. b.
Farina di frumento - Tipo 0		5	5
Olio extravergine di oliva		q. b.	q. b.
Succo di limone		q. b.	q. b.

MERCOLEDI			
SCUOLA		INFANZIA	PRIMARIA
RICETTA			
Unità di misura		g	g
1. Riso con pomodoro		50	60
Riso brillato o parboiled		50	60
Passato di pomodoro		q. b.	q. b.
Parmigiano		5	5
Olio extravergine di oliva		5	5
2. Filetto di merluzzo o platessa al pomodoro		80	80
Filetto di merluzzo o platessa		q. b.	q. b.
Passato di pomodoro		q. b.	q. b.
Erbe aromatiche		q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva		5	5
3. Patate al forno		80	100
Patate fresche		80	100
Erbe aromatiche		q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva		5	5

ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISCIPLINARE
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022





VENERDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	
Alimento			
Unità di misura	g	g	
Fruita Fresca	100	100	
Unità di misura	l	l	
Acqua oligominerale	0,5	0,5	

DAL LUNEDI AL GIOVEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Alimento			
Unità di misura	g	g	g
Panino	30	50	80
Fruita Fresca	100	100	100
Unità di misura	l	l	l
Acqua oligominerale	0,5	0,5	0,5

VENERDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pizza			
Farina di frumento - tipo 0	100	120	
Passato di pomodoro	q. b.	40	
Mozzarella di vacca	40		
Parmigiano	5	0	
Prosciutto cotto	0	30	
Olio extravergine di oliva	5	10	
2. Ortolana al forno gratinata			
Zucchine	30	40	
Melanzane	25	30	
Carote	25	30	
Pangrattato	q. b.	q. b.	
Erbe aromatiche	q. b.	q. b.	
Olio extravergine di oliva	5	5	

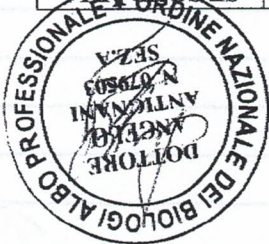
GIOVEDI			
SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
Ricetta			
Unità di misura	g	g	g
1. Pasta con pesto di basilico			
Pasta di semola	50	60	80
Pesto di basilico	q. b.	q. b.	q. b.
Olio extravergine di oliva	5	5	5
2. Hamburger di bovino	50	60	80
Olio extravergine di oliva	5	5	5
3. Insalata verde	50	50	80
Olio extravergine di oliva	5	5	10

ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022

TABELLE DIETETICHE STANDARD - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)
COMPUTO NUTRIZIONALE - MEDIA MENSILE

Menù Primavera / Estate



SCUOLA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDAARIA DI I GRADO
ENERGIA	541 KCAL	668 KCAL	940 KCAL
PROTEINE	21 g (16 %)	26 g (16 %)	35 g (15 %)
LIPIDI	19 g (31 %)	22 g (30 %)	32 g (30 %)
CARBOIDRATI	72 g (53 %)	91 g (54 %)	130 g (55 %)
FIBRA	7 g	8 g	12 g
FERRO	3,4 mg	4 mg	5,3 mg
CALCIO	340 mg	355 mg	449 mg

ASL SALEARNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello
10.11.2022

TABELLE DIETETICHE SPECIALI PER CULTURA MUSULMANA - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)

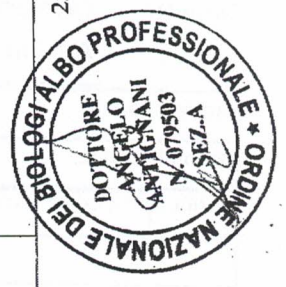
Menù Primavera / Estate

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana n.1	- Pasta con lenticchie - Arrosto di tacchino - Carote in agrodolce - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Formaggio fresco - spalmabile - Fagiolini al limone - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pesto di basilico - Salsiccia di pollo - Insalata verde - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucchine - Frittata di patate - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Insalata di riso, mais, tonno, pomodorini e basilico - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.2	- Pasta con fagioli - Parmigiano in tocchetti - Ortolana al forno gratinata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pesto di basilico - Hamburger di bovino - Carote alla julienne - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Filetto di merluzzo in crosta di patate - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Riso con zucchine - Cotoletta di pollo - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con crema di melanzane - Stracchino - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.3	- Pasta con ceci - Hamburger di tacchino - Ortolana al forno gratinata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Frittata di pasta - Pomodorini in insalata - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucchine - Ricotta di vacca - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pomodoro - Bastoncini di merluzzo impanato - Fagiolini al limone - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Insalata di riso, mais, piselli, arrosto di pollo e carote in agrodolce - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale
Settimana n.4	- Pasta con fagioli - Parmigiano in tocchetti - Carote alla julienne - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con zucchine - Scaloppina di pollo al limone - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Riso con pomodoro - Filetto di merluzzo al pomodoro - Patate al forno - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pasta con pesto di basilico - Hamburger di bovino - Insalata verde - Pane - Frutta fresca - Acqua oligominerale	- Pizza - Ortolana al forno gratinata - Frutta fresca - Acqua oligominerale

25-10-2022

Dr. Angelo Antignani

Dott. Angelo Antignani
Tel. 339 15 94 311
e-mail dr.angeloantignani@gmail.com



**TABELLE DIETETICHE SPECIALI PER CULTURA MUSULMANA - COMUNE SAN MARZANO
SUL SARNO (SA) - COMUNE SAN MARZANO SUL SARNO (SA)**

Variazione Ricettario (TABELLE DIETETICHE STANDARD - Menu Primavera / Estate) - Settimana 1
- Sostituzione secondo piatto "Prosciutto cotto" con "Arrosti di pollo o tacchino"

SCUOLA			
LUNEDI			
RICETTA	PRIMAARIA	INFANZIA	SECONDAARIA
UNITA' DI MISURA	PRIMAARIA	INFANZIA	SECONDAARIA
1. Pasta con lenticchie	g	g	g
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie	40	40	50
Olio extravergine di oliva	5	5	10
2. Arrosti di tacchino o pollo	30	40	60
3. Carote in agrodolce	30	40	60
Carote	80	100	120
Erbe aromatiche	g. b.	g. b.	g. b.
Olio extravergine di oliva	5	5	10

Variazione Ricettario (TABELLE DIETETICHE STANDARD - Menu Primavera / Estate) - Settimana 3
- Sostituzione piatto unico "Insalata di riso, mais, piselli, prosciutto cotto e carote in agrodolce" con
"Insalata di riso, mais, piselli, arrosto di pollo e carote in agrodolce"

SCUOLA			
VENERDI			
RICETTA	PRIMAARIA	INFANZIA	SECONDAARIA
UNITA' DI MISURA	PRIMAARIA	INFANZIA	SECONDAARIA
1. Insalata di riso, mais, piselli, arrosto di pollo e carote in agrodolce	g	g	g
Riso bollito o parboiled	40	50	50
Mais sgocciolato	20	20	20
Piselli	50	80	80
Arrosti di pollo o tacchino	40	50	50
Carote	80	100	100
Olio extravergine di oliva	15	15	15

SCUOLA			
LUNEDI E VENERDI			
RICETTA	PRIMAARIA	INFANZIA	SECONDAARIA
UNITA' DI MISURA	PRIMAARIA	INFANZIA	SECONDAARIA
Alimento	g	g	g
Panino	30	50	80
Frutta Fresca	100	100	100
Unita' di misura	1	1	1
Acqua oligominerale	0,5	0,5	0,5

ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10.11.2022





ASL SALENTO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

W.n. 2022

Raccomandazioni

Le grammature degli alimenti si intendono relative ai prodotti crudi, al netto delle parti non edibili.

La frutta fresca deve rispettare la stagionalità, secondo il calendario allegato, garantendo l'alternanza di almeno 3 tipologie di frutta nella stessa settimana.

È possibile proporre la frutta anche sottoforma di macedonia benché costituita unicamente da frutta fresca, senza aggiunta di zucchero. Per evitarne alterazioni organolettiche si raccomanda di preparare la macedonia massimo un'ora prima del pranzo; per evitare l'annerimento della frutta fresca può essere aggiunto spremuta fresca di agrumi.

Gli ortaggi e le verdure devono essere rappresentate da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati. È possibile consumare il minestrone, anche in formato surgelato, purché costituito unicamente da verdure, ovvero senza patate e legumi.

I legumi ceci fagioli e lenticchie sono da intendersi come prodotto secco, mentre i piselli come prodotto surgelato o in conserva di vetro privati del liquido di governo.

I legumi, gli ortaggi e le verdure possono essere anche consumati, previa trattamenti che li rendano cremosi. Per i cereali: il pane deve essere quattro volte alla settimana di tipo "bianco" ed una volta alla settimana di tipo "integrale"; il riso deve essere bollito o parboiled; la pasta deve essere secca di formato corto o piccolo.

L'olio extravergine di oliva dovrà essere l'unico grasso di condimento.

È consentito l'utilizzo di succo di limone e di erbe aromatiche (basilico, origano, prezzemolo, sedano etc etc.) per il condimento delle pietanze.

Si suggerisce l'utilizzo moderato di sale iodato durante la preparazione delle pietanze.

Si raccomanda di utilizzare metodi di cottura igienici, quali al forno, arrosto, al vapore, bollitura, sbollentatura, stufatura, in padella con olio extravergine d'oliva soffritto.

Nel caso di lieve indisposizione del bambino, su richiesta del genitore, si potrà somministrare per massimo tre giorni un "menù in bianco" secondo le seguenti indicazioni:

- ✓ pasta o riso all'olio extravergine di oliva con eventuale aggiunta di parmigiano ben stagionato;
- ✓ carne bianca (pollo o tacchino) ai ferri o al vapore;
- ✓ patate e/o carote al vapore o lessate;
- ✓ frutta fresca, preferibilmente mela;
- ✓ pane;
- ✓ olio extravergine d'oliva a crudo.

Per le grammature fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

STAGIONALITÀ DELLA FRUTTA FRESCA

ARANACE, CLEMENTINE, KIWI, LIMONI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMI

FEBBRAIO

ARANACE, CLEMENTINE, KIWI, LIMONI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMI

MARZO

ARANACE, KIWI, LIMONI, MELE, PERE, POMPELMI

APRILE

ARANACE, FRAGOLE, KIWI, LIMONI, MELE, NESPOLE, PERE, POMPELMI

MAGGIO

CILIEGIE, FRAGOLE, KIWI, LAMPONI, MELE, MELONI, NESPOLE, PERE, POMPELMI

GIUGNO

ALBICOCCHE, AMARENE, CILIEGIE, FICHI, FRAGOLE, LAMPONI, MELONI, PESCHE, SUSINE

LUGLIO

ALBICOCCHE, AMARENE, ANGURIE, CILIEGIE, FICHI, FRAGOLE, LAMPONI, MELONI, MIRILLI, PESCHE, PRUGNE, SUSINE

AGOSTO

ANGURIE, FICHI, FRAGOLE, LAMPONI, MELE, MELONI, MIRILLI, PERE, PESCHE, PRUGNE, SUSINE, UVA

SETTEMBRE

FICHI, LAMPONI, MELE, MELONI, MIRILLI, PERE, PESCHE, PRUGNE, SUSINE, UVA

OTTOBRE

CLEMENTINE, KAKI, LAMPONI, LIMONI, MELE, PERE, UVA

NOVEMBRE

ARANACE, CLEMENTINE, KAKI, KIWI, LIMONI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMI, UVA

DICEMBRE

ARANACE, CLEMENTINE, KAKI, KIWI, LIMONI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMI, UVA

Fonte: "Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola" campagna promossa dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali.

ASL SALERNO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.S.D. PREVENZIONE COLLETTIVA
AREA INTERDISTRETTOUALE 61-62
IL DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE
Dr. Antonio Bello

10-n-2022

