



Sede Legale Torre del Greco
Via Marconi, 66 - 80059
www.aslnapoli3sud.it

Dipartimento di Prevenzione

UOC SIAN

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)

Tel. 081/8490157 - 081/8490143

e-mail: sian@aslnapoli3sud.it - PEC: sian@pec.aslnapoli3sud.it

Al Responsabile Dott. Ciriano Sammaria

Area Amministrativa

Comune di Pimonte (NA)

SEDE

Oggetto: Tabelle dietetiche differenziate a.s. 2024/2025.

Con riferimento alla VS nota prot. n. 12358 del 12.12.2024 Comune di Pimonte (NA), si invia in allegato quanto segue:

- Tabelle dietetiche differenziate per Intolleranza al lattosio;
- Tabelle dietetiche differenziate per Allergia alle proteine del latte vaccino;
- Tabelle dietetiche personalizzate per minore I.E.R.

Per i minori di seguito elencati è necessario attenersi alle seguenti indicazioni:

- minore R.G.: utilizzare il menù differenziato per Intolleranza al lattosio, allegato alla presente;
- minore A.I.: utilizzare il menù differenziato per Allergia alle proteine del latte vaccino, allegato alla presente;
- minore I.E.R.: utilizzare il menù personalizzato allegato alla presente;
- minori S.S. e S.G.: utilizzare il menù standard, inviato nota prot. n. 255083 del 06.12.2024, sostituendo il "riso parboiled" con la "pasta di semola";
- minore D.N.: utilizzare il menù standard, inviato nota prot. n. 255083 del 06.12.2024, sostituendo la "pasta e lenticchie" con la "pasta e fagioli/ceci/piselli" (30 gr pasta di semola + 30 gr fagioli/ceci secchi + 5 gr olio evo oppure 50 gr pasta di semola + 50 gr piselli surgelati + 5 gr olio evo), rispettandone la variabilità.

Per il minore S.C. utilizzare il menù standard, inviato nota prot. n. 255083 del 06.12.2024, con le seguenti indicazioni:

- sostituire il "riso parboiled" con la "pasta di semola";
- sostituire le "patate lesse o al forno", previste il lunedì della I settimana, il venerdì della III settimana e il giovedì della IV settimana, con i "broccoletti in insalata" (100 gr broccoletti + 5 gr olio evo);
- sostituire la "vellutata di zucca", prevista il mercoledì della I settimana, con "zucca a tocchetti al forno" (100 gr zucca + 5 gr olio evo);
- sostituire la "pasta con patate", prevista il martedì della II settimana, con la "pasta con pesto di basilico" (60 gr di pasta di semola + 5 gr di pesto di basilico + 5 gr olio evo);
- sostituire la "purè di patate", previste il venerdì della II settimana, con "broccoletti in insalata" (100 gr broccoletti + 5 gr olio evo).

Sede Legale Torre del Greco
Via Marconi, 66 – 80059
www.aslnapoli3sud.it

Per quanto riguarda il minore I.E. è necessario far pervenire certificazione medica completa di diagnosi insieme all'esito di eventuali test diagnostici, scientificamente validati, che hanno permesso di identificare l'intolleranza/allergia alimentare.

Distinti saluti.

Il Dirigente Biologo UOC SIAN
Dott.ssa Teresa Mastantuono

Il Direttore UOC SIAN
Dott. Pierluigi Pecoraro

**TABELLE DIETETICHE
per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Prima settimana**



	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta e piselli	
Pasta di semola	50
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Riso con cavolo verza	
Riso parboiled	50
Cavolo verza	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Petto di tacchino	50
Olio extravergine d'oliva	5
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta e fagioli	
Pasta di semola	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Tocchetti di parmigiano	25
Vellutata di zucca	100
Zucca	70
Patate	30
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Prima settimana

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

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

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

**TABELLE DIETETICHE
per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Tocchetti di parmigiano	25
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta con patate	
Pasta di semola	50
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Finocchi gratinati al forno	100
Pane grattugiato per gratinatura	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5



ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

**TABELLE DIETETICHE
 per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
 Seconda settimana**

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

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

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per **INTOLLERANZA AL LATTOSIO**
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Tocchetti di parmigiano	25
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e ceci	
Pasta di semola	30
Ceci secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Bastoncini di merluzzo impanato	50
Bietoline in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta con broccoletti	
Pasta di semola	50
Broccoletti	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Polpette al pomodoro	60
Manzo magro	50
Pomodoro	q.b.
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
Zucca a tocchetti al forno	100
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Terza settimana

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

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

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pizza al pomodoro	
Farina di grano tenero	100
Parmigiano	10
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto magro privo di lattosio	30
Finocchi cotti o crudi in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Tocchetti di parmigiano	25
Bietoline in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Cavolfiore gratinato al forno	
Cavolfiore (cimette)	100
Parmigiano	3
Pane grattugiato per gratinatura	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana

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

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

ASLNAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì - I settimana	g
Fagiolini all'olio	100
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "riso con cavolo verza" / "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

	SCUOLA INFANZIA
Martedì - I settimana e Giovedì - II settimana	g
Pasta con zucchine	
Pasta di semola	50
Zucchine	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "pastina" / "riso con minestrone" con "pasta all'ortolana":

	SCUOLA INFANZIA
Venerdì - I settimana e Giovedì - III settimana	g
Pasta all'ortolana	
Pasta di semola	50
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

- Sostituire "zucca a tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – III settimana	g
Zucchine all'olio	100
Olio extravergine d'oliva	5

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

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – III settimana	g
Pasta con pesto di basilico	
Pasta di semola	60
Pesto di basilico	5
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "finocchi gratinati al forno" / "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – II settimana e Lunedì – IV settimana	g
Pomodori in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

Raccomandazioni specifiche

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista che ha attestato lo stato patologico.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

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 lattosio.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

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).

ASL NAPOLI 3 SUD
UOCCIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta e piselli	
Pasta di semola	50
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Olio extravergine d'oliva	3
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Riso con cavolo verza	
Riso parboiled	50
Cavolo verza	50
Olio extravergine d'oliva	5
Petto di tacchino	50
Olio extravergine d'oliva	5
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta e fagioli	
Pasta di semola	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Arista di maiale	50
Vellutata di zucca	100
Zucca	70
Patate	30
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastanuono

TABELLE DIETETICHE
per ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Bastoncini di merluzzo impanato	50
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pastina con minestrone	
Pastina di semola	50
Minestrone surgelato	50
Olio extravergine d'oliva	5
Polpette al pomodoro	60
Manzo magro	50
Pomodoro	q.b.
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5
Dolcetto non farcito o con marmellata privo di latte	30

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

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Petto di pollo	50
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta con patate	
Pasta di semola	50
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Olio extravergine d'oliva	3
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Finocchi gratinati al forno	100
Pane grattugiato per gratinatura	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Pasta con zucca	
Pasta di semola	50
Zucca	50
Olio extravergine d'oliva	5
Polpette in umido	60
Manzo magro	50
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Riso con fagioli	
Riso parboiled	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto magro privo di latte	30
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5

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

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SAN
Il Dirigente Biologo.
Dot.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Arista di maiale	50
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e ceci	
Pasta di semola	30
Ceci secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Bastoncini di merluzzo impanato	50
Bietoline in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta con broccoletti	
Pasta di semola	50
Broccoletti	50
Olio extravergine d'oliva	5
Polpette al pomodoro	60
Manzo magro	50
Pomodoro	q.b.
Pane	10
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3
Zucca a tocchetti al forno	100
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Riso con minestrone	
Riso parboiled	50
Minestrone surgelato	50
Olio extravergine d'oliva	5
Petto di pollo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pasta e piselli	
Pasta di semola	50
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Olio extravergine d'oliva	3
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Dolcetto non farcito o con marmellata privo di latte	30



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

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pizza al pomodoro	
Farina di grano tenero	100
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto magro privo di latte	30
Finocchi cotti o crudi in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Hamburger di tacchino	50
Bietoline in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Cavolfiore gratinato al forno	
Cavolfiore (cimette)	100
Pane grattugiato per gratinatura	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
per ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Pasta e fagioli	
Pasta di semola	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Olio extravergine d'oliva	3
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Riso con spinaci	
Riso parboiled	50
Spinaci	50
Olio extravergine d'oliva	5
Hamburger di manzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5

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

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – I settimana	g
Fagiolini all'olio	100
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "riso con cavolo verza" / "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

	SCUOLA INFANZIA
Martedì – I settimana e Giovedì – II settimana	g
Pasta con zucchine	
Pasta di semola	50
Zucchine	50
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "pastina" / "riso con minestrone" con "pasta all'ortolana":

	SCUOLA INFANZIA
Venerdì – I settimana e Giovedì – III settimana	g
Pasta all'ortolana	
Pasta di semola	50
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3-SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

- Sostituire "zucca a tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – III settimana	g
Zucchine all'olio	100
Olio extravergine d'oliva	5



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

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – III settimana	g
Pasta con pesto di basilico	
Pasta di semola	60
Pesto di basilico	5
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "finocchi gratinati al forno" / "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – II settimana e Lunedì – IV settimana	g
Pomodori in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

Computo nutrizionale	
	SCUOLA INFANZIA
Kcal	558
Proteine	g. 22; % 15
Glucidi	g. 79; % 56
Lipidi	g. 18; % 29
Fibra	g. 8
Ferro	mg. 4
Calcio	mg. 297

Raccomandazioni specifiche

Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti **latte e/o derivati**, controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista che ha attestato lo stato patologico.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

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 latte.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

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

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva.

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).

ASL NABOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastrolongo

Direttore: Dott. Pierluigi Pecoraro
 Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
 Tel. 081/8490160 - 0159
 E-mail sian@pec.aslnapoli3sud.it
 Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE
personalizzate per minore I.E.R.
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta e piselli	
Pasta di mais	50
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Riso con cavolo verza	
Riso parboiled	50
Cavolo verza	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Petto di tacchino	50
Olio extravergine d'oliva	5
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta e fagioli	
Pasta di mais	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Mozzarella	40
Vellutata di zucca	100
Zucca	70
Patate	30
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
personalizzate per minore I.E.R.
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di mais	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Spinaci al burro	100
Burro	5
Venerdì	
Pastina con minestrone	
Pastina di mais	50
Minestrone surgelato	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Hamburger di manzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5
Dolcetto con farina di mandorle privo di uova	30

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino ottenuto da farina di riso e/o mais	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
personalizzate per minore I.E.R.
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta e lenticchie	
Pasta di mais	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Formaggio fuso	30
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta con patate	
Pasta di mais	50
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di mais	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
personalizzate per minore I.E.R.
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Pasta con zucca	
Pasta di mais	50
Zucca	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Hamburger di manzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Riso con fagioli	
Riso parboiled	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto magro	30
Purè di patate	100
Patate	80
Latte scremato	10
Parmigiano	2
Burro	5

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino ottenuto da farina di riso e/o mais	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

ASL NAPOLI 3 SUD
UCC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
personalizzate per minore I.E.R.
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di mais	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Ricotta vaccina fresca	50
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e ceci	
Pasta di mais	30
Ceci secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Bietoline in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta con broccoletti	
Pasta di mais	50
Broccoletti	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Hamburger di manzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Zucca a tocchetti al forno	100
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
personalizzate per minore I.E.R.
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Riso con minestrone	
Riso parboiled	50
Minestrone surgelato	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Petto di pollo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pasta e piselli	
Pasta di mais	50
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Dolcetto con farina di mandorle privo di uova	30

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino ottenuto da farina di riso e/o mais	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastrolongo

TABELLE DIETETICHE
personalizzate per minore I.E.R.
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pizza al pomodoro	
Farina di riso e/o mais	100
Parmigiano	10
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto magro	30
Finocchi cotti o crudi in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e lenticchie	
Pasta di mais	30
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Formaggio spalmabile	30
Bietoline in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di mais	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Cavolfiore al forno	
Cavolfiore (cimette)	100
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
UOCSIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
personalizzate per minore I.E.R.
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Pasta e fagioli	
Pasta di mais	30
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Riso con spinaci	
Riso parboiled	50
Spinaci	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Hamburger di manzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino ottenuto da farina di riso e/o mais	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo.
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| | SCUOLA
INFANZIA |
| Mercoledì – I settimana | g |
| Fagiolini all'olio | 100 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |

- | | SCUOLA
INFANZIA |
|---|--------------------|
| Martedì – I settimana e
Giovedì – II settimana | 9 |
| Pasta con zucchine | |
| Pasta di mais | 50 |
| Zucchine | 50 |
| Parmigiano | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |

- | | SCUOLA
INFANZIA |
|--|--------------------|
| Venerdì – I settimana e
Giovedì – III settimana | g |
| Pasta all'ortolana | |
| Pasta di mais | 50 |
| Melanzane, peperoni,
zucchine e pomodori | 50 |
| Parmigiano | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 |

ASL NAPOLI 3 SUD
UCC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dot.ssa Teresa Mastantuono

- Sostituire "zucca a tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – III settimana	g
Zucchine all'olio	100
Olio extravergine d'oliva	5

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

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – III settimana	g
Pasta con pesto di basilico	
Pasta di mais	60
Pesto di basilico	5
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "finocchi gratinati al forno" / "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì – II settimana e Lunedì – IV settimana	g
Pomodori in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

Computo nutrizionale	
	SCUOLA INFANZIA
Kcal	558
Proteine	g. 22; % 15
Glucidi	g. 79; % 56
Lipidi	g. 18; % 29
Fibra	g. 8
Ferro	mg. 4
Calcio	mg. 297

Raccomandazioni specifiche

Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti frumento, grano, orzo, farro, segale, avena, uova, frutta secca e kiwi, controllando accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista che ha attestato lo stato patologico.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

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, ananas, assicurare variabilità. **Evitare il kiwi.**

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 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.

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).

ASL NAPOLI 3 SUD
UCCIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

