

PIANO NUTRIZIONALE

Le seguenti tabelle dietetiche sono state elaborate in riferimento alle linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica come da Dgr 02/08/2018 n. 1435 pubblicate sul BURP n. 112 del 28/08/2018. Nel rispetto delle indicazioni riportate, tali menù sono stati sviluppati nel seguente modo:

- Per cinque giorni su quattro settimane (scuola dell'infanzia 3-6 anni);
- Per due giorni (martedì e venerdì) su quattro settimane (scuola secondaria di primo grado 11-14 anni).

Tutti suddivisi in autunno/inverno e primavera/estate. Essi tengono conto:

- Della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli;
- Della tipicità dei piatti;
- Dell'indice glicemico delle pietanze e del pasto nel suo insieme.

Il modello alimentare di riferimento seguito è quello MEDITERRANEO, caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi e frutta), scarsa presenza di alimenti di origine animale e utilizzo di olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze. La frequenza con cui tali alimenti devono essere consumati è:

- Frutta e vegetali: una porzione tutti i giorni;
- Cereali (pasta, riso, orzo, ecc...): una porzione tutti i giorni;
- Pane: una porzione tutti i giorni;
- Legumi: 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.

In merito alle composizioni alimentari, dei pasti elaborati, si chiede di informare le famiglie per quanto riguarda eventuali allergie ed intolleranze, come riportato nel regolamento "Allergeni" (Reg. UE 1169/2011). (Allego la lista di seguito dei principali allergeni).

Infine, le porzioni sono state calcolate sulla base del fabbisogno energetico-nutrizionale di ciascuna fascia come riportato dai LARN:

- 3-6 anni= 550-600 Kcal circa;
- 11-14 anni= 910-1000 Kcal circa.

considerando l'apporto del pranzo pari al 40% del fabbisogno totale giornaliero, inoltre, il 55-60% di tali Kcal sono da attribuirsi ai carboidrati, il 10-15% alle proteine e il 25-30% ai lipidi.

A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELIS
Dirigente Medico 1° livello



RESPONSABILE

Dott.ssa DORIANA RACANO

Fig. 22/04/2022

ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI



GLUTINE - 1

(cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati)



CROSTACEI E DERIVATI - 2

(marini e d'acqua dolce: gamberi, scampi, granchi e simili)



UOVA - 3

(uova e prodotti che le contengono: maionese, emulsionanti, pasta all'uovo)



PESCE E DERIVATI - 4

(prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche in piccole percentuali)



ARACHIDI E DERIVATI - 5

(creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi)



SOIA E DERIVATI - 6

(prodotti derivati come latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili)



LATTE E DERIVATI - 7

(ogni prodotto in cui viene usato il latte: yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie)



FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI - 8

(mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, anacardi, pistacchi)



SEDANO E DERIVATI - 9

(sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali)



SENAPE E DERIVATI - 10

(si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda)



SEMI DI SESAMO E DERIVATI - 11

(semi interi usati per il pane, farine che lo contengono in minima percentuale)



ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI - 12

(anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂ - usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta)



LUPINO E DERIVATI - 13

(presenti in cibi vegan sotto forma di: arrostiti, salamini, farine e similari)



MOLLUSCHI E DERIVATI - 14

(canestrello, cannolicchio, capasanta, cozza, ostrica, patella, vongola, tellina, ecc...)

**COMUNE DI VIESTE**

PERIODO DI VALIDITA': 2022/2026

Tabella dietetica **primavera/estate** (4 settimane) per la scuola dell'infanzia (3-6 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
LUNEDI'	Pasta con passato di verdure Pasta di semola (50 g.) Passato di verdure (80 g.) Carne di maiale magra (50 g.) Lattuga (100 g.)	Kcal: 580,83 Proteine: 15,69% Lipidi: 24,26% Glicidi: 60,05%	Riso con fagioli cannellini Riso (30 g.) Fagioli cannellini (40 g.) Ricotta di vacca (40 g.) Carote prezzemolate Carote (100 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.) Prezzemolo (q.b.)	Kcal: 578,16 Proteine: 15,16% Lipidi: 25,72% Glicidi: 59,12%
MARTEDI'	Insalata di riso Riso (50 g.) Condiriso (30 g.) Frittata Uovo intero di gallina (60) Pomodori da insalata (100 g.)	Kcal: 550,53 Proteine: 15,96% Lipidi: 24,89% Glicidi: 59,15%	Pasta con melanzane a funghetti Pasta di semola (50 g.) Melanzane (60 g.) Pomodori pelati (10 g.) Salsiccia in umido Salsiccia di suino magro (50 g.) Pomodori pelati (20 g.) Indivia (100 g.)	Kcal: 598,25 Proteine: 14,70% Lipidi: 25,22% Glicidi: 60,08%
MERCOLEDI'	Pasta con piselli Pasta (30 g.) Piselli (40 g.) Merluzzo al limone Merluzzo (70 g.) Farina di frumento tipo 00 (5 g.) Spinaci gratinati Spinaci (100 g.) Parmigiano grattugiato (5 g.)	Kcal: 597,38 Proteine: 15,23% Lipidi: 25,36% Glicidi: 59,41%	Pasta con tonno Pasta di semola (50 g.) Tonno sott'olio (30 g.) Polpette di pesce Sgombro (35 g.) Sogliola (35 g.) Patate (20 g.) Pane di tipo 0 (10 g.) Pomodori da insalata (100 g.)	Kcal: 593,40 Proteine: 15,09% Lipidi: 24,45% Glicidi: 60,46%
GIOVEDI'	Riso con pomodoro Riso (50 g.) Passata di pomodoro (20 g.) Fior di latte (40 g.) Fagiolini all'agro Fagiolini (100) Olio extravergine di oliva (2 g.)	Kcal: 596,36 Proteine: 16,08% Lipidi: 25,08% Glicidi: 58,84%	Riso con patate Riso (30 g.) Patate (40 g.) Omolette Uovo intero di gallina (60 g.) Spinaci gratinati Spinaci (100 g.) Parmigiano grattugiato (5 g.) Olio extravergine di oliva (2 g.)	Kcal: 576,04 Proteine: 15,28% Lipidi: 25,47% Glicidi: 59,25%
VENERDI'	Pasta con zucchine Pasta di semola (50 g.) Zucchine (60 g.) Passata di pomodoro (10 g.) Cotoletta di pollo Pollo- petto (50 g.) Pane di tipo 0 (10 g.) Uovo intero di gallina (15 g.) Bieta all'argo Bieta (100 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.)	Kcal: 625,35 Proteine: 15,01% Lipidi: 25,08% Glicidi: 59,91%	Orzo con passato di verdure Orzo perlato (50 g.) Passato di verdure (80 g.) Prosciutto cotto (20 g.) Lattuga (100 g.)	Kcal: 566,83 Proteine: 15,53% Lipidi: 24,46% Glicidi: 60,01%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 40g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 5 g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g., sale iodato q.b.

A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELI
Dirigente Medico 1° livello



Foggia, 22/04/2022

**COMUNE DI VIESTE**

PERIODO DI VALIDITA': 2022/2026

Tabella dietetica **primavera/estate** (4 settimane) per la scuola dell'infanzia (3-6 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
LUNEDI'	Pasta agli asparagi Pasta di semola (50 g.) Asparagi (60 g.) Fior di latte (40 g.) Finocchi gratinati (100 g.) Finocchi (100 g.) Parmigiano grattugiato (5 g.) Olio extravergine di oliva (2 g.)	Kcal: 563,30 Proteine: 15,17% Lipidi: 25,67% Glicidi: 59,16%	Pasta con zucchine Pasta di semola (50 g.) Zucchine (60 g.) Sformato Uova intere di gallina (60 g.) Carote prezzemolate Carote (100 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.) Prezzemolo (q.b.)	Kcal: 572,29 Proteine: 15,19% Lipidi: 25,06% Glicidi: 59,75%
MARTEDI'	Pasta alla siciliana Pasta di semola (50 g.) Pomodori pelati (20 g.) Ricotta di vacca (9 g.) Pollo con piselli Pollo intero senza pelle (40 g.) Piselli (20 g.) Pomodori da insalata (100 g.)	Kcal: 555,07 Proteine: 15,46% Lipidi: 28,57% Glicidi: 55,97%	Gnocchi al pomodoro Gnocchi (120 g.) Passata di pomodoro (20 g.) Polpette al pomodoro Vitello magro (50 g.) Uova intere di gallina (10 g.) Patate (20 g.) Pane tipo 0 (5 g.) Parmigiano grattugiato (2 g.) Lattuga (100 g.)	Kcal: 640,14 Proteine: 15,06% Lipidi: 25,63% Glicidi: 59,21%
MERCOLEDI'	Insalata di riso Riso (50 g.) condiriso (30 g.) Frittata con ortaggi Uovo intero di gallina (60 g.) Mix di ortaggi (q.b.) Fagiolini all'argo Fagiolini (100 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.)	Kcal: 560,12 Proteine: 15,59% Lipidi: 24,84% Glicidi: 59,57%	Riso con patate Riso (30 g.) Patate (40 g.) Orata al cartoccio Orata (70 g.) Pomodori pelati (30 g.) Finocchi gratinati Finocchi (100 g.) Parmigiano grattugiato (5 g.) Olio extravergine di oliva (2 g.)	Kcal: 573,45 Proteine: 15,77% Lipidi: 25,86% Glicidi: 58,37%
GIOVEDI'	Pasta con lenticchie Pasta di semola (30 g.) Lenticchie (40 g.) Filetto sogliola Sogliola (70 g.) Farina di tipo 00 (6 g.) Bieta all'argo Bieta (100 g.) Olio extravergine di oliva (5g.)	Kcal: 599,51 Proteine: 15,92% Lipidi: 24,58% Glicidi: 59,50%	Riso con piselli Riso (30 g.) Piselli (40 g.) Fior di latte (40g.) Pomodori ad insalata (100 g.)	Kcal: 593,85 Proteine: 15,71% Lipidi: 24,56% Glicidi: 59,73%
VENERDI'	Pasta con pesto alla genovese Pasta di semola (50 g.) Pesto alla genovese (15 g.) Vitello- arrosto (50 g.) Spinaci gratinati Spinaci (100 g.) Parmigiano grattugiato (5 g.)	Kcal:572,47 Proteine: 15,51% Lipidi: 25,41% Glicidi: 59,08%	Pasta in bianco Pasta di semola (50 g.) Olio extravergine di oliva (4 g.) Cotoletta di pollo Petto di pollo (50 g.) Uovo inter di gallina (9 g.) Pane di tipo 0 (6 g.) Melanzane a funghetti (100 g.)	Kcal: 566,37 Proteine: 16,24% Lipidi: 24,19% Glicidi: 59,57%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 40g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 5 g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g., sale iodato q.b.

A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELI
Dirigente Medico 1° S.S.



Foggia, 22/04/2022



COMUNE DI VIESTE

PERIODO DI VALIDITA': 2022/2026

Tabella dietetica **autunno/inverno** (4 settimane) per la scuola dell'infanzia (3-6 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
LUNEDI'	Riso con lenticchie Riso (30 g.) Lenticchie (40 g.) Fior di latte (40 g.) Pomodori ad insalata (100 g.)	Kcal: 592,45 Proteine: 17,74% Lipidi: 26,48% Glicidi: 55,78%	Pasta con fagioli cannellini Pasta di semola (30 g.) Fagioli cannellini (40 g.) Ricotta di vacca (40 g.) Fagiolini in umido Fagiolini (100 g.) Olio extravergine di oliva (2 g.) Pomodori-pelati (10 g.)	Kcal: 575,65 Proteine: 14,83% Lipidi: 24,37% Glicidi: 60,80%
MARTEDI'	Pasta con pomodoro Pasta (50 g.) Passata di pomod. (20 g.) Polpette di carne Carne di vitello (50 g.) Uova intere di gallina (10 g.) Parmigiano grattugiato (2 g.) Spinaci (100 g.)	Kcal: 575,75 Proteine: 15,83% Lipidi: 25,54% Glicidi: 60,22%	Gnocchi al ragù Gnocchi di patate (120 g.) Ragù (20 g.) Hamburger di vitello Vitello magro (50 g.) Uovo intero di gallina (2 g.) Parmigiano grattugiato (2 g.) Indivia (100 g.)	Kcal: 650,25 Proteine: 14,85% Lipidi: 26,63% Glicidi: 58,52%
MERCOLEDI'	Pasta con zucchine Pasta di semola (50 g.) Zucchine (60 g.) Frittata Uovo intero di gallina (60 g.) Bieta all'agro Bieta (100 g.) Olio extravergine di oliva (3 g.)	Kcal: 583,66 Proteine: 15,46% Lipidi: 27,71% Glicidi: 56,83%	Pasta con zucca Pasta di semola (50 g.) Zucca (80 g.) Prosciutto cotto (20 g.) Finocchi gratinati Finocchi (100 g.) Pane di tipo 00 (5 g.)	Kcal: 569,70 Proteine: 14,27% Lipidi: 25,34% Glicidi: 60,39%
GIOVEDI'	Pasta con patate Pasta di semola (30 g.) Patate (40 g.) Cotoletta di pollo Pollo-petto (50 g.) Uovo di gallina (5 g.) Pane di tipo 00 (5 g.) Carote prezzemolate Carote (100 g.) Olio extravergine di oliva (2 g.) Prezzemolo (q.b.)	Kcal: 581,58 Proteine: 15,17% Lipidi: 25,36% Glicidi: 59,47%	Orzo con passato di verdure Orzo perlato (50 g.) Minestrone (80 g.) Frittata Uovo intero di gallina (60 g.) Zucchine prezzemolate (100 g.)	Kcal: 650,90 Proteine: 14,87% Lipidi: 25,11% Glicidi: 60,02%
VENERDI'	Pastina con brodo vegetale Pasta di semola (50 g.) Brodo vegetale (q.b.) Merluzzo al limone Merluzzo (70 g.) Farina di frumento (5 g.) Succo di limone (5 g.) Zucca al forno (100 g)	Kcal: 598,34 Proteine: 15,19% Lipidi: 24,56% Glicidi: 60,25%	Pasta con patate Pasta di semola (30 g.) Patate (40 g.) Filetto di sogliola al vapore Sogliola (70 g.) Olio extravergine di oliva (3 g.) Bieta all'agro Bieta (100 g.) Olio extravergine di oliva (2g.)	Kcal: 546,66 Proteine: 15,98% Lipidi: 24,36% Glicidi: 59,66%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 40g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 5 g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g., sale iodato q.b.

A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELI
Dirigente Medico 1° tin



Figlio, 22/04/2022



COMUNE DI VIESTE

PERIODO DI VALIDITA': 2022/2026

Tabella dietetica **autunno/inverno** (4 settimane) per la scuola dell'infanzia (3-6 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	Riso con ceci Riso (30 g.) Ceci (40 g.) Fior di latte (40 g.) Pomodori ad insalata (100 g.)	Riso con lenticchie Riso (30 g.) Lenticchie (40 g.) Ricotta di vacca (40 g.) Bieta all'agro Bieta (100 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.)
MARTEDI'	Pasta con pomodoro e basilico Pasta di semola (50 g.) Pomodori pelati (20 g.) Cotoletta di pollo Petto-pollo (50 g.) Uovo di gallina (5 g.) Pane di tipo 0 (5 g.) Carote prezzemolate Carote (100 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.) Prezzemolo (q.b.)	Pasta con ragù Pasta di semola (50 g.) Ragù (20 g.) Polpette di carne Vitello magro (50 g.) Uova intere di gallina (10 g.) Patate (9 g.) Pane tipo 0 (5 g.) Parmigiano grattugiato (2 g.) Zucchine trifolate (100 g.)
MERCOLEDI'	Pasta con brodo vegetale Pasta di semola (50 g.) Brodo vegetale (q.b.) Polpette di pesce Sogliola (35 g.) Palombo (35 g.) Pane di tipo 0 (5 g.) Finocchi gratinati Finocchi (100 g.) Parmigiano grattugiato (5 g.)	Pasta con passato di verdure Pasta di semola (50 g.) Passato di verdure (80 g.) Omolette al forno Uova intero di gallina (60 g.) Spinaci gratinati Spinaci (100 g.) Parmigiano grattugiato (5 g.) Olio extravergine di oliva (2 g.)
GIOVEDI'	Farro con passato di verdure Farro (50 g.) Minestrone (80 g.) Sformato di zucchine Uova intero di gallina (60 g.) Zucchine (15 g.) Lattuga (100 g.)	Pasta con fagioli cannellini Pasta di semola (30 g.) Fagioli cannellini (40 g.) Filetto di Sogliola al vapore Sogliola (70 g.) Olio extravergine di oliva (3 g.) Zucca al forno (100 g.)
VENERDI'	Pasta con patate Pasta di semola (30 g.) Patate (40 g.) Vitello-arrosto (50 g.) Zucchine trifolate Zucchine (100 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.)	Riso con brodo di carne Pasta di semola (50 g.) Brodo di carne (q.b.) Pollo arrosto Pollo (50 g.) Olio extravergine di oliva (2 g.) Finocchi gratinati Finocchi (100 g.) Olio extravergine di oliva (3 g.)

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 40g., frutta fresca di stagione 150 g., olio extravergine di oliva 5 g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 5 g., sale iodato q.b.

Foglia, 22/06/2022

A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELIS
Dirigente Medico





COMUNE DI VIESTE

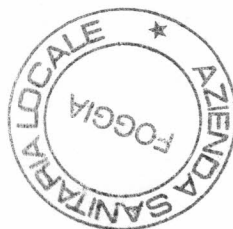
PERIODO DI VALIDITA': 2022/2026

Tabella dietetica **primavera/estate** (4 settimane) per la scuola secondaria di I grado (11-14 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
MARTEDI'	Insalata di riso Riso (50 g.) Condiriso (30 g.) Frittata Uovo intero di gallina (70 g.) Pomodori da insalata (150 g.)	Kcal: 1064,80 Proteine: 15,96% Lipidi: 24,89% Glicidi: 59,15%	Pasta con melanzane a funghetti Pasta di semola (80 g.) Melanzane (60 g.) Pomodori pelati (10 g.) Salsiccia in umido Salsiccia di suino magro (80 g.) Pomodori pelati (20 g.) Indivia (150 g.)	Kcal: 1086,25 Proteine: 12,70% Lipidi: 27,22% Glicidi: 60,08%
VENERDI'	Pasta con zucchini Pasta di semola (80 g.) Zucchini (100 g.) Passata di pomodoro (10 g.) Cotoletta di pollo Pollo-petto (80 g.) Pane di tipo 0 (10 g.) Uovo intero di gallina (15 g.) Bieta all'argo Bieta (150 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.)	Kcal: 1098,25 Proteine: 15,49% Lipidi: 27,90% Glicidi: 56,61%	Orzo con passato di verdure Orzo perlato (80 g.) Passato di verdure (150 g.) Prosciutto cotto (40 g.) Lattuga (150 g.)	Kcal: 1053,36 Proteine: 15,89% Lipidi: 24,39% Glicidi: 59,72%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 50g., frutta fresca di stagione 200 g., olio extravergine di oliva 7 g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 10, sale iodato q.b.

COMUNE DI VIESTE PROT. N. 0012940 DEL 28-04-2022



A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELIS
Dirigente Medico ^{1°} fax

Foggia, 22/04/2022



COMUNE DI VIESTE

PERIODO DI VALIDITA': 2022/2026

Tabella dietetica **primavera/estate** (4 settimane) per la scuola secondaria di I grado (11-14 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
MARTEDI'	Pasta alla siciliana Pasta di semola (80 g.) Pomodori pelati (20 g.) Ricotta di vacca (9 g.) Pollo con piselli Pollo intero senza pelle (80 g.) Piselli (20 g.) Pomodori da insalata (150 g.)	Kcal: 1065,07 Proteine: 15,46% Lipidi: 28,57% Glicidi: 55,97%	Gnocchi al pomodoro Gnocchi (120 g.) Passata di pomodoro (20 g.) Polpette al pomodoro Vitello magro (80 g.) Uova intere di gallina (10 g.) Patate (20 g.) Pane tipo 0 (5 g.) Parmigiano grattugiato (2 g.) Lattuga (150 g.)	Kcal: 1064,14 Proteine: 19,06% Lipidi: 29,63% Glicidi: 51,19%
VENERDI'	Pasta con pesto alla genovese Pasta di semola (80 g.) Pesto alla genovese (50 g.) Vitello- arrosto (80 g.) Spinaci gratinati Spinaci (150 g.) Parmigiano grattugiato (5 g.)	Kcal: 1070,76 Proteine: 15,47% Lipidi: 25,94% Glicidi: 58,59%	Pasta in bianco Pasta di semola (80 g.) Olio extravergine di oliva (7 g.) Cotoletta di pollo Petto di pollo (80 g.) Uovo inter di gallina (9 g.) Pane di tipo 0 (6 g.) Melanzane a funghetti Melanzane (150 g.) Pomodori-pelati (10 g.)	Kcal: 1076,28 Proteine: 15,28% Lipidi: 25,49% Glicidi: 59,23%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 40g., frutta fresca di stagione 200 g., olio extravergine di oliva 7 g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 10, sale iodato q.b.

COMUNE DI VIESTE PROT. N. 0012940 DEL 28-04-2022



ASL FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELI
Dirigente Medico 1° Liv.

Foggia, 22/04/2022



COMUNE DI VIESTE

PERIODO DI VALIDITA': 2022/2026

Tabella dietetica **autunno/inverno** (4 settimane) per la scuola secondaria di I grado (11-14 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	I SETTIMANA		II SETTIMANA	
MARTEDI'	Pasta con pomodoro Pasta (80 g.) Passata di pomd. (20 g.) Polpette Carne di vitello (80 g.) Uovo intero di gallina (2 g.) Parmigiano grattugiato (2 g.) Spinaci (150 g.)	Kcal: 1060,35 Proteine: 15,83% Lipidi: 26,04% Glicidi: 58,13%	Gnocchi al ragù Gnocchi di patate (120 g.) Ragù (20 g.) Hamburger di vitello Vitello magro (80 g.) Uovo intero di gallina (2 g.) Parmigiano grattugiato (2 g.) Indivia (150 g.)	Kcal: 1070,25 Proteine: 15,82% Lipidi: 25,63% Glicidi: 58,55%
VENEDI'	Pastina con brodo vegetale Pasta di semola (80 g.) Brodo vegetale (q.b.) Merluzzo al limone Merluzzo (120 g.) Farina di frumento (5 g.) Succo di limone (5 g.) Zucca al forno (100 g.)	Kcal: 1058,79 Proteine: 15,74% Lipidi: 25,16% Glicidi: 59,10%	Pasta con patate Pasta di semola (40 g.) Patate (60 g.) Filetto di Sogliola al vapore Sogliola (120 g.) Olio extravergine di oliva (3 g.) Bieta all'agro Bieta (150 g.) Olio extravergine di oliva (2g.)	Kcal: 1025,83 Proteine: 15,54% Lipidi: 25,84% Glicidi: 58,62%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 50g., frutta fresca di stagione 200 g., olio extravergine di oliva 7 g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 10 g., sale iodato q.b.

A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELIS
Dirigente Medico 3° Liv.



Foggia, 22/04/2022



COMUNE DI VIESTE

PERIODO DI VALIDITA': 2022/2026

Tabella dietetica **autunno/inverno** (4 settimane) per la scuola secondaria di I grado (11-14 anni) con grammature specifiche dei singoli pasti e composizione bromatologica.

	III SETTIMANA		IV SETTIMANA	
MARTEDI'	Pasta con pomodoro e basilico Pasta di semola (80 g.) Pomodori pelati (20 g.) Cotoletta di pollo Petto-pollo (80 g.) Uovo di gallina (5 g.) Pane di tipo 0 (5 g.) Carote prezzemolate Carote (150 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.) Prezzemolo (q.b.)	Kcal: 1075,54 Proteine: 15,57% Lipidi: 27,14% Glicidi: 60,29%	Pasta con ragù Pasta di semola (80 g.) Ragù (20 g.) Polpettone di carne Vitello magro (80 g.) Uova intere di gallina (10 g.) Patate (9 g.) Pane tipo 0 (5 g.) Parmigiano grattugiato (2 g.) Zucchine trifolate (150 g.)	Kcal: 1092,45 Proteine: 14,24% Lipidi: 24,54% Glicidi: 61,24%
VENERDI'	Pasta con patate Pasta di semola (40 g.) Patate (60 g.) Vitello-arrosto (80 g.) Zucchine trifolate Zucchine (150 g.) Olio extravergine di oliva (5 g.)	Kcal: 1017,16 Proteine: 15,02% Lipidi: 26,64% Glicidi: 58,34%	Riso con brodo di carne Pasta di semola (80 g.) Brodo di carne (q.b.) Pollo arrosto Pollo (80 g.) Olio extravergine di oliva (4 g.) Finocchi gratinati Finocchi (150 g.) Olio extravergine di oliva (3 g.)	Kcal: 1076,29 Proteine: 15,70% Lipidi: 25,41% Glicidi: 58,89%

Ogni giorno è previsto, inoltre: porzione di pane 50g., frutta fresca di stagione 200 g., olio extravergine di oliva 7 g., parmigiano grattugiato da aggiungere, su richiesta, ai primi piatti 10 g., sale iodato q.b.

COMUNE DI VIESTE PROT. N. 0012940 DEL 28-04-2022



A.S.L. FG/3- Dipartimento di Prevenzione
Dr. LORENZO DE MICHELIS
Dirigente Medico 1° livello



Foggia, 22/04/2022