

Prot.474/SIAN-PALMI del 04/05/2016

Invio a mezzo Fax

Al Responsabile del TERZO SETTORE  
del Comune di Taurianova

**Oggetto:** Rilascio tabella dietetica e menù quadri settimanale.

In riscontro alla Vostra Nota Protocollo 7905 del 08/04/2016, si trasmette in allegato, per il corrente anno scolastico 2016/17, la tabella dietetica e il menù quadri settimanale, per le scuole del Vostro Comune:

Ist. Comprensivo "Monteleone -Pascoli"

- Asilo Zaccheria Via della Fiera
- Asilo San Giovanni Via Virgilio
- Scuola Media Pascoli Piazza A. Moro

Ist. Comprensivo "Sofia Alessio - Contestabile"

- Scuola Infanzia "Iatrinoli e Giovinazzo" Via C. Alvaro
- Scuola infanzia "Amato" Via Provinciale
- Scuola Infanzia "San Martino" Via Frate Francesco
- Scuola media "Contestabile" Via F.sco Sofia Alessio

**Per soggetti affetti di celiachia, si dovranno:**

1. Somministrare i prodotti alimentari privi di glutine (pane,pasta, biscotti ecc.);
2. Garantire le stesse tabelle dietetiche e i menù settimanali relative alle varie tipologie di scuola.

**SI ALLEGANO LINEE GUIDA PER LA ROISTORAZIONE PER I CELIACI**

Si precisa altresì che la tabella dietetica ed il menù quadri settimanale devono essere esposti nella bacheca della scuola al fine di poter garantire una sorveglianza nutrizionale da parte di questo Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione e di eventuali altri organi preposti.

Prot. 474 /SIAN-PALMI del 24/05/2016

<b>PRIMI IN BRODO</b>	<b>1-3 anni</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>11-14 anni</b>
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti: verdura fresca per passati	120	150	200	250
Condimenti: legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

<b>PRIMI ASCIUTTI</b>	<b>1-3 anni</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>11-14 anni</b>
Pasta di semola, riso, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	/	120	140	160
Condimenti:				
Sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
Carne /pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
Parmigiano reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9

<b>SECONDI</b>	<b>1-3 anni</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>11-14 anni</b>
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte) /caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	80
Formaggio ad alta stagionatura	15/20	30	40	80

<b>CONTORNI</b>	<b>1-3 anni</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>11-14 anni</b>
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

<b>OLIO</b>	<b>1-3 anni</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>11-14 anni</b>
Olio extra vergine d'oliva per primi piatti e per contorni: quantità totale	12/15	12/15	15/18	18/20

<b>VARIE</b>	<b>1-3 anni</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>11-14 anni</b>
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30



<b>COLAZIONE E MERENDA</b>	<b>1-3 anni</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>11-14 anni</b>
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da 125g)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele Per spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

**NOTE:**

La quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo al netto degli scarti.

In riferimento al pesce congelato/surgelato. Il peso si riferisce al prodotto scongelato e privo di pelle.

Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10 % in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.

In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito +10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.



**A.S.P. di Reggio Calabria**  
 Servizio SIAN - Ambito Palmi  
 il Responsabile  
**Dr. C. Giovanni Milana**



**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE**  
REGGIO CALABRIA

**A. S.P. di Reggio Calabria**  
**Servizio igiene degli alimenti e nutrizione – Ambito di Palmi**  
*Responsabile Dr. C. Giovanni Milana*  
Via Rosselli – 89015 – Palmi (RC)  
Tel. 0966.418295- 21260 (Tel.e Fax) – e-mail: [sianpalmi@asp.rc.it](mailto:sianpalmi@asp.rc.it)

Prot.474 /SIAN-PALMI del 04/05/2016

**SCHEMA BASE PER LA STESURA DI UN MENU' QUADRI SETTIMANALE**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<i>I</i> Settimana	Piatto asciutto	Minestra di verdure	Piatto asciutto	Piatto asciutto	Minestra di verdure e cereali
	2° piatto a base di uova	Carne rossa	Pesce	Carne bianca	Formaggio
	Verdura cruda o cotta	Patate	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda cotta	Verdura cruda o cotta
<i>II</i> Settimana	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
	Piatto unico	Piatto asciutto	Minestra di verdure e legumi	Piatto asciutto	Piatto asciutto
	Passato o pizimonio o contorno di verdure	Carne rossa	Carne bianca	2° piatto a base di uova	Pesce
<i>III</i> Settimana	//	Verdura cruda o cotta	Patate	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
	Piatto asciutto	Piatto asciutto	Minestra di verdure	Piatto asciutto	Minestra di verdure e cereali
<i>IV</i> Settimana	Formaggio o prosciutto	Carne bianca	Pesce	Carne rossa	2° piatto a base di uova
	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta	Patate	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
<i>IV</i> Settimana	Piatto asciutto	Minestra di verdure e legumi	Piatto unico	Piatto asciutto	Piatto asciutto
	2° piatto a base di uova	Carne rossa	Passato o pizimonio o contorno di verdure	Carne bianca	Pesce
	Verdura cruda cotta	Patate	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta
<i>IV</i> Settimana	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
	Piatto unico	Minestra di verdure e legumi	Piatto unico	Piatto asciutto	Piatto asciutto
	2° piatto a base di uova	Carne rossa	Passato o pizimonio o contorno di verdure	Carne bianca	Pesce
<i>IV</i> Settimana	Verdura cruda cotta	Patate	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta	Verdura cruda cotta
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
	Piatto unico	Minestra di verdure e legumi	Piatto unico	Piatto asciutto	Piatto asciutto



**A.S.P. di Reggio Calabria**  
Servizio SIAN - Ambito Palmi  
Dr. C. Giovanni Milana  
Responsabile

Prot. 474 /SIAN-PALMI del 04/05/2016

### INDICAZIONI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto riscoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana.

Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un menù annuale nelle due versioni Autunno/Inverno e Primavera/Estate che ruoti almeno su quattro settimane.

Le frequenze consigliate dei principali alimenti sono le seguenti:

- cereali diversi dalla pasta (riso, orzo, farro, cous-cous, ecc., ecc.) almeno una volta a settimana;
- pasta all'uovo/ripiena 1 volta /15 giorni;
- pasta all'olio extra vergine 0-1 volte a settimana;
- passati/zuppe/brodi 1-2 volte a settimana;
- legumi 1-2 volte a settimana;
- pesce 1-2 volte a settimana (a rotazione carne bianca e carne rossa);
- carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola) 0-1 volte a settimana;
- piatto unico in media 1 volta a settimana (accompagnato solo da verdura e frutta);
- patate 0-1 volte a settimana;
- verdura cruda o cotta 1 volta al giorno;
- frutta fresca di stagione 1-2 volte al giorno (a fine pasto e a merenda).

**Piatto asciutto:** pasta, riso, gnocchi di patate conditi con sughi semplici possibilmente a base di verdure e/o legumi.

**Piatto unico:** pizza, lasagne al forno, pasta al forno, polenta al ragù, riso con spezzatino, cappelletti o tortelloni burro o salvia, ecc.

**Verdura:** cruda o cotta, fresca di stagione o eventualmente surgelata.

**Frutta:** fresca di stagione (intera o a pezzi, in macedonia, frullata o spremuta).

**Condimenti:** olio extravergine di oliva (da utilizzarsi a crudo), sale iodato in quantità minime, spezie ed erbe aromatiche fresche e/o secche.

**Merende:**

Prevedere ed alternare:

-frutta fresca di stagione (almeno 2 volte a settimana)

-Yogurt o latte

-Pane con olio extravergine d'oliva e/o pomodoro o marmellata, fette biscottate e miele

- prodotti da forno focaccia, piadina, grissini, crackers. ecc.) e dolci (biscotti, torte, crostate)

Si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda (Da evitare tè, caffè e bibite dolci e gassate).

**Per soggetti affetti di celiachia, si dovranno:**

1. Somministrare i prodotti alimentari privi di glutine (pane, pasta, biscotti ecc.);
2. Garantire le stesse tabelle dietetiche e i menù settimanali relative alle varie tipologie di scuola.



A.S.P. di Reggio Calabria  
Servizio SIAN - Ambito Palmi  
Il Responsabile  
Dr. C. Giovanni Milana