

Via Montedoro 47 – Torre del Greco (NA)

Tel. 081/8490157 – 081/8490143

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

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

Prot. 730/SIAN

Del 20 MARZO 2019

Comune di Cercola
(Provincia di Napoli)
REGISTRO UFFICIALE

Prot. N. 0003888 del
21-03-2019

Ore: 11:35:57 Tipo: Arrivo

Al Responsabile
Dott. Giuseppe De Rosa
Servizio P.I.
Comune di Cercola (NA)

SEDE

Oggetto: Servizio di refezione scolastica.

In riferimento alla VS nota n. 0001954 del 13/02/2019 Comune di Cercola (NA) ed al pagamento dei diritti sanitari con determina n.193 del 5.03.2019, si inviano in allegato le tabelle dietetiche standard con relativo computo nutrizionale per le scuole dell'infanzia ed elementari. Come richiesto, sono state apportate modifiche rispetto al passato, in modo da rendere più gradevole il servizio ai minori, nel rispetto delle frequenze settimanali degli alimenti secondo le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" del Ministero della Salute (provvedimento 29/04/2010) e la "Guida per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica" (DD n 169/09) adottata dalla Regione Campania. Inoltre, sono state previste alcune variazioni per il periodo primavera/estate in accordo alla stagionalità di alcuni alimenti.

Infine, si resta in attesa della ricevuta del versamento, che potrà essere consegnata presso la sede del SIAN di Torre del Greco (NA) oppure inviata via email siaen@pec.aslnapoli3sud.it.

Distinti saluti.

Il Responsabile UOS Igiene della Nutrizione
Direttore del SIAN

Dott. Pierluigi Recoraro



CN/27

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Lunedì	g	g
Pasta e piselli		
Pasta di semola	40	40
Piselli	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Frittata di uova		
Uovo intero	60	60
Parmigiano	2	2
Olio extravergine d'oliva	3	5
Patate lesse o al forno	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Martedì		
Riso agli spinaci		
Riso parboiled	50	50
Spinaci	50	70
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Petto di tacchino	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5
Carote in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mercoledì		
Pasta e fagioli		
Pasta di semola	40	40
Fagioli secchi	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mozzarella	40	60
Vellutata di zucca e patate	100	120
Zucca	50	60
Patate	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5

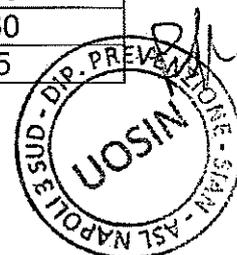


TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Giovedì	g	g
Riso al pomodoro		
Riso parboiled	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3
Spinaci al burro	100	120
Burro	5	7
Venerdì		
Pasta con crema di carciofi		
Pasta di semola	50	50
Carciofi	50	70
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Polpette al pomodoro	60	70
Manzo magro	50	60
Pomodoro	q.b.	q.b.
Pane	10	10
Uova	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5
Lattuga o indivia in insalata	50	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30

Tutti i giorni		
Frutta di stagione	100	150
Panino	30	50
Acqua medio-minerale	Monoconfezione da mezzo litro	



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Lunedì	g	g
Pasta e lenticchie		
Pasta di semola	40	40
Lenticchie secche	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Formaggio fuso	30	40
Bietole in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Martedì		
Pasta e patate		
Pasta di semola	40	50
Patate	80	80
Olio extravergine d'oliva	5	5
Frittata di uova		
Uovo intero	60	60
Parmigiano	2	2
Olio extravergine d'oliva	3	5
Spinaci in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mercoledì		
Pasta al pomodoro		
Pasta di semola	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Filetti di sogliola o platessa	50	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Cuori di carciofi	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5

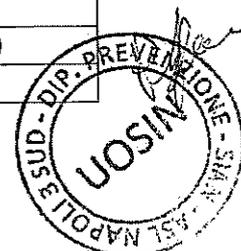


TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Giovedì	g	g
Riso con minestrone		
Riso parboiled	50	50
Minestrone misto	60	80
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Hamburger di manzo magro	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Venerdì		
Pasta e fagioli		
Pasta di semola	40	40
Fagioli secchi	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Prosciutto cotto magro	30	40
Purè di patate	100	120
Patate	80	100
Latte scremato	10	20
Parmigiano	2	2
Burro	5	10



Tutti i giorni		
Frutta di stagione	100	150
Panino	30	50
Acqua medio-minerale	Monoconfezione da mezzo litro	

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Lunedì	g	g
Riso agli spinaci		
Riso parboiled	50	50
Spinaci	50	70
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Petto di pollo	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5
Carote in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Martedì		
Pasta e ceci		
Pasta di semola	40	40
Ceci secchi	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3
Bietoline in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mercoledì		
Riso con cavolo verza		
Riso parboiled	50	50
Cavolo verza	50	70
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Polpette al pomodoro	60	70
Manzo magro	50	60
Pomodoro	q.b.	q.b.
Pane	10	10
Uova	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5
Vellutata di zucca e patate	100	120
Zucca	50	60
Patate	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5

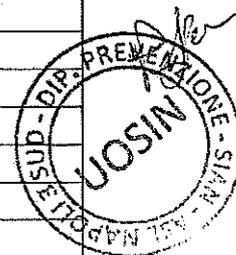


TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Giovedì	g	g
Riso al pomodoro		
Riso parboiled	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Ricotta vaccina fresca	80	100
Spinaci in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Venerdì		
Pasta e piselli		
Pasta	40	40
Piselli	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Frittata di uova		
Uovo intero	60	60
Parmigiano	2	2
Olio extravergine d'oliva	3	5
Patate lesse o al forno	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30



Tutti i giorni		
Frutta di stagione	100	150
Panino	30	50
Acqua medio-minerale	Monoconfezione da mezzo litro	

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Lunedì	g	g
Pizza con mozzarella e prosciutto cotto		
Farina di grano tenero	100	120
Mozzarella	20	30
Prosciutto cotto	20	30
Pomodoro	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Carote in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Martedì		
Pasta e lenticchie		
Pasta di semola	40	40
Lenticchie secche	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Formaggio fuso	30	40
Bietole in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Mercoledì		
Pasta al pomodoro		
Pasta di semola	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Filetti di cernia o di platessa	50	70
Olio extravergine d'oliva	5	5
Spinaci in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5

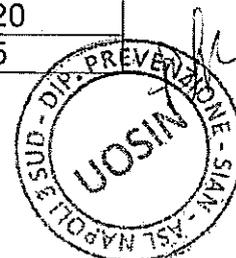
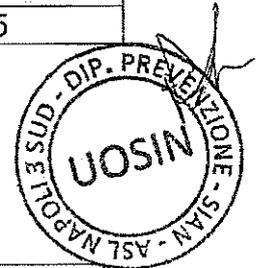


TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Giovedì	g	g
Pastina con minestrone		
Pastina	50	50
Minestrone misto	60	80
Parmigiano	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5
Hamburger di manzo	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Venerdì		
Riso con fagioli		
Riso parboiled	40	40
Fagioli secchi	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	10
Prosciutto cotto magro	30	40
Patate lesse o al forno	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5



Tutti i giorni		
Frutta di stagione	100	150
Panino	30	50
Acqua medio-minerale	Monoconfezione da mezzo litro	

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno “cuori di carciofi” con “fagiolini al pomodoro”:

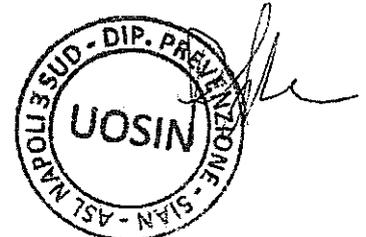
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Mercoledì – II settimana	g	g
Fagiolini al pomodoro		
Fagiolini	100	120
Pomodoro	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5

- Sostituire contorno “finocchi cotti o crudi in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Giovedì – II e IV settimana	g	g
Pomodori in insalata	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5

- Sostituire contorno “vellutata di zucca e patate” con “zucchine all'olio”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Mercoledì – I e III settimana	g	g
Zucchine all'olio	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5



Computo nutrizionale		
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
Kcal	590	726
Proteine	g. 23; % 15	g. 28; % 15
Glucidi	g. 86; % 57	g. 109; % 59
Lipidi	g. 19; % 28	g. 22; % 27
Fibra	g. 9	g. 12
Ferro	mg. 5	mg. 6
Calcio	mg. 301	mg. 350



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.

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.

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).

Da "siaen@pec.asinapoli3sud.it" <siaen@pec.asinapoli3sud.it>
A "istruzione.cercola@asmepec.it" <istruzione.cercola@asmepec.it>
Data mercoledì 20 marzo 2019 - 14:05

Nota prot. 710 - SIAN del 20.03.2019

Si invia nota in oggetto.
Cordiali saluti.

Il Direttore SIAN
Dott. Pierluigi Pecoraro

Allegato(1)

Prot. 710 - SIAN del 20.03.2019.pdf (2349 Kb)