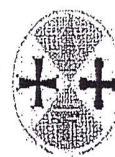


Dipartimento Tutela della Salute  
e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
REGGIO CALABRIA  
STRUTTURA COMPLESSA  
S.I.A.N.  
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E  
NUTRIZIONE

Direttore: Dr. C. Giovanni Milana



REGIONE CALABRIA

Prot. 543/SIAN PALMI del 12/06/2019

Comune di Cinquefrondi  
Città Metropolitana di Reggio Calabria

TABELLA DIETETICA

A.S. 2019/2020

Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Fabbisogni medi di riferimento al pranzo:

\* LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Alimenti	Età 3 - 5 anni	Età 6 - 10 anni
Pasta o riso	gr. 30 - 50	gr. 50 - 70
Pomodori pelati	gr. 20	gr. 30
Minestrone	gr. 30 - 60	gr. 30 - 60
Legumi	gr. 10 - 20	gr. 20 - 30
Olio di oliva	cc. 05	cc. 5
Parmigiano	gr. 05	gr. 5
Carne di vitello	gr. 50	gr. 60
Petto di pollo	gr. 50	gr. 60
Coscia di pollo	gr. 80	gr. 80 - 100
Petto di tacchino	gr. 50	gr. 60
Pesce: Merluzzo	gr. 70	gr. 70 - 100
“ Nasello	gr. 70	gr. 70 - 100
“ Sogliola/Platessa	gr. 70	gr. 70 - 100
“ Orata	gr. 70	gr. 70 - 100
Prosciutto cotto	gr. 30	gr. 40
Formaggi freschi	gr. 40	gr. 50
Uovo	n. 1	n. 1
Patate lesse o al forno	gr. 50	gr. 100
Contorno: verdura	gr. 60 - 100	gr. 100
Panino	gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 100	gr. 100

La Dietista

*Francesca De Vito*

Il Direttore

Dr. C. Giovanni Milana

*Dr. C. Giovanni Milana*

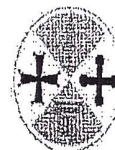




Dipartimento Tutela della Salute  
e Politiche Sanitarie

**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
REGGIO CALABRIA  
STRUTTURA COMPLESSA  
S.I.A.N.  
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E  
NUTRIZIONE**

Direttore: Dr. C. Giovanni Milana



REGIONE CALABRIA

Prot. 543/SIAN PALMI del 12/06/2019

*Comune di Cinquefrondi  
Città Metropolitana di Reggio Calabria  
Anno Scolastico 2019/2020  
Menù settimanale*

LUNEDI' I e III Settimana	MARTEDI' I e III Settimana	MERCOLEDI' I e III Settimana
Pasta con legumi: fagioli	Riso con vellutata di radicchio rosso	Pasta al pomodoro e/o in bianco
Prosciutto cotto (assenza di glutine - polifosfati - lattosio e derivati del latte)	Spezzatino di vitello o vitello alla pizzaiola	Frittata di spinaci o piselli (al forno)
Contorno: insalata mista	Contorno: patate lesse	////////////////////////////////////
Panino	////////////////////////////////////	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' I e III Settimana	VENERDI' I e III Settimana
Pasta con zucchine o con zucca	Pasta con il sugo del pesce
Petto di pollo all'arancia o coscia di pollo (al forno)	Pesce: filetto di orata (al forno)
Verdure di stagione gratinate (cavolfiore, finocchio, bietole, cicoria)	Contorno: carote al vapore o alla julienne
Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

LUNEDI' II e IV Settimana	MARTEDI' II e IV Settimana	MERCOLEDI' II e IV Settimana
Pasta al pomodoro	Pasta con vellutata di minestrone	Riso ai cereali (orzo o farro)
Bocconcini di tacchino (fesa)	Pesce: sogliola o platessa alle erbe aromatiche (al forno)	Roast-beef di vitello (al forno)
Contorno: verdure grigliate	Contorno: insalata mista	Contorno: patate (al forno)
Panino	Panino	////////////////////////////////////
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' II e IV Settimana	VENERDI' II e IV Settimana
Pasta con legumi: lenticchie	Pasta con vellutata di spinaci
Formaggi freschi e molli (fiocchi di latte - stracchino - mozzarella - robiola)	Pesce: nasello o merluzzo gratinato (al forno)
Contorno: insalata mista	Contorno: insalata verde
Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

- Si consiglia una volta ogni 15 giorni sostituire il pranzo del mercoledì con una normale pizza preparata con pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto e aromi (se graditi), l'olio d'oliva in crudo da aggiungere dopo la cottura.

La Dietista  
*Paola La Russa*



Il Direttore  
Dr. C. Giovanni Milana

Prot. 543/SIAN PALMI del 12/06/2019

### INDICAZIONI E CONSIGLI DIETETICI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto ricoprire 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) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana.

Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante promuovere modelli "agroalimentari" ed inserire percentuali, anche minime, di utilizzo di "prodotti biologici e prodotti tipici locali", a garanzia di un'alimentazione più sana anche nelle scuole.

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 quantità degli alimenti si riferiscono al peso crudo ed al netto degli scarti e sono espresse in grammi;

si consiglia, ove possibile, la rotazione degli alimenti al fine di evitare la monotonia dei pasti;

la pasta e il riso possono essere conditi a scelta con pomodoro fresco o in conserva;

gli unici metodi di cottura consigliati sono al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio e lessi, quindi sono vietate le frittiture nonché qualsiasi tipo di condimento o sugo contenente grassi cotti;

il pesce può essere fresco o congelato e in tal caso si deve tener conto per la grammatura, della glassa di congelazione (peso dell'alimento dopo scongelamento);

non è consentito l'uso di esaltatori di sapidità quali dadi da cucina per insaporire le pietanze;

è consentito l'uso di aromi naturali quali origano, prezzemolo, menta, basilico, salvia, erba cipollina, ecc.....;

l'olio extravergine d'oliva come condimento deve essere aggiunto preferibilmente e ove possibile, crudo a fine cottura;

le verdure prescritte si possono consumare sia crude che cotte al vapore, preferibilmente di stagione;

il pane deve essere ben cotto (con poca mollica);

la frutta fresca di stagione e ben matura;

si consiglia, quando reperibili sul mercato il consumo di "agrumi" (magari sotto forma di spremute);

si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda (non bevande zuccherate);

***" non scoraggiarsi se il bambino ha difficoltà ad abituarsi a nuovi sapori: il gusto varia in base agli alimenti che si è abituati a mangiare e quindi, prima di apprezzare completamente un nuovo cibo, il bambino deve consumarlo diverse volte"***

La Dietista  
*Paola de Vito*



Il Direttore  
Dr. C. Giovanni Milana