

**S.I.A.N.**

**Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione**

**TABELLA DIETETICA  
SCUOLA MATERNA,  
SCUOLA PRIMARIA**

**Margherita di Savoia (BT)**

**Anno 2017**



Introduzione

I menù presenti in questa tabella dietetica sono stati elaborati tenendo presenti le linee guida per una sana alimentazione e i L.A.R.N. ovvero i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiane elaborate dall'I.N.R.A.N. revisione del 2012.

Una corretta alimentazione prevede la giusta suddivisione dei pasti durante la giornata: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

COLAZIONE	20% delle calorie giornaliere totali
SPUNTINO	10% delle calorie giornaliere totali
PRANZO	35% delle calorie giornaliere totali
MERENDA	10% delle calorie giornaliere totali
CENA	25% delle calorie giornaliere totali

Il pranzo della refezione scolastica deve fornire circa il 35-40% delle calorie totali con un apporto adeguato in macro e micronutrienti.

Il calcolo del fabbisogno di calorie e nutrienti è stato effettuato suddividendo i bambini in fasce di età:

- 1) 24-36 mesi
- 2) 4-6 anni
- 3) 7-11 anni

Schema dietetico 24 mesi-11 anni

Il fabbisogno energetico giornaliero dei bambini, secondo i Livelli di assunzione Raccomandata di nutrienti (L.A.R.N.) elaborati dall'INRAN, presenta un ampio range di riferimento:

MASCHI	24 - 36 mesi	1120 -1382Kcal/die
FEMMINE	24 - 36 mesi	1040 -1346 Kcal/die
MASCHI	4 - 6 anni	1460 -1633 Kcal/die
FEMMINE	4 - 6 anni	1426 -1516 Kcal/die
MASCHI	7 - 11 anni	1737 - 2442 Kcal/die
FEMMINE	7 - 11 anni	1615 - 2212 kcal/die

Di seguito si riportano il contenuto calorico e in macronutrienti (ricavati e approssimativi) del pasto (pranzo) dei menù elaborati:

<b>FABBISOGNO CALORICO E IN MACRONUTRIENTI BAMBINI 24 - 36 mesi</b>	
Calorie/pranzo	500
Proteine g/pranzo	6 g (24 Kcal/pranzo)
Glucidi g/pranzo	75 (300 Kcal/pranzo)
Lipidi g/pranzo	19.4 (175 Kcal/pranzo)

<b>FABBISOGNO CALORICO E IN MACRONUTRIENTI BAMBINI 4 - 6 ANNI</b>	
Calorie/pranzo	600
Proteine g/pranzo	7.6 g (30.4 Kcal/pranzo)
Glucidi g/pranzo	90 (360 Kcal/pranzo)
Lipidi g/pranzo	23.3 (210 Kcal/pranzo)

<b>FABBISOGNO CALORICO E IN MACRONUTRIENTI BAMBINI 7 - 11 ANNI</b>	
Calorie/pranzo	800
Proteine g/pranzo	12.4 (49.6 Kcal/pranzo)
Glucidi g/pranzo	120 (480 Kcal/pranzo)
Lipidi g/pranzo	29.3 (264 Kcal/pranzo)

Il pasto risulta costituito dal primo piatto, dal secondo piatto, dal contorno, dal pane e dalla frutta per entrambi i gruppi di bambini.

Per le difficoltà di masticazione e/o di deglutizione dei bambini appartenenti al gruppo dei 12-24 mesi, si consiglia la sostituzione della pasta con pastina o pasta dal formato piccolo e la sostituzione delle carni e del pesce con gli equivalenti omogeneizzati.

Si prevede l'utilizzo dei menù invernali nei mesi che vanno da novembre (30/11) ad aprile (01/04), mentre dei menù estivi nei mesi compresi tra aprile (02/04) e novembre (29/11).

Al fine di assicurare una elevata qualità merceologica e nutrizionale i prodotti utilizzati quali ortaggi, frutta, uova, legumi, pane, pasta, riso, pomodori pelati, cereali e olio extra vergine di oliva, dovranno provenire da agricoltura biologica.

Le carni e gli insaccati sono DOP (Denominazione di Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Protetta), mentre è assolutamente vietato l'uso di alimenti contenenti OGM.

### DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco dovrà essere così costituita:

- Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva
- Carne magra ai ferri, al vapore o lessata oppure parmigiano reggiano
- Patate o carote bollite
- Meia



### DIETE SPECIALI

La tabella dietetica per i bambini affetti da celiachia è costituita eliminando tutti gli alimenti contenenti glutine (secondo le linee elaborate dall'Associazione Italiana Celiachia).

È importante ricordare che il glutine è contenuto in tanti alimenti anche sotto forma di additivi (addensanti). Risulta quindi assolutamente indispensabile controllare l'assenza di glutine in tutti i prodotti del commercio utilizzati (omogeneizzati, formaggini, prosciutto cotto). Non utilizzare prodotti di cui non si è sicuri della composizione ed attenersi in maniera rigorosa alla preparazione delle pietanze.

Le verdure utilizzate devono essere fresche; in alternativa, si possono utilizzare le verdure surgelate previa controllo dell'etichetta. Non utilizzare dadi da brodo.

I menù prevedono l'utilizzo di prodotti dietetici senza glutine secondo le indicazioni contenute nel D. Lgs. 111/92.

Le tabelle dietetiche per i bambini con alimentazione latte-ovo vegetariana sono state elaborate escludendo gli alimenti carnei ed i suoi derivati ed il pesce, favorendo l'assunzione di latte e derivati, uova e qualsiasi tipo di alimenti di origine vegetale.

Le porzioni dei menù delle diete speciali devono far riferimento ai menù riportati per gli asili nido, le scuole primarie e secondarie.

### FRUTTA

La frutta consigliata dovrà essere fresca e di stagione nella quantità di di 150g



**MENU' INVERNALE SCUOLA MATERNA E SCUOLA PRIMARIA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con lenticchie Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione	Pasta alla bolognese Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Minestrone di verdure con pasta Tortino di patate Insalata verde Frutta di stagione	Riso al pomodoro Arrosto di tacchino Patate Frutta di stagione	Pasta con tonno Crocchette di pesce Carote filangè Frutta di stagione
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Risotto alla parmigiana Prosciutto cotto Spinaci Frutta di stagione	Pasta al forno Insalata mista Frutta di stagione	Minestrone di verdure con pasta Polpettine al sugo Patate Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Formaggio spalmabile Pomodori Frutta di stagione	Pasta e fagioli Tortino di patate Carote cotte Frutta di stagione
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdure con pasta Stick di parmigiano Carote filangè Frutta di stagione	Pasta con ceci Prosciutto cotto Patate al forno Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Cotoletta di vitello al forno Pomodori Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata al forno Spinaci Frutta di stagione	Pasta con tonno Platessa gratinata Insalata mista Frutta di stagione
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdure con pasta Prosciutto cotto Carote lesse Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Riso con piselli Tortino di patate Insalata verde Frutta di stagione	Pasta alla bolognese Salsiccia di carne mista (pollo, tacchino, suino) Patate al forno Frutta di stagione	Pasta con patate Crocchette di pesce al forno Spinaci Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto:

- pane (30 gr per i bambini di 24-36 mesi e della scuola materna, 50 gr per i bambini della scuola primaria)



**Tabelle dietetiche per la CELIACHIA**  
**Scuola dell'infanzia e scuola primaria**  
**Menu invernale**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con lenticchie Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla bolognese Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Minestrone di verdura con pasta aglutinata Tortino di patate* Insalata verde Frutta di stagione	Riso al pomodoro Arrosto di tacchino Patate Frutta di stagione	Pasta aglutinata con tonno Bastoncini di pesce* Carote filangè Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto alla parmigiana Prosciutto cotto* Spinaci Frutta di stagione	Pasta aglutinata al forno Insalata mista Frutta di stagione	Minestrone di verdura con pasta aglutinata Polpettine al sugo* Patate Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla pizzaiola Formaggio spalmabile* Pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata e fagioli Tortino di patate* Insalata verde Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con passato di verdura Stick di parmigiano Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata con ceci Prosciutto cotto* Patate al forno Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Cotoletta aglutinata al forno Pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata al pomodoro Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione	Pasta aglutinata con tonno Platessa gratinata* Insalata mista Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con passato di verdura Prosciutto cotto* Carote lesse Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla pizzaiola Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Riso con piselli Tortino di patate* Insalata verde Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla bolognese Salsiccia di suino aglutinata Patate al forno Frutta di stagione	Pasta aglutinata con patate Bastoncini di pesce* Spinaci Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto :

pane aglutinato: 50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia e 80 g per la scuola primaria

\*Alimenti e ingredienti di uso corrente non contenenti fonti di glutine individuati nella guida a cura dell' Associazione Italiana Celiachia

**Tablette dietetiche per latte - ovo vegetarianismo  
Scuola dell'infanzia, scuola materna e scuola primaria  
Menu invernale\***

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto con fagioli Spinaci all'agro Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Formaggini Piselli Frutta di stagione	Pasta con zucchine Frittata di patate Frutta di stagione	Pasta con lenticchie Mozzarella Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Hamburger o cotoletta vegetariiane Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con lenticchie Patate e piselli Frutta di stagione	Riso o pasta con minestrone di verdure Mozzarella Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con ceci Carote e mais Frutta di stagione	Pasta alla besciamella (senza prosciutto cotto) Hamburger o cotoletta vegetale Piselli Frutta di stagione	Pasta con patate Frittata di spinaci oppure di zucchine Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro Hamburger o cotoletta vegetale Frutta di stagione	Pasta con fagioli Mozzarella Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata di zucchine o spinaci Frutta di stagione	Pasta con lenticchie Zucchine stufate Frutta di stagione	Risotto con spinaci Formaggini Patate brasate Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con piselli Frittata di patate Frutta di stagione	Pasta alla besciamella (senza prosciutto cotto) Hamburger o cotoletta vegetale Piselli Frutta di stagione	Pasta con patate Mozzarella Fagiolini all'agro Frutta di stagione	Pasta con fagioli Carote e mais Frutta di stagione	Riso o pasta con minestrone di verdure Formaggio spalmabile Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso con lenticchie Carote all'agro Frutta di stagione	Pasta con patate formaggini Piselli Frutta di stagione	Pasta alla besciamella (senza prosciutto cotto) Frittata di patate Frutta di stagione	Gnocchetti alla Sorrentina Hamburger o cotoletta vegetale Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con fagioli Mozzarella Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto:

- pane (30 gr per i bambini di 24-36 mesi e della scuola materna, 50 gr per i bambini della scuola primaria)

**MENU' ESTIVO SCUOLA MATERNA E SCUOLA PRIMARIA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con piselli Prosciutto cotto Carote filangé Frutta di stagione	Farfalle alla bolognese Crocchette di pesce Patate lesse Frutta di stagione	Passato di verdure con pasta Cotoletta di vitello al forno Spinaci Frutta di stagione	Riso e zucchine Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta e zucchine Crocchette di pesce al forno Fagiolini Frutta di stagione	Pasta alla bolognese Prosciutto cotto Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta e lenticchie Formaggio fuso Carote filangé Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Salsiccia di carne mista (pollo, tacchino, suino) Patate al forno Frutta di stagione	Pasta con tonno Tortino di patate Piselli in umido Frutta di stagione
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdure con pasta Prosciutto cotto Carote filangé Frutta di stagione	Pasta al forno Insalata mista Frutta di stagione	Risotto con piselli Cotoletta di vitello al forno Patate al forno Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Pasta con tonno Crocchette di pesce Patate lesse Frutta di stagione
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta e lenticchie Prosciutto cotto Carote filangé Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Stick di parmigiano Spinaci lessati Frutta di stagione	Riso con piselli Tortino di patate Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta e passato di pomodoro e peperoni Salsiccia di carne mista (pollo, tacchino, suino) Fagiolini Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Frittata al forno Insalata di pomodori Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto:

- pane (30 gr per i bambini di 24-36 mesi e della scuola materna, 50 gr per i bambini della scuola primaria)

**Tabelle dietetiche per la CELIACHIA**  
**Scuola dell'infanzia e scuola primaria**  
**Menu estivo**

<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta aglutinata con piselli Prosciutto cotto* Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla bolognese Bastoncini di pesce* Patate lesse Frutta di stagione	Pasta aglutinata con passato di verdura Cotoletta aglutinata al forno Spinaci Frutta di stagione	Riso con zucchine Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata al pomodoro Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta aglutinata e zucchine Bastoncini di pesce* Fagiolini Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla bolognese Prosciutto cotto* Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata con lenticchie Formaggio fuso Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla pizzaiola Salsiccia di suino aglutinata Patate al forno Frutta di stagione	Pasta aglutinata con tonno Tortino di patate* Piselli in umido Frutta di stagione
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta aglutinata con passato di verdura Prosciutto cotto* Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata al forno Insalata mista Frutta di stagione	Riso con piselli Cotoletta aglutinata al forno Patate al forno Frutta di stagione	Pasta aglutinata al pomodoro Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata con tonno Bastoncini di pesce* Patate lesse Frutta di stagione
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta aglutinata con lenticchie Prosciutto cotto* Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata al pomodoro Stick di parmigiano Spinaci lessati Frutta di stagione	Riso con piselli Tortino di patate* Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata con passato di pomodoro e peperoni Salsiccia di suino aglutinata Fagiolini Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla pizzaiola frittata al forno Insalata di pomodori Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto :

pane aglutinato: 50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia e 80 g per la scuola primaria

\*Alimenti e ingredienti di uso corrente non contenenti fonti di glutine individuati nella guida a cura dell' Associazione Italiana Celiachia

**Tabelle dietetiche per latte - ovo vegetarianismo**  
**Scuola dell'infanzia, scuola materna e scuola primaria**  
**Menu estivo\***

<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta con ceci Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione	Pasta con zucchine Mozzarella Frutta di stagione	Riso al pomodoro Frittata Patate e piselli Frutta di stagione	Pizza al pomodoro con mozzarella Hamburger o cotoletta vegetale Frutta di stagione	Pasta con lenticchie Zucchine stufate Frutta di stagione
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta con fagioli Zucchine stufate Frutta di stagione	Pasta con zucca Hamburger o cotoletta vegetale Patate brasate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Mozzarella Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione	Pasta con lenticchie Frittata con spinaci o zucchine Frutta di stagione	Risotto con spinaci Formaggio spalmabile Carote all'agro Frutta di stagione
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta al pomodoro Formaggio spalmabile Patate e piselli Frutta di stagione	Pizza al pomodoro con mozzarella Hamburger o cotoletta vegetale Frutta di stagione	Risotto con zucca Frittata di patate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Mozzarella Mais e carote Frutta di stagione	Pasta con piselli Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta con lenticchie Carote all'agro Frutta di stagione	Pasta con patate Formaggio fresco a fette Frutta di stagione	Gnocchetti alla Sorrentina Hamburger o cotoletta vegetale Frutta di stagione	Pasta con fagioli Frittata di patate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Mozzarella Mais Frutta di stagione
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta con fagioli Patate brasate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata di spinaci Frutta di stagione	Pasta con piselli Mozzarella Frutta di stagione	Riso al pomodoro Hamburger o cotoletta vegetale Fagiolini e patate all'insalata Frutta di stagione	Gnocchetti alla Sorrentina Formaggini Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto:

- pane (30 gr per i bambini di 24-36 mesi e della scuola materna, 50 gr per i bambini della scuola primaria)