COMUNE DI MASSA LUBRENSE

Città Metropolitana di Napoli

SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA A.S. 2021/2022

AVVISO

Visto il Regolamento comunale approvato con Delibera del C.C. n. 36 dell' 08.05.2008;
Visto l'Avviso di questo Comune ad oggetto "*ISCRIZIONE AI SERVIZI SCOLASTICI A.S. 2021/2022*" pubblicato in data 02/07/2021 e le domande di iscrizione ai servizi scolastici comunali di mensa e trasporto ad oggi pervenute;
Visto l'Avviso di questo Comune ad oggetto "*SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA A.S. 2021/2022 – RICHIESTE DIETE SPECIALI*" pubblicato in data 20/10/2021 e le richieste di dieta speciale ad oggi pervenute;

Tutto ciò premesso

si comunica che **il servizio di refezione scolastica inizierà in data 15/11/2021.**
Per l'a.s. 2021/2022 saranno adottate le tabelle dietetiche allegate approvate dal *Dipartimento di Prevenzione UOC SIAN - Servizio di Igiene degli Alimenti e Della Nutrizione dell'ASL Na3sud.*
Tali tabelle sono adeguate alle nuove Linee Guida Regionali (D.D. n. 260 del 09/07/2021) e destinate alla Scuola dell'Infanzia, alla Scuola Primaria e alla Scuola Secondaria:

- Menù standard con indicazioni per Malattia Celiaca;
- Menù differenziato per intolleranza al lattosio.

Per alcune richieste di diete speciali siamo in attesa di ricevere lo specifico Menù differenziato approvato dell'ASL Na3sud.

Massa Lubrense, 10/11/2021

Il Consigliere delegato alla Pubblica Istruzione
Sig.ra Antonella Caputo

Il Responsabile del Servizio 2 - Ufficio Scuola
P.a. Prisco Antonino

Allegati:

- Menù standard con indicazioni per Malattia Celiaca;
- Menù differenziato per intolleranza al lattosio.

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Lunedì	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Pasta e piselli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	100	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	2	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
Patate lesse o al forno	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Martedì				
Riso agli spinaci				
Riso parboiled	50	50	50	
Spinaci	50	70	100	
Parmigiano	3	5	6	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Petto di tacchino	50	60	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Carote in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Mercoledì				
Pasta e fagioli				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Mozzarella	40	60	80	
Vellutata di zucca e patate	70	100	120	
Zucca	50	70	80	
Patate	20	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

ASL NAPOLI 3 SUD DIP. PREVENZIONE SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Riso al pomodoro				
Riso parboiled	60	60	70	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3	Bastoncini senza glutine
Spinaci al burro	100	120	200	
Burro	5	7	10	
Venerdì				
Pasta con crema di carciofi				
Pasta di semola	50	50	50	Pasta senza glutine
Carciofi	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Polpette al pomodoro	60	70	70	
Manzo magro	50	60	60	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Pane	10	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30	Dolcetto senza glutine

Tutti i giorni dieta normale				**Celiachia**
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Lunedì	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Formaggio fuso	30	40	70	
Bietole in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Martedì				
Pasta e patate				
Pasta di semola	40	50	50	Pasta senza glutine
Patate	50	60	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	2	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
Spinaci in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Mercoledì				
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	60	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Filetti di sogliola o platessa	50	70	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Cuori di carciofi	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

ASL NAPOLI 3 SUD DIP. PREVENZIONE SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Riso con minestrone				
Riso parboiled	50	50	50	
Minestrone misto	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Hamburger di manzo magro	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Venerdì				
Pasta e fagioli				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	
Prosciutto cotto magro	30	40	40	Prosciutto senza glutine
Purè di patate	100	100	150	
Patate	80	80	120	
Latte scremato	10	10	30	
Parmigiano	2	2	3	
Burro	5	5	10	

Tutti i giorni dieta normale				**Celiachia**
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Lunedì	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Riso agli spinaci				
Riso parboiled	50	50	50	
Spinaci	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Petto di pollo	50	60	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Carote in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Martedì				
Pasta e ceci				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Ceci secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3	Bastoncini senza glutine
Bietoline in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Mercoledì				
Riso con cavolo verza				
Riso parboiled	50	50	50	
Cavolo verza	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Polpette al pomodoro	60	70	70	
Manzo magro	50	60	60	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Pane	10	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
Vellutata di zucca e patate	70	100	120	
Zucca	50	70	80	
Patate	20	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@asinapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	60	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Ricotta vaccina fresca	50	80	120	
Spinaci in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Venerdì				
Pasta e piselli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	100	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	2	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
Patate lesse o al forno	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30	Dolcetto senza glutine

Tutti i giorni dieta normale				**Celiachia**
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Lunedì	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Pizza con mozzarella e prosciutto cotto				
Farina di grano tenero	100	120	140	Farina senza glutine
Mozzarella	20	30	30	
Prosciutto cotto	20	30	40	Prosciutto senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	7	7	
Carote in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Martedì				
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Formaggio fuso	30	40	70	
Bietole in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Mercoledì				
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	60	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Filetti di cernia o di platessa	50	70	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Spinaci in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Riso con fagioli				
Riso parboiled	30	40	50	
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	10	10	
Prosciutto cotto magro	30	40	40	Prosciutto senza glutine
Patate lesse o al forno	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Venerdì				
Pastina con minestrone				
Pastina di semola	50	50	50	Pasta senza glutine
Minestrone misto	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Hamburger di manzo	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno "cuori di carciofi" con "fagiolini al pomodoro":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì – II settimana	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Fagiolini al pomodoro				
Fagiolini	100	120	200	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Pomodori in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì – I e III settimana	**g**	**g**	**g**	**Prodotti specifici**
Zucchine all'olio	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@asinapoli3sud.it
Sito: www.asinapoli3sud.it

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	**SCUOLA PRIMARIA**	**SCUOLA SECONDARIA**
Kcal	562	706	808
Proteine	g. 21; % 15	g. 27; % 14	g. 31; % 15
Glucidi	g. 81; % 55	g. 106; % 59	g. 118; % 57
Lipidi	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 9	g.11	g. 14
Ferro	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
Calcio	mg. 291	mg. 342	mg. 417

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

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).

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0169
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

Raccomandazioni Celiaci

Evitare in assoluto di utilizzare prodotti alimentari contenenti glutine, è opportuno controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti (Regolamento comunitario UE 1169/2011 in materia di etichettatura dei prodotti alimentari).
Pane, pasta, farina, biscotti, utilizzare prodotti dietetici specifici privi di glutine.
Come previsto da normativa, Legge Reg. Campania n. 2 del 11/2003, DGRC n. 1211 del 23/9/2005 e n. 2163 del 14/12/2007, Dl.vo n. 112/92, Regolamento CE n. 41 del 20/1/99, la ditta deve attenersi scrupolosamente a tutte le raccomandazioni in essa contenute.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista.

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	**g**	**g**	**g**
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Riso agli spinaci			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Petto di tacchino	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	30
Vellutata di zucca e patate	70	100	120
Zucca	50	70	80
Patate	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

ASL NAPOLI 3 SUD DIP. PREVENZIONE SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	**g**	**g**	**g**
Riso al pomodoro			
Riso parboiled	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Spinaci al burro	100	120	200
Burro senza lattosio	5	7	10
Venerdì			
Pasta con crema di carciofi			
Pasta di semola	50	50	50
Carciofi	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata, senza latte	30	30	30

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

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	**g**	**g**	**g**
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	30
Bietole in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e patate			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di sogliola o platessa	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Cuori di carciofi	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	**g**	**g**	**g**
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Hamburger di manzo magro	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10
Prosciutto cotto magro senza lattosio	30	40	40
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

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

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	**g**	**g**	**g**
Riso agli spinaci			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Petto di pollo	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Riso con cavolo verza			
Riso parboiled	50	50	50
Cavolo verza	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Vellutata di zucca e patate	70	100	120
Zucca	50	70	80
Patate	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	**g**	**g**	**g**
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	30
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata, senza latte	30	30	30

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

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	**g**	**g**	**g**
Pizza con prosciutto cotto senza lattosio			
Farina di grano tenero	100	120	140
Prosciutto cotto senza lattosio	20	30	40
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7	7
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	30
Bietole in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di cernia o di platessa	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	**g**	**g**	**g**
Riso con fagioli			
Riso parboiled	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	10	10
Prosciutto cotto magro senza lattosio	30	40	40
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pastina con minestrone			
Pastina di semola	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

ASL NAPOLI 3 SUD · DIP. PREVENZIONE · SIAN

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

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno "cuori di carciofi" con "fagiolini al pomodoro":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – II settimana	**g**	**g**	**g**
Fagiolini al pomodoro			
Fagiolini	100	120	200
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana	**g**	**g**	**g**
Pomodori in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – I e III settimana	**g**	**g**	**g**
Zucchine all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione -- UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	562	706	808
Proteine	g. 21; % 15	g. 27; % 14	g. 31; % 15
Glucidi	g. 81; % 55	g. 106; % 59	g. 118; % 57
Lipidi	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 9	g.11	g. 14
Ferro	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
Calcio	mg. 291	mg. 342	mg. 417

ASL NAPOLI 3 SUD - DIP. PREVENZIONE - SIAN

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).

regione campania
aslnapoli3sud

Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN
UOS Igiene della Nutrizione
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
Tel. 081/8490160 - 0159
E-mail p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
Sito: www.aslnapoli3sud.it

Raccomandazioni specifiche
Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti lattosio, controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista che ha attestato lo stato patologico.

ASL NAPOLI 3 SUD · DIP. PREVENZIONE · SIAN