



# COMUNE DI MASSA LUBRENSE

Città Metropolitana di Napoli

**SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA A.S. 2022/2023**

## 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. 2022/2023";

**Vista** la nota del Dipartimento di Prevenzione UOC SIAN - Servizio di Igiene degli Alimenti e Della Nutrizione dell'ASL Na3sud, acquisita al prot. n. 29739 del 01/12/2022;

**Vista** la nota del Dipartimento di Prevenzione UOC SIAN - Servizio di Igiene degli Alimenti e Della Nutrizione dell'ASL Na3sud, acquisita al prot. n. 2036 del 25/01/2023

*Tutto ciò premesso*

si comunica che a decorrere da lunedì 13/02/2023 saranno adottate le allegate nuove tabelle dietetiche approvate dal Dipartimento di Prevenzione UOC SIAN - Servizio di Igiene degli Alimenti e Della Nutrizione dell'ASL Na3sud che hanno accolto tutte le ultime variazioni proposte da questa Amministrazione a seguito del monitoraggio effettuato sul nostro territorio l'anno scorso e in questa prima metà di anno scolastico con i genitori, gli alunni ed il personale docente, sentite la Commissione Mensa e la Ditta affidataria del servizio di refezione scolastica, sempre nell'ottica di promuovere i principi della sana nutrizione e nel contempo di evitare sprechi alimentari:

- a) sostituzione della bietola con insalata di lattuga o di finocchi;
- b) riduzione della quantità di fagioli ed eventualmente della grammatura della pasta e aggiunta di un secondo piatto;
- c) sostituzione della pasta condita con la crema di carciofi con la pasta o il riso con la zucca;
- d) sostituzione dei cuori di carciofo con un'altra verdura ( lattuga o indivia in insalata oppure carote in insalata).

Tali tabelle sono adeguate alle Linee Guida Regionali e destinate alla Scuola dell'Infanzia, alla Scuola Primaria e alla Scuola Secondaria:

- Menù standard con indicazioni per la Malattia Celiaca;
- Menù differenziato per allergia alle proteine del latte;
- Menù differenziato per l'intolleranza al lattosio;
- Menù differenziato per allergia alle uova;
- Menù differenziato per allergia a proteine del latte e uova.

Massa Lubrense, 09/02/2023

**Il Consigliere delegato  
alla Pubblica Istruzione**

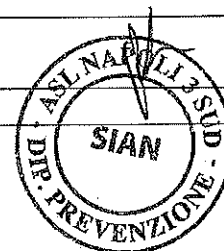
*Sig.ra Antonella Caputo*

**Il Responsabile del Servizio 2 - Ufficio Scuola**

*P.a. Prisco Antonino*

**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

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





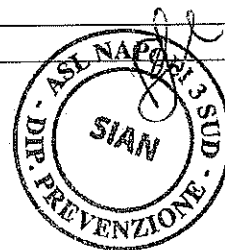
**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

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

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

**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Caciocavallo di tipo silano</b>	25	35	50	
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Martedì</b>				
<b>Pasta e patate</b>				
Pasta di semola	40	50	50	Pasta senza glutine
Patate	50	60	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Frittata di uova</b>				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	2	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Mercoledì</b>				
<b>Pasta alla bolognese</b>				
Pasta di semola	50	50	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Macinato di manzo	50	60	70	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	10	10	12	
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	





**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso con minestrone</b>				
Riso parboiled	50	50	50	
Minestrone misto	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Filetti di sogliola o platessa impanati</b>	50	60	70	
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Venerdì</b>				
<b>Pasta e fagioli</b>				
Pasta di semola	40	50	60	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	40	50	60	
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	
<b>Purè di patate</b>	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
				<b>Prodotti specifici</b>
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150	
<b>Panino</b>	30	50	50	Pane senza glutine
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro			



**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso agli spinaci</b>				
Riso parboiled	50	50	50	
Spinaci	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Petto di pollo</b>	50	60	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Martedì</b>				
<b>Pasta e ceci</b>				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Ceci secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3	Bastoncini senza glutine
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Mercoledì</b>				
<b>Riso con zucca</b>				
Riso parboiled	50	50	50	
Zucca	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Polpette al pomodoro</b>	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	
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

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

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



**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Gateau di patate</b>				
Patate	200	200	250	
Mozzarella	20	30	40	
Prosciutto cotto magro	20	30	40	Prosciutto senza glutine
Latte parzialmente scremato	20	20	30	
Pan grattato	10	10	20	
Uovo	25	25	30	
Parmigiano	2	2	3	
Burro	5	5	10	
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Martedì</b>				
<b>Pasta e lenticchie</b>				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Formaggio fuso</b>	30	40	70	
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Mercoledì</b>				
<b>Pasta al pomodoro</b>				
Pasta di semola	50	50	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Filetti di cernia o di platessa impanati</b>	50	60	70	
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

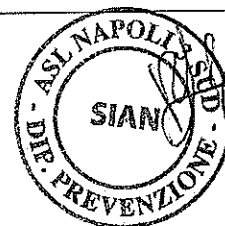




**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta con fagioli</b>				
Pasta di semola	40	50	60	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	40	50	60	
Olio extravergine d'oliva	10	10	12	
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Venerdì</b>				
<b>Riso con minestrone</b>				
Riso parboiled	50	50	50	
Minestrone misto	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Hamburger di manzo</b>	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

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



### Variazioni per il periodo primavera - estate

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Mercoledì I settimana, Giovedì – II settimana, Martedì III settimana e Venerdì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



<b>Computo nutrizionale</b>			
	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Kcal</b>	562	698	810
<b>Proteine</b>	g. 21; % 15	g. 26; % 15	g. 32; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 81; % 55	g. 106; % 58	g. 119; % 56
<b>Lipidi</b>	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 29
<b>Fibra</b>	g. 9	g.12	g. 14
<b>Ferro</b>	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
<b>Calcio</b>	mg. 304	mg. 357	mg. 427

### 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).



#### **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.

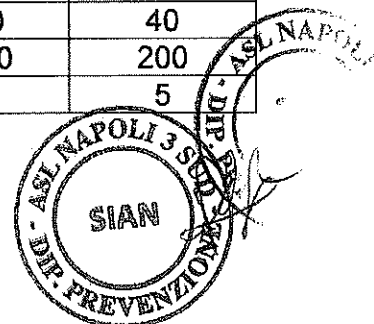
Come previsto da normativa, Legge Reg. Campania n. 2 del 11/2003, DGRC n. 1211 del 23/9/2005 e n. 2163 del 14/12/2007, Dl.vo n. 112/92, Regolamento CE n. 41 del 20/1/99, la ditta deve attenersi scrupolosamente a tutte le raccomandazioni in essa contenute.

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



**TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO**  
**Prima settimana**

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



**TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
Riso parboiled	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
<b>Spinaci al burro</b>	100	120	200
Burro	5	7	10
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta con zucca</b>			
Pasta di semola	50	50	50
Zucca	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Polpette al pomodoro</b>	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
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata, privo di lattosio</b>	30	30	30

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



**TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Tocchetti di parmigiano</b>	25	30	40
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta alla bolognese</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Macinato di manzo	50	60	70
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
<b>Purè di patate</b>	100	100	150
Patate	80	80	120
Latte scremato delattosato	10	10	30
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	5	10

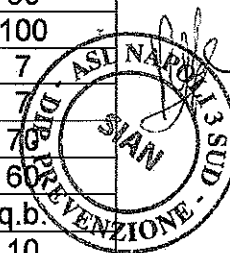
<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	30	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro		





**TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di pollo</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e ceci</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Riso con zucca</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Zucca	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Polpette al pomodoro</b>	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
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO**  
**Terza settimana**

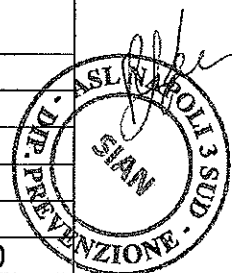
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Tocchetti di parmigiano</b>	25	30	40
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio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

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



**TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gateau di patate</b>			
Patate	200	200	250
Prosciutto cotto magro privo di lattosio	20	30	40
Latte scremato delattosato	20	20	30
Pan grattato	10	10	20
Uovo	25	25	30
Parmigiano	15	20	25
Burro	5	5	10
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Tocchetti di parmigiano</b>	25	30	40
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di cernia o di platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Patate lesse o al forno</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>120</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Hamburger di manzo</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>200</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

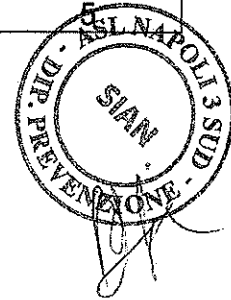
<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	30	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro		



**Variazioni per il periodo primavera - estate**

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Mercoledì I settimana, Giovedì – II settimana, Martedì III settimana e Venerdì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	200
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	5



<b>Computo nutrizionale</b>			
	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Kcal</b>	562	698	810
<b>Proteine</b>	g. 21; % 15	g. 26; % 15	g. 32; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 81; % 55	g. 106; % 58	g. 119; % 56
<b>Lipidi</b>	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 29
<b>Fibra</b>	g. 9	g. 12	g. 14
<b>Ferro</b>	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
<b>Calcio</b>	mg. 304	mg. 357	mg. 427



#### **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.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

#### **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 e lattosio.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

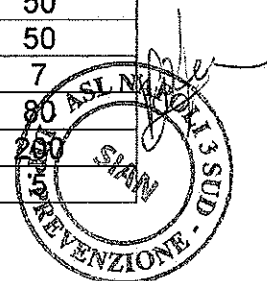
Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

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).

**TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA**  
**Prima settimana**

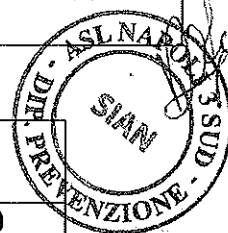
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di tacchino</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bocconcino di mozzarella</b>	40	60	80
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
Riso parboiled	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
<b>Spinaci al burro</b>	100	120	200
Burro	5	7	10
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta con zucca</b>			
Pasta di semola	50	50	50
Zucca	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Hamburger di manzo</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata, privo di uova</b>	30	30	30

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





**TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Caciocavallo di tipo silano</b>	25	35	50
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di merluzzo</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta alla bolognese</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Macinato di manzo	50	60	70
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA**  
**Seconda settimana**

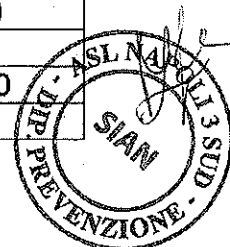
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
<b>Purè di patate</b>	100	100	150
Patate	80	80	120
Latte scremato	10	10	30
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	5	10

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



**TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di pollo</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e ceci</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Riso con zucca</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Zucca	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Hamburger di manzo</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA**  
**Terza settimana**

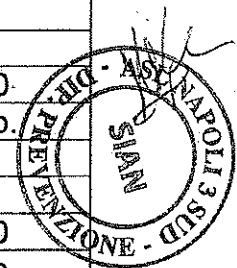
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bocconcino di mozzarella	40	60	80
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di sogliola o platessa	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata, privo di uova	30	30	30



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

**TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gateau di patate</b>			
Patate	200	200	250
Mozzarella	20	30	40
Prosciutto cotto magro	20	30	40
Latte parzialmente scremato	20	20	30
Pan grattato	10	10	20
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	5	10
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Formaggio fuso</b>	30	40	70
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di cernia o di platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Hamburger di manzo</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

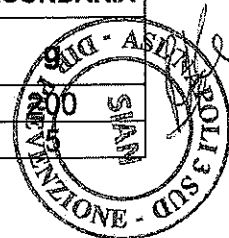
<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	30	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro		



**Variazioni per il periodo primavera - estate**

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Mercoledì I settimana, Giovedì – II settimana, Martedì III settimana e Venerdì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	



<b>Computo nutrizionale</b>			
	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Kcal</b>	562	698	810
<b>Proteine</b>	g. 21; % 15	g. 26; % 15	g. 32; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 81; % 55	g. 106; % 58	g. 119; % 56
<b>Lipidi</b>	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 29
<b>Fibra</b>	g. 9	g. 12	g. 14
<b>Ferro</b>	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
<b>Calcio</b>	mg. 304	mg. 357	mg. 420



### Raccomandazioni specifiche

Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti uova, 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.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

### 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.

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).

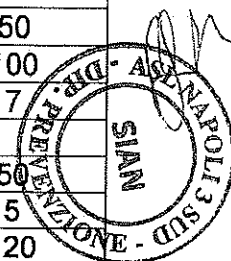
Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

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).



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Patate lesse o al forno</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>120</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di tacchino</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>200</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Arista di maiale</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>200</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE**  
**Prima settimana**

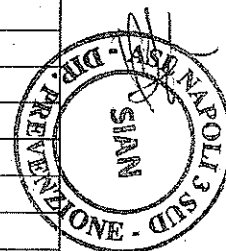
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
Riso parboiled	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta con zucca</b>			
Pasta di semola	50	50	50
Zucca	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Polpette al pomodoro</b>	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
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata, privo di latte</b>	30	30	30

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



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE**  
**Seconda settimana**

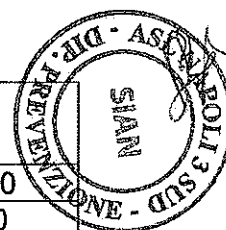
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di tacchino</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta alla bolognese</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Macinato di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE**  
**Seconda settimana**

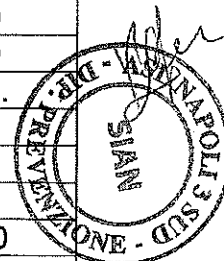
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

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



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di pollo</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e ceci</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Riso con zucca</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Zucca	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Polpette al pomodoro</b>	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
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE**  
**Terza settimana**

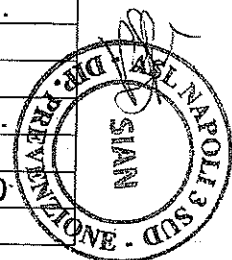
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Arista di maiale</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120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

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



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE**  
**Quarta settimana**

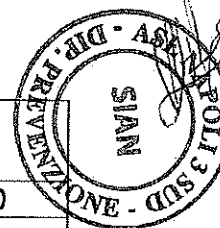
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>			
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di tacchino</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di cernia o di platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Patate lesse o al forno</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>120</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Hamburger di manzo</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>200</b>
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

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





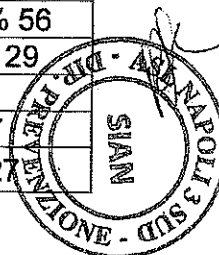
**Variazioni per il periodo primavera - estate**

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Mercoledì I settimana, Giovedì – II settimana, Martedì III settimana e Venerdì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	200
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	



Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Kcal</b>	562	698	810
<b>Proteine</b>	g. 21; % 15	g. 26; % 15	g. 32; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 81; % 55	g. 106; % 58	g. 119; % 56
<b>Lipidi</b>	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 29
<b>Fibra</b>	g. 9	g. 12	g. 14
<b>Ferro</b>	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
<b>Calcio</b>	mg. 304	mg. 357	mg. 427



### Raccomandazioni specifiche

Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti latte, 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.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

### 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 e lattosio.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva.

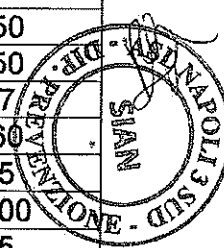
Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

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).

**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE E UOVA**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di tacchino</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Arista di maiale</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE E UOVA**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
Riso parboiled	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta con zucca</b>			
Pasta di semola	50	50	50
Zucca	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Hamburger di manzo</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata, privo di latte e uova</b>	30	30	30

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



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE E UOVA**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di tacchino</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di merluzzo</b>	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta alla bolognese</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Macinato di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE E UOVA**  
**Seconda settimana**

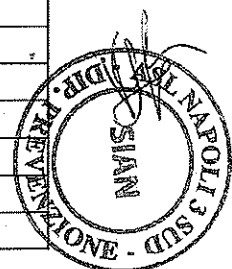
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

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



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE E UOVA**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di pollo</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e ceci</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	n. 3
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Riso con zucca</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Zucca	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Hamburger di manzo</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE E UOVA**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Arista di maiale</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata, privo di latte e uova</b>	30	30	30

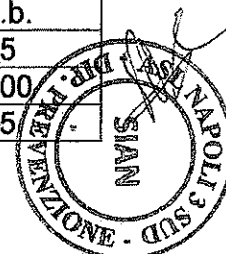


<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	30	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro		



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE E UOVA**  
**Quarta settimana**

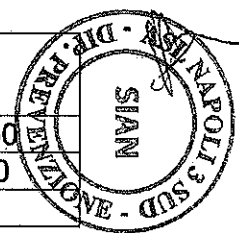
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di merluzzo</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Petto di tacchino</b>	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Filetti di cernia o di platessa impanati</b>	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



**TABELLE DIETETICHE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE E UOVA**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con fagioli</b>			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Venerdì</b>			
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
<b>Hamburger di manzo</b>	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

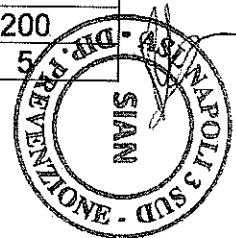
<b>Tutti i giorni</b>			
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	150
<b>Panino</b>	30	50	50
<b>Acqua medio-minerale</b>	Mezzo litro		



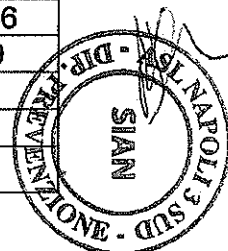
### Variazioni per il periodo primavera - estate

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
<b>Mercoledì I settimana, Giovedì – II settimana, Martedì III settimana e Venerdì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	200
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	5



<b>Computo nutrizionale</b>			
	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Kcal</b>	562	698	810
<b>Proteine</b>	g. 21; % 15	g. 26; % 15	g. 32; % 15
<b>Glucidi</b>	g. 81; % 55	g. 106; % 58	g. 119; % 56
<b>Lipidi</b>	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 29
<b>Fibra</b>	g. 9	g. 12	g. 14
<b>Ferro</b>	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
<b>Calcio</b>	mg. 304	mg. 357	mg. 427



#### **Raccomandazioni specifiche**

Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti latte e uova, 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.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

#### **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 e latte.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva.

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).