



Dipartimento Tutela della Salute  
e Politiche Sanitarie

Prot. 1818/SIAN - RC del 17/11/2023

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
REGGIO CALABRIA

SIAN  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



REGIONE CALABRIA

TABELLA DIETETICA - a.s. 2023/2024

Scuola dell'Infanzia - Primaria e Secondaria di 1° grado - Comune di Bagaladi

Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Fabbisogni medi di riferimento al pranzo: LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Alimenti	Età 3-6 anni	Età 6-11 anni	Età 11-14 anni
Pasta di semola o Riso (con passati vegetali o brodi o minestrone o legumi)	gr. 25-30	gr. 35-40	gr. 40-50
Pasta di semola o Riso (con sughi vari e ortaggi)	gr. 50-60	gr. 70-80	gr. 80-100
Pomodori pelati	gr. 20	gr. 30	gr. 40
Minestrone	gr. 30-60	gr. 60-80	gr. 80-100
Legumi secchi	gr. 25-30	gr. 30-35	gr. 35-40
Legumi freschi o surgelati	gr. 50-60	gr. 60-70	gr. 70-80
Olio di oliva (quantità totale)	cc.12-13	cc.13-18	cc.18-20
Parmigiano grattugiato	gr.06-07	gr. 07-08	gr. 08-10
Carne di vitello	gr.50-60	gr. 60-80	gr. 80-100
Petto di pollo	gr.50-60	gr. 60-80	gr. 80-100
Coscia di pollo	gr.80	gr. 80-100	gr. 150
Tacchino (petto/fesa)	gr.50-60	gr. 60-80	gr. 80-100
Pesce: Merluzzo /Nasello	gr.60-70	gr. 80-100	gr. 100-150
" Sogliola / Platessa	gr.60-70	gr. 80-100	gr. 100-150
" Orata	gr.60-70	gr. 80-100	gr. 100-150
Prosc.cotto (senza glutine-senza polifosfati-senza lattosio e derivati del latte)	gr. 25-30	gr. 30-40	gr. 40-50
Formaggi freschi e molli (fiocchi di latte-stracchino-robioia-mozzarella- ricotta- formaggio spalmabile)	gr.40-50	gr. 60-70	gr. 70-80
Uovo	n.l	n.l	n.l e 1/2
Patate lesse o al forno	gr. 100-150	gr. 150-200	gr. 200-250
Contorno : verdura cruda a foglia	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Contorno : ortaggi freschi	gr. 100	gr. 150	gr. 200
Panino	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Pan grattato e farina	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta fresca di stagione	gr. 100-150	gr. 150-200	gr. 200

La Dietista  
Irene La Piazza  
*Irene La Piazza*

Il Dirigente Medico  
Dr Salvatore Minniti  
ASP DI REGGIO CALABRIA  
STRUTTURA COMPLESSA SIAN  
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DIRIGENTE MEDICO  
Dr. Salvatore Minniti  
*Dr. Salvatore Minniti*



Prot.1818 /SIAN – RC del 17/11/2023

## MENU' SETTIMANALE - A.S. 2023/2024

Scuola dell'Infanzia – Primaria e Secondaria di I° grado

## Comune di Bagaladi

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
I Settimana	Pasta con Zucchine * Involtini di vitello al forno. Contorno: carota Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi: fagioli. Prosciutto cotto Contorno: verdure crude o cotte Panino Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro (al forno) Frittata di verdure (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con vellutata di verdure Pollo (sovra coscia) al forno Contorno: patate al forno //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con sugo di pesce (con filetti di pesce) Filetto o medaglione di merluzzo gratinato al forno Contorno: carote Panino Frutta fresca di stagione
II Settimana	Pasta al pomodoro Spezzatino di tacchino in umido Contorno: patate lesse //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta o Riso con minestrone Omelette (con prosciutto cotto e formaggio) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con ragù alla bolognese ( con vitello macinato) Cotoletta di vitello al forno Contorno: patate al forno //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi: lenticchie Formaggio fresco Contorno: pomodori Panino Frutta fresca di stagione	Risotto con vellutate di Zucca* e/o carote Tortino di Nasello con patate (al forno) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione
III Settimana	Risotto alla milanese Scaloppine di Petto di pollo agli agrumi (arancia o limone) Contorno: verdure cotte o crude Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto (senza aglio) Hamburger di vitello al forno Contorno: patate lesse o al forno //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi : ceci Formaggio Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al forno Prosciutto cotto Contorno: carote Panino Frutta fresca di stagione	Pasta all'ortolana Involtino di sogliola al forno Contorno: verdure cotte o crude Panino Frutta fresca di stagione
IV Settimana	Pasta con minestrone Frittata di patate al forno Contorno: insalata mista //////////////////// Frutta fresca di stagione	Riso o pasta con legumi: piselli Formaggio fresco Contorno: pomodori Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Polpettine di vitello in umido Contorno: insalata Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con ragù verdure Cotoletta di Pollo al forno Contorno: patate al forno //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Polpettine di Merluzzo e patate (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione

- Le Zucchine\* e la Zucca\* possono essere sostituite con altre verdure e/o ortaggi di stagione.

La Dietista  
Irene La Puzza  
*Irene La Puzza*

Il Dirigente Medico  
Dr Salvatore Minniti

ASP DI REGGIO CALABRIA  
STRUTTURA COMPLESSA SIAN

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Via Rosselli N.7 - Cap. 89100 - Città di Reggio di Calabria A tel. 0965/347822 - email: [siand@asprc.reggio Calabria.it](mailto:siand@asprc.reggio Calabria.it) - [asprc@certificatamail.it](mailto:asprc@certificatamail.it)

DIRIGENTE MEDICO  
Dr.Salvatore Minniti  
*Dr.Salvatore Minniti*



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
REGGIO CALABRIA

SIAN  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



REGIONE CALABRIA

Prot.1818/SIAN – RC del 17/11/2023

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

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto ricoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana.

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

Tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un menù annuale nelle due versioni Autunno/Inverno e Primavera/Estate che ruoti almeno su quattro settimane.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

la frutta fresca di stagione e ben matura;

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

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

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

La Dietista  
Irene La Puzza  
*Irene La Puzza*

Il Dirigente Medico  
Dr. Salvatore Minniti  
ASP DI REGGIO CALABRIA  
STRUTTURA COMPLESSIVA SIAN  
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DIRIGENTE MEDICO  
Dr. Salvatore Minniti  
*Dr. Salvatore Minniti*