

prot. 5544
del 12/09/2011

Comune di Casamarciano

Al Responsabile AA.GG.

Tortora Antonio

Sede

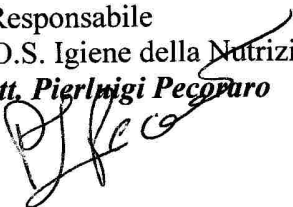
Oggetto: valutazione tabella dietetica mensa scolastica scuola materna anno scolastico 2011-2012.

Con riferimento alla VS richiesta nota prot. 006534 del 02 settembre 2011, di pari oggetto, si confermano le tabelle dietetiche già formulate ed inviate con nota prot. 9833/SIAN del 22 settembre 2010.

Si consiglia l'utilizzo di sale arricchito in iodio, elemento importante e fondamentale per la crescita del bambino e per la prevenzione di molti disturbi della tiroide. Si precisa che il sale arricchito in iodio va comunque aggiunto con moderazione per la preparazione delle pietanze.

Distinti saluti

Il Responsabile
U.O.S. Igiene della Nutrizione
Dott. Pierluigi Pecoraro



Il Direttore del SIAN
Dott. Silvestre Principe



Tabella dietetica Scuola Materna

Prima settimana

Lunedì: pasta e patate, prosciutto cotto, piselli
Martedì: riso al pomodoro, polpette al pomodoro, spinaci
Mercoledì: pasta e fagioli, sogliola o platessa, verdure in insalata
Giovedì: pasta al pomodoro, carne impanata, carote cotte
Venerdì: pasta al burro, formaggio, zucchine o biette

Seconda settimana

Lunedì: riso in brodo vegetale, uova cotte, fagiolini
Martedì: pasta al pomodoro, hamburger, patate
Mercoledì: pasta e piselli, formaggini, carote cotte
Giovedì: pasta al pomodoro, pollo, spinaci
Venerdì: pasta e ceci, bastoncini di merluzzo, purè di patate

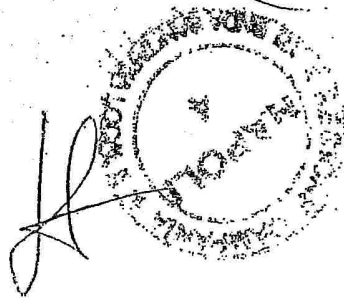
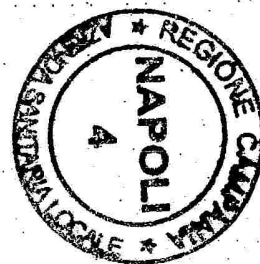
Terza settimana

Lunedì: pasta e patate, bastoncini di pesce, fagiolini
Martedì: riso in brodo di carne, prosciutto cotto, carote cotte
Mercoledì: pasta e lenticchie, formaggio cremoso, verdure in insalata
Giovedì: pasta al pomodoro, uova cotte, spinaci
Venerdì: minestrone con riso, tacchino, patate

Quarta settimana

Lunedì: sartù di riso, merluzzo o nasello, spinaci
Martedì: pasta alla bolognese, uova cotte, fagiolini
Mercoledì: pasta e piselli, rollata di tacchino, patate
Giovedì: pasta al pomodoro, formaggio, carote cotte
Venerdì: torta di patate, polpette alla pizzaiola, verdure in insalata

Componenti giornalieri fissi: pane e frutta fresca





Prima settimana

Lunedì: Pasta e patate – pasta gr. 45 + patate gr. 50 + aromi q.b. + olio extravergine di oliva gr. 6
Prosciutto cotto magro gr. 30
Piselli gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 6 + aromi q.b.

Martedì: Riso al pomodoro – riso gr. 50 + pomodoro q.b. + aromi q.b. + olio extravergine di oliva gr. 4
Polpette al pomodoro – carne magra di bovino adulto gr. 40 + pane gr. 10 + olio vergine di oliva gr. 4 + pomodoro q.b. + aromi q.b.
Spinaci gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4 + limone q.b.

Mercoledì: Pasta e fagioli - pasta gr. 40 + fagioli gr. 60 + olio extravergine di oliva gr. 4 + aromi q.b.
Filetto di sogliola o platessa gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 4 + aromi e limone q.b.
Verdure in insalata – (lattuga, scarola, indivia, radicchio) gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 4 + limone q.b.

Giovedì: Pasta al pomodoro – pasta gr. 50 + pomodoro q.b. + aromi q.b. + olio di oliva extravergine gr. 4
Carne impanata – carne magra di bovino adulto gr. 50 + uovo gr. 3 + pan grattato gr. 5 + olio di oliva vergine gr. 4
Carote cotte – carotè gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4 + aromi q.b.

Venerdì: Pasta al burro – pasta gr. 60 + burro gr. 4 + parmigiano gr. 2
Formaggio tipo galbanino gr. 40
Zucchine o biette gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4 + aromi/limone q.b.



Seconda settimana

Lunedì: Riso in brodo vegetale – riso gr. 50 + brodo vegetale q.b. + parmigiano gr. 4 + olio extravergine di oliva gr. 3
Uovo n° 1. + olio vergine di oliva gr. 3 + aromi q.b. + eventuale pomodoro q.b.
Fagiolini gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4 + limone q.b.

Martedì: Pasta al pomodoro – pasta gr. 55 + pomodoro q.b. + aromi q.b. + parmigiano gr. 2 + olio extravergine di oliva gr. 5
Hamburger alla pizzaiola – carne magra di bovino adulto gr. 40 + pomodoro e aromi q.b. + olio vergine di oliva gr. 3
Patate gr. 70 + aromi q.b. + olio extravergine di oliva gr. 5



[Handwritten signature]



Mercoledì: Pasta e piselli – pasta gr. 30 + piselli gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 3
Formaggio cremoso in tondi da gr. 28 (n° 2 tondi)
Carote cotte gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 3 + aromi q.b.

Giovedì: Pasta al pomodoro – pasta gr. 50 + pomodoro q.b. + burro gr. 4 + aromi q.b.
Petto di pollo gr. 50 + aromi q.b. + olio vergine di oliva gr. 6
Spinaci gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 6 + limone q.b.

Venerdì: Pasta e ceci – pasta gr. 25 + ceci gr. 40 + olio extravergine di oliva gr. 3
Bastoncini di merluzzo impanati gr. 50 + olio vergine di oliva gr. 3 + aromi q.b.
Purè di patate – patate gr. 60 + latte scremato ml. 40 + burro gr. 2 + aromi q.b.



Terza settimana

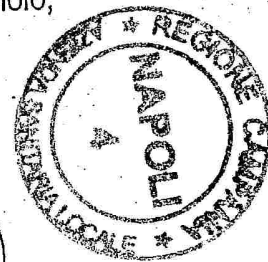
Lunedì: Pasta e patate – pasta gr. 40 + patate gr. 70 + aromi/pomodoro q.b. + olio extravergine di oliva gr. 4
Bastoncini di merluzzo impanati gr. 50 + aromi q.b.
Fagiolini gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4 + aromi/limone/pomodoro q.b.

Martedì: Riso in brodo di carne – riso gr. 60 + brodo di carne bovina magra q.b. + olio extravergine di oliva gr. 4 + aromi q.b.
Prosciutto cotto magro gr. 40
Carote cotte – carote gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4 + aromi/limone q.b.

Mercoledì: Pasta e lenticchie – pasta gr. 40 + lenticchie gr. 40 + olio extravergine di oliva gr. 2
Formaggio tipo Philadelphia gr. 40
Verdure in insalata (lattuga, scarola, indivia, radicchio) gr. 50 + olio extravergine gr. 3 + limone q.b.

Giovedì: Pasta al pomodoro – pasta gr. 60 + pomodoro q.b. + aromi q.b. + olio extravergine di oliva gr. 2
Uovo n° 1 + aromi q.b. + olio vergine di oliva gr. 3 + eventuale pomodoro q.b.
Spinaci gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 3 + limone q.b.

Venerdì: Minestrone con riso – verdure miste gr. 100 (carote, zucchine, pomodoro, zucca, fagiolini, cavolfiore, sedano, funghi prataioli, spinaci, porro, cipolla, prezzemolo, broccoli) + riso gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 3
Petto di tacchino gr. 70 + aromi q.b. + olio vergine di oliva gr. 2
Patate gr. 70 + olio extravergine di oliva gr. 3 + aromi q.b.



Quarta settimana

Lunedì: Sartù di riso – riso gr. 40 + pomodoro q.b. + brodo vegetale, prezzemolo, cipolla q.b. + piselli gr. 10 + parmigiano gr. 10 + olio vergine di oliva gr. 5
Filetti di merluzzo o nasello gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 3 + aromi/limone q.b. o pomodoro q.b.
Spinaci gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 5 + aromi/limone q.b.

Martedì: Pasta alla bolognese – pasta gr. 50 + carne magra di bovino adulto gr. 20 + pomodoro/aromi q.b. + burro gr. 4
Un uovo + aromi q.b. + olio vergine di oliva gr. 3 + eventuale pomodoro q.b.
Fagiolini gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 3 + limone q.b.

Mercoledì: Pasta e piselli – pasta gr. 30 + piselli gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 3 + aromi q.b.
Carne di tacchino gr. 60 + aromi q.b. + olio vergine di oliva gr. 5
Patate gr. 80 + olio extravergine gr. 5 + aromi q.b.

Giovedì: Pasta al pomodoro – pasta gr. 50 + pomodoro e aromi q.b. + parmigiano gr. 4 + olio extravergine di oliva gr. 4
Mozzarella o fior di latte gr. 40
Carote cotte – carote gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 3 + aromi q.b.

Venerdì: torta di patate (gateau) – patate gr. 100 + latte scremato ml. 15 + mozzarella gr. 10 + parmigiano gr. 2 + pangrattato q.b. + aromi q.b.
Polpette alla pizzaiola: carne magra di bovino adulto gr. 40 + pane gr. 10 + pomodoro e aromi q.b. + olio vergine di oliva gr. 5
Verdure in insalata (lattuga, scarola, indivia, radicchio) gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 5 + limone q.b.





Allegato

Il peso degli alimenti si intende relativo al prodotto crudo al netto degli scarti e, nel caso di prodotti in conserva, al netto dei liquidi di conserva.

Tutti i giorni vanno somministrati gr. 50 di pane e gr. 150 di frutta preferibilmente mele, pere, banane, pesche, arance, mandarini, clementine/mandaranci.

La pasta alimentare secca deve essere del tipo corto.

Riso brillato o parboiled.

Legumi: ceci e fagioli (borlotti, cannellini, fagioli dall'occhio) in conserva - lenticchie secche e piselli surgelati.

Ortaggi: devono essere utilizzati prodotti freschi o, in mancanza, prodotti surgelati. Per la preparazione del minestrone si può fare ricorso a prodotto commerciale surgelato.

E' consentito l'utilizzo di pomodoro pelato in conserva e passato di pomodoro per la preparazione di salse.

L'uovo deve essere di categoria di freschezza Extra o A e categoria di peso L. Può anche essere utilizzato prodotto liquido pastorizzato per uso gastronomico proveniente da uovo intero di categoria A confezionato in brick. In tal caso ciascun uovo dei menù va sostituito con grammi 70 di alimento pastorizzato.

Pesce surgelato, naturale o panato privo di parti non commestibili.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Formaggi: sono previsti formaggi semigrassi provenienti da latte vaccino intero a pasta filata freschi (mozzarella, fior di latte) e a breve - media maturazione- stagionatura (formaggio provolone tipo galbani anche in monofette da gr. 10), formaggi semigrassi cremosi in tondi da gr. 28 e formaggi cremosi magri in monoconfezioni da gr. 40 e quelli a pasta dura a lunga stagionatura (parmigiano reggiano).

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

E' consentito l'utilizzo di limone e erbe aromatiche (basilico, origano, sedano, prezzemolo, maggiorana, salvia) e preparati per brodo e condimento privi di glutammato.

~~Si raccomanda di non utilizzare o limitare l'utilizzo di sale da cucina nella fase di preparazione e condimento.~~

Tecniche di cottura consentite: al forno, arrosto(forno, tegame, teglia, padella), gratinatura, bollitura, sbianchitura e sbollentatura, vapore con o senza pressione, frittura in padella non in Immersione (cottura al salto), cotture miste (brasatura, casseruola e stufatura). Le uova possono essere cotte con guscio e senza guscio intere e sbattute.

Per il condimento delle pickupe usare solo sale in quantità moderate

** Utilizzare un pane a ridotto contenuto in sale*

