



CITTA' DI PORTICI
(Città Metropolitana di Napoli)

Settore scuola , sport, servizi demografici ed informatici

I. C. ST. "4 DE LAUZIERES"-PORTICI
Prot. 0007702 del 19/11/2021
08-01 (Entrata)

Prot. n.
del

Ai Dirigenti Scolastici
Istituti Comprensivi
Alla Vicaria Scuola Infanzia Comunale

Loro Sedi

OGGETTO: Refezione Scolastica a.s. 2021/2022.

Per opportuna conoscenza e al fine di divulgare l'informativa agli utenti interessati si trasmette il menù approvato dall'ASL competente territorialmente
Distinti saluti.

IL DIRIGENTE
Dott. Maurizio Longo

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	60	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Uova strapazzate			
Uovo intero	60	60	60
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	100	120	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	40	40	50
Fagioli secchi	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Mozzarella	40	60	80
Vellutata di zucca e patate	100	120	120
Zucca	50	60	60
Patate	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



TABELLE DIETETICHE
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	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	30	30	30

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

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	40	50	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 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
Mercoledì			
Pasta e patate			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Uova strapazzate			
Uovo intero	60	60	60
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5		5

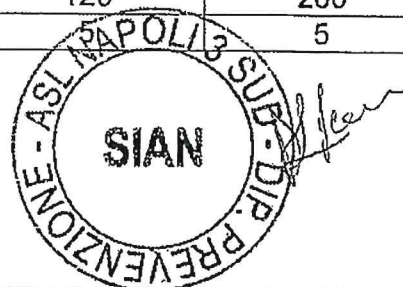
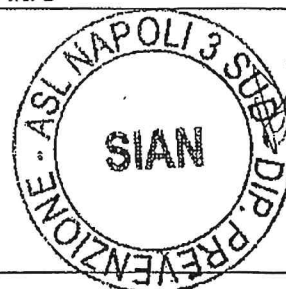


TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	60	80	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	40	40	50
Fagioli secchi	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10
Prosciutto cotto magro	30	40	40
Purè di patate	100	120	150
Patate	80	100	120
Latte scremato	10	20	30
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	10	10

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



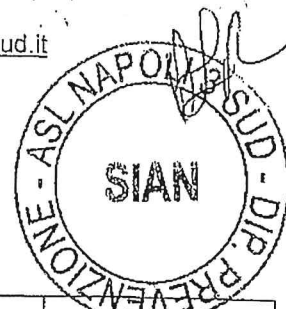


TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	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
Ricotta vaccina fresca	80	100	120
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
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	100	120	120
Zucca	50	60	60
Patate	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	40	40	50
Ceci secchi	40	50	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

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta con spinaci			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	6
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
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	60	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Uova strapazzate			
Uovo intero	60	60	60
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	100	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30

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

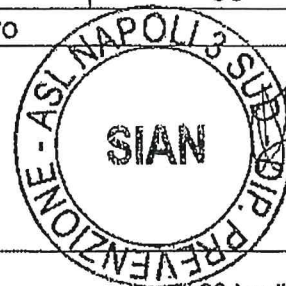


TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pizza con pomodoro			
Farina di grano tenero	100	120	140
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	5	7	7
Prosciutto cotto magro	30	40	40
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	40	50	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
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



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con fagioli			
Riso parboiled	40	40	50
Fagioli secchi	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Uova strapazzate			
Uovo intero	60	60	60
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	100	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pastina con minestrone			
Pastina	50	50	50
Minestrone misto	60	80	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

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

Variazioni per il periodo primavera - estate

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

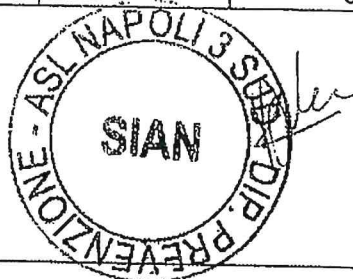
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Martedì – II settimana	g	g	g
Fagiolini al pomodoro			
Fagiolini	100	120	200
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

- 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 settimana e Martedì - III settimana	g	g	g
Zucchine all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	595	728	809
Proteine	g. 23; % 15	g. 28; % 15	g. 31; % 15
Glucidi	g. 87; % 55	g. 110; % 58	g. 118; % 56
Lipidi	g. 20; % 30	g. 22; % 27	g. 26 % 29
Fibra	g. 9	g.12	g. 14
Ferro	mg. 5	mg. 6	mg. 7
Calcio	mg. 303	mg. 351	mg. 420

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).

