



Prot. 375 /SIAN – PALMI del 21-03-23

Al Responsabile Area III
Dott.ssa Daniela Scanzo
Comune di Palmi

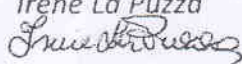
Oggetto: Trasmissione Tabella Dietetica e Menù. Anno scolastico 2023/2024.

Si trasmettono, come da V/s richiesta prot.n.8498 del 14/03/2023 e successiva rettifica tramite PEC del 17/03/2023, la tabella dietetica ed il menù settimanale, al fine di poter garantire il servizio mensa per la Scuola dell'Infanzia: "Santa Maria" sita in Via Cimitero, snc – Palmi, per l'anno scolastico 2023/2024.

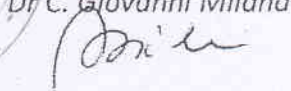
Si precisa, che la tabella dietetica ed il menù settimanale, dovranno essere esposti nella bacheca della Scuola sopra citata, al fine di poter garantire una sorveglianza nutrizionale da parte di questo SIAN e di eventuali altri organi preposti.

(Allegati n. 03 fogli)

Distinti Saluti

La Dietista
Irene La Puzza




Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana




Struttura Complessa
SIAN
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: dr. C. Giovanni Milana

Prot. 375 /SIAN - PALMI del 0.03.23

TABELLA DIETETICA
Scuola dell'Infanzia "Santa Maria"
Comune di PALMI
A.S. 2023/2024

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
Pastina di semola o Riso (con passati vegetali o minestrone o legumi)	gr. 25 - 30
Pasta di semola o Riso (con sughi vari)	gr. 50
Pomodori pelati	gr. 20
Minestrone	gr. 30 - 60
Legumi secchi (ceci, lenticchie, fagioli)	gr. 10 - 20
Legumi freschi (fagioli, piselli)	gr. 40
Olio extravergine di oliva (quantità totale per il pranzo)	cc. 12-15
Parmigiano	gr. 6-7
Carne di vitello	gr. 50-60
Petto di pollo	gr. 50-60
Coscia di pollo	gr. 80-100
Tacchino (petto/fesa)	gr. 50-60
Pesce: Merluzzo /Nasello	gr. 60-70
" Sogliola / Platessa	gr. 60-70
" Orata	gr. 60-70
Prosciutto cotto (senza glutine-senza polifosfati-senza lattosio e derivati del latte)	gr. 30
Formaggi freschi e molli (ricotta-robioia-mozzarella- formaggio spalmabile (tipo philadelphia)	gr. 40
Uovo	n.1
Patate lesse o al forno	gr. 100-150
Contorno : verdura cruda a foglia	gr. 40
Contorno : ortaggi freschi	gr. 100
Panino	gr. 40
Pangrattato e Farina	q.b.
Frutta fresca di stagione	gr. 150

La Dietista

Urene La Puzza

Urene La Puzza

Il Direttore

Dr. C. Giovanni Milana

Dr. C. Giovanni Milana



Prot. 375 /SIAN - PALMI del 21.03.23

MENU' SETTIMANALE

 Scuola dell'Infanzia "Santa Maria"

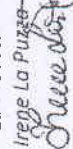
 Comune di PALMI

 A.S. 2023/2024

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I Settimana	Pasta con Zucchine e pomodoro(ri) Scaloppine di vitello alla pizzaiola Contorno: patate lesse o purea di patate /////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi Prosciutto cotto Contorno: verdura cotta di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Timballo di riso al pomodoro (al forno) Frittata al forno Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con vellutata di verdure Pollo al forno (coscia) Contorno: patate al forno /////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con sugo di pesce e/o in bianco Filetto di merluzzo gratinato al forno Contorno: carote Panino Frutta fresca di stagione
II Settimana	Pasta al pomodoro e/o in bianco Spezzatino di Tacchino Contorno: carote Panino Frutta fresca di stagione	Pasta Arlecchino (con minestrone) Frittata al forno Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto Cotoletta di vitello (al forno) Contorno: verdura cotta di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi Formaggio fresco (vedi Tab.diet.) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Risotto con zucca o al pomodoro Cotoletta di pollo (al forno) Contorno: Patate al forno /////////// Frutta fresca di stagione
III Settimana	Risotto al pomodoro Scaloppine di pollo (petto) all'arancia (o al limone) Verdure di stagione Grattinate al forno Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi Formaggio fresco Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta all'ortolana Pesce: Platessa alle erbe aromatiche (al forno) Contorno: zucchine trifolate Panino Frutta fresca di stagione	Timballo di Pasta al forno Prosciutto cotto Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Involtini di vitello (al forno) Contorno: carote Panino Frutta fresca di stagione
IV Settimana	Pasta con ragù Frittata di patate (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Arrosto di vitello Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Risotto con la zucca o al pomodoro Boccconcini di tacchino (al forno) Contorno: carote Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo (al forno) Contorno: spinaci Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi Nasello con patate (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione

La Dietista

Irene La Puzza



Il Direttore

Dr. C. Giovannini Milano






Prot. 375 /SIAN – PALMI del 21.03.23

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 frittiture 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

Il Direttore

Dr C. Giovanni Milana