



**COMUNE DI SAN PAOLO BEL SITO**

**Provincia di Napoli**

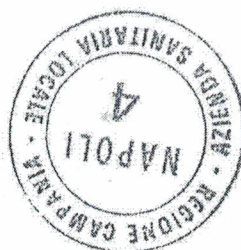
**Via Tommaso Vitale, 36 - CAP 80030 -**

**Tel. 081. 8295676 - Fax 081.5105359**

## **TABELLA DIETETICA REFEZIONE SCUOLA MATERNA**

### **APPORTI NUTRIZIONALI MEDI**

**Kcalorie 600**  
**Proteine 14%**  
**Lipidi 27%**  
**Glicidi 59%**



### Settimana pari

**Lunedì:** pasta e patate – frittata di uovo – zucchine o biette

**Martedì:** pasta e lenticchie – formaggio fuso – verdure in insalata

**Mercoledì:** pasta al pomodoro – filetto di sogliola o platessa al naturale – spinaci al burro

**Giovedì:** minestrone con riso – hamburger – fagiolini

**Venerdì:** pasta e fagioli – prosciutto cotto magro – purè di patate

### Settimana dispari

**Lunedì:** pasta e piselli – frittata di uovo – patate al forno

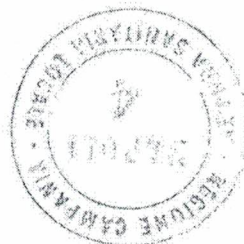
**Martedì:** pasta al pomodoro – petto di tacchino – carote

**Mercoledì:** pasta e ceci – bastoncini di merluzzo impanati – verdure cotte

**Giovedì:** minestra di riso e spinaci – formaggio fresco – purè di patate

**Venerdì:** pasta e zucca o zucchine – polpette di vitellone – verdure in insalata

Componenti fissi per tutti i giorni: pane e frutta fresca





## MENU' RICETTATI

### Settimana pari

#### Lunedì

Pasta e patate: pasta gr. 30 + patate gr. 100 + olio di oliva extravergine gr. 3 + aromi/pomodoro q.b.  
Frittata di uovo: uovo n° 1 + parmigiano gr. 5 + olio di oliva vergine gr. 5 + aromi q.b.  
Ortaggi: zucchine o biette gr. 100 + olio di oliva extravergine gr. 2 + limone q.b.

#### Martedì

Pasta e lenticchie: pasta gr. 30 + lenticchie gr. 35 + olio di oliva extravergine gr. 3 + aromi/pomodoro q.b.  
Formaggio fuso a spicchi: n° 2 spicchi  
Verdure in insalata (lattuga, radicchio, indivia) gr. 50 + olio di oliva extravergine gr. 3

#### Mercoledì

Pasta al pomodoro: pasta gr. 60 + pomodoro q.b. + olio di oliva extravergine q.b. gr. 5 + parmigiano gr. 2 + aromi q.b.  
Filetto di sogliola o platessa: pesce gr. 50 + olio di oliva extravergine gr. 5 + aromi/limone q.b.  
Spinaci al burro: spinaci gr. 80 + burro gr. 4

#### Giovedì

Minestrone con riso: riso gr. 50 + verdure miste (carote, zucchine, pomodoro, zucca, fagiolini, cavolfiore, sedano, funghi prataioli, spinaci, porro, cipolla, prezzemolo, broccoli) gr. 50 + olio di oliva extravergine gr. 5  
Hamburger: carne magra di bovino adulto gr. 60 + olio vergine di oliva gr. 5 + aromi/pomodoro q.b.  
Fagiolini all'agro o al pomodoro: fagiolini gr. 50 + olio extravergine di oliva gr. 4 + limone o pomodoro q.b.

#### Venerdì

Pasta e fagioli: pasta gr. 30 + fagioli gr. 70 + olio extravergine di oliva gr. 8 + aromi/pomodoro q.b.  
Prosciutto cotto magro gr. 30  
Purè di patate: patate gr. 80 + latte scremato ml. 20 + burro gr. 5 + prezzemolo q.b.

### Settimana dispari

#### Lunedì

Pasta e piselli: pasta gr. 30 + piselli gr. 50 + olio di oliva extravergine gr. 2 + aromi q.b.  
Frittata di uovo: uovo n° 1 + parmigiano gr. 5 + olio di oliva vergine gr. 3 + aromi q.b.  
Patate: patate gr. 100 + olio di oliva vergine gr. 3 + aromi q.b.

#### Martedì

Pasta al pomodoro: pasta gr. 40 + pomodoro q.b. + olio di oliva extravergine gr. 5 + parmigiano gr. 2  
Petto di tacchino: tacchino gr. 60 + olio di oliva vergine gr. 5 + aromi q.b.  
Carote (cotte) gr. 100 + olio di oliva extravergine gr. 5 + aromi/limone q.b.

### **Mercoledì**

Pasta e ceci: pasta gr. 30 + ceci gr. 35 + olio extravergine di oliva gr. 3 + aromi q.b.  
Bastoncini di merluzzo impanati gr. 50 + olio vergine di oliva gr. 4 + aromi/limone q.b.  
Verdure cotte: cavolfiore o finocchio gr. 80 + olio extravergine di oliva gr. 3

### **Giovedì**

Minestra di riso e spinaci: riso gr. 35 + spinaci gr. 100 + olio extravergine di oliva gr. 4  
Formaggio fresco: mozzarella o fior di latte gr. 40  
Purè di patate: patate gr. 100 + latte scremato ml. 20 + burro gr. 3 + prezzemolo q.b.

### **Venerdì**

Pasta e zucca o zucchine: pasta gr. 50 + verdura gr. 70 + olio di oliva extravergine gr. 4 + aromi q.b.  
Polpette al pomodoro: carne magra di bovino adulto gr. 50 + pane gr. 10 + parmigiano gr. 4 + olio di oliva vergine gr. 4 + albume d'uovo gr. 3 + pomodoro e aromi q.b.  
Verdure in insalata (lattuga, radicchio, indivia) gr. 50 + olio di oliva extravergine gr. 4 + limone q.b.





## NOTE INTEGRATIVE

Il menù giornaliero comprende la fornitura di gr. 50 di pane tipo rosetta e gr. 150 di frutta fresca, preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche.

Gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o surgelati. E' consentito l'utilizzo di pomodori pelati e il passato di pomodoro in conserva.

Il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato, naturale e panato privo di parti non commestibili.

La zucca per la preparazione della minestra va utilizzata, indicativamente, dal mese di settembre al febbraio marzo successivi e, quindi, sostituita da zucchine.

I ceci e le lenticchie devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini mentre i fagioli, dei cultivar borlotti o cannellini in conserva. I fagiolini devono essere freschi o surgelati.

La pasta alimentare deve essere il tipo corto mentre per il riso si potrà ricorrere al tipo brillato o parboiled.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Il formaggio fresco è il prodotto a pasta filata da latte vaccino intero. E' prevista, inoltre, la somministrazione di formaggio fuso privo di polifosfati in spicchi da gr. 22 circa cadauno nonché di formaggio a lunga maturazione (parmigiano reggiano).

L'uovo deve essere di categoria di freschezza "extra" o "A" e categoria di peso "L". Si potrà utilizzare anche prodotto pastorizzato in brick per uso gastronomico (uovo intero albume d'uovo). In questo caso un uovo fresco va sostituito da gr. 70 di uovo pastorizzato.

Le quantità in grammi si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili e, nel caso di prodotti in conserva, al netto dei liquidi di conserva.

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

Si consiglia di non utilizzare o limitare l'uso del sale da cucina nella preparazione delle pietanze.

### Tecniche di cottura consentite

Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore con o senza pressione, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, casseruola e stufatura), cottura alla piastra.

