

TABELLE DIETETICHE STANDARD (IPOSODICA) SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA

1° CICLO

Non è prevista l'aggiunta di sale alle pietanze ed all'acqua di cottura degli alimenti (pasta, riso, verdure)

* = non aggiungere parmigiano alle pietanze e non somministrare prodotti di tipo industriale

MENU INVERNALE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con zucca Frittata con spinaci*	Riso al pomodoro* Filetto di pesce alla mughnaia* Tris di verdure	Pasta con lenticchie Insalata di pomodori	Pasta con crema di carciofi* Filetto di pesce impanato* Carote lesse	Pasta con crema di zucchini* Polpette di bovino al forno* Patate al forno
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con piselli Filetto di pesce impanato* Insalata di pomodori	Pasta con cavolo* Sovracoscia di pollo Patate al forno	Pasta al pomodoro* Frittata con zucchini*	Pasta con fagioli Spinaci al limone	Riso con patate* Filetto di pesce alla mughnaia* Insalata verde al limone
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto con spinaci* Scaloppina di maiale al limone Insalata verde al limone	Zuppa di farro con legumi Filetto di pesce impanato* Insalata di pomodori	Riso con verza* Polpette di bovino al forno* Piselli (senza prosciutto)	Pasta al pomodoro* Filetto di pesce con patate Zucchini a tocchetti al forno	Pasta con ceci Polpette di spinaci e ricotta al forno*
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro* Carciofi trifolati	Pasta con passato di verdure* Uova strapazzate*	Pasta con piselli Hamburger di tacchino* Broccoli baresi al limone	Pasta con cavolo* Sovracoscia di pollo Spinaci al limone	Riso al pomodoro* Filetto di pesce alla mughnaia* Carote lesse
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro* Sovracoscia di pollo Spinaci al limone	Pasta con fagioli Polpette di melanzane al forno*	Pasta al pomodoro* Filetto di pesce impanato* Insalata verde al limone	Orecchiette con broccoli baresi* Arista di maiale Patate al forno	Riso con minestrone* Uova strapazzate* Insalata di pomodori

Tutti i giorni sono previsti:

- panino senza sale
- tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)

TABELLE DIETETICHE STANDARD (IPOSODICA) SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA

1° CICLO

Non è prevista l'aggiunta di sale alle pietanze ed all'acqua di cottura degli alimenti (pasta, riso, verdure)

*= non aggiungere parmigiano alle pietanze e non somministrare prodotti di tipo industriale

MENU ESTIVO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	*VENERDI
Pasta al pomodoro* Scaloppina di maiale al limone Fagiolini al limone	Pasta con fagioli Spinaci al limone	Pasta con crema di zucchini* Filetto di pesce alla mugnaia* Insalata di pomodori	Pasta al pomodoro* Hamburger di bovino Insalata verde al limone	Riso con zucca Filetto di pesce con patate Tris di verdure
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Zuppa di farro e legumi Filetto di pesce impanato* Carote lesse	Pasta con crema di zucchini* Sovracoscia di pollo Insalata verde al limone	Riso al pomodoro * Frittata con zucchini*	Pasta con fagioli Polpettine di melanzane al forno*	Pasta con patate * Petto di tacchino in umido Carciofi trifolati
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto con spinaci* Arista di maiale Patate al forno	Pasta con piselli Uova strapazzate * Bietoline	Riso con zucca Filetto di pesce alla mugnaia* Fagiolini al limone	Pasta al pomodoro* Scaloppina di maiale al limone Insalata di pomodori	Pasta con ceci Polpettine ricotta e spinaci al forno*
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con crema di zucchini* Hamburger di tacchino* Insalata verde al limone	Pasta al pomodoro* Coniglio al pomodoro Zucchini a tocchetti al forno	Pasta con lenticchie Polpettine di melanzane al forno *	Pasta con zucca Filetto di pesce alla mugnaia* Insalata di pomodori	Riso al pomodoro* Frittata con zucchini*
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con zucca Sovracoscia di pollo Insalata di pomodori	Pasta al pomodoro* Filetto di pesce impanato* Insalata verde al limone	Pasta con piselli Uova strapazzate* Bietoline	Pasta con crema di zucchini* Polpette di bovino al forno* Fagiolini al pomodoro	Riso al pomodoro* Filetto di pesce alla mugnaia* Piselli (senza prosciutto cotto)

Tutti i giorni sono previsti:

- panino senza sale
- tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)

TABELLE DIETETICHE STANDARD (IPOSODICA) SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA

1° CICLO

Non è prevista l'aggiunta di sale alle pietanze ed all'acqua di cottura degli alimenti (pasta, riso, verdure)

* = non aggiungere parmigiano alle pietanze e non somministrare prodotti di tipo industriale

MENU FESTIVI

Le grammature vanno riferite a quelle indicate nei menu dei giorni comuni.

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
Gnocchi di patate al pomodoro*	Pasta al pomodoro*	Pasta al pomodoro*
Hamburger di bovino	Sovracoscia di pollo	Spezzatino di tacchino con patate e piselli
Patate al forno	Chiacchiere	Un uovo di cioccolato con sorpresa
Pandorino		

Tutti i giorni sono previsti:

- panino senza sale
- tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)

Non è prevista l'aggiunta di sale alle pietanze ed all'acqua di cottura degli alimenti (pasta, riso, verdure)

* = non aggiungere parmigiano alle pietanze e non somministrare prodotti di tipo industriale

La tabella dietetica prevede la sostituzione degli alimenti ricchi di sodio con altri a basso contenuto.

Sono stati pertanto sostituiti i seguenti alimenti:

- Salsicce
- Formaggi stagionati
- Mozzarella
- Prosciutto cotto e tacchino arrosto
- Mais e tonno in scatola
- Purea di patate, pesto e besciamella (in quanto di tipo industriale)
- Pesce e carne impanati
- Pizza

Non è prevista l'aggiunta di sale alle pietanze ed all'acqua di cottura degli alimenti (pasta, riso, verdure)

Utilizzare pane senza sale in alternativa del pane comune

Tutti i giorni sono previsti:

- panino senza sale
- tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, dementine, mele)

Non è prevista l'aggiunta di sale alle pietanze ed all'acqua di cottura degli alimenti (pasta, riso, verdure)

*= non aggiungere parmigiano alle pietanze e non somministrare prodotti di tipo industriale

Le tabelle dietetiche per patologie e le diete personalizzate sono formulate per quanto possibile simili alla tabella standard al fine di ridurre le disuguaglianze percepite dai piccoli utenti.

Nella preparazione della filiera di pasti speciali e diete personalizzate si rende necessario, per alcune preparazioni, sostituire uno o più ingredienti previsti nel ricettario con prodotti privi dell'allergene interessato:

- il burro deve essere sostituito con olio extravergine d'oliva o altro olio su specifiche richieste;
- le impanature previste devono essere preparate con ingredienti privi dell'allergene interessato, in caso non fosse possibile l'alimento dovrà prevedere cottura in umido o al forno;
- per i prodotti industriali è necessario verificare nelle schede tecniche la presenza dell'ingrediente da non utilizzare e l'etichettatura ai sensi del Regolamento (UE) 1169\2011.

Tutti i giorni sono previsti:

- panino senza sale
- tre giorni frutta fresca tagliata, due giorni frutta fresca (banane, arance, clementine, mele)