



Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

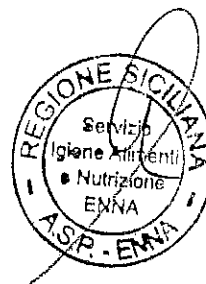
Telefono: 0935-516994-972

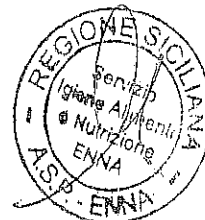
FAX: 0935-516860

EMAIL: [sian@asp.enna.it](mailto:sian@asp.enna.it)

WEB : <http://www.ausl.enna.it/>

Comune di ENNA  
**TABELLA DIETETICA**  
**PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
Anno Scolastico 2014-15





## Introduzione

L'attività dell'A.S.P., nello specifico del SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) ha come obiettivo, nell'ambito della ristorazione scolastica, il fornire linee guida tese al raggiungimento della qualità totale del pasto in termini di:

- 1 Sicurezza igienico nutrizionale;
- 2 Promozione di abitudini alimentari corrette;
- 3 Soddisfazione delle utenze sul piano delle attese.

I modelli di tabella dietetica formulati sono concepiti non come rigida prescrizione ma come ipotesi base modulabile nelle diverse realtà.

I modelli di menù proposti possono essere variati ed integrati attraverso la cooperazione di più referenti e competenze: amministrazione comunale, scuola, impresa di ristorazione.

Alle diete proposte è allegato un elenco di possibili sostituzioni degli alimenti con specificate le quantità da somministrare nelle diverse fasce di età.

Ogni alimento può essere sostituito con un altro appartenente allo stesso gruppo.

## Valutazione nutrizionale del pasto in mensa

All'interno della giornata alimentare di un bambino il pasto in mensa assume una importanza rilevante nella copertura di quelli che sono i suoi fabbisogni di nutrienti.

Le tabelle dietetiche sono state formulate valutando le esigenze di bambini frequentanti la scuola dell'infanzia.

Trattandosi di un valore medio la porzionatura specifica dovrà essere modulata in fase di distribuzione in relazione all'età (es: porzioni più piccole per alunni di 1° anno, più abbondanti per alunni di 3° anno).

Dai calcoli effettuati il fabbisogno energetico giornaliero per la fascia di età 3-6 anni varia da 1500 a 1700 Kcal con un valore medio di 1600 kcal.

Il pranzo in mensa dovrà coprire il 40% di questo fabbisogno.

La media del valore energetico calcolata su 4 settimane di pasti indicati nella tabella dietetica proposta dall'A.S.P. è di 640 kcal.

Così come consigliato dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandata di Nutrienti) la distribuzione delle Kcal è data per il 15-20% da proteine, per il 20-25% dai lipidi e per il 55-60% dai carboidrati.

## Valenza educativa

La ristorazione scolastica rappresenta un momento educativo che serve ad orientare il bambino nelle sue scelte alimentari.

Il modello di tabella dietetica elaborato dal SIAN si propone di accrescere nei bambini il grado di accettazione soprattutto di alimenti con azione protettiva per la salute come vegetali e pesce.

Si è cercato di individuare modalità di preparazione atte a rendere più graditi alimenti di difficile accettazione; si è inoltre inserito a fine pasto, nelle giornate più critiche, il dolce come momento gratificante.



## Regole fondamentali

Dopo avere pesato crudi e al netto degli scarti gli alimenti cuocerli al vapore, al forno, ai ferri, al cartoccio, lessati.

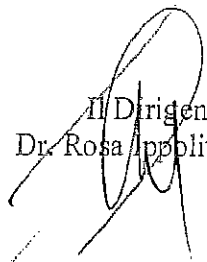
- l'apporto proteico del pranzo deve essere garantito attraverso la somministrazione di pesce una - due volte alla settimana, carne due volte alla settimana di cui una volta bianca, formaggi e uova una volta a settimana;
- la frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana);
- le verdure devono essere il più possibile varie e di stagione;
- l'olio utilizzato deve essere olio extravergine di oliva;
- le patate devono essere fresche;
- il riso deve essere parboiled;
- il sale deve essere iodato.

Negli allegati che accompagnano la tabella dietetica principale gli alimenti di ogni singola ricetta sono indicati dettagliatamente, compresi gli ingredienti, con relative grammature e sono da utilizzarsi al netto degli scarti.

A conclusione di quanto sopra esposto si ritiene opportuno segnalare il comma 4 dell'art.59 della legge 488 del 23/12/99 che recita "...per garantire la promozione della produzione agricola biologica di qualità, le istituzioni pubbliche che gestiscono mense scolastiche ed ospedaliere prevedono nelle diete giornaliere l'utilizzazione di prodotti biologici, tipici e tradizionali nonché di quelli a denominazione protetta, tenendo conto delle linee guida e delle altre raccomandazioni dell'I.N.N...".

**Nota Bene: Si raccomanda di richiedere sempre ai genitori la segnalazione di eventuali allergie e/o intolleranze alimentari.**

Il Dirigente  
Dr. Rosa Ippolito





### Bromatologico medio /die

	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
I settimana	640,26	18,29%	25,07%	56,71%
II settimana	662,65	17,39%	30,27%	52,33%
III settimana	653,25	17,17%	28,37%	54,52%
IV settimana	639,70	14,35%	30,23%	55,42%



**REGIONE SICILIANA**  
 Dipartimento di Prevenzione- Area Igiene e Sanità Pubblica  
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
 tel.0935-516994-972 fax 0935 516860 - Responsabile: Dr. Giuseppe Stella  
**TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA**  
**ANNO SCOLASTICO 2014-15**

1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Risotto con piselli Vitello al latte Patate arrosto Pane Mele	Tagliatelle al ragù Mozzarella Insalata verde Pane Uva	Conchiglie piselli e patate Scaloppine di tacchino Carote stufate Pane Mele	Lasagne al forno Frittata Carote e fagiolini Pane Pere
<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>
Conchigliette con fagioli Cotoletta di pollo Fagiolini saporiti Pane Pere	Farfalle al pesto Frittata Insalata di carote e fagiolini Pane Banana	Sedani con pomodoro e tonno Formaggio Grana Insalata mista Pane Torta all'arancia	Reginette con fave Cotoletta di vitello Insalata mista Pane Banane
<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>
Caserecce al sugo Filetti di merluzzo panati Insalata mista Pane Arance	Risotto con la zucca Arrosto di vitello Piselli stufati Pane Crostata con marmellata	Risotto coi funghi Polpettone di vitello Patate al forno Pane Pere	Conchiglie con broccoli Pollo al rosmarino Piselli Pane Mele
<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>
Farfalline con minestrone Prosciutto crudo Carote julienne Pane Torta Margherita	Ditalini e lenticchie Petto di pollo agli aromi Spinaci al burro Pane Macedonia di frutta	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata mista Pane Kiwi	Timballo di riso Bocconcini di lonza di maiale Insalata verde Pane Arance
<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>
Mezze penne all'isolana Calamari arrosto Patate fritte Pane Macedonia di frutta	Penne al pomodoro Merluzzo in teglia Patate lesse Pane Mandarini	Penne al pomodoro e capperi Sogliola dorata Finocchi in insalata Pane Mandarini	Sedani al sugo Palombo al limone Insalata di patate Pane Macedonia di frutta



## Lunedì scuola dell'infanzia I Settimana autunno - inverno

### Risotto con piselli:

riso	gr.50
piselli	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
brodo vegetale	q.b.
cipolla	q.b.

### Vitello al latte:

vitello	gr.80
latte	gr.40
olio extravergine di oliva	gr.4
farina ,	q.b.

### Patate al forno:

patate	gr.100
olio extravergine di oliva	gr.4
rosmarino e origano	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Mele gr.100

Kcal 653,76  
Prot. 19,32 %  
Lip. 22,29 %  
Gluc. 58,39 %



## Martedì scuola dell'infanzia I Settimana autunno – inverno

### Conchiglie e fagioli:

pasta conchiglie	gr.40
fagioli secchi	gr.20
pomodori pelati	gr.10
carote	gr.5
cipolle	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

### Cotoletta di pollo:

petto di pollo	gr.80
uova	gr.10
farina, pangrattato	q.b.
olio extravergine di oliva	gr.5

### Fagiolini saporiti:

fagiolini	gr.100
pomodori pelati	gr.40
olio extravergine di oliva	gr.5
carota e cipolla tritata	q.b.

Pane tipo 0

gr.50

Pere

gr.100

Kcal 590,12  
Prot. 18,83%  
Lip. 27,75%  
Gluc. 53,42%



## Mercoledì scuola dell'infanzia I Settimana autunno – inverno

### Caserecce al sugo:

	caserecce	gr.50
	pomodori pelati	gr.60
	fontina	gr.20
	parmigiano grattugiato	gr.5
	carota e cipolla	q.b.
	olio extravergine di oliva	gr.5
besciamella:	latte	ml.40
	farina	gr.4

### Filetti di merluzzo:

	merluzzo	gr.80
	pangrattato	gr.10
	olio extravergine di oliva	gr.5
	succo di limone	q.b.

### Insalata mista:

	finocchi	gr.40
	lattuga	gr.20
	carote	gr.20
	olio extravergine di oliva	gr.3

Pane tipo 0 gr.50

Arance gr.100

Kcal 651,08  
Prot. 20,75%  
Lip. 27,03%  
Gluc. 52,23%





## Giovedì scuola dell'infanzia I Settimana autunno – inverno

### Farfalline con il minestrone:

pasta	gr.46
patate	gr.38
carote	gr.46
zucchine	gr.46
piselli	gr.23
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4

Prosciutto crudo gr.30

### Carote julienne:

carote	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.3
limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Torta margherita gr.50

### Ricetta torta margherita:

Uova	n.4
Farina di frumento 00	gr.150
Zucchero	gr.150
Fecola di patate	gr.120
Succo di limone	ml.120
Latte uht intero	gr.100
Burro	gr.70

Kcal 640,03  
Prot. 16,12%  
Lip. 25,75%  
Gluc. 58,13%

## Venerdì scuola dell'infanzia I Settimana autunno – inverno

### Mezze penne all'isolana:

mezze penne	gr.50
pomodori pelati	gr.80
olive nere snocciolate	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.3
aglio e capperi	q.b.

### Calamari arrosto:

calamari	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.3
aglio, prezzemolo e limone	q.b.

### Patate fritte:

patate	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5

Pane tipo 0 gr.50

### Macedonia di frutta:

banane	gr.25
pere	gr.25
mele	gr.25
arance	gr.25

Kcal 666,34  
Prot. 16,44%  
Lip. 22,53%  
Gluc. 61,04%



## Lunedì scuola dell'infanzia II Settimana autunno – inverno

### Tagliatelle al ragù:

pasta all'uovo	gr.50
pomodori pelati	gr.60
manzo	gr.30
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
sedano, carota, cipolla	q.b.

### Mozzarella:

mozzarella	gr.60
------------	-------

### Insalata verde:

lattuga	gr.50
olio extravergine di oliva	gr.5

### Pane tipo 0

gr.50

### Frutta:

uva	gr.100
-----	--------

Kcal 689,13  
Prot. 15,10%  
Lip. 30,79%  
Gluc. 54,10%



## Martedì scuola dell'infanzia II Settimana autunno – inverno

### Farfalle al pesto:

pasta di semola	gr.50
pinoli	gr.3
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
basilico	q.b.

### Frittata:

uova	gr.50
parmigiano grattugiato	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

### Insalata di carote e fagiolini:

carote	gr.30
fagiolini	gr.40
olio extravergine di oliva	gr.5

### Pane tipo 0

gr.50

### Frutta:

banana	gr.100
--------	--------

Kcal 662,21  
Prot. 11,90%  
Lip. 34,85%  
Gluc. 53,25%

## Mercoledì scuola dell'infanzia II Settimana autunno – inverno

### Risotto con zucca:

riso	gr.50
zucca gialla	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4
cipolla e brodo vegetale	q.b.

### Arrosto di vitello:

vitello	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.3
cipolla e aromi	q.b.

### Piselli stufati:

piselli freschi	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.3
cipolla e brodo vegetale	q.b.

### Pane tipo 0

gr.50

### Crostata alla marmellata:

gr.40

#### Ricetta crostata alla marmellata:

Marmellata	gr.800
Farina di frumento 00	gr.300
Burro	gr.150.
Zucchero	gr.130
Uova di gallina, tuorlo	gr.80

Kcal 665,08  
Prot. 23,32%  
Lip. 30,14%  
Gluc. 46,54%



## Giovedì scuola dell'infanzia II Settimana autunno – inverno

### Ditalini e lenticchie:

pasta di semola	gr.40
lenticchie	gr.26
olio extravergine di oliva	gr.4

### Petto di pollo agli aromi:

pollo	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.3
origano, rosmarino, limone	q.b.

### Spinaci al burro:

spinaci	gr.80
burro	gr.3

### Pane tipo 0

gr.50

### Macedonia:

banane	gr.25
pere	gr.25
mele	gr.25
arance	gr.25

Kcal 649,28  
Prot. 18,33%  
Lip. 30,70%  
Gluc. 50,97%

## Venerdi scuola dell'infanzia II Settimana autunno - inverno

### Penne al pomodoro:

pasta di semola	gr.50
pomodoro pelati	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano	gr.5

### Merluzzo in teglia:

merluzzo	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.4
olive nere	gr.5
origano e sedano	q.b.

### Patate lesse:

patate	gr.90
olio extravergine di oliva	gr.4
origano e limone	q.b.

### Pane tipo 0

gr.40

### Frutta:

mandarini	gr.100
-----------	--------

Kcal 647,57  
Prot. 18,30%  
Lip. 24,89%  
Gluc. 56,81%



## Lunedì scuola dell'infanzia III Settimana autunno - inverno

### Conchiglie con piselli e patate:

pasta di semola	gr.50
piselli	gr.35
patate	gr.35
parmigiano grattugiato	gr.7
olio extravergine di oliva	gr.4

### Scaloppine di tacchino:

fesa di tacchino	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.4
farina e brodo vegetale	q.b.

### Carote stufate:

carote	gr.70
olio extravergine di oliva	gr.4

### Pane tipo 0

gr.50

### Frutta:

mele	gr.100
------	--------

Kcal 639,76  
Prot. 19,43%  
Lip. 23,51%  
Gluc. 57, 43%



## Martedì scuola dell'infanzia III Settimana autunno - inverno

Sedani al pomodoro e tonno:

pasta di semola	gr.50
tonno in salamoia	gr.20
sgocciolato	
pomodoro pelati	gr.70
olio extravergine di oliva	gr.3

Formaggio:

formaggio grana	gr.30
-----------------	-------

Insalata mista:

Finocchi	gr.40
carote	gr.20
Lattuga	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.3
	gr.50

Pane tipo 0

Torta all'arancia:

gr.40

### Ricetta torta all'arancia:

Farina di frumento 00	gr.250
Zucchero	gr.250
Succo d'Arancia	gr.150
Burro	gr.80
Uovo di gallina	n.3
Bustina di lievito	n.1
Scorza grattugiata di un'arancia	

Kcal 667,29  
Prot. 15,82%  
Lip. 31,95%  
Gluc. 52,23%



### Mercoledì scuola dell'infanzia III Settimana autunno – inverno

#### Risotto con funghi:

riso parboiled	gr.50
funghi coltivati prataioli	gr.42
parmigiano	gr.4
olio extravergine di oliva	gr.4
brodo vegetale	q.b.

#### Polpettone di vitello:

vitello	gr.76
uovo di gallina	gr.5
parmigiano	gr.5
pangrattato	gr.5

#### Patate arrosto:

patate	gr.120
olio extravergine di oliva	gr.3
rosmarino	q.b.

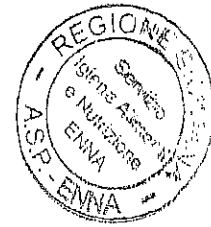
#### Pane tipo 0

gr.50

#### Frutta:

pere	gr.100
------	--------

Kcal 648,15  
Prot. 18,45%  
Lip. 19,02%  
Gluc. 62,53%



### Giovedì scuola dell'infanzia III Settimana autunno – inverno

#### Pizza margherita:

farina di frumento 0	gr.96
pomodoro pelati	gr.59
mozzarella	gr.43
olio extravergine di oliva	gr.3

#### Prosciutto cotto:

prosciutto cotto	gr.40
------------------	-------

#### Insalata mista:

lattuga	gr.35
lattuga a cappuccio	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.5

#### Frutta:

Kiwi	gr.100
------	--------

Kcal 654,04  
Prot. 17,15 %  
Lip. 37,52 %  
Gluc. 45,34 %



## Venerdì scuola dell'infanzia III Settimana autunno - inverno

### Penne al pomodoro e capperi:

pasta di semola	gr.50
pomodoro pelati	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
capperi e origano	q.b.

### Sogliola dorata:

sogliola	gr.75
pangrattato	gr.15
uovo	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

### Finocchi in insalata:

finocchi	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5

### Pane tipo 0

gr.50

### Mandarini

gr.100

Kcal 657,01  
Prot. 15,03 %  
Lip. 29,89 %  
Gluc. 55,08 %



## Lunedì scuola dell'infanzia IV Settimana autunno – inverno

### Lasagne al forno:

lasagne	gr.60
pomodoro pelati	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.5
besciamella	q.b.

### Frittata:

uova	gr.50
parmigiano grattugiato	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

### Carote e fagiolini:

carote	gr.35
fagiolini	gr.35
olio extravergine di oliva	gr.5
limone	q.b.

Pane tipo 0 gr.50

Pere gr.100

Kcal 649,36  
Prot. 11,31 %  
Lip. 30,51 %  
Gluc. 58,17 %



**Martedì scuola dell'infanzia  
IV Settimana autunno – inverno**

**Reginette con fave:**

pasta di semola	gr.40
fave secche	gr.40
olio extravergine di oliva	gr.5
carote e cipolle	q.b.

**Cotoletta:**

vitello	gr.90
uova	gr.9
pangrattato	gr.9
olio extravergine di oliva	gr.3

**Insalata mista:**

finocchi	gr.40
carote	gr.20
lattuga	gr.20
olio extravergine di oliva	gr.3

Pane tipo 0 gr.50

Banana gr.120

Kcal 613,43  
Prot. 11,59 %  
Lip. 33,45 %  
Gluc. 54,97 %



### Mercoledì scuola dell'infanzia IV Settimana autunno - inverno

#### Conchiglie con broccoli:

pasta di semola di grano duro	gr.50
broccolo	gr.50
pecorino	gr.5
olio extravergine di oliva	gr.5

#### Pollo al rosmarino:

pollo	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5
aglio e rosmarino	q.b.

#### Piselli:

Piselli	gr.60
olio extravergine di oliva	gr.5
cipolla e aromi	q.b.

#### Pane tipo 0

gr.50

#### Mele

gr.100

Kcal 656,81  
Prot. 16,89 %  
Lip. 28,06 %  
Gluc. 55,05 %



**Giovedì scuola dell'infanzia  
IV Settimana autunno – inverno**

**Timballo di riso:**

pomodoro pelati	gr.55
riso parboiled	gr.40
carote	gr.15
vitello tritato	gr.23
scamorza	gr.8
piselli	gr.8
sedano	gr.8
cipolla	gr.8
olio extravergine di oliva	gr.4
parmigiano grattugiato	gr.4

**Lonza di maiale in umido:**

lonza di maiale	gr.85
olio extravergine di oliva	gr.5
brodo vegetale	q.b.
rosmarino, salvia, timo	q.b.

**Insalata verde:**

lattuga	gr.25
lattuga a cappuccio	gr.25
olio extravergine di oliva	gr.4

**Pane tipo 0**

gr.50

**Arance**

gr.100

Kcal 638,00  
Prot. 16,43 %  
Lip. 33,74 %  
Gluc. 49,82 %





## Venerdì scuola dell'infanzia IV Settimana autunno - inverno

### Sedani al sugo:

pasta	gr.50
sugo di pomodoro	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5
parmigiano grattugiato	gr.5
cipolla	q.b.

### Palombo al limone:

palombo	gr.75
olio extravergine di oliva	gr.5
limone, prezzemolo e aglio	q.b.

### Insalata di patate:

patate	gr.80
olio extravergine di oliva	gr.5
prezzemolo e limone	q.b.

### Pane tipo 0

gr.50

### Macedonia:

banane	gr.25
pere	gr.25
mele	gr.25
arance	gr.25

Kcal 640,93  
Prot. 15,51 %  
Lip. 25,40 %  
Gluc. 59,09 %



REGIONE SICILIANA  
 Dipartimento di Prevenzione - Area di Igiene e Sanità Pubblica  
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Via Messina tel. 0935-516994 fax 0935-516860- Responsabile: Dr. Rosa Ippolito

Elenco possibili sostituzioni degli alimenti

		Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria
<b>Pasta:</b>	pasta di semola di grano duro	gr. 50	gr. 70	gr.90
	riso parboiled	gr.50	gr.70	gr.90
<b>Carni rosse:</b>	vitello	gr.80	gr.100	gr.120
	manzo	gr.70	gr.90	gr.110
	cavallo	gr.70	gr.90	gr.110
	agnello	gr.80	gr.100	gr.120
	coniglio	gr.70	gr.90	gr.110
	maiale magro	gr.80	gr.100	gr.120
<b>Carni bianche:</b>	pollo	gr.80	gr.100	gr.120
	tacchino	gr.70	gr.80	gr.90
<b>Pesce:</b>	sogliola	gr.80	gr.100	gr.120
	nasello	gr.80	gr.100	gr.120
	merluzzo	gr.80	gr.100	gr.120
	dentice	gr.80	gr.100	gr.120
	gambero	gr.80	gr.100	gr.120
	calamaro	gr.80	gr.100	gr.120
	seppia	gr.80	gr.100	gr.120
	alici	gr.80	gr.100	gr.120
	polpo	gr.100	gr.120	gr.140
	palombo	gr.80	gr.100	gr.120
	sarde	gr.80	gr.100	gr.120
	spigola	gr.80	gr.100	gr.120
	orata	gr.80	gr.100	gr.120
	cernia	gr.80	gr.100	gr.120
	pesce spada	gr.80	gr.100	gr.120



UFFICIO  
Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Telefono: 0935-516994-972

FAX: 0935-516860

EMAIL: [sian@asp.enna.it](mailto:sian@asp.enna.it)

WEB : <http://www.ausl.enna.it>

