



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.I.A.N.

Struttura Semplice Igiene della Nutrizione

Via Alcide De Gasperi n°43 - 80026 Casoria (NA)

Tel. 0817051528 / 0817051529

Tabella dietetica per gli alunni della scuola materna

Prima settimana

Lunedì:

- Pasta al ragù
- | | |
|----------------------------|-------|
| pasta di semola | 60 gr |
| carne magra | 30 gr |
| pomodori pelati | 20 gr |
| parmigiano | 5 gr |
| olio extravergine di oliva | 5 gr |
- Crocchette di pollo
- 70 gr
- Contorno di carote lesse
- | | |
|----------------------------|--------|
| carote | 100 gr |
| olio extravergine di oliva | 5 gr |

Martedì:

- Pasta all'uovo con prosciutto crudo e besciamella
- | | |
|----------------------|-------|
| pasta secca all'uovo | 50 gr |
| besciamella | q.b. |
| prosciutto crudo | 20 gr |
| parmigiano | 5 gr |
- Scaloppine al limone
- | | |
|-----------------|-------|
| carne di maiale | 70 gr |
| farina | 5 gr |
| succo di limone | q.b. |
- Insalata di verdura
- 50 gr

Mercoledì:

- Maccheroni alla parmigiana
- | | |
|-----------------|-------|
| pasta di semola | 60 gr |
| burro | 5 gr |
| parmigiano | 10 gr |
- Bocconcini di tacchino con piselli
- | | |
|----------|-------|
| tacchino | 70 gr |
| piselli | 30 gr |
| aromi | q.b. |



Giovedì:

-Pasta e fagioli

pasta di semola 30 gr
fagioli 40 gr
parmigiano 5 gr
aromi q.b.

-Caprese

mozzarella di mucca 60 gr
pomodori maturi 80 gr
origano q.b.
olio extravergine
di oliva 5 gr

Venerdì:

-Pasta al pomodoro

pasta di semola 60 gr
pomodori pelati 50 gr
olio d'oliva 5 gr

-Polpette di carne

carne bovina macinata 70 gr
uova q.b.
parmigiano 10 gr

-Insalata di verdure

50 gr

Seconda settimana

Lunedì:

-Pasta e ceci

pasta di semola 30 gr
ceci secchi 40 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

-Formaggio spalmabile

100 gr

Martedì:

-Minestrone con riso

riso 30 gr
vegetali misti di stagione 40 gr
pomodori pelati 15 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

-Medaglione di bovino al forno
con patate

carne bovina 70 gr
patate 70 gr





Mercoledì:

pasta di semola 60 gr
pomodori pelati 50 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr
parmigiano 10 gr

-Pasta al pomodoro

-Bastoncini di merluzzo

90 gr

-Insalata di verdure

50 gr

Giovedì:

riso 30 gr
patate 80 gr
pomodori pelati 30 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr
parmigiano 10 gr

-Riso con patate

-Spezzatino di bovino

spalla di bovino fresca 70 gr
pomodori pelati 40 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

Venerdì:

pasta di semola 30 gr
zucchine 80 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr
parmigiano 10 gr

-Pasta con zucchine

-Bocconcini di mozzarella

100 gr

Terza settimana

Lunedì:

riso 60 gr
pomodori pelati 50 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr
parmigiano 10 gr

-Riso al pomodoro

-Petto di pollo al forno

petto di pollo 70 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr
aromi q.b.



Martedì:

-Pasta al forno

pasta di semola 50 gr
pomodori pelati 50 gr
carne bovina tritata 30 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr
mozzarella di mucca 20 gr
parmigiano 10 gr

-Prosciutto cotto senza polifosfati

100 gr

-Contorno di carote lesse

carote 100 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

Mercoledì:

-Pasta e piselli

pasta 40 gr
piselli 70 gr
aromi q.b.

-Spezzatino di bovino

spalla di bovino fresca 70 gr
pomodori pelati 40 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

Giovedì:

-Gateau di patate

fecola di patate 50 gr
mozzarella di mucca 20 gr
latte UHT intero 20 gr
parmigiano 10 gr
uova q. b.
burro 5 gr
pan grattato 20 gr

-Cotoletta di pesce al forno

cotoletta di platessa spinata 80 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

Venerdì:

-Pasta e lenticchie

pasta di semola 40 gr
lenticchie 30 gr
pomodori pelati 30 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

-Arista di maiale al forno
con patate

arista di maiale 70 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr
patate 80 gr



Quarta settimana

Lunedì:

- Pasta al pomodoro
 - pasta di semola 60 gr
 - pomodori pelati 40 gr
 - olio extravergine di oliva 5 gr
 - parmigiano 10 gr
- Bastoncini di merluzzo 90 gr
- Insalata di verdure 50 gr

Martedì:

- Risotto con zucchine
 - riso 60 gr
 - zucchine 30 gr
 - parmigiano 10 gr
 - olio extravergine di oliva 5 gr
- Petto di pollo al forno con patate
 - petto di pollo 70 gr
 - patate 80 gr

Mercoledì:

- Pasta con patate
 - pasta di semola 60 gr
 - patate 40 gr
 - pomodori pelati 15 gr
 - olio extravergine di oliva 5 gr
 - parmigiano 10 gr
 - Cotoletta di tacchino 70 gr
 - Insalata di verdure 50 gr
- 

Giovedì:

-Minestrone di riso

riso 30 gr
vegetali misti di stagione 40 gr
pomodori pelati 15 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

-Prosciutto cotto senza polifosfati

100 gr

-Contorno di carote lesse

carote 100 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

Venerdì:

-Spaghetti al pomodoro

spaghetti 60 gr
pomodori pelati 50 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr
parmigiano 10 gr

-Spezzatino con patate al forno

carne bovina fresca 60 gr
patate 80 gr
olio extravergine
di oliva 5 gr

Tutti i giorni somministrare:

- pane 40 gr
- frutta fresca di stagione 150 gr, oppure, ma non più di due volte a settimana, succo di frutta da 200 ml con un contenuto minimo di frutta -del 50%
- acqua naturale o minerale 250 ml.



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S. I. A. N.
Settore Igiene della Nutrizione
IL RESPONSABILE
(Dott. BIAGIO DI MICCO)

