



Sede Legale Torre del Greco  
Via Marconi, 66 - CAP 80059  
[www.aslnapoli3sud.it](http://www.aslnapoli3sud.it)

ASL NAPOLI 3 SUD  
Registro di Protocollo - Partenza  
N. 0196491 del 06/10/2021 - 14:43



Dipartimento di Prevenzione  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
UOS Igiene della Nutrizione - UOC SIAN  
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)  
Tel. 081/8490157 - 081/8490143  
e-mail: [siaen@aslnapoli3sud.it](mailto:siaen@aslnapoli3sud.it) - PEC: [siaen@pec.aslnapoli3sud.it](mailto:siaen@pec.aslnapoli3sud.it)

Alla Dott.ssa Veronica Piscicelli  
Ufficio Servizi Sociali  
Comune di Pomigliano d'Arco (NA)

SEDE

**Oggetto:** Tabelle dietetiche a.s. 2021/2022 - Scuola dell'Infanzia e Scuola Primaria.

Con riferimento alla VS richiesta effettuata con nota protocollo n. 192630 del 01.10.2021 ed alle comunicazioni telefoniche con la dott.ssa in indirizzo, si inviano le nuove Tabelle dietetiche destinate al servizio di refezione, adeguate alle nuove Linee Guida Regionali (D.D. n. 260 del 09/07/2021).  
Distinti saluti.

Il Direttore SIAN  
Dott. Pierluigi Pecoraro



**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	40	40	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	
Parmigiano	2	2	
Olio extravergine d'oliva	3	5	
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Martedì</b>			
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	
Spinaci	50	70	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Petto di tacchino</b>	50	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Carote in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	30	40	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Mozzarella</b>	40	60	
<b>Vellutata di zucca e patate</b>	70	100	
Zucca	50	70	
Patate	20	30	
Olio extravergine d'oliva	5	5	





**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
Riso parboiled	60	60	
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	Bastoncini senza glutine
<b>Spinaci al burro</b>	100	120	
Burro	5	7	
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta con crema di carciofi</b>			
Pasta di semola	50	50	Pasta senza glutine
Carciofi	50	70	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Polpette al pomodoro</b>	60	70	
Manzo magro	50	60	
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Pane	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	
<b>Lattuga o indivia in insalata</b>	50	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30	Dolcetto senza glutine

Tutti i giorni dieta normale			Celiaci
			<b>Prodotti specifici</b>
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	
<b>Panino</b>	30	50	Pane senza glutine
<b>Acqua medio-minerale</b>		Mezzo litro	

**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Formaggio fuso</b>	30	40	
<b>Bietole in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e patate</b>			
Pasta di semola	40	50	Pasta senza glutine
Patate	50	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	
Parmigiano	2	2	
Olio extravergine d'oliva	3	5	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	60	60	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Filetti di sogliola o platessa</b>	50	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Cuori di carciofi</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	





Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN  
**UOS Igiene della Nutrizione**  
 Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro  
 Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)  
 Tel. 081/8490160 - 0159  
 E-mail [p.pecoraro@aslnapoli3sud.it](mailto:p.pecoraro@aslnapoli3sud.it)  
 Sito: [www.aslnapoli3sud.it](http://www.aslnapoli3sud.it)

**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso parboiled	50	50	
Minestrone misto	50	70	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Hamburger di manzo magro</b>	50	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e fagioli</b>			
Pasta di semola	30	40	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30	40	Prosciutto senza glutine
<b>Purè di patate</b>	100	100	
Patate	80	80	
Latte scremato	10	10	
Parmigiano	2	2	
Burro	5	5	



Tutti i giorni dieta normale		Celiaci	
			<b>Prodotti specifici</b>
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	
<b>Panino</b>	30	50	Pane senza glutine
<b>Acqua medio-minerale</b>		Mezzo litro	

**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso agli spinaci</b>			
Riso parboiled	50	50	
Spinaci	50	70	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Petto di pollo</b>	50	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Carote in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e ceci</b>			
Pasta di semola	30	40	Pasta senza glutine
Ceci secchi	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Bastoncini di merluzzo impanato</b>	n. 2	n. 3	Bastoncini senza glutine
<b>Bietoline in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Mercoledì</b>			
<b>Riso con cavolo verza</b>			
Riso parboiled	50	50	
Cavolo verza	50	70	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Polpette al pomodoro</b>	60	70	
Manzo magro	50	60	
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Pane	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	
<b>Vellutata di zucca e patate</b>	70	100	
Zucca	50	70	
Patate	20	30	
Olio extravergine d'oliva	5	5	



**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	60	60	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Ricotta vaccina fresca</b>	50	80	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Venerdì</b>			
<b>Pasta e piselli</b>			
Pasta di semola	40	40	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Frittata di uova</b>			
Uovo intero	50	50	
Parmigiano	2	2	
Olio extravergine d'oliva	3	5	
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30	Dolcetto senza glutine



Tutti i giorni dieta normale		Celiaci	
			<b>Prodotti specifici</b>
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	
<b>Panino</b>	30	50	Pane senza glutine
<b>Acqua medio-minerale</b>		Mezzo litro	

**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pizza con mozzarella e prosciutto cotto</b>			
Farina di grano tenero	100	120	Farina senza glutine
Mozzarella	20	30	
Prosciutto cotto	20	30	Prosciutto senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	7	
<b>Carote in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Martedì</b>			
<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta di semola	30	40	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Formaggio fuso</b>	30	40	
<b>Bietole in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Mercoledì</b>			
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	60	60	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Filetti di cernia o di platessa</b>	50	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	



**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso con fagioli</b>			
Riso parboiled	30	40	
Fagioli secchi	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	10	
<b>Prosciutto cotto magro</b>	30	40	Prosciutto senza glutine
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Venerdì</b>			
<b>Pastina con minestrone</b>			
Pastina di semola	50	50	Pasta senza glutine
Minestrone misto	50	70	
Parmigiano	3	5	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Hamburger di manzo</b>	50	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	

Tutti i giorni dieta normale		Celiaci	
			<b>Prodotti specifici</b>
<b>Frutta di stagione</b>	100	150	
<b>Panino</b>	30	50	Pane senza glutine
<b>Acqua medio-minerale</b>		Mezzo litro	



**Variazioni per il periodo primavera - estate**

- Sostituire contorno “cuori di carciofi” con “fagiolini al pomodoro”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Mercoledì – II settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Fagiolini al pomodoro</b>			
Fagiolini	100	120	
Pomodoro	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	5	

- Sostituire contorno “finocchi cotti o crudi in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	

- Sostituire contorno “vellutata di zucca e patate” con “zucchine all'olio”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	CELIACHIA
<b>Mercoledì – I e III settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Zucchine all'olio</b>	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	



Computo nutrizionale		
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
<b>Kcal</b>	562	706
<b>Proteine</b>	g. 21; % 15	g. 27; % 14
<b>Glucidi</b>	g. 81; % 55	g. 106; % 59
<b>Lipidi</b>	g. 19; % 30	g. 21; % 27
<b>Fibra</b>	g. 9	g. 11
<b>Ferro</b>	mg. 4,5	mg. 5,5
<b>Calcio</b>	mg. 291	mg. 342



#### Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).



Dipartimento di Prevenzione – UOC SIAN  
**UOS Igiene della Nutrizione**  
Responsabile: Dott. Pierluigi Pecoraro  
Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)  
Tel. 081/8490160 - 0159  
E-mail [p.pecoraro@aslnapoli3sud.it](mailto:p.pecoraro@aslnapoli3sud.it)  
Sito: [www.aslnapoli3sud.it](http://www.aslnapoli3sud.it)

### Raccomandazioni Celiaci

Evitare in assoluto di utilizzare prodotti alimentari contenenti glutine, è opportuno controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti (Regolamento comunitario UE 1169/2011 in materia di etichettatura dei prodotti alimentari).

Pane, pasta, farina, biscotti, utilizzare prodotti dietetici specifici privi di glutine.

Come previsto da normativa, Legge Reg. Campania n. 2 del 11/2003, DGRC n. 1211 del 23/9/2005 e n. 2163 del 14/12/2007, Dl.vo n. 112/92, Regolamento CE n. 41 del 20/1/99, la ditta deve attenersi scrupolosamente a tutte le raccomandazioni in essa contenute.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista.

