



COMUNE DI CONDOFURI

Città Metropolitana di Reggio Calabria

* * * * *

AL DIRIGENTE SCOLASTICO

ISTITUTO COMPRENSIVO BOVA CONDOFURI

DOTT.SSA IRENE MAFRICI

Pec: rcic85200d@pec.istruzione.it

OGGETTO: Trasmissione tabella dietetica- a. s. 2023/2024

Si trasmette, in allegato, la tabella dietetica rilasciata dall'Asp di Reggio Calabria e adottata da questo Ente nella procedura di gara per l'anno scolastico 2022/2023.

Condofuri li 30.10.2023

Il Responsabile dell'Area Amministrativa
Dott. Filippo Paino





AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA

Struttura Complessa
SIAN
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. C. Giovanni Milana



REGIONE CALABRIA

Prot. n. 384 /SIAN - RC

Reggio di Calabria 16.03.2020

INDICAZIONI E CONSIGLI DIETETICI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto ricoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana.

Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante promuovere modelli "agroalimentari" ed inserire percentuali, anche minime, di utilizzo di "prodotti biologici e prodotti tipici locali", a garanzia di un'alimentazione più sana anche nelle scuole.

Tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un menù annuale nelle due versioni Autunno/Inverno e Primavera/Estate che ruoti almeno su quattro settimane.

Le quantità degli alimenti si riferiscono al peso crudo ed al netto degli scarti e sono espresse in grammi;

si consiglia, ove possibile, la rotazione degli alimenti al fine di evitare la monotonia dei pasti;

la pasta e il riso possono essere conditi a scelta con pomodoro fresco o in conserva;

gli unici metodi di cottura consigliati sono al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio e lessi, quindi sono vietate le frittiture nonché qualsiasi tipo di condimento o sugo contenente grassi cotti;

il pesce può essere fresco o congelato e in tal caso si deve tener conto per la grammatura, della glassa di congelazione (peso dell'alimento dopo scongelamento);

non è consentito l'uso di esaltatori di sapidità quali dadi da cucina per insaporire le pietanze;

è consentito l'uso di aromi naturali quali origano, prezzemolo, menta, basilico, salvia, erba cipollina, ecc.....;

l'olio extravergine d'oliva come condimento deve essere aggiunto preferibilmente e ove possibile, crudo a fine cottura;

le verdure prescritte si possono consumare sia crude che cotte al vapore, preferibilmente di stagione;

il pane deve essere ben cotto (con poca mollica);

la frutta fresca di stagione e ben matura;

si consiglia, quando reperibili sul mercato il consumo di "agrumi" (magari sotto forma di spremute);

si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda (non bevande zuccherate);

" non scoraggiarsi se il bambino ha difficoltà ad abituarsi a nuovi sapori: il gusto varia in base agli alimenti che si è abituati a mangiare e quindi, prima di apprezzare completamente un nuovo cibo, il bambino deve consumarlo diverse volte "

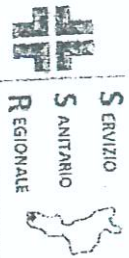
La Dietista

Giuseppina Le Pukke

Il Direttore

Dr. C. Giovanni Milana

Dr. C. Giovanni Milana



Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

Prot. 384 /SIAN-RC

**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA**

Struttura Complessa
SIAN
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. C. Giovanni Milana



REGIONE CALABRIA

Reggio Calabria 16.03.2020

(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
TABELLA DIETETICA
A.S. 2020/2023

Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

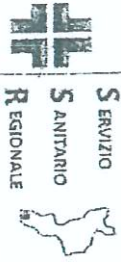
Fabbisogni medi di riferimento al pranzo:
* LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

	Età 3 - 5 anni	Età 6 - 10 anni	Età 11 - 13
Alimenti	gr. 30 - 50	gr. 50 - 70	gr. 70 - 80
Pasta o riso o semolino	gr. 20	gr. 30	gr. 50
Pomodori pelati	gr. 30 - 60	gr. 30 - 60	gr. 80 - 100
Minestrone	gr. 10 - 20	gr. 20 - 30	gr. 30 - 40
Legumi	cc. 05	cc. 05	cc. 10
Olio di oliva	gr. 05	gr. 05	gr. 10
Parmigiano	gr. 50	gr. 60	gr. 80
Carne di vitello	gr. 50	gr. 60	gr. 80
Petto di pollo	gr. 80	gr. 80 - 100	gr. 150
Coscia di pollo	gr. 80	gr. 60	gr. 80
Tacchino (petto/fesa)	gr. 50	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120
Pesce: Merluzzo/Nasello	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120
" Orata	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120
" Sogliola/Platessa	gr. 70	gr. 40	gr. 60
Prosciutto cotto	gr. 30	gr. 40	gr. 60
Formaggi freschi	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Lovo	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2
Patate lesse o al forno	gr. 50	gr. 100	gr. 100
Contorno: verdura	gr. 60 - 100	gr. 100	gr. 100
Panino	gr. 40	gr. 50	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 100	gr. 100	gr. 100 - 150

La Dietista
Paola La Russa

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana

Via C. Roselli 7 - 89100 Reggio Calabria - tel. 0965347668 / e-mail: siancr@asprc.it PEC: siancr.asprc@certificatocalabrali.it P. Iva/C.F.: 02638720801



SERVIZIO
SANITARIO
REGIONALE

Prot. n. 384 /SIAN

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA

Struttura Complessa
SIAN
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. C. Giovanni Miliana



REGIONE CALABRIA

(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I.C. Giovanni XXIII - Scuola Secondaria di primo grado
Menu - A. S. 2020/2023

Reggio Calabria 16.05.2020

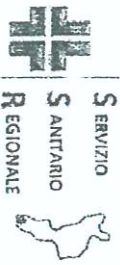
	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>
<i>I</i> <i>Settimana</i>	Pasta con fagioli Prosciutto cotto (assenza di glutine- polifosfati -latosio e derivati del latte) Contorno: Verdure grigliate Puntino Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine e pomodorini Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista Frutta fresca di stagione
<i>II</i> <i>Settimana</i>	Frutta fresca di stagione Pasta con minestrone Merluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Puntino Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione
<i>III</i> <i>Settimana</i>	Pasta con pesto (senza aglio) Frittata con patate (al forno) Contorno: insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (focci di latte- stracchino-robiola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Puntino Frutta fresca di stagione
<i>IV</i> <i>Settimana</i>	Timballo di pasta al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto di cavolfiore Scaloppine di vitello al limone Contorno: carote e mais Puntino Frutta fresca di stagione

NB: Si consiglia di aggiungere sui primi piatti (come da tabella dietetica) gr. 5/10 di parmigiano reggiano grattugiato.

La Dietista
Paola de Rubec

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Miliana
CM

Via C. Rosselli 7- 89100 Reggio Calabria - tel. 0965347668 / e-mail: sianc@aspcr.it PEC: sianc@certificatamail.it P.Iva/C.F.: 02638720801



Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

Prot. n. 384 SIAN-RC

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE REGGIO CALABRIA

Struttura Complessa
SIAN
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. C. Giovanni Milana



REGIONE CALABRIA

(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I.C. Giovanni XXIII - Scuola dell'Infanzia e Primaria
Memi - A. S. 2020/2023

Reggio Calabria 16.03.2020

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<i>I</i> <i>Settimana</i>	Pasta con pesto di radicchio rosso Cotoletta di vitello (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con fagioli Prosciutto cotto (assenza di glutine- polifosfati-lattosio e derivati del latte) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Riso con pomodoro (al forno) Frittata (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con zuccoline e pomodori Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con il sugo del pesce Filetto di merluzzo alla livornese Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione
<i>II</i> <i>Settimana</i>	Riso con fango e orzo al pomodoro Spezzatino di tacchino con patate Contorno: carota alla julienne Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con minestrone Merluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con piselli Arrosti di vitello Contorno: verdura cotta di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Risotto con zucca Involtino di sogliola con scarola Panino Frutta fresca di stagione
<i>III</i> <i>Settimana</i>	Pasta al pomodoro Petto di pollo all'arancia Verdure di stagione gratinate (bietole, finocchio, cavolfiore, ecc) Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto (senza aglio) Frittata con patate (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con vellutata di verdure Placenta alle erbe aromatiche Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Tornaggio fresco (fiocchi di latte stracchino-robola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di orata (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione
<i>IV</i> <i>Settimana</i>	Pasta con lenticchie Tornaggio fresco (fiocchi di latte- stracchino-robola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Timballo di pasta al forno Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Risotto con spinaci Bocconcini di tacchino (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto di cavolfiore Scaloppine di vitello al limone Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con minestrone Nasello in umido con patate Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione

NB: Si consiglia di aggiungere sui primi piatti (come da tabella dietetica) gr. 5/10 di parmigiano reggiano grattugiato.

La Dietista
Opavia de Tresp

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana

Via C. Rosselli 7- 89100 Reggio Calabria - tel. 0965347668 / e-mail: SIANRC@ASPPC.CENTROCALABRIA.IT P. Iva/C.F.: 02638720801