



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

CITTA' DI VILLA SAN GIOVANNI

(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)

| Alimenti | Età 3 - 5 anni | Età 6 - 10 anni | Età 11 - 13 |
|---------------------------|----------------|-----------------|---------------|
| Pasta o riso o semolino | gr. 30 - 50 | gr. 50 - 70 | gr. 70 - 80 |
| Pomodori pelati | gr. 20 | gr. 30 | gr. 50 |
| Minestrone | gr. 30 - 60 | gr. 30 - 60 | gr. 80 - 100 |
| Legumi | gr. 10 - 20 | gr. 20 - 30 | gr. 30 - 40 |
| Olio di oliva | cc. 05 | cc. 05 | cc. 10 |
| Parmigiano | gr. 05 | gr. 05 | gr. 10 |
| Carne di vitello | gr. 50 | gr. 60 | gr. 80 |
| Petto di pollo | gr. 50 | gr. 60 | gr. 80 |
| Coscia di pollo | gr. 80 | gr. 80 - 100 | gr. 150 |
| Tacchino (petto/fesa) | gr. 50 | gr. 60 | gr. 80 |
| 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. 70 - 100 | gr. 100 - 120 |
| Prosciutto cotto | gr. 30 | gr. 40 | gr. 60 |
| Formaggi freschi | gr. 40 | gr. 50 | gr. 60 |
| Uovo | 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
F. Ferrara

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana
GM

Prot. n. 384 /SIAN-RC

Reggio Calabria 16.03.2020

CITTA' DI VILLA SAN GIOVANNI
(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I.C. Giovanni XXIII - Scuola dell'Infanzia e Primaria
Menù - A. S. 2020/2023

| | <i>Lunedì</i> | <i>Martedì</i> | <i>Mercoledì</i> | <i>Giovedì</i> | <i>Venerdì</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 zucchine e pomodorini Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista 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 Settimana</i> | Riso con farro e orzo al pomodoro Spezzatino di tacchino con patate Contorno: carote alla julienne Frutta fresca di stagione | Pasta con minestrone Merluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione | Pasta con piselli Arrostito di vitello Contorno: verdura cotta di stagione Panino Frutta fresca di stagione | Lasagne al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione | Risotto con zucca Involtino di sogliola con scarola Panino Frutta fresca di stagione |
| <i>III 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 Frutta fresca di stagione | Pasta con vellutata di verdure Platessa alle erbe aromatiche Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione | Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte stracchino-robiola-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 Settimana</i> | Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte- Stracchino-robiola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione | Timballo di pasta al forno Contorno: insalata mista 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 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
Francesca La Torre

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana
G. Milana

Prot. n. 384 /SIAN

Reggio Calabria 16.03.2020

CITTA' DI VILLA SAN GIOVANNI
(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I.C. Giovanni XXIII - Scuola Secondaria di primo grado
Menù - A. S. 2020/2023

| | <i>Martedì</i> | <i>Giovedì</i> |
|--------------------------|---|---|
| <i>I Settimana</i> | Pasta con fagioli Prosciutto cotto (assenza di glutine- polifosfati -lattosio e derivati del latte) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione | Pasta con zucchine e pomodorini Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista //////////////////// Frutta fresca di stagione |
| <i>II Settimana</i> | Pasta con minestrone Merluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione | Lasagne al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione |
| <i>III Settimana</i> | Pasta con pesto (senza aglio) Frittata con patate (al forno) Contorno: insalata mista //////////////////// Frutta fresca di stagione | Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte- stracchino-robiola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione |
| <i>IV 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 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
Giulia La Torre

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana
[Signature]