

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1° SETTIMANA

LUNEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	MARTEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	MERCOLEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	GIOVEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	VENERDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera
RISOTTO CON GLI SPINACI				PASTA AL SUGO DI POMODORO				ORECCHIETTE (SP) / PASTA (N) CON CREMA DI RAPE				PASTA AL POMODORO				PIATTO UNICO: PASTA CON PASSATO DI LENTICCHIE			
Riso roma/parboiled	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	30
Spinaci freschi	30	35	40	Pomodori pelati	15	20	20	Broccoletti di rape	30	35	40	Pomodori pelati	15	20	20	Lenticchie rosse secche decorticate	10	10	10
Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Brodo di verdure fresche Parmigiano reggiano	Q.B.	Q.B.	Q.B. 3	Parmigiano reggiano	3	3	3					Parmigiano reggiano	3	3	3				
FORMAGGIO FRESCO				MERLUZZO GRATINATO				SCHIACCIATINA DI POLLO AL FORNO				POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE				PATATE ALL'OLIO			
Giuncata	25	25	30	Cuori di merluzzo Pangrattato e prezzemolo	20 Q.B.	30 Q.B.	50 Q.B.	Petto di pollo Pangrattato Parmigiano reggiano Brodo di verdure fresche *	10 Q.B. 3 Q.B.	15 Q.B. 3 Q.B.	20 Q.B. 3 Q.B.	Filetto di platessa Mollica di pane o pangrattato Brodo di verdure fresche Patata Prezzemolo e succo di limone	10 Q.B. Q.B. 5 Q.B.	15 Q.B. Q.B. 10 Q.B.	25 Q.B. Q.B. 10 Q.B.	Patate	60	70	100
INSALATA VERDE (SP) § (N): CAVOLFOIRE LESSO ALL'OLIO (N)				BIETA ALL'OLIO				CAROTE LESSE PREZZEMOLATE				FINOCCHI GRATINATI (SP)/ FINOCCHI ALL'OLIO (N)							
Lattuga Cavolfiore fresco			20	Bieta fresca	60	70	80	Carote Prezzemolo	30 Q.B.	35 Q.B.	40 Q.B.	Cuori di finocchio (privi di filamenti) Pangrattato	60	70	80 Q.B.				
PANE BIANCO				PANE BIANCO				PANE BIANCO				PANE BIANCO				PANE BIANCO			
		15	20			15	20			15	20			15	20			15	20
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***			
	60	70	80		60	70	80		60	70	80		60	70	80		60	70	80

OLIO EVO → la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:
10 g totali da ripartire nelle ricette **(6-12)**
11 g totali da ripartire nelle ricette **(12-24)**
15 g totali da ripartire nelle ricette **(SP)**

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni
 *** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze delle fasce d'età, scegliendo i formati più piccoli** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L'**ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Non utilizzare sale fino ai 12 mesi. Utilizzarlo con moderazione nelle altre fasce**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

2° SETTIMANA

LUNEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	MARTEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	MERCOLEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	GIOVEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	VENERDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera
PASTA CON PASSATO DI VERDURE				PIATTO UNICO: PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI				RISO AL SUGO DI POMODORO				PASTA CON ZUCCA GIALLA				PASTA CON SUGO DI POMODORO			
Pasta di semola di grano duro	25	25	30	Pasta di semola di grano duro	25	25	30	Riso roma/parboiled	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	40
Verdure miste fresche di stagione	30	35	40	Fagioli cannellini secchi	10	10	10	Pomodori pelati	15	20	20	Zucca gialla fresca	30	35	40	Pomodori pelati	15	20	20
Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B	Q.B.	Q.B	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B
								Parmigiano reggiano	3	3	3					Parmigiano reggiano	3	3	3
POLPETTE DI LONZA AL FORNO				PATATE IN PUREA				POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE				FRITTATA AL FORNO				MERLUZZO IN UMIDO			
Lonza	10	15	20	Patate	60	70	100	Filetto di platessa	10	15	25	Uovo	(n.1/2) 25	(n.351) 50	(n.1) 50	Cuori di merluzzo	20	30	50
Mollica di pane o pangrattato	Q.B	Q.B.	Q.B					Mollica di pane o pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3	3	3	Pomodori pelati	10	10	10
Brodo di verdure fresche *	Q.B	Q.B.	Q.B					Brodo di verdure fresche *	Q.B	Q.B	Q.B					Aromi e Brodo di verdure fresche *	Q.B	Q.B	Q.B
Parmigiano reggiano	3	3	3					Patata	5	10	10								
								Prezzemolo e limone	Q.B	Q.B	Q.B	INSALATA MISTA A JULIENNE (SP) § (N): SPINACI ALL'OLIO				CUORI DI CICORIA ALL'OLIO			
CAROTE ALL'OLIO (N) / BASTONCINI DI CAROTE GRATINATE (SP)								BIETA ALL'OLIO				Lattuga e radicchio				Cuori di cicoria freschi			
Carote	30	35	40					Bieta fresca	60	70	120	Spinaci freschi	30		10				
Pangrattato			Q.B																
PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	60	70	80

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO →

10 g totali da ripartire nelle ricette **(6-12)**

11 g totali da ripartire nelle ricette **(12-24)**

15 g totali da ripartire nelle ricette **(SP)**

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni

*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze delle fasce d'età, scegliendo i formati più piccoli** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L'**ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Non utilizzare sale fino ai 12 mesi. Utilizzarlo con moderazione nelle altre fasce**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

3° SETTIMANA

LUNEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	MARTEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	MERCOLEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	GIOVEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	VENERDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera
PIATTO UNICO: PASTA AL RAGÙ DI CARNE				PASTA CON CREMA DI CAVOLFOIORE				PASTA CON PATATE				PIATTO UNICO: RISO IN BRODO DI PESCE				PASTA AL SUGO DI POMODORO			
Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	30	Riso roma/parboiled	25	25	40	Parmigiano reggiano	3	3	3
Pomodori pelati	15	20	20	Cavolfiore	30	35	40	Patate	20	30	25	Verdure fresche miste per brodo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	15	20	20
Magro di vitellone	10	25	35	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cuori di merluzzo	20	30	50	Pasta di semola di grano duro	25	25	40
Sedano/carote/cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.													Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Parmigiano reggiano	3	3	3																
				SCHIACCIATINA DI PESCE AL FORNO				POLPETTE DI ZUCCA E CECI AL FORNO								FORMAGGIO FRESCO			
				Filetto di rana pescatrice (o passera di mare)	10	15	25	Polpa di zucca	20	35	40					Ricotta vaccina	25	25	30
				Mollica di pane o pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Ceci secchi	10	10	10								
				Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano	3	3	3								
				Patata	5	10	10	Pangrattato e rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.								
SPINACI ALL'OLIO				FINOCCHIO A JULIENNE (SP) / FINOCCHI LESSI ALL'OLIO (N)				INSALATA VERDE A JULIENNE (SP) § (N): SCAROLA LESSA ALL'OLIO				BIETA ALL'OLIO				INSALATA DI PATATE (SP) § (N): PATATE LESSE E CUORI DI CICORIA			
Spinaci freschi	60	70	80	Cuori di finocchio (privi di filamenti)	30	35	10	Lattuga			10	Bieta fresca	60	70	80	Scarola			20
								Scarola fresca	30	35						Patate	30	30	70
																Cuori di cicoria freschi	30	35	
PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MANDARINI ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	60	70	80

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari

a:

OLIO EVO →

10 g totali da ripartire nelle ricette **(6-12)**

11 g totali da ripartire nelle ricette **(12-24)**

15 g totali da ripartire nelle ricette **(SP)**

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni

*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze delle fasce d'età, scegliendo i formati più piccoli** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L'**ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Non utilizzare sale fino ai 12 mesi. Utilizzarlo con moderazione nelle altre fasce**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato

Legenda

§=Menù differente per.. (SP)=Sez.Primavera (6-12)=6-12 Mesi (12-24)=12-24 Mesi (N)=6-12 e 12-24 Mesi

Settore Nutrizione
S.I.A.N. Area Sud

Direttore Dott. M. Protopapa
Dietisti dott.ssa M. Coluccia, dott.ssa M.G. Congedo, dott. R. De Donno, dott.ssa K. Novelli

Dirigente Medico Dott.ssa A. Mele

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
 Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

4° SETTIMANA

LUNEDÌ	6 – 12 Mesi			MARTEDÌ	6 – 12 Mesi			MERCLEDÌ	6 – 12 Mesi			GIOVEDÌ	6 – 12 Mesi			VENERDÌ	6 – 12 Mesi		
	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	Sez. Primavera		12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	Sez. Primavera		12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	Sez. Primavera		12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	Sez. Primavera		12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	
RISOTTO CREMA DI ZUCCA				PIATTO UNICO: PASTA CON RAGÙ DI PESCE				PIATTO UNICO: PASTA CON PASSATO DI CECI				PASTA IN BRODO VEGETALE				PASTA CON PASSATO DI VERDURE			
Riso roma/parboiled	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	30	Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	30
Zucca	30	35	40	Pomodori pelati	15	20	20	Ceci secchi	10	10	10	Verdure miste fresche per brodo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Verdure miste fresche	30	35	40
Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carota/cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.				Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cuori di merluzzo o rana pescatrice	20	30	50								Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
POLPETTE DI TACCHINO AL FORNO AL LIMONE				PATATE ALL'OLIO SCHIACCIATE				FRITTATA AL FORNO CON PREZZEMOLO				POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO							
Fesa di tacchino	10	15	20					Patate	60	70	100	Uovo	n.1/2 (25)	n.1 (50)	n.1 (50)	Cuori di merluzzo	10	15	25
Parmigiano reggiano	3	3	3									Parmigiano reggiano	3	3	3	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.									Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.													Patate	5	10	10
Mollica di pane o pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.													Pomodori pelati	10	10	10
INSALATA MISTA (SP) § (N): SPINACI ALL'OLIO				CAROTE A JULIENNE (SP) / CAROTE LESSE ALL'OLIO (N)				CAVOLFIORI GRATINATI (SP) § (N): CAVOLFIORI LESSI ALL'OLIO				BIETOLINA GRATINATA (SP) / BIETOLINE ALL'OLIO (N)							
Lattuga e cuori di finocchi a julienne (privi di filamenti)			10	Carote	60	70	40					Cavolfiore	60	70	80	Bieta fresca	30	35	40
Spinaci freschi	30	35										Pangrattato		Q.B.		Pangrattato		Q.B.	
PANE BIANCO				PANE BIANCO				PANE BIANCO				PANE BIANCO							
		15	20		15	20		15	20		15	20		15	20		15	20	
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***			
	60	70	80		60	70	80		60	70	80		60	70	80		60	70	80

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO →

10 g totali da ripartire nelle ricette **(6-12)**
11 g totali da ripartire nelle ricette **(12-24)**

15 g totali da ripartire nelle ricette **(SP)**

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni
 *** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle delle fasce d'età, scegliendo i formati più piccoli** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L'**ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Non utilizzare sale fino ai 12 mesi. Utilizzarlo con moderazione nelle altre fasce**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2024/2025
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

5° SETTIMANA

LUNEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	MARTEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	MERCOLEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	GIOVEDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera	VENERDÌ	6 – 12 Mesi	12 – 24 Mesi	Sez. Primavera
PIATTO UNICO: PASTA IN CREMA DI CARCIOFI E RICOTTA				PASTA AL SUGO DI POMODORO				RISO CON PASSATO DI VERDURE				PIATTO UNICO: PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI				PASTA AL SUGO DI POMODORO			
Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Pasta di semola di grano duro	25	25	40	Riso roma/parboiled	25	25	30	Pasta di semola di grano duro	25	25	30	Pasta di semola di grano duro	25	25	40
Cuori di carciofi	30	35	40	Pomodori pelati	15	20	20	Verdure miste fresche di stagione	30	35	40	Fagioli cannellini secchi	10	10	10	Pomodori pelati	15	20	20
Ricotta vaccina	25	25	30	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.
				Parmigiano reggiano	3	3	3									Parmigiano reggiano	3	3	3
MERLUZZO GRATINATO				SCHIACCIATINE DI VITELLONE IN UMIDO				PATATE AL FORNO (SP) / PATATE ALL'OLIO SCHIACCIATE (N)				POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO							
				Cuori di merluzzo	20	30	50	Vitellone macinato	10	15	20	Patate	60	70	100	Filetto di platessa	10	15	25
				Pangrattato e prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Rosmarino (facoltativo)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.
								Parmigiano reggiano	3	3	3					Mollica di pane o pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.
								Brodo di verdure fresche */Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Patate	5	10	10
INSALATA MISTA (SP) § (N): SCAROLA LESSA ALL'OLIO				VELLUTATA DI ZUCCA				CAROTE A JULIENNE (SP) / CAROTE ALL'OLIO (N)				SPINACI ALL'OLIO							
Lattuga e radicchio			10	Zucca fresca	60	70	80	Carote	30	35	10					Spinaci freschi	60	70	80
Scarola fresca	30	35		Cipolla/Brodo di verdure fresche*/Rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.												
PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20	PANE BIANCO		15	20
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MANDARINI ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	60	70	80	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	60	70	80

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO →
10 g totali da ripartire nelle ricette (6-12)
11 g totali da ripartire nelle ricette (12-24)
15 g totali da ripartire nelle ricette (SP)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare "brodo di verdure fresche" nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni
*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

Note: Leggere attentamente le indicazioni sottostanti prima della preparazione dei pasti

- ◇ Si raccomanda un'attenta lettura delle etichette del **pesce** al fine di verificare l'assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ **Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta" o "pesce ricomposto"**, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario
- ◇ **Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d'età** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ **Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze delle fasce d'età, scegliendo i formati più piccoli** (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all'ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la **flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale** se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L'**ortofrutta dev'essere fresca di stagione** secondo il calendario di stagionalità di cui all'Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ **Non utilizzare sale fino ai 12 mesi. Utilizzarlo con moderazione nelle altre fasce**, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato