

Prot. 2309 /SIAN - R.C. del 24.10.15

**Comune di Bova Marina**  
**Scuola dell'Infanzia**  
**Anno scolastico 2015/2016**

**Menù settimanale**

LUNEDI' I e III Settimana	MARTEDI' I e III Settimana	MERCOLEDI' I e III Settimana
Riso con legumi: fagioli	Lasagne al forno	Minestrone di verdura con pasta
	Coscia di pollo (al forno)	Frittata di spinaci o piselli o patate (al forno)
Gateau di patate	Contorno : patate (al forno)	
	Panino	Panino
Macedonia di frutta	Frutta fresca di stagione	Macedonia di frutta

GIOVEDI' I e III Settimana	VENERDI' I e III Settimana
Riso al forno	Pasta con sugo di pesce
Hamburger di vitello	Pesce: merluzzo in umido
Contorno:	Contorno : insalata mista
Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

LUNEDI' II e IV Settimana	MARTEDI' II e IV Settimana	MERCOLEDI' II e IV Settimana
Gnocchi al pomodoro	Pasta con crema di verdure	Pasta al pomodoro
Bocconcini di tacchino (fesa)	Frittata semplice (al forno)	Polpette di vitello al pomodoro
Contorno: insalata mista	Contorno: lattuga	Contorno : verdure cotte di stagione
Panino	Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' II e IV Settimana	VENERDI' II e IV Settimana
Pasta con legumi: lenticchie	Riso e zucca
Prosciutto cotto e/o formaggi freschi e molli (fiordilatte - scamorza - mozzarella )	Pesce: bastoncini di merluzzo (al forno)
Contorno: carote alla julienne	Contorno: Pomodori
Panino	Panino
Macedonia di frutta	Frutta fresca di stagione

- Si consiglia una volta ogni 15 giorni sostituire il pranzo del giovedì con una normale pizza preparata con pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto e aromi (se graditi), l'olio d'oliva in crudo da aggiungere dopo la cottura.

La Dietista

*Spavone*

Il Responsabile SIAN - R.C.  
Dr. C. Giovanni Milana

*Milana*



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
REGGIO CALABRIA

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione – Ambito di Reggio Calabria  
Responsabile: Dr. C. Giovanni Milana

Via Rosselli n. 7 – Reggio Calabria  
Tel. 0965/347801 - 347854 (e fax) e.mail: [sianrc@asp.rc.it](mailto:sianrc@asp.rc.it)

Prot. 222/SIAN- R.C. del 09/10/15

## TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA (ETA' COMPRESA DA 3 A 5 ANNI)

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati:

\* Kcal. 1600 età 3 - 5 anni

Ripartizione energetica:

\*Colazione spuntino 15-20%  
\*Pranzo 40%  
\*Merenda 10%  
\*Cena 30-35%

Equilibrio nutrizionale:

\*Proteine 10-12%  
\*Lipidi 25-30%  
\*Glucidi 58-65%

### CONSUMO INDICATIVO DI ALIMENTI (Per il pranzo)

Alimenti	Età 3 – 5 anni
Pasta o riso	gr. 30- 50
Gnocchi di patate	gr. 70
Pomodori pelati	gr. 50
Minestrone	gr. 60
Legumi	gr. 05-10
Olio di oliva	cc. 05-10
Parmigiano	gr. 05-10
Carne di vitello	gr. 60-70
Petto di pollo	gr. 60
Coscia di pollo	gr. 80
Petto di tacchino	gr. 60
Pesce: Merluzzo	gr. 60
“ Sogliola	gr. 60
Bastoncini di merluzzo	gr. 60
Prosciutto cotto	gr. 40
Formaggi freschi	gr. 60
Uovo	n. 1
Patate lesse o al forno	gr. 50-100
Contorno: verdura	gr. 60-100
Panino	gr. 50
Frutta fresca	gr. 100

La Dietista

*Paola de' Pisis*

Il Responsabile SIAN - R.C.  
Dr. C. Giovanni Milana

*G. Milana*

Prot. 2319 /SIAN - R.C. del 29.10.15

**Comune di Bova Marina**  
**Scuola Primaria**  
**Anno scolastico 2015/2016**

**Menù settimanale**

LUNEDI' I e III Settimana	MARTEDI' I e III Settimana
Riso con legumi: fagioli	Lasagne al forno
	Coscia di pollo (al forno)
Gateau di patate	Contorno : patate (al forno)
	Panino
Macedonia di frutta	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' I e III Settimana	VENERDI' I e III Settimana
Riso al forno	Pasta con sugo di pesce
Hamburger di vitello	Pesce: merluzzo in umido
Contorno:	Contorno : insalata mista
Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

LUNEDI' II e IV Settimana	MARTEDI' II e IV Settimana
Gnocchi al pomodoro	Pasta con crema di verdure
Bocconcini di tacchino (fesa)	Frittata semplice (al forno)
Contorno: insalata mista	Contorno: lattuga
Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GIOVEDI' II e IV Settimana	VENERDI' II e IV Settimana
Pasta con legumi: lenticchie	Riso e zucca
Prosciutto cotto e/o formaggi freschi e molli (fiordilatte - scamorza - mozzarella )	Pesce: bastoncini di merluzzo (al forno)
Contorno: carote alla julienne	Contorno: Pomodori
Panino	Panino
Macedonia di frutta	Frutta fresca di stagione

- Si consiglia una volta ogni 15 giorni sostituire il pranzo del giovedì con una normale pizza preparata con pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto e aromi (se graditi), l'olio d'oliva in crudo da aggiungere dopo la cottura.

La Dietista

*Francesca La Buisson*

Il Responsabile SIAN - R.C.  
 Dr. C. Giovanni Milana

*G. Milana*



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
REGGIO CALABRIA

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione – Ambito di Reggio Calabria  
Responsabile: Dr. C. Giovanni Milana

Via Rosselli n. 7 – Reggio Calabria  
Tel. 0965/347801 - 347854 (e fax) e.mail: [sianrc@asp.rc.it](mailto:sianrc@asp.rc.it)

Prot. 238/SIAN- R.C. del 28.10.15

## TABELLA DIETETICA

### SCUOLA PRIMARIA

(ETA' COMPRESA DA 6 A 10 ANNI)

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati:

\* Kcal. 2000 età 6 – 10 anni

Ripartizione energetica

\* Colazione spuntino 15-20%

\* Pranzo 40%

\* Merenda 10%

\* Cena 30-35%

Equilibrio nutrizionale

\* Proteine 10-12%

\* Lipidi 25-30%

\* Glucidi 58-65%

### CONSUMO INDICATIVO DI ALIMENTI (a pranzo)

Alimenti	Età 6 – 10 anni
Pasta o riso	gr. 40- 60
Gnocchi di patate	gr. 90
Pomodori pelati	gr. 80
Minestrone	gr. 80
Legumi	gr. 10-15
Olio di oliva	cc. 10-20
Parmigiano	gr. 10
Carne di vitello	gr. 80-100
Petto di pollo	gr. 80
Coscia di pollo	gr. 100
Petto di tacchino	gr. 100
Pesce: merluzzo	gr. 100
“ : sogliola	gr. 100
Bastoncini di merluzzo	gr. 80-100
Prosciutto cotto	gr. 60-80
Formaggi freschi	gr. 60-80
Uovo	n. 1
Patate lesse o al forno	gr. 60 – 100
Contorno : verdura	gr. 80 – 100
Panino	gr. 60 - 80
Frutta fresca	gr. 100

La Dietista

*Grazie di Puzze*

Il Responsabile SIAN - R.C.  
Dr. C. Giovanni Milana

*Milana*



Dipartimento di Prevenzione  
**Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Ambito di R. C.**  
Responsabile Dr. C. Giovanni Milana

Via Rosselli n. 7 – Reggio Calabria  
Tel. 0965.347801 - 347854 (e fax) e.mail: [sianrc@asp.rc.it](mailto:sianrc@asp.rc.it)

Prot. 2304 /SIAN - R.C. del 25.10.15

**Comune di Bova Marina**  
**Scuola Media**  
**Anno scolastico 2015/2016**

**Menù settimanale**

MARTEDI' I e III Settimana
Lasagne al forno
Coscia di pollo (al forno)
Contorno : patate (al forno)
Panino
Frutta fresca di stagione

VENERDI' I e III Settimana
Pasta con sugo di pesce
Pesce: merluzzo in umido
Contorno : insalata mista
Panino
Frutta fresca di stagione


MARTEDI' II e IV Settimana
Pasta con crema di verdure
Frittata semplice (al forno)
Contorno: lattuga
Panino
Frutta fresca di stagione

VENERDI' II e IV Settimana
Riso e zucca
Pesce: bastoncini di merluzzo (al forno)
Contorno: Pomodori
Panino
Frutta fresca di stagione

La Dietista  
*Severe la Muxx*

Il Responsabile SIAN - R.C.  
Dr. C. Giovanni Milana

*Milana*

 AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE REGGIO CALABRIA	Dipartimento di Prevenzione <b>Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione – Ambito di Reggio Calabria</b> <i>Responsabile: Dr. C. Giovanni Milana</i>
	Via Rosselli n. 7 – Reggio Calabria Tel. 0965/347801 - 347854 (e fax) e.mail: <a href="mailto:sianrc@asp.rc.it">sianrc@asp.rc.it</a>

Prot. 238/SIAN- R.C. del 28/10/15

## TABELLA DIETETICA

### SCUOLA MEDIA

(ETA' COMPRESA DA 11 A 13 ANNI)

Fabbisogni medi giornalieri raccomandati:

\*Kcal. 2400 età 11 – 13 anni

Ripartizione energetica

\*Colazione spuntino 15-20%  
 \*Pranzo 40%  
 \*Merenda 10%  
 \*Cena 30-35%

Equilibrio nutrizionale

\*Proteine 10-12%  
 \*Lipidi 25-30%  
 \*Glucidi 58-65%

### CONSUMO INDICATIVO DI ALIMENTI (Pranzo)

Alimenti	Età 11 – 13 anni
Pasta o riso	gr. 60- 80
Gnocchi di patate	gr. 120
Pomodori pelati	gr. 100
Minestrone	gr. 100
Legumi	gr. 10-20
Olio di oliva	cc. 20-30
Parmigiano	gr. 10
Carne di vitello	gr. 100-120
Petto di pollo	gr. 100-120
Coscia di pollo	gr. 150
Petto di tacchino	gr. 100-120
Pesce: merluzzo	gr. 100-120
“ : sogliola	gr. 100-120
Bastoncini di merluzzo	gr. 100-120
Prosciutto cotto	gr 80-100
Formaggi freschi	gr 80-100
Uovo	n. 1-2
Patate lesse o al forno	gr. 80-100
Contorno: verdura	gr. 100
Panino	gr. 80-100
Frutta fresca	gr.100-150

La Dietista

*Francesca La Cava*

Il Responsabile SIAN - R.C.  
 Dr. C. Giovanni Milana

*Dr. C. Giovanni Milana*

**tabelle dietetiche**

Da: Asp Reggio Calabria - Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione RC (sianrc@asp.rc.it)

02 nov 2015 - 10:35

A: "ufficiodelibere@virgilio.it"<ufficiodelibere@virgilio.it>

---

**Allegati**

-  Scansione20001.PDF ( 46.0 KB )
  -  Scansione2.PDF ( 43.0 KB )
  -  Scansione20002.PDF ( 65.5 KB )
  -  Scansione20003.PDF ( 48.3 KB )
  -  Scansione20004.PDF ( 57.5 KB )
  -  Scansione20005.PDF ( 47.7 KB )
  -  Scansione20006.PDF ( 40.1 KB )
  -  Scansione20007.PDF ( 71.7 KB )
- 

si trasmette quanto in allegato come da V/S richiesta prot. n° 8584 del 03/09/2015

cordiali saluti D.ssa La Puzza Grazia



## 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 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 può essere condita 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 frittture 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), si precisa che i bastoncini di pesce, devono essere di merluzzo e non genericamente di pesce;
- Non è consentito l'uso di esaltatori di sapidità quali dadi da cucina per insaporire le pietanze;
- E' consentito l'uso di aromi naturali quali origano, prezzemolo, menta, basilico, salvia, erba cipollina, ecc;
- L'olio extra vergine 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, preferibilmente di stagione;
- Il pane deve essere ben cotto (con poca mollica);
- La frutta fresca di stagione e ben matura;
- Si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda.

**ASP N° 5 Reggio Calabria**  
U.O. Igiene degli Alimenti e Bevande  
Il Responsabile  
*Dr. Giovanni C. Milana*