

ANNO SCOLASTICO 2011/2012 E SUCCESSIVI

**TABELLA DIETETICA  
SCUOLA PRIMARIA  
DEL COMUNE DI  
MONTEGIBERTO**



**Dietista Giuli Marco**  
Via P. Mascagni, 26  
62015 Monte San Giusto (MC)  
Cell. 3923033631  
mgiuli@gmail.com

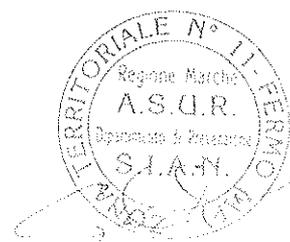


TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA PRIMARIA  
COMUNE DI MONTGIBERTO

Le tabelle dietetiche sono state elaborate tenendo conto dei "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti" (LARN revisione 1996), fissati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) in base all'età degli utenti.

Pertanto prevede una dieta per bambini da 7 a 10 anni articolata in quattro settimane a rotazione con menù stagionale.

Le tabelle riguardano il pasto che il bambino consuma durante l'orario di permanenza nella struttura socio-educativa e cioè il PRANZO.

I fabbisogni dei vari nutrienti coprono dunque il 40% delle necessità giornaliere, che andranno pertanto integrate con i pasti che il bambino consuma al di fuori della refezione scolastica (15-20% con la colazione e 30-35% con la cena).

Gli alimenti riportati nelle tabelle si riferiscono all'alimento netto e crudo.

Le tabelle riportano il contenuto anche di alcuni Sali Minerali, che sono rappresentati da R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati).

Questi livelli devono essere completati con gli altri pasti della giornata:

- ✓ Ferro: può essere apportato con l'utilizzo di carne (principalmente carne rossa, es. vitellone), pesce o uova.
- ✓ Calcio: può essere apportato con l'utilizzo di yogurt, latte e derivati.
- ✓ Fosforo: fonti alimentari di fosforo sono cereali, verdure, latte, carni bovine, pesce, pollame e legumi.



TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNE DI MONTEGIBERTO

1° SETTIMANA

MARTEDI:

- Gnocchi g.160  
 al pomodoro e verdure q.b.
- Pollo (coscio) g.80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 70
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

GIOVEDI:

- Pasta g.80  
 al ragù g.20
- Scaloppina di tacchino al limone g.60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 25
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	MARTEDI	GIOVEDI
CALORIE	Kcal.	800	804	818
PROTIDI	g.	30	32	33
LIPIDI	g.	27	29	29
GLUCIDI	g.	110	110	112
FERRO*	mg.	9	41%	35%
CALCIO*	mg.	1000	14%	15%
FOSFORO*	mg.	1000	36%	41%

°= espressi in % di RDA (Recommended Daily Allowance)  
 \*= viene raggiunta l'RDA



TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNE DI MONTÉGIBERTO

2° SETTIMANA

MARTEDÌ:

- Polenta al ragù g. 70
- Arrosto di maiale g.10
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 60
- Pane g. 200
- Parmigiano g. 50
- Olio di oliva extra vergine g. 4
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 20
- g. 150

GIOVEDÌ:

- Risotto allo zafferano g. 80
- Polpette q.b.
- Polpette al sugo g. 80
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) q.b.
- Pane g. 200
- Parmigiano g. 30
- Olio di oliva extra vergine g. 8
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 20
- g. 150

		RACCOMANDATI	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
CALORIE	Kcal.	800	803	820
PROTIDI	g.	30	31	31
LIPIDI	g.	27	29	27
GLUCIDI	g.	110	112	121
FERRO°	mg.	9	41%	35%
CALCIO°	mg.	1000	14%	15%
FOSFORO°	mg.	1000	36%	41%

°= espressi in % di RDA (Recommended Daily Allowance)  
 \*= viene raggiunta l'RDA

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNE DI MONTEGIBERTO

3° SETTIMANA

MARTEDÌ:

- Brodo di gallina ml. 250
- pasta all'uovo (quadrelli) g. 40
- Insalata di gallina g. 60
- con Sottaceti g. 50
- Patate lesse g. 150
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

GIOVEDÌ:

- Pasta g. 80
- in bianco con olio e burro g.5 - 5
- Scaloppina di maiale al limone g. 80
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
CALORIE	Kcal.	800	801	790
PROTIDI	g.	30	32	31
LIPIDI	g.	27	35	27
GLUCIDI	g.	110	95	110
FERRO°	mg.	9	41%	35%
CALCIO°	mg.	1000	14%	15%
FOSFORO°	mg.	1000	36%	41%
°= espressi in % di RDA (Recommended Daily Allowance)				
*= viene raggiunta l'RDA				



TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNE DI MONTEGIBERTO

4° SETTIMANA

**MARTEDÌ:**

- Pasta g.60  
e fagioli g.30
- Prosciutto cotto g.60
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

**GIOVEDÌ:**

- Passato di verdura g.80  
con pastina g.40
- Fettine alla pizzaiola g.80
- Patate g. 250
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
CALORIE	Kcal.	800	830	805
PROTIDI	g.	30	34	31
LIPIDI	g.	27	31	28
GLUCIDI	g.	110	111	114
FERRO°	mg.	9	41%	35%
CALCIO°	mg.	1000	14%	15%
FOSFORO°	mg.	1000	36%	41%

°= espressi in % di RDA (Recommended Daily Allowance)  
 \*= viene raggiunta l'RDA

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA PRIMARIA  
COMUNE DI MONTEGIBERTO

<b>TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI FRESCHI</b>	
<b>Verdura/Ortaggi</b>	<b>g.</b>
Lattuga	100
Finocchi	200
Radicchio rosso	150
Cetrioli	150
Carote	50
Pomodori	100
Indivia	100

<b>TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI COTTI</b>	
<b>Verdura/Ortaggi</b>	<b>g.</b>
Bietole	200
Zucchine	400
Spinaci	200
Peperoni	300
Melanzane	300
Finocchi	400
Cicoria	400
Cavolfiore	200
Carote	200
Carciofi	300
Bieta	300

<b>TABELLA SOSTITUZIONI FRUTTA</b>	
<b>Frutta</b>	<b>g.</b>
Mele	150
Mandarini	100
Arance	250
Fragole	250
Banane	100
Uva	100
Pesche	250
Pere	200
Melone	300
Cocomero	400
Albicocche	200



TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA PRIMARIA  
COMUNE DI MONTGIBERTO

Nel caso in cui per motivi religiosi il bambino non possa mangiare determinate portate, si potranno sostituire seguendo la tabella sottostante:

TABELLA SOSTITUZIONI CARNI	
ALIMENTO	GR.
Vitellone	100
Maiale	100
Pollo	100
Tacchino	100
Merluzzo o Nasello	150
Ricotta	80
Prosciutto cotto	60

NB: se per motivi di salute, certificati dal medico curante o da uno specialista, il bambino non possa consumare determinate derrate alimentari (celiachia, allergie, etc.) bisognerà rivolgersi al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) della Zona Territoriale di appartenenza.

ANNO SCOLASTICO 2011/2012

TABELLA DIETETICA  
SCUOLA PRIMARIA  
DEL COMUNE DI  
MONTEGIBERTO

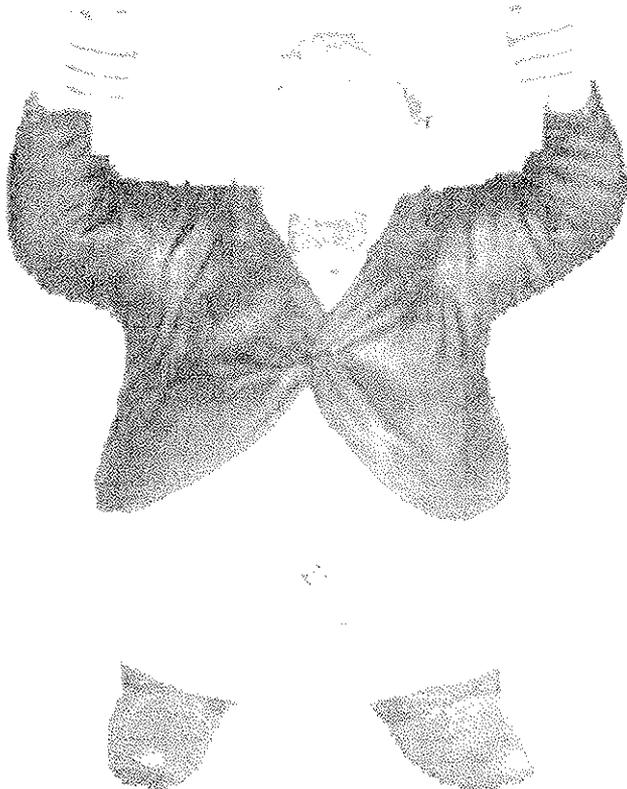


TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA PRIMARIA  
COMUNE DI MONTGIBERTO

Le tabelle dietetiche sono state elaborate tenendo conto dei "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti" (LARN revisione 1996), fissati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) in base all'età degli utenti.

Pertanto prevede una dieta per bambini da 7 a 10 anni articolata in quattro settimane a rotazione con menù stagionale.

Le tabelle riguardano il pasto che il bambino consuma durante l'orario di permanenza nella struttura socio-educativa e cioè il PRANZO.

I fabbisogni dei vari nutrienti coprono dunque il 40% delle necessità giornaliere, che andranno pertanto integrate con i pasti che il bambino consuma al di fuori della refezione scolastica (15-20% con la colazione e 30-35% con la cena).

Gli alimenti riportati nelle tabelle si riferiscono all'alimento netto e crudo.

Le tabelle riportano il contenuto anche di alcuni Sali Minerali, che sono rappresentati da R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati).

Questi livelli devono essere completati con gli altri pasti della giornata:

- ✓ Ferro: può essere apportato con l'utilizzo di carne (principalmente carne rossa, es. vitellone), pesce o uova.
- ✓ Calcio: può essere apportato con l'utilizzo di yogurt, latte e derivati.
- ✓ Fosforo: fonti alimentari di fosforo sono cereali, verdure, latte, carni bovine, pesce, pollame e legumi.



TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNE DI MONTEGIBERTO

1° SETTIMANA

MARTEDÌ:

- Gnocchi al pomodoro g.160
- q.b.
- Fettina di vitello g.80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g.70
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

GIOVEDÌ:

- Pasta pomodorini g.80
- g.50
- Arrosto di tacchino g.60
- Patate al forno g. 120
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
CALORIE	Kcal.	800	790	828
PROTIDI	g.	30	34	30
LIPIDI	g.	27	27	28
GLUCIDI	g.	110	110	120
FERRO*	mg	9	54%	38%
CALCIO*	mg	1000	23%	17%
FOSFORO*	mg.	1000	36%	43%

°= espressi in % di RDA (Recommended Daily Allowance)  
 \*= viene raggiunta l'RDA



TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA PRIMARIA  
COMUNE DI MONTGIBERTO

2° SETTIMANA

**MARTEDI:**

- Risotto al pomodoro g. 80
- Pollo (coscio) q.b.
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g.80
- Pane g. 200
- Parmigiano g. 50
- Olio di oliva extra vergine g. 4
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 20
- g. 150

**GIOVEDÌ:**

- Riso g.80
- Prosciutto cotto g.20
- Mais g.20
- Pomodori maturi g.20
- Frittata (uova) al forno g.90
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 150

		RACCOMANDATI	MARTEDI	GIOVEDÌ
CALORIE	Kcal.	800	803	804
PROTIDI	g.	30	30	30
LIPIDI	g.	27	27	26
GLUCIDI	g.	110	115	119
FERRO°	mg.	9	38%	30%
CALCIO°	mg.	1000	15%	20%
FOSFORO°	mg.	1000	42%	54%
°= espressi in % di RDA (Recommended Daily Allowance)				
*= viene raggiunta l'RDA				

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNE DI MONTEGIBERTO

3° SETTIMANA

MARTEDÌ:

➤ Pasta	g. 80
zucchine	g. 50
➤ Fettina di vitello	g. 60
➤ Verdura fresca di stagione (es. lattuga)	g. 100
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

GIOVEDÌ:

➤ Pasta	g. 80
al ragù	g. 10
➤ Hamburger di maiale	g. 60
➤ Patate al forno	g. 120
➤ Pane	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

		RACCOMANDATI	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
CALORIE	Kcal.	800	815	823
PROTIDI	g.	30	30	31
LIPIDI	g.	27	30	28
GLUCIDI	g.	110	116	119
FERRO*	mg.	9	46%	39%
CALCIO*	mg.	1000	17%	15%
FOSFORO*	mg.	1000	39%	43%
* = espressi in % di RDA (Recommended Daily Allowance)				
* = viene raggiunta l'RDA				



TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNE DI MONTGIBERTO

4° SETTIMANA

MARTEDÌ:

➤ Pasta	g. 80
al pomodoro	q.b.
➤ Petto di pollo	g. 60
➤ Purè di patate	g. 200
➤ Pane	g. 30
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

GIOVEDÌ:

➤ Passato di verdura	g.80
con crostini	g.60
➤ Fettina di vitello	g.60
➤ Verdura cotta di stagione (es. bietola)	g. 200
➤ Pane	g. 50
➤ Parmigiano	g. 4
➤ Olio di oliva extra vergine	g. 20
➤ Frutta fresca di stagione (es. mela)	g. 150

		RACCOMANDATI	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
CALORIE	Kcal.	800	829	782
PROTIDI	g.	30	32	30
LIPIDI	g.	27	25	28
GLUCIDI	g.	110	126	108
FERRO°	mg.	9	37%	44%
CALCIO°	mg.	1000	22%	18%
FOSFORO°	mg.	1000	48%	45%

°= espressi in % di RDA (Recommended Daily Allowance)  
 \*= viene raggiunta l'RDA

TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA PRIMARIA  
 COMUNI DI MONTIGIBERTO

TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI FRESCHI	
Verdura/Ortaggi	g.
Lattuga	100
Finocchi	200
Radicchio rosso	150
Cetrioli	150
Carote	50
Pomodori	100
Indivia	100

TABELLA SOSTITUZIONI VERDURA/ORTAGGI COTTI	
Verdura/Ortaggi	g.
Bietole	200
Zucchine	400
Spinaci	200
Peperoni	300
Melanzane	300
Finocchi	400
Cicoria	400
Cavolfiore	200
Carote	200
Carciofi	300
Bieta	300

TABELLA SOSTITUZIONI FRUTTA	
Frutta	g.
Mele	150
Mandarini	100
Arance	250
Fragole	250
Banane	100
Uva	100
Pesche	250
Pere	200
Melone	300
Cocomero	400
Albicocche	200



TABELLA DIETETICA ESTIVA SCUOLA PRIMARIA  
COMUNE DI MONTÉGIBERTO

Nel caso in cui per motivi religiosi il bambino non possa mangiare determinate portate, si potranno sostituire seguendo la tabella sottostante:

TABELLA SOSTITUZIONI CARNI	
ALIMENTO	GR.
Vitellone	100
Maiale	100
Pollo	100
Tacchino	100
Merluzzo o Nasello	150
Ricotta	80
Prosciutto cotto	60

NB: se per motivi di salute, certificati dal medico curante o da uno specialista, il bambino non possa consumare determinate derrate alimentari (celiachia, allergie, etc.) bisognerà rivolgersi al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) della Zona Territoriale di appartenenza.