

Tabella Dietetica

Invernale

Dietista Giuli Marco

Via P. Mascagni, 26

62015 Monte San Giusto (MC)

Cell. 3923033631

mgiuli@gmail.com

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 (SI.N.U.) in base all'età degli utenti.

Pertanto prevede una dieta per bambini da 3 a 6 anni articolata in quattro settimane a rotazione con menù stagionale.

Entrambe 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 completate 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.



1° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Tortellini g. 80
al pomodoro q.b.
- Prosciutto cotto o crudo g. 50
- 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. 100

MARTEDÌ:

- Pasta g. 60
in bianco con olio e burro g. 5 - 5
- Polpettine o polpettone g. 80
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 8
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MERCOLEDÌ:

- Crema di fagioli g. 30
con pastina g. 20
- Arista di maiale 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. 100

GIOVEDÌ:

- Pasta g. 60
- al ragù g. 10
- Petto di pollo 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. 100

VENERDÌ:

- Pasta g. 60
- al tonno g. 10
- Bastoncini di pesce g. 60
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Dolce (es. ciambellone) g. 30

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE °	Kcal.	700	714	729	715	677	767
PROTIDI °	g.	25	29	27	30	30	27
LIPIDI °	g.	26	30	30	29	24	26
GLUCIDI °	g.	98	88	92	90	91	113
FERRO *	mg.	9	3	3.4	5	2.7	4.4
CALCIO *	mg.	800	212	207	184	136	205
FOSFORO *	mg.	800	283	383	450	372	293
° = livelli raccomandati per il pasto							
* = R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							

2° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 60
in bianco con olio e burro g. 5 - 5
- 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. 100

MARTEDÌ:

- Risotto g. 60
al pomodoro q.b.
- Cotoletta di tacchino al forno g. 70
- Patate al forno o lesse g. 120
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MERCOLEDÌ:

- Pasta g. 60
con ricotta g. 20
e pomodoro q.b.
- Hamburger di maiale 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. 100

GIOVEDÌ:

- Brodo di carne g. 150
- con pastina g. 30
- 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
- Dolce (es. ciambellone) g. 30

VENERDÌ:

- Pasta g. 60
- al pomodoro q.b.
- Ricotta di vacca g. 60
- o mozzarella di vacca g. 50
- o stracchino g. 40
- Purè di patate g. 200
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE °	Kcal.	700	713	722	722	670	720
PROTIDI °	g.	25	25	27	29	30	21
LIPIDI °	g.	26	30	24	29	27	26
GLUCIDI °	g.	98	92	105	92	80	108
FERRO *	mg.	9	4	4	3	5	2.4
CALCIO *	mg.	800	177	137	196	204	325
FOSFORO *	mg.	800	419	394	366	325	443
° = livelli raccomandati per il pasto							
* = R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							

3° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Ravioli g. 120
al pomodoro q.b.
- Prosciutto cotto o crudo g. 50
- 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. 100

MARTEDÌ:

- Crema di ceci g. 30
con pastina 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. 100

MERCOLEDÌ:

- Pasta g.60
in bianco con olio e burro g.5 - 5
- Polpette o polpettone g. 80
- Purè di patate g. 200
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 8
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

GIOVEDÌ:

- Passato di verdura g.80
con pastina g.40
- Scaloppina di tacchino g. 60
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Dolce (es. ciambellone) g. 30

VENERDÌ:

- Risotto g. 60
con verdure g. 50
- Bastoncini di pesce 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. 100

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE °	Kcal.	700	697	662	755	669	703
PROTIDI °	g.	25	31	30	28	29	20
LIPIDI °	g.	26	31	26	27	26	27
GLUCIDI °	g.	98	78	82	106	84	103
FERRO *	mg.	9	4.2	5	3.3	4.6	2.1
CALCIO *	mg.	800	409	176	216	219	145
FOSFORO *	mg.	800	478	402	439	351	205

° = livelli raccomandati per il pasto

* = R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)

4° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Pasta g. 60
- al ragù g. 10
- Ricotta di vacca g. 60
- o mozzarella di vacca g. 50
- o stracchino g. 40
- 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. 100

MARTEDÌ:

- Risotto g. 60
- al pomodoro q.b.
- Pollo (coscio) g.60
- Purè di patate g. 200
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MERCOLEDÌ:

- Crema di legumi g. 30
- con pastina g. 30
- 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. 20
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

GIOVEDÌ:

- Pasta g. 60
in bianco con olio e burro g.5 - 5
- 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. 100

VENERDÌ:

- Pasta g. 60
al pomodoro q.b.
- Merluzzo al forno o palombo o nasello g. 80
- Patate al forno o lesse g. 120
- Pane g. 30
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 20
- Dolce (es. ciambellone) g. 30

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE °	Kcal.	700	719	700	707	726	758
PROTIDI °	g.	25	23	24	29	28	29
LIPIDI °	g.	26	29	23	31	29	27
GLUCIDI °	g.	98	97	107	83	95	107
FERRO *	mg.	9	4	3	5	4.6	3.3
CALCIO *	mg.	800	400	170	190	230	100
FOSFORO *	mg.	800	416	308	445	362	420
° = livelli raccomandati per il pasto							
* = R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							

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	100
Mandarini	50
Arance	200
Fragole	200
Banane	100
Uva	100
Pesche	200
Pere	150
Melone	200
Cocomero	250
Albicocche	200

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.