

Tabella Dietetica

Estiva

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 (S.I.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:

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

MARTEDÌ:

- Gnocchi g.120
al pomodoro q.b.
- Fettina di vitello g.60
- 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. 100

MERCOLEDÌ:

- Riso g.60
in bianco con olio e burro g.5 - 5
- Arista di maiale g.60
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

GIOVEDÌ:

- Pasta g.60
- pomodorini 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. 100

VENERDÌ:

- Pasta g.60
- al pomodoro q.b.
- 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
- Dolce (es. ciambelline) g.30

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE °	Kcal.	700	705	690	710	690	750
PROTIDI °	g.	25	22	28	27	27	22
LIPIDI °	g.	26	30	25	26	23	29
GLUCIDI °	g.	98	94	93	99	100	110
FERRO *	mg.	9	3	4	3	2.5	3
CALCIO *	mg.	800	310	145	116	60	70
FOSFORO *	mg.	800	390	340	295	353	220
° = 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
- Prosciutto cotto o crudo g. 50
- 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

MARTEDÌ:

- Risotto g. 60
al pomodoro q.b.
- Pollo (coscio) 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

MERCOLEDÌ:

- Pasta g. 60
zucchine g. 50
- Polpette o polpettone g. 80
- 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:

- Riso g.60
- Prosciutto cotto g.15
- 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. 100

VENERDÌ:

- Passato di verdura g.80
- con pastina g.40
- Merluzzo al forno g. 80
- 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

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE °	Kcal.	700	710	710	750	710	690
PROTIDI °	g.	25	25	25	30	28	28
LIPIDI °	g.	26	29	26	29	26	24
GLUCIDI °	g.	98	92	99	101	98	94
FERRO *	mg.	9	2.7	2.3	4.5	5	2.7
CALCIO *	mg.	800	138	110	200	204	180
FOSFORO *	mg.	800	370	205	420	475	433
° = livelli raccomandati per il pasto							
* = R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							

3° SETTIMANA

LUNEDÌ:

- Tortellini g. 80
al pomodoro q.b.
- Ricotta di vacca g.60
o mozzarella di vacca g.50
- Verdura cotta di stagione (es. bietola) g. 200
- Pane g. 50
- Parmigiano g. 4
- Olio di oliva extra vergine g. 15
- Frutta fresca di stagione (es. mela) g. 100

MARTEDÌ:

- Pasta g. 60
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. 100

MERCOLEDÌ:

- Riso g.60
in bianco con olio e burro g.5 - 5
- Cotoletta di tacchino al forno g. 70
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- 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
- 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. 100

VENERDÌ:

- Pasta g. 60
- al pomodoro q.b.
- Rollè di tonno g. 70
- Verdura fresca di stagione (es. lattuga) g. 100
- 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	690	680	710	730	710
PROTIDI °	g.	25	24	28	29	28	30
LIPIDI °	g.	26	29	25	28	28	27
GLUCIDI °	g.	98	90	92	93	98	92
FERRO *	mg.	9	2.8	3.7	2.9	2.9	4
CALCIO *	mg.	800	385	150	126	102	172
FOSFORO *	mg.	800	284	366	330	355	380
° = livelli raccomandati per il pasto							
* = R.D.A. (Recommended Daily Allowance: livelli giornalieri raccomandati)							

4° SETTIMANA

LUNEDÌ:

➤ Riso	g.60
Prosciutto cotto	g.15
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. 100

MARTEDÌ:

➤ Pasta	g. 60
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. 100

MERCOLEDÌ:

➤ Pasta	g. 60
in bianco con olio e burro	g.5 - 5
➤ Polpette o polpettone	g. 80
➤ 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

GIOVEDÌ:

- Passato di verdura g.80
con crostini g.50
- 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 tonno g.10
- Merluzzo al forno g. 80
- 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

		RACCOMANDATI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CALORIE °	Kcal.	700	710	730	730	715	700
PROTIDI °	g.	25	28	27	28	29	31
LIPIDI °	g.	26	26	24	30	27	24
GLUCIDI °	g.	98	98	107	92	95	95
FERRO *	mg.	9	5	3.3	3.3	5.3	4
CALCIO *	mg.	800	204	173	207	223	243
FOSFORO *	mg.	800	475	434	371	321	432
° = 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.