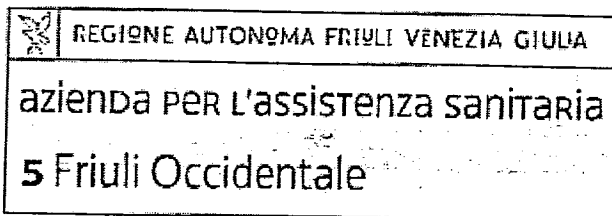


Azienda per l' Assistenza Sanitaria n.5
Friuli Occidentale
Prot. n. 0019989 / P
Data 07/03/2017
Class



via della Vecchia Ceramica, 1 - 33170 Pordenone (PN) - Italy
C.F. e P.I. 01772890933 PEC: aas5.protgen@certsanita.fvg.it

Referente per la pratica: Dott.ssa Fabiola Stuto
struttura: SIAN-Area Igiene della nutrizione
telefono: +39 0434 369986
mail: fabiola.stuto@aas5.sanita.fvg.it

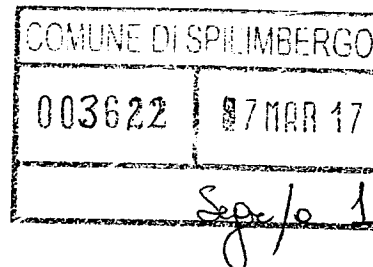
Responsabile del procedimento: Dott.ssa Fabiola Stuto
struttura: SIAN-Area Igiene della nutrizione
telefono: +39 0434 369986
mail: fabiola.stuto@aas5.sanita.fvg.it

Riferimenti documenti precedenti:

Allegati: Tabelle dietetiche e grammature

TRASMISSIONE A MEZZO PEC

Sig. Sindaco
del Comune di
33097 Spilimbergo



Oggetto: Tabelle dietetiche stagionali per scuole dell'infanzia e primaria del Comune di Spilimbergo.
Anno scolastico 2016/17

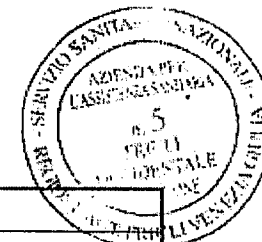
Si inviano per l'anno scolastico 2016/17, le tabelle dietetiche stagionali (autunnale, invernale, primaverile) con le grammature per le Scuole dell'infanzia e primaria del Comune di Spilimbergo. I menù sono stati definiti tenendo in considerazione le Linee Guida regionali per la Ristorazione scolastica, le esigenze organizzative del centro cottura e il gradimento da parte dei bambini. Per quanto riguarda lo spuntino di metà mattina, verrà somministrata frutta fresca di stagione, anticipando quella prevista generalmente per il pranzo. Inoltre in riferimento alla tabella dietetica primaverile per l'infanzia, nelle giornate con clima caldo in cui è prevista la minestra, potrà essere somministrato un menù alternativo composto da un primo piatto asciutto (es. pasta con verdure), un secondo piatto e verdura cruda/cotta come contorno. Si ringrazia per la collaborazione e si resta a disposizione per ogni ulteriore informazione.

Distinti saluti.



IL DIRIGENTE
AREA IGIENE DELLA NUTRIZIONE
Dott.ssa Fabiola Stuto
(firmato digitalmente)

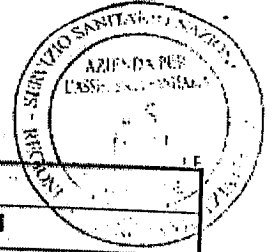
TABELLA DIETETICA AUTUNNALE SCUOLA DELL'INFANZIA DEL COMUNE DI SPILIMBERGO



GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Crema di legumi con orzo o crostini Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Passato di verdure con pasta Scaloppina di tacchino Patate al forno Pane	Pasta al pomodoro Polpettone al forno Verdura cruda o cotta Pane	Riso all'olio Frittata Legumi in insalata Pane
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Pesce al forno (hamburger di trota) Verdura cruda o cotta Pane	Risotto alla parmigiana Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al ragù vegetale Arrostito di tacchino al forno Verdura cruda o cotta Pane
MERCOLEDI'	Pasta all'olio Pesce al forno (bastoncini) Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con piselli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta o orzo e fagioli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Crema di carote con pasta Lonza al forno Patate al forno Pane
GIOVEDI'	Risotto alla zucca o con verdure Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane	Lasagne al forno o pasta al ragù (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane	Passato di verdure con orzo Pesce al forno (cuori di merluzzo) Patate lesse Pane	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane
VENERDI'	Minestra in brodo vegetale con pasta Spezzatino con polenta + verdura cruda Pane	Pasta al pomodoro Frittata Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Petto di pollo alla piastra Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro e olive Pesce al forno (platessa) Verdura cruda o cotta Pane

NB: per favorire un maggior consumo di frutta e verdura nei bambini delle scuole dell'infanzia e primaria, la frutta fresca generalmente prevista per il pranzo verrà somministrata a metà mattina come "merenda sana".

TABELLA DIETETICA AUTUNNALE SCUOLA PRIMARIA DEL COMUNE DI SPILIMBERGO



GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Pasta all'amatriciana Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Passato di verdure con pasta Scaloppina di tacchino Patate al forno Pane	Pasta al pomodoro Polpettone al forno Verdura cruda o cotta Pane	Riso all'olio Frittata Legumi in insalata Pane
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Pesce al forno (hamburger di trota) Verdura cruda o cotta Pane	Risotto alla parmigiana Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Pasta alla boscaiola Arrostito di tacchino al forno Verdura cruda o cotta Pane
MERCOLEDI'	Pasta all'olio Pesce al forno (bastoncini) Legumi in insalata Pane	Risotto con piselli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta o orzo e fagioli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Crema di carote con pasta Lonza al forno Patate al forno Pane
GIOVEDI'	Risotto alla zucca o con verdure Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane	Lasagne al forno o pasta al ragù (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al tonno Pesce al forno (cuori di merluzzo) Verdura cruda o cotta Pane	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane
VENERDI'	Minestra in brodo vegetale con pasta Spezzatino con polenta + verdura cruda Pane	Pasta al pomodoro Frittata Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Petto di pollo ai ferri Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro e olive Pesce al forno (platessa) Verdura cruda o cotta Pane

NB: per favorire un maggior consumo di frutta e verdura nei bambini delle scuole dell'infanzia e primaria, la frutta fresca generalmente prevista per il pranzo verrà somministrata a metà mattina come "merenda sana".

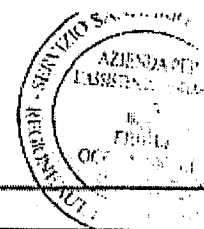
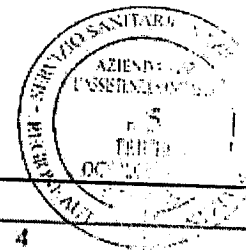


TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA DEL COMUNE DI SPILIMBERGO

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Crema di legumi con pasta Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Riso all'olio Frittata Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro Arrostò di tacchino Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con verdure Scaloppina di tacchino Verdura cruda o cotta Pane
MARTEDI'	Pasta al ragù vegetale Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Lasagne al forno o pasta al ragù (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Pesce al forno (hamburger di trota) Legumi in insalata Pane	Pasta all'olio Lonza al latte Verdura cruda o cotta Pane
MERCOLEDI'	Pasta all'olio Pesce al forno (cuori di merluzzo) Verdura cruda Pane	Crema di carote con pasta Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Risotto alla parmigiana Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Crema di legumi con pasta o crostini Frittata Verdura cruda o cotta Pane
GIOVEDI'	Passato di verdure con riso Pollo al forno Patate al forno Pane	Pasta al pomodoro Pesce al forno (bastoncini) Legumi in insalata Pane	Crema di zucca o verdure con pasta Spezzatino con polenta Pane	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane
VENERDI'	Pasta al pomodoro Polpettone al forno Verdura cruda o cotta Pane	Minestra in brodo vegetale con pastina Petto di pollo alla piastra Patate al forno + verdura cruda Pane	Pasta con ragù vegetale Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta o gnocchi al pomodoro Pesce al forno (platessa) Verdura cruda o cotta Pane

NB: per favorire un maggior consumo di frutta e verdura nei bambini delle scuole dell'infanzia e primaria, la frutta fresca generalmente prevista per il pranzo verrà somministrata a metà mattina come "merenda sana".

TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA PRIMARIA DEL COMUNE DI SPILIMBERGO



GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Crema di legumi con pasta Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Riso all'olio Frittata Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro Arrostito di tacchino Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con verdure Scaloppina di tacchino Verdura cruda o cotta Pane
MARTEDI'	Pasta all'olio Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Lasagne al forno (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Pesce al forno (hamburger di trota) Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Lonza al latte Verdura cruda o cotta Pane
MERCOLEDI'	Pasta al tonno Pesce al forno (cuori di merluzzo) Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'amatriciana Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Risotto alla parmigiana Frittata o uova strapazzate Legumi in insalata Pane	Crema di legumi con pasta o crostini Frittata Verdura cruda o cotta Pane
GIOVEDI'	Risotto con verdure Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro Pesce al forno (bastoncini) Legumi in insalata Pane	Crema di zucca o verdure con pasta Spezzatino con polenta Pane	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane
VENERDI'	Pasta al pomodoro Polpettone al forno Verdura cruda o cotta Pane	Minestra in brodo vegetale con pastina Petto di pollo alla piastra Patate al forno + verdura cruda Pane	Pasta con speck e funghi Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta o gnocchi al pomodoro Pesce al forno (platessa) Verdura cruda o cotta Pane

NB: per favorire un maggior consumo di frutta e verdura nei bambini delle scuole dell'infanzia e primaria, la frutta fresca generalmente prevista per il pranzo verrà somministrata a metà mattina come "merenda sana".

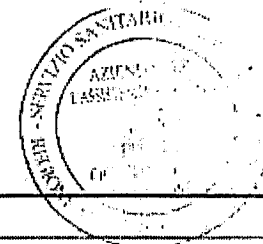
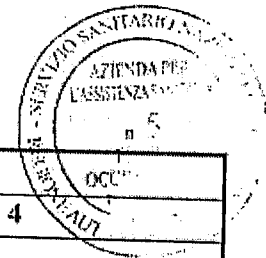


TABELLA DIETETICA PRIMAVERILE SCUOLA DELL'INFANZIA COMUNE DI SPILIMBERGO

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Risotto con piselli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro Svizzera di tacchino Verdura cruda o cotta Pane	Riso all'olio Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Fettina di tacchino ai ferri Verdura cruda o cotta Pane
MARTEDI'	Passato di verdure con pasta Pollo al forno Patate al forno Pane	Risotto con verdure Frittata Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro e basilico Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con piselli Frittata Verdura cruda o cotta Pane
MERCOLEDI'	Pasta al pesto Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Pesce al forno (hamburger di trota) Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pesto Petto di pollo alla piastra Verdura cruda o cotta Pane	Crema di verdure con orzo Lonza al forno Patate al forno Pane
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro e basilico Polpettone al forno Verdura cruda o cotta Pane	Lasagne al forno o pasta al ragù (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane	Sedanini primavera Pesce al forno (bastoncini) Verdura cruda o cotta Pane	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane
VENERDI'	Pasta all'olio Pesce al forno (cuori di merluzzo) Verdura cruda o cotta Pane	Crema di legumi con pasta Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Minestra in brodo vegetale con pasta Arrosto di vitellone al forno Insalata di patate e fagiolini Pane	Pasta al pomodoro Pesce al forno (platessa) Verdura cruda o cotta Pane

NB: per favorire un maggior consumo di frutta e verdura nei bambini delle scuole dell'infanzia e primaria, la frutta fresca generalmente prevista per il pranzo verrà somministrata a metà mattina come "merenda sana".

TABELLA DIETETICA PRIMAVERILE SCUOLA PRIMARIA DEL COMUNE DI SPILIMBERGO



GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Risotto con piselli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro Svizzera di tacchino Verdura cruda o cotta Pane	Riso all'olio Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Fettina di tacchino ai ferri Verdura cruda o cotta Pane
MARTEDI'	Pasta con zucchine o melanzane Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con verdure Frittata Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro e basilico Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con piselli Frittata Verdura cruda o cotta Pane
MERCOLEDI'	Pasta al pesto Frittata o uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane	Pasta all'olio Pesce al forno (hamburger di trota) Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pesto Petto di pollo alla piastra Verdura cruda o cotta Pane	Crema di verdure con orzo Lonza al forno Patate al forno Pane
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro e basilico Polpettone al forno Verdura cruda o cotta Pane	Lasagne al forno o pasta al ragù (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane	Sedanini primavera Pesce al forno (bastoncini) Verdura cruda o cotta Pane	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane
VENERDI'	Pasta all'olio Pesce al forno (cuori di merluzzo) Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pesto Formaggio Legumi in insalata Pane	Minestra in brodo vegetale con pastina Arrosto di vitellone al forno Insalata di patate e fagiolini Pane	Pasta al pomodoro Pesce al forno (platessa) Verdura cruda o cotta Pane

NB: per favorire un maggior consumo di frutta e verdura nei bambini delle scuole dell'infanzia e primaria, la frutta fresca generalmente prevista per il pranzo verrà somministrata a metà mattina come "merenda sana".

TABELLE GRAMMATURE

Linee guida della
Regione Friuli Venezia Giulia
per la istruzione scolastica

81

Integrazione alla delibera della
Giunta Regionale n. 2100
del 13 dicembre 2012



Apporti calorici per fasce d'età calcolati in base ai LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI DELLA POPOLAZIONE ITALIANA, LARN - revisione 2012 (Documento di sintesi, Società Italiana di Nutrizione Umana, SINU).

I calcoli che seguono si riferiscono alla suddivisione degli alimenti nei diversi pasti della giornata alimentare (vedi tabella 9) e alle tabelle "Energia: fabbisogni esemplificativi in età evolutiva" del documento di sintesi del LARN (pag. 29). È stata utilizzata la mediana per le diverse fasce d'età in questione e calcolata la media fra i valori per i due sessi nelle seguenti categorie di età:

- 4, 5, 6 anni: scuola dell'infanzia
- 7-8 anni: scuola primaria
- 9, 10, 11 anni: scuola primaria
- 11, 12, 13, 14 anni: scuola secondaria I° grado
- 14, 15, 16, 17 anni: scuola secondaria II° grado

	Kcal/età per femmine e maschi (media e range)	Kcal/pranzo
Scuola dell'infanzia (4-6 anni)	1500 (1450-1550)	570 (550-590)
Scuola Primaria (7-8 anni)	1725 (1650-1800)	655 (630-680)
Scuola Primaria (9-11 anni)	2175 (2100-2250)	825 (800-850)
Scuola Secondaria I° (11-14 anni)	2400 (2350-2450)	915 (900-930)
Scuola Secondaria II° (14-17 anni)	2800 (2500-3100)	1065 (950-1180)

Tabella 13
Apporti calorici medi per
fasce d'età

GRAMMATURE DELLE PORZIONI PER MENÙ SCOLASTICI SUDDIVISI PER FASCE D'ETÀ

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco*, che si intendono "sul piatto".

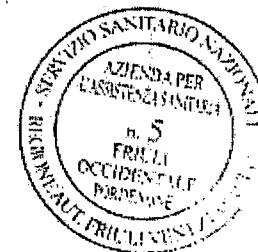
I valori così indicati sono da ritenersi valori medi di riferimento per la porzionatura delle porzioni e tengono conto dei fabbisogni nutrizionali specifici per le diverse età: tali valori possono essere incrementati del 5% per venire incontro alla possibile variabilità individuale e/o gestionale.

Le grammature nel singolo pasto sono state calcolate in modo da garantire l'equilibrio nutrizionale fra carboidrati (50-60%), proteine (circa 15%) e lipidi (25-35%), rispetto ad un pranzo di riferimento costituito da:

- primo piatto: pasta col pomodoro;
- secondo piatto: carne di bovino magro;
- contorno: verdura cruda o cotta;
- condimento: la quantità di olio suddivisa nelle tre portate;
- pane;
- frutta.

	Sc. Infanzia	Sc. Prim. (7-8 anni)	Sc. Prim. (9-11 anni)	Sc. Sec. I° (11-14 anni)	Sc. Sec. II° (14-17 anni)
Kcal	608	684	847	924	1045
Prot. (g)	23,5	27,5	34,6	39,3	43,2
(%)	15,5	16,0	16,4	17,0	16,5
Lip. (g)	10,4	19,0	25,3	26,1	31,7
(%)	27,3	25,0	26,9	25,4	27,3
Carb. (g)	93,0	107,7	128,0	142,0	156,7
(%)	57,2	59,0	56,7	57,6	56,2
Fibra (g)	8,1	9,4	12,7	15,6	16,2

Tabella 14
Apporto nutrizionale medio
del pasto di riferimento per
fasce d'età



ALIMENTO	Sc. Infanzia	Sc. Prim. (7-8 anni)	Sc. Prim. (9-11 anni)	Sc. Sec. I° (11-14 anni)	Sc. Sec. II° (14-18 anni)
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Pasta, riso per primo piatto asciutto	60	70	80	90	100
Ravioli di magro freschi o surgelati	-	150	170	200	220
Pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre	30	35	40	45	50
Legumi secchi per piatto unico	30	35	40	45	50
Patate da abbinare ad un primo "liquido"	120	150	180	200	220
Gnocchi di patate	150	170	200	220	250
Pizza pomodoro e mozzarella *	150	150	180	200	230
Carne magra (pollo, tacchino, suino, bovino)	50	60	80	90	100
Pesce fresco o surgelato	60	100	120	140	150
Formaggio a pasta tenera tipo mozzarella, caciotta...	40	50	50	60	70
Formaggio a pasta dura tipo letteria, montasio...	30	30	40	50	60
Parmigiano grattugiato sul primo piatto	5	5	5	5	10
Prosciutto cotto	35	40	50	60	60
Prosciutto crudo magro/bresaola	45	50	60	70	80
Uova "medie"	1	1	1 1/2	1 1/2	2
Verdura a foglia (tipo insalata, radicchio...)	30	50	50	50	60
Verdura fresca (cruda o cotta, tipo pomodoro, carote...)	100	150	150	200	200
Pane	50	60	70	70	80
Olio extra vergine d'oliva	15	15	20	20	25
Frutta di stagione	100	100	150	200	200

Tabella 15
Grammature medie delle porzioni per i pranzi nelle diverse fasce d'età

GRAMMATURE DI ALCUNI ESEMPI DI SPUNTINI E MERENDE

La tabella propone alcuni esempi di scelte di cibi, da alternare nelle diverse giornate (con un apporto di energia media pari al 7% del fabbisogno calorico giornaliero) per le merende del pomeriggio nella scuola materna (dove al mattino è consigliata la sola frutta) e per gli spuntini del mattino e per le merende del pomeriggio nelle altre scuole, nel caso vengano offerti.

ALIMENTO	Sc. Infanzia	Sc. Prim. (7-8 anni)	Sc. Prim. (9-11 anni)	Sc. Sec. I° (11-14 anni)	Sc. Sec. II° (14-18 anni)
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Latte intero	60	80	100	120	150
Biscotti secchi	15	20	25	30	30
Yogurt bianco intero	100	100	125	150	150
Miele	5	5	5	5	5
Frutta fresca (tipo mele, pere, ecc.)	20	30	40	50	60
Cornflakes o muesli (senza grassi aggiunti)	5	10	10	15	20
Pane	30	40	50	50	60
Marmellata	15	15	15	20	25
Tè o infuso di frutta					
Zucchero	5	5	5	5	5
Torta casalinga tipo margherita	25	30	35	40	50
Frullato di frutta:					
• mele, pere, ecc.	50	60	80	100	100
• banane	20	20	30	30	40
• latte intero	50	60	80	80	100
+ mandorle a parte	10	10	10	15	15
Solo per il pomeriggio: Pane e	30	40	45	50	60
Prosciutto crudo magro	15	15	20	25	25

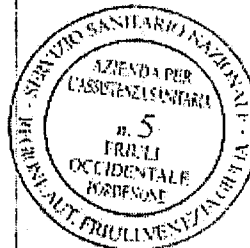


Tabella 16
Grammature di alcuni esempi di spuntini e merende