



Regione Calabria
 Azienda Sanitaria Provinciale Cosenza
 Dipartimento di Prevenzione
 U. O. C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione "S.I.A.N."
 AMBITO IONIO NORD/SUD
 Responsabile Dott. Ferri Pietro Leonardo
 Area Funzionale della Nutrizione
 Dietista D.ssa Cibinini Francesca
 Tel/fax 0983 941435



REGIONE CALABRIA

1^ Settimana	2^ Settimana	3^ Settimana	4^ Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta Fresca	Succo di frutta	Crostatina	Frutta Fresca
Pasta con pomodoro	Risotto con pomodoro	Pasta con pomodoro	Riso e piselli
Tortino di uova e formaggio	Polpette al sugo	Provola	Polpette al sugo
Piselli in umido	Bieta saltata	Insalata mista	Patate al forno
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Succo di frutta	Frutta fresca	Succo di frutta	Succo di frutta
Pasta con lenticchie	Pasta e fagioli	Riso alla parmigiana	Tortellini in brodo
Polpette al sugo	Provola	Polpette al sugo	Provola
Patate al forno	Insalata verde	Patate al forno	Insalata mista
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta Fresca	Banana	Frutta fresca	Frutta Fresca
Pasta con pomodoro	Tortellini al sugo	Pasta con pomodoro	Pasta con pomodoro
Coscia di pollo al forno	Cotoletta di petto di pollo	Prosciutto cotto	Cotoletta di petto di pollo
Purè di patate	Purè di patate	Insalata mista	Zucchine trifolate
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta Fresca
Minestra di verdure con pasta	Pasta e patate	Pasta e lenticchie	Pasta e fagioli
Provola	Scaloppina di tacchino	Coscia di pollo al forno	Tortino di uova e formaggio
Insalata mista	Zucchine trifolate	Piselli in umido	Spinaci al burro
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta Fresca	Frutta Fresca	Yogurt alla frutta	Frutta Fresca
Pasta con tonno	Pasta con pomodoro	Pasta con pomodoro	Pasta con pomodoro
Bastoncini di merluzzo	Polpette di merluzzo al sugo	Bastoncini di merluzzo	Bastoncini di merluzzo
Fagiolini	Carote prezzemolate	Fagiolini	Purè di patate

La grammatura sono da intendersi al crudo ed al netto degli scarti.

La grammatura di sale non è indicata: rimane inteso che la quantità da aggiungere ai cibi dovrà essere limitata.

La grammatura dei legumi si intende come prodotto fresco o surgelato, se non altrimenti specificato.

ASR COSENZA
 DISTRETTO "JONIO SUD" ROSSANO
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE SU
 AREA FUNZIONALE DELLA NUTRIZIONE
 DIETISTA D.SSA



Regione Calabria
 Azienda Sanitaria Provinciale Cosenza
 Dipartimento di Prevenzione
 U. O. C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione "S.I.A.N."
 AMBITO JONIO NORD/SUD
 Responsabile Dott. Ferri Pietro Leonardo
 Area Funzionale della Nutrizione
 Dietista D.ssa Citriniti Francesca
 Tel/fax: 0983 941435



REGIONE CALABRIA

1^ Settimana	2^ Settimana	3^ Settimana	4^ Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine
Frutta Fresca	Succo di frutta	Crostatina s glutine	Frutta Fresca
Pasta s glutine con pomodoro	Risotto con pomodoro	Pasta s glutine con pomodoro	Riso e piselli
Tortino di uova e formaggio	Polpette al sugo	Provola	Polpette al sugo
Piselli in umido	Bieta saltata	Insalata mista	Patate al forno
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine
Succo di frutta	Frutta fresca	Succo di frutta	Succo di frutta
Pasta s glutine con lenticchie	Pasta s glutine e fagioli	Riso alla parmigiana	Tortellini s glutine in brodo
Polpette al sugo	Provola	Polpette al sugo	Provola
Patate al forno	Insalata verde	Patate al forno	Insalata mista
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine
Frutta Fresca	Banana	Frutta fresca	Frutta Fresca
Pasta s glutine con pomodoro	Tortellini s glutine al sugo	Pasta s glutine con pomodoro	Pasta s glutine con pomodoro
Coscia di pollo al forno	Cotoletta di petto di pollo (pangrattato s glutine)	Prosciutto cotto s glutine	Cotoletta di petto di pollo (pangrattato s glutine)
Purè di patate	Purè di patate	insalata mista	Zucchine trifolate
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine
Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta Fresca	Frutta Fresca
Minestra di verdure con pasta s glutine	Pasta s glutine e patate	Pasta s glutine e lenticchie	Pasta s glutine e fagioli
Provola	Scaloppina di tacchino (con farina s glutine)	Coscia di pollo al forno	Tortino di uova e formaggio
Insalata mista	Zucchine trifolate	Piselli in umido	Spinaci al burro
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine	Pane s glutine
Frutta Fresca	Frutta Fresca	Yogurt alla frutta	Frutta Fresca
Pasta s glutine con tonno	Pasta s glutine con pomodoro	Pasta s glutine con pomodoro	Pasta s glutine con pomodoro
Bastoncini di merluzzo s glutine	Polpette di merluzzo al sugo	Bastoncini di merluzzo s glutine	Bastoncini di merluzzo s glutine
Fagiolini	Carote prezzemolate	Fagiolini	Purè di patate

Le grammature sono da intendersi al crudo ed al netto degli scarti.

La grammatura di sale non è indicata: rimane inteso che la quantità da aggiungere ai cibi dovrà essere limitata.

La grammatura dei legumi si intende come prodotto fresco o surgelato, se non altrimenti specificato.

ASP COSENZA
 U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE S.I.A.N.
 AREA FUNZIONALE DELLA NUTRIZIONE
 DIETISTA: D.SSA FRANCESCA CITRINITI



Regione Calabria
 Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro

Dipartimento di Prevenzione
 U. O. S. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione "S.I.A.N."

AMBITO JONIO NORD/SUD

Il Responsabile Dott. Ferri Pietro Leonardo

Area Funzionale della Nutrizione

Dietista D.ssa Cirilli Francesca

REGIONE CALABRIA

TABELLA DIETETICA: GRAMMATURE O UNITÀ INDICATIVE PER PORZIONE

ALIMENTI	SC. INFANZIA (MATERNE)	SC. PRIMARIA (ELEMENTARI)	SC. SECONDARIA DI 1° GRADO (MEDIE)	SUP./UNIV
PRIMI PIATTI				
Pasta o riso asciutti (g)	50/60	70/80	80/90	90
Pasta o riso in brodo vegetale (g)	30	30	40	40
Gnocchi di patate (g)	120	150	200	250
CONDIMENTI PER I PRIMI				
Parmigiano o Padano grattugiato (g)	5	5	10	10
Sugo con base di pomodoro (g)	20	30	50	50
Olio extra vergine di oliva (g)	5	5	7	7
SECONDI PIATTI				
Carne (g)	50	60	80	100
Pesce (g)	70	100	120	120
Uova (unità)	1	1	1 e 1/2	2
Prosciutto cotto (g)	30	40	60	70
Formaggi a pasta molle o filata (g)	40	50	60	70
Formaggi a pasta dura (g)	20	30	50	60
CONDIMENTI VERDURE				
Olio extra vergine di oliva (g)	5	5	8	8
PANE				
Pane comune (g)	40	50	60	70
Pane integrale (g)	50	60	70	80

PIATTI UNICI	SC. INFANZIA (MATERNE)	SC. PRIMARIA (ELEMENTARI)	SC. SECONDARIA DI 1° GRADO (MEDIE)	SUP./UNIV.
Pasta pasticciata/lasagne con il ragù				
Pasta di semola di grano duro (g)	50/60	70/80	80/90	100
Besciamella (g)	40	50	50	60
Ragù di carne (g)	30	40	40	50
Carne o pesce con Polenta e patate				
Carne (g)	50	60	80	120
Pesce (g)	70	100	120	120
Polenta (g)	40	60	80	100
Patate (g)	150	200	250	250
Cereali per minestre e legumi				
Cereali (pasta, riso, orzo, farro; semolino) (g)	30/40	30/40	40/50	40/50
Patate (g)	30	30	40	50
Legumi secchi (g)	20	30	40	30
Legumi freschi (g)	40	60	30	100
Pizza margherita				

Pasta per pizza (g)	150	150	200	200
Mozzarella fior di latte (g)	30	30	40	40

NOTA: Per consigli sulla preparazione e cottura dei piatti vedi capitolo: "Metodi di preparazione e cottura degli alimenti".

ALIMENTI	SC. INFANZIA (MATERNE)	SC. PRIMARIA (ELEMENTARI)	SC. SECONDARIA DI I° GRADO (MEDIE)	SUP./UNIV
VERDURE - FRUTTA FRESCA				
Verdura fresca, insalata, radicchio	30*	50	50	50
Verze, cappucci, finocchi tagliati a filetto, carote grattugiate	40	50	60	70
Pomodori	80	100	150	150
Verdura da fare cotta	80	130	150	200
Frutta cruda	80*	150	200	200
Frutta cotta	150	180	200	200

I pesi si riferiscono a crudo e al netto degli scarti.

*Sono state segnalate grammature leggermente inferiori pensando ai bambini piccoli delle scuole dell'infanzia (materne).

	Fabbisogno giornaliero previsto dalla letteratura scientifica (LARN)	Fabbisogno per il pranzo (40% delle calorie/kJ totali)	Copertura con quantità previste dalle tabelle dietetiche
Bambini 3-6 anni	12 g	4,8 g	Max 4 g
Scolari 6-11 anni	16 g	6,4 g	Max 6,5 g
Studenti 11-14 anni			
Studenti 14-19 anni	25 g	10 g	Max 8,25 g
Adulti			

Si raccomanda di coprire il fabbisogno in fibra con l'assunzione di frutta e vegetali negli altri pasti e merende consumati a casa nell'arco della giornata.

ASL BOSENZA
 DISTRETTO "OMIO SUD" ROSSANO
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE SIAM
 AREA FUNZIONALE DELLA NUTRIZIONE
 DIETISTA: D. S. ANNA VERESCA CITRINITI