

AS FO
Azienda sanitaria
Friuli Occidentale

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

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

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Responsabile: dott. Fabio de Battisti

Referente della pratica

dott.ssa Fabiola Stuto

telefono: +39 0434 237823 mobile: 3371682191

mail: fabiola.stuto@asfo.sanita.fvg.it

Responsabile del procedimento:

dott.ssa Fabiola Stuto

telefono: +39 0434 237823 mobile: 3371682191

mail: fabiola.stuto@asfo.sanita.fvg.it

Allegati: tabella dietetica e grammature

Scuola dell'infanzia "B.V. del Rosario"
Via Don Bosco, 1
33082 Azzano Decimo

Oggetto: Tabelle dietetiche stagionali per Scuola dell'Infanzia con sez. primavera "B.V. del Rosario" di Azzano Decimo. Anno scolastico 2023/24

Si inviano per l'anno scolastico 2023/24, le tabelle dietetiche stagionali (autunnale, invernale, primavera-estate) con le grammature per la Scuola dell'Infanzia con sez. primavera (24-36 mesi) "B.V. del Rosario" di Azzano Decimo.

I menù sono stati definiti tenendo in considerazione le Linee Guida regionali per l'alimentazione nei nidi d'infanzia e per la Ristorazione Scolastica, le esigenze organizzative del centro cottura e il gradimento da parte dei bambini.

Per quanto riguarda le merende, a metà mattina si può somministrare frutta fresca di stagione, eventualmente anticipando quella del pranzo; mentre nel pomeriggio si può variare tra frutta fresca (anche in macedonia), yogurt, pane e marmellata, latte e biscotti, bruschetta all'olio o al pomodoro, pane speciale (noci, zucca, etc.), torta semplice preparata in loco o gelato (max 1 volta/mese).

Si rimane a disposizione per ogni eventuale chiarimento e si porgono distinti saluti.

IL DIRIGENTE
AREA IGIENE DELLA NUTRIZIONE

Dott.ssa Fabiola Stuto
(firmato digitalmente)



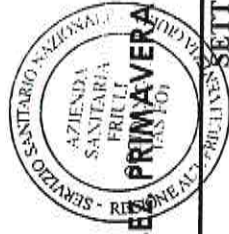


TABELLA DIETETICA AUTUNNALE SCUOLA DELL'INFANZIA CON SEI SETTIMANE

GIORNI	1	2	3	4
LUNEDI'	Passato di legumi con pasta Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta o orzo e fagioli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta Pesce al forno Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Svizzera o macinato in tegame Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure Filetto di pesce gratinato Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Cous-cous con pollo e verdure Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta o orzo Boccoccini di tacchino Patate o purè Pane Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Crema di zucca con orzo Pollo al forno Purè di patate Pane Frutta fresca di stagione	Minestrina in brodo vegetale con pasta Spezzatino di tacchino con polenta + verdura Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Frittata Piselli Pane Frutta fresca di stagione	Antipasto di verdure Pasta al ragù Pane Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta all'olio Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno o pasta al ragù Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di ceci o lenticchie con crostini Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Risotto con verdure Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Riso all'olio Arrosto di tacchino al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione



TABELLA DIETETICA INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA CON SEZ. PRIMAVERA (24/36 mesi) "B. VERGINE DEL ROSARIO DI AZZANO DECIMO"

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Crema di legumi con pasta o orzo Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di verdure con riso Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e lenticchie Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di legumi con pasta o orzo Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Polpette o macinato in tegame Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Gnocchi o pasta al pomodoro Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro Petto di pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta Pesce al forno Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Crema di carote con pasta Pollo al forno Purè di patate Pane Frutta fresca di stagione	Antipasto di verdure Spezzatino di manzo con polenta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Filetto di pesce gratinato Piselli Pane Frutta fresca di stagione	Cous-cous con pollo e verdure Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta all'olio Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alle verdure Fesa di tacchino agli aromi Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di zucca con pasta Bocconcini di vitellone agli agrumi Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Gnocchetti sardi al pomodoro Lonza al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Risotto con verdure Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta o orzo e fagioli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione



TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SC. DELL'INFANZIA CON SEZ. PRIMAVERA (24-36 mesi) " B. VERGINE DEL ROSARIO DI AZZANO DECIMO

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Pasta al pesto fresco di basilico Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con piselli Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Maccheroncini primavera Svizzera o macinato in tegame Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Crema di carote con pasta Pesce al forno Piselli Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta o orzo Bocconcini di tacchino all'ortolana Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo alla salvia Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Cous-cous con pollo e verdure Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Antipasto di verdure Insalata di pollo e patate Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Filetto di pesce gratinato Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro Polpettine di manzo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Antipasto di verdure Lasagne al forno o pasta al ragù Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alle verdure Arrostito di tacchino al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di lenticchie con riso Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Risotto con verdure o insalata di riso Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di legumi con pasta Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con pasta o orzo Pesce al forno Purè di patate Pane Frutta fresca di stagione	Gnocchi o pasta al pomodoro Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione



AS FO
Azienda sanitaria
Friuli Occidentale

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

via della Vecchia Ceramica, 1 - 33170 Pordenone (PN) - Italy
C.F. e P.I. 01772890933 PEC: asfo.protgen@certsanita.fvg.it
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione-Area Igiene della nutrizione

GRAMMATURE

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti/bambino, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco* che si intendono "sul piatto". I valori indicati rappresentano riferimenti minimi e massimi per la porzionatura delle pietanze, ottenuti considerando la diversa età dei bambini (6- 36 mesi) e i fabbisogni nutrizionali specifici per le diverse età.

PRANZO	grammi	
pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto	30	50
pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella*	15+10	40+25
pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe	15	20
legumi secchi per piatto unico	10	20
legumi freschi o surgelati	20	40
polenta */patate per piatto unico	120	200
polenta* / patate da abbinare alle giornate con primo "liquido"	60	120
gnocchi di patate*	90	150
pasta per pizza da farcire	35	70
pizza*	80	150
carne magra	25	30
pesce fresco o scongelato	30	40
formaggio a pasta tenera	25	30
formaggio a pasta dura	15	20
parmigiano reggiano grattugiato	2	2
prosciutto cotto magro	25	30
uova "grandi" (da 63 gr a 73 gr)	½	½
verdura cruda	15	30
verdura cotta	35	70
pane	15	30
olio extra vergine di oliva	7	15
frutta di stagione	60	100
MERENDA META' MATTINA	grammi	
frutta di stagione	60	100
MERENDA META' POMERIGGIO	grammi	
frutta di stagione + pane	60+15	100+20
pane + olio e. v. d'oliva	10+4	20+5
pane speciale (alle noci, olive, fichi, uvetta...)	20	30
pane + latte intero alta qualità	10+60	20+80
fette biscottate/cereali/biscotti + latte intero alta qualità	7 + 60	14+80
pane + marmellata/miele	15+7	30+10
yogurt alla frutta o naturale con frutta fresca	70	125
dolce semplice (torta margherita, allo yogurt, alle mele...)	20	40
gelato	30	60

(Linee d'indirizzo per l'alimentazione nei nidi d'infanzia, Direzione Centrale Salute, Integrazione Sociosanitaria e Politiche Sociali, Regione Friuli Venezia Giulia aprile 2010)

Linee guida della
Regione Friuli Venezia Giulia
per la ristorazione scolastica

81

Integrazione alla delibera della
Giunta Regionale n. 2189
del 13 dicembre 2012

TABELLE GRAMMATURE



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 kcal/die 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. 25). 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/die 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° (14-18 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 pietanze 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 (7-8 anni)	Sc. Prim. (9-11 anni)	Sc. Sec. I° (11-14 anni)	Sc. Sec. II° (14-18 anni)
Kcal	688	847	924	1045
Prot. (g)	23,5	34,8	39,3	43,2
(%)	15,5	16,0	16,4	17,0
Lip. (g)	18,4	19,0	25,3	26,1
(%)	27,3	25,0	26,9	25,4
Carb. (g)	93,0	107,7	128,0	142,0
(%)	57,2	59,0	56,7	57,6
Fibra (g)	8,1	9,4	12,7	15,6

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

ALIMENTO	Sc. Infanzia (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	grammi	grammi	grammi
Pasta, riso per primo piatto asciutto	60	76	80	90	100			
Ravioli di magro freschi o surgelati		150	170	200	220			
Pastina/riso/onzo/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	80	100	120	140	150			
Formaggio a pasta tenera tipo mozzarella, caciotta...	40	50	50	60	70			
Formaggio a pasta dura tipo lattiera, 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 ½	1 ½	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 vari gruppi 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 (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	grammi	grammi	grammi
Latte intero	80	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			
Com flakes 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 Prosciutto crudo magro	30	40	45	50	60			
	15	15	20	25	25			

Tabella 16
Grammature di alcuni esempi di spuntini e merende