

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Riso agli spinaci			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Petto di tacchino	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	





TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso al pomodoro			
Riso parboiled	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Spinaci al burro	100	120	200
Burro	5	7	10
Venerdì			
Pasta con crema di carciofi			
Pasta di semola	50	50	50
Carciofi	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata, senza latte	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	30
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e patate			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta alla bolognese			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Macinato di manzo	50	60	70
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
Cuori di carciofi	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di sogliola o platessa impanati	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale				Mezzo litro





TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Riso agli spinaci			
Riso parboiled	50	50	50
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Petto di pollo	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Riso con zucca			
Riso parboiled	50	50	50
Zucca	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	30
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Dolcetto non farcito o con marmellata, senza latte	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		



TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e patate			
Pasta di semola	40	50	50
Patate	50	60	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Prosciutto cotto magro privo di latte	30	40	40
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	30
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	50	50	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Filetti di cernia o di platessa impanati	50	60	70
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5



TABELLE DIETETICHE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta con fagioli			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	10	10	12
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Venerdì			
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	50	50
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		



Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno “cuori di carciofi” con “fagiolini al pomodoro”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – II settimana	g	g	g
Fagiolini al pomodoro			
Fagiolini	100	120	200
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d’oliva	5	5	5

- Sostituire contorno “finocchi cotti o crudi in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana	g	g	g
Pomodori in insalata	100	120	200
Olio extravergine d’oliva	5	5	5





Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	562	696	811
Proteine	g. 21; % 15	g. 26; % 15	g. 32; % 15
Glucidi	g. 81; % 55	g. 106; % 58	g. 119; % 56
Lipidi	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 29
Fibra	g. 9	g.12	g. 14
Ferro	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
Calcio	mg. 298	mg. 347	mg. 422

Raccomandazioni specifiche

Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti lattosio, controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista che ha attestato lo stato patologico.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati e lattosio.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).

