

**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

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





**TABELLE DIETETICHE**  
**Prima settimana**

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

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



**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Caciocavallo di tipo silano</b>	25	35	50	
<b>Bietoline in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Martedì</b>				
<b>Pasta e patate</b>				
Pasta di semola	40	50	50	Pasta senza glutine
Patate	50	60	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Frittata di uova</b>				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	2	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Mercoledì</b>				
<b>Pasta alla bolognese</b>				
Pasta di semola	50	50	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Macinato di manzo	50	60	70	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	10	10	12	
<b>Cuori di carciofi</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



**TABELLE DIETETICHE**  
**Seconda settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso con minestrone</b>				
Riso parboiled	50	50	50	
Minestrone misto	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Filetti di sogliola o platessa impanati</b>	50	60	70	
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Finocchi cotti o crudi in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Venerdì</b>				
<b>Pasta e fagioli</b>				
Pasta di semola	40	50	60	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	40	50	60	
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	
<b>Purè di patate</b>	100	100	150	
Patate	80	80	120	
Latte scremato	10	10	30	
Parmigiano	2	2	3	
Burro	5	5	10	

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



**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

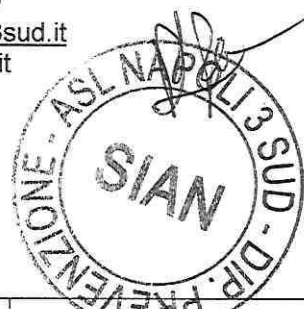
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Riso agli spinaci</b>				
Riso parboiled	50	50	50	
Spinaci	50	70	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Petto di pollo</b>	50	60	60	
Olio extravergine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



**TABELLE DIETETICHE**  
**Terza settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Giovedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>				
Pasta di semola	50	50	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Bocconcino di mozzarella</b>	40	60	80	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Venerdì</b>				
<b>Pasta e piselli</b>				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	100	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Frittata di uova</b>				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	2	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
<b>Patate lesse o al forno</b>	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Dolcetto non farcito o con marmellata</b>	30	30	30	Dolcetto senza glutine

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



**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Lunedì</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Gateau di patate</b>				
Patate	200	200	250	
Mozzarella	20	30	40	
Prosciutto cotto magro	20	30	40	Prosciutto senza glutine
Latte parzialmente scremato	20	20	30	
Pan grattato	10	10	20	
Uovo	25	25	30	
Parmigiano	2	2	3	
Burro	5	5	10	
<b>Carote in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Martedì</b>				
<b>Pasta e lenticchie</b>				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Formaggio fuso</b>	30	40	70	
<b>Bietoline in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Mercoledì</b>				
<b>Pasta al pomodoro</b>				
Pasta di semola	50	50	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
<b>Filetti di cernia o di platessa</b>	50	60	70	
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
<b>Spinaci in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



**TABELLE DIETETICHE**  
**Quarta settimana**

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

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



### Variazioni per il periodo primavera - estate

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
<b>Mercoledì – II settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Fagiolini al pomodoro</b>				
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	CELIACHIA
<b>Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>Prodotti specifici</b>
<b>Pomodori in insalata</b>	100	120	200	
Olio extravergine d’oliva	5	5	5	





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

### **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.

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

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

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).

### Raccomandazioni Celiaci

Evitare in assoluto di utilizzare prodotti alimentari contenenti glutine, è opportuno controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti (Regolamento comunitario UE 1169/2011 in materia di etichettatura dei prodotti alimentari).

Pane, pasta, farina, biscotti, utilizzare prodotti dietetici specifici privi di glutine.

Come previsto da normativa, Legge Reg. Campania n. 2 del 11/2003, DGRC n. 1211 del 23/9/2005 e n. 2163 del 14/12/2007, DL.vo n. 112/92, Regolamento CE n. 41 del 20/1/99, la ditta deve attenersi scrupolosamente a tutte le raccomandazioni in essa contenute.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista.

