

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta e piselli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
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 con zucca				
Riso parboiled	50	50	50	
Zucca	50	70	100	
Parmigiano	3	5	6	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Petto di tacchino impanato	50	60	60	
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	Pan grattato senza glutine
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	30	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Mozzarella	40	60	80	
Vellutata di zucca e patate	70	100	120	
Zucca	50	70	80	
Patate	20	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Riso al pomodoro				
Riso parboiled	60	60	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	Bastoncini senza glutine
Spinaci al burro	100	120	200	
Burro	5	7	10	
Venerdì				
Pasta con crema di carciofi				
Pasta di semola	50	50	50	Pasta senza glutine
Cuori di 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	Pane senza glutine
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	30	30	30	Dolcetto senza glutine

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

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Caciocavallo	20	30	50	
Bietole in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Martedì				
Pasta e patate				
Pasta di semola	40	50	50	Pasta senza glutine
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	
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Mercoledì				
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	60	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Filetti di sogliola o platessa	50	70	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Broccoletti	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
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 magro	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	
Venerdì				
Pasta e fagioli				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	
Prosciutto cotto magro	30	40	40	Prosciutto senza glutine
Purè di patate	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	
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA NUTRIZIONE
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pastina con minestrone				
Pastina di semola	50	50	50	Pasta senza glutine
Minestrone surgelato	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	Pasta senza glutine
Ceci secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3	Bastoncini senza glutine
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Mercoledì				
Riso con cavolo verza				
Riso parboiled	50	50	50	
Cavolo verza	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	Pane senza glutine
Uova	3	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
Vellutata di zucca e patate	70	100	120	
Zucca	50	70	80	
Patate	20	30	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIAZIONE
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	80	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Tocchetti di parmigiano	20	25	30	
Spinaci in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Venerdì				
Pasta e piselli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
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	30	30	30	Dolcetto senza glutine

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
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pizza con mozzarella e prosciutto cotto				
Farina di grano tenero	100	120	140	Farina senza glutine
Mozzarella	20	30	30	
Prosciutto cotto	20	30	40	Prosciutto senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	7	7	
Carote in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Martedì				
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Caciocavallo	20	30	50	
Bietole in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Mercoledì				
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	60	70	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Filetti di cernia o di platessa	50	70	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta agli spinaci				
Pasta di semola	50	50	50	Pasta senza glutine
Spinaci	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	
Venerdì				
Pasta con fagioli				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	10	10	
Prosciutto cotto magro	30	40	40	Prosciutto senza glutine
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
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

Sostituzione del lunedì della quarta settimana, da effettuare a mesi alterni.



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta e patate				
Pasta di semola	40	50	50	Pasta senza glutine
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	
Carote in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno "riso con zucca" con "riso con zucchine":



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Martedì – I settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Riso con zucchine				
Riso parboiled	50	50	50	
Zucchine	50	70	100	
Parmigiano	3	5	6	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	

- Sostituire contorno "broccoletti" con "fagiolini al pomodoro":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Mercoledì – II settimana	g	g	g	Prodotti specifici
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 e crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Giovedì – II e IV settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pomodori in insalata				
Pomodori	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	

- Sostituire contorno "vellutata di zucca e patate" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE	CELIACHIA
Mercoledì – I e III settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Zucchine all'olio				
Zucchine	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE
Kcal	559	703	803
Proteine	g. 21; % 15	g. 27; % 14	g. 31; % 15
Glucidi	g. 81; % 55	g. 106; % 59	g. 118; % 57
Lipidi	g. 19; % 30	g. 22; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 8	g. 14	g. 14
Ferro	mg. 4	mg. 5	mg. 7
Calcio	mg. 283	mg. 343	mg. 409

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 sboilentatura, 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.

Sostituzioni per dieta priva di carne suina (religione musulmana)

Sostituire il prosciutto cotto magro con bresaola di bovino o fesa di tacchino, rispettando variabilità.

