



Sistema Sanitario Regione Liguria

DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE – ATTIVITA'
DISTRETTUALI
DISTRETTO SANITARIO ALBENGANESE
Direttore Dr. Dino Dessì
S.S. Assistenza Consultoriale Albenganese
Viale VIII Marzo, 12 – 17031 – Albenga

Responsabile del Procedimento: Dr.ssa S.Oliva
Estensore del documento : V:I: Massa

Prot. n.

Albenga, data del protocollo

Oggetto: menu' mensa scuole statali Comune di Ortovero

Alla c.a.
Dott. A. Delfino
Sindaco Comune di Ortovero

Si trasmette in allegato la tabella dietetica, le porzioni per età e gli accorgimenti da seguire nel confezionamento dei pasti per il servizio di ristorazione da adottare nella scuola dell'infanzia e primaria site nel Comune di Ortovero.

Si fa presente che, in caso di intolleranze o allergie ad alimenti proposti nella tabella, queste devono essere attestate da certificato medico redatto dal pediatra del bambino.

Si propone inoltre l' inversione dell'ordine in cui vengono servite le portate (i bambini mangeranno il secondo con il contorno, seguito dal primo; faranno eccezione i giorni in cui viene proposto il minestrone di verdura) come indicato sulle Linee di Indirizzo per la Ristorazione scolastica della Regione Liguria, al fine di incentivare la conoscenza e il consumo delle verdure.

Si fa presente infine che le variazioni al menù saranno valutate dal pediatra di comunità solo se inviate tramite richiesta scritta e motivata; si declina quindi ogni responsabilità qualora vengano apportati cambiamenti alla tabella dietetica che non siano stati approvati dallo stesso.

Con l'occasione si porgono distinti saluti.

Distretto Sanitario Albenganese
Direttore Sanitario
(Dr D Dessì)

MENU' MENSA

SCUOLE STATALI COMUNE DI ORTOVERO

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
L	Pizza margherita o al prosciutto (prosciutto cotto) Fagiolini Yogurt	Risotto allo zafferano Tortino di verdure Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al pomodoro Milanese di pollo al forno Fagiolini Frutta fresca di stagione	Ravioli olio e salvia Tonno Fagiolini con patate Yogurt
MI	Pasta integrale al sugo Frittata di spinaci Insalata di stagione Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Bocconcini di pollo Carote alla julienne Yogurt	Risotto al parmigiano Frittata di verdure Carote Yogurt	Penne al pomodoro Carne all'uccelletto Insalata di stagione Frutta fresca di stagione
M	Pasta al pesto Finocchi/Pomodori* Polpette di carne Frutta fresca di stagione	Pasta integrale all'olio Scaloppine/arrostato di vitello Purè di patate Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Finocchi/Pomodori* Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Formaggio Carote Frutta fresca di stagione
G	Riso olio e parmigiano Arrostato di tacchino Carote Dolce	Minestrone con orzo Formaggio Finocchi/Pomodori* Banana	Pasta al ragù di verdure Arrostato di tacchino Verdure di stagione Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Scaloppine di pollo Piselli Budino
V	Minestrone con pasta Bastoncini di merluzzo impanati Spinaci gratinati Frutta fresca di stagione	Penne al pomodoro Sogliola in umido Piselli Budino	Minestrone con riso Crocchette di merluzzo Verza/Insalata Dolce	Minestrone con farro Tortino di verdure Finocchi/Pomodori* Frutta fresca di stagione

*IN BASE ALLA STAGIONE

IN CASO DI INTOLLERANZA O ALLERGIA AD UN ALIMENTO OCCORRE CHE QUESTA VENGA ATTESTATA DA UN CERTIFICATO MEDICO REDATTO DAL PEDIATRA DEL BAMBINO.

Villanova 30 ottobre 2018

Pediatra di comunità



Sistema Sanitario Regione Liguria

**DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE – ATTIVITA' DISTRETTUALI
DISTRETTO SANITARIO ALBENGANESE**

Direttore Dr. Dino Dessì
Servizio Consultoriale viale VIII Marzo 12 Albenga
tel. 0182 546633/ 546631
Fax. 0182 546630

ACCORGIMENTI DIETETICI

- Formaggi: mozzarella, grana padano, parmigiano, robiola, ricotta magra.
- Condimento solo con olio extra vergine di oliva .
- E' escluso il burro ed ogni genere di fritto.
- Cottura dei cibi al forno o in umido o a vapore.
- Limitare il consumo del sale al minimo indispensabile.
- La panatura dei cibi deve essere fresca.
- La frutta deve essere fresca e di stagione.

A.S.L. 2 SAVONESE
DISTRETTO SANITARIO ALBENGANESE
S.S. ASSISTENZA CONSULTORIALE
DIRIGENTE MEDICO
OLIVA DR. SSA SIMONA
C.M. SV 2811

Grammature dei principali alimenti

ALIMENTI 1° PIATTO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	MATERNE	PRIMARIA 6 - 8 ANNI	PRIMARIA 9 - 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 - 14 ANNI
PASTA, RISO, ORZO ASCIUTTI	30	40	50	60	80	90
PASTA, RISO O ORZO IN BRODO	/	15	25	30	30	40
BASE PER PIZZA	/	60	80	100	120	140
GNOCCHI DI PATATE - PASTA FRESCA	/	60	70	80	100	120
ALIMENTI 2° PIATTO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	MATERNE	PRIMARIA 6 - 8 ANNI	PRIMARIA 9 - 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 - 14 ANNI
CARNE (POLLO, VITELLO, TACCHINO)	40 omogeneizzat o 30 carne fresca	40	50	60	60	80
PESCE FRESCO O DECONGELATO	40	50	70	90	100	120

UOVA (ANCHE PER FRITTATA)	/	1	1	1,5	1,5	2
PROSCIUTTO COTTO	20	30	40	50	60	70
PROSCIUTTO CRUDO	/	/	/	40	50	60
FORMAGGIO FRESCO	ricotta 30	40	40	50	60	70
FRITTATA UOVA – PROSC. COTTO PARMIGIANO	/	/	1- 10-3	1,5- 10- 5	1,5-15-10	1,5-15-10
PIATTO UNICO (PASTA O RISO E LEGUMI)	10 (pasta o riso) 15 (legumi secchi) 50 (legumi freschi)	15(pasta o riso) 20 (legumi secchi) 75 (legumi freschi)	15 (pasta o riso) 25 (legumi secchi) 85 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)	30 (pasta o riso) 50 (legumi secchi) 170 (legumi freschi)
CONTORNI	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	MATERNE	PRIMARIA 6 – 8ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
INSALATA	/	20	20	30	30	30
CAROTE	/	40	60	70	80	100
POMODORI-FINOCCHI	/	80	80	100	120	140
VERDURA COTTA (FAGIOLINI, SPINACI, ZUCCHINI)	30-50	80	80	100	120	140
PATATE AL FORNO, BOLLITE, PURE'	50	80	100	120	140	160

MONOPORZIONE						
BUDINO	/	/	125	125	125	125
YOGURT	/	/	125	125	125	125
CONDIMENTI	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	MATERNE	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
OLIO EXTRA VERGINE E BURRO CRUDI	5	5	5	10	10	15

PANE	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	MATERNE	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
PANE COMUNE	/	20	40	50	50	60
PANE INTEGRALE	/	/	50	60	60	70
CEREALI PER MINESTRE	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	MATERNE	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
SEMOLINO	30	30	30	40	40	40
FRUTTA FRESCA	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	MATERNE	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	80-90	100	120	150	150	150
DOLCE / ALTRO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	MATERNE	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
TORTA	/	/	50	60	70	125
GELATO	/	/	1	1	1	1