



Reggio Calabria 16.03.2020

Prot. 384 /SIAN-RC

CITTA' DI VILLA SAN GIOVANNI

(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
TABELLA DIETETICA

A.S. 2020/2023

Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Fabbisogni medi di riferimento al pranzo:

* LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Alimenti	Età 3 - 5 anni	Età 6 - 10 anni	Età 11 - 13
Pasta o riso o semolino	gr. 30 - 50	gr. 50 - 70	gr. 70 - 80
Pomodori pelati	gr. 20	gr. 30	gr. 50
Minestrone	gr. 30 - 60	gr. 30 - 60	gr. 80 - 100
Legumi	gr. 10 - 20	gr. 20 - 30	gr. 30 - 40
Olio di oliva	cc. 05	cc. 05	cc. 10
Parmigiano	gr. 05	gr. 05	gr. 10
Carne di vitello	gr. 50	gr. 60	gr. 80
Petto di pollo	gr. 50	gr. 60	gr. 80
Coscia di pollo	gr. 80	gr. 80 - 100	gr. 150
Tacchino (petto/fesa)	gr. 50	gr. 60	gr. 80
Pesce: Merluzzo/Nasello	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120
“ Orata	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120
“ Sogliola/Platessa	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120
Prosciutto cotto	gr. 30	gr. 40	gr. 60
Formaggi freschi	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Uovo	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2
Patate lesse o al forno	gr. 50	gr. 100	gr. 100
Contorno: verdura	gr. 60 - 100	gr. 100	gr. 100
Panino	gr. 40	gr. 50	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 100	gr. 100	gr. 100 - 150

La Dietista
Francesca La Torre

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana
GM

Prot. n. 384 /SIAN-RC

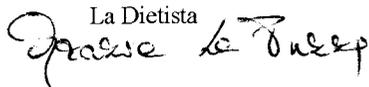
Reggio Calabria 16.03.2020

CITTA' DI VILLA SAN GIOVANNI
(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I.C. Giovanni XXIII - Scuola dell'Infanzia e Primaria
Menù - A. S. 2020/2023

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<i>I Settimana</i>	Pasta con pesto di radicchio rosso Cotoletta di vitello (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con fagioli Prosciutto cotto (assenza di glutine- polifosfati-lattosio e derivati del latte) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Riso con pomodoro (al forno) Frittata (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine e pomodorini Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta con il sugo del pesce Filetto di merluzzo alla livornese Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione
<i>II Settimana</i>	Riso con farro e orzo al pomodoro Spezzatino di tacchino con patate Contorno: carote alla julienne Frutta fresca di stagione	Pasta con minestrone Merluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con piselli Arrostito di vitello Contorno: verdura cotta di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione	Risotto con zucca Involtino di sogliola con scarola Panino Frutta fresca di stagione
<i>III Settimana</i>	Pasta al pomodoro Petto di pollo all'arancia Verdure di stagione gratinate (bietole, finocchio, cavolfiore, ecc) Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto (senza aglio) Frittata con patate (al forno) Contorno: insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta con vellutata di verdure Platessa alle erbe aromatiche Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte stracchino-robiola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di orata (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione
<i>IV Settimana</i>	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte- Stracchino-robiola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Timballo di pasta al forno Contorno: insalata mista Frutta fresca di stagione	Risotto con spinaci Bocconcini di tacchino (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto di cavolfiore Scaloppine di vitello al limone Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con minestrone Nasello in umido con patate Contorno: insalata mista Frutta fresca di stagione

NB: Si consiglia di aggiungere sui primi piatti (come da tabella dietetica) gr. 5/10 di parmigiano reggiano grattugiato.

La Dietista



Il Direttore

Dr. C. Giovanni Milana



Prot. n. 384 /SIAN

Reggio Calabria 16.03.2020

CITTA' DI VILLA SAN GIOVANNI
(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I.C. Giovanni XXIII - Scuola Secondaria di primo grado
Menù - A. S. 2020/2023

	<i>Martedì</i>	<i>Giovedì</i>
<i>I Settimana</i>	Pasta con fagioli Prosciutto cotto (assenza di glutine- polifosfati -lattosio e derivati del latte) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine e pomodorini Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista //////////////////// Frutta fresca di stagione
<i>II Settimana</i>	Pasta con minestrone Merluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione
<i>III Settimana</i>	Pasta con pesto (senza aglio) Frittata con patate (al forno) Contorno: insalata mista //////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte- stracchino-robiola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione
<i>IV Settimana</i>	Timballo di pasta al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto di cavolfiore Scaloppine di vitello al limone Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione

NB: Si consiglia di aggiungere sui primi piatti (come da tabella dietetica) gr.5/10 di parmigiano reggiano grattugiato.

La Dietista
Giulia La Torre

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana
[Signature]