

Il modello alimentare di riferimento è quello "mediterraneo", caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), scarsa presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

Nell'elaborazione dei menù, si è fatto riferimento anche a Piani Nazionali, quali "GUADAGNARE SALUTE", che ha tra gli obiettivi specifici il consolidamento di una cultura alimentare fondata sui principi del vivere sano, del rispetto dell'ambiente, della qualità della vita, della scoperta della propria identità individuale e collettiva.

Inoltre, al fine di ottenere un apporto equilibrato di nutrienti ed una corretta alternanza delle pietanze sono state rispettate le indicazioni contenute nell'ultima edizione dei Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana (LARN) per fasce di età, mediante fissazione di standard calorici e di nutrienti, nonché le recentissime indicazioni dei "Valori dietetici di riferimento per l'assunzione di nutrienti" da parte del gruppo di esperti scientifici (NDA) della Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA).

ESTATE.

stagione, si propone un menù per l' AUTUNNO - INVERNO ed un menù per la PRIMAVERA -

Per garantire una maggiore variabilità e permettere ai fruitori del Servizio di Refezione Scolastica, di poter beneficiare delle proprietà nutritive e protettive dei prodotti freschi presenti in ogni stagione, si propone un menù per l' AUTUNNO - INVERNO ed un menù per la PRIMAVERA -

nutrienti: proteine sia di origine animale che vegetale, lipidi, carboidrati, sali minerali, vitamine e alternanza delle pietanze garantisce un apporto complessivo giornaliero, corretto e bilanciato, di "Ristorazione Scolastica" del Ministero della Salute ( G.U. n. 134 del 11-6-2010). Una corretta gusto dei bambini, nel rispetto di quanto raccomandato nelle "Linee di indirizzo nazionale per la conto sia della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli, sia della tipicità locale dei piatti, che del per l'anno scolastico 2012/13, un menù sviluppato per cinque giorni su quattro settimanale che tiene

Il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Area Nord della ASL di Lecce, propone,

**OGGETTO: Tabelle Refezione Scolastica-Note esplicative per la corretta applicazione delle tabelle dietetiche ed il giusto utilizzo delle materie prime**

ALLEGATO A

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Area Nord  
 viale Don Minzoni, 8 - 73100 Lecce / tel. 0832.215398 - Fax 0832.215398  
 e-mail: [slan@ausl.le.it](mailto:slan@ausl.le.it)  
 Direttore Dott. Roberto Caria





**PORZIONI PRO-CAPITE** per adulto di età compresa tra 60 e 74 anni e, indicate fra parentesi, porzioni per adulto di età superiore ai 75 anni in buone condizioni di salute.

Il peso degli alimenti è considerato a crudo e al netto dagli scarti.

| ALIMENTO  |                                |
|---|--------------------------------|
| Pasta o riso a pranzo                               | 80 (70) gr                     |
| Pasta o riso a cena                                 | 60 (50) gr                     |
| Pasta all'uovo                                      | 70 (60) gr                     |
| Pasta o riso con verdura o minestrone o in brodo    | 40 (30) gr + 100 gr verdure    |
| Pasta con legumi a pranzo                           | 40 (30) gr + 30 (25) gr legumi |
| Pasta con legumi a cena                             | 30 (20) gr + 25 (20) gr legumi |
| Gnocchi di patate                                   | 260 (220) gr                   |
| Pasta e patate                                      | 50 (40) gr + 100 gr patate     |
| Pasta ripiena (tortellini, ravioli, ...)            | 160 (140) gr                   |
| Uovo per frittata o omelette                        | 1 (75) gr                      |
| Uovo per impasti                                    | 15 (12) gr                     |
| Uovo per straciatella                               | 25 (20) gr                     |
| Uovo per sformati                                   | 50 (60) gr                     |
| Uovo per carbonara                                  | 25 (18) gr                     |
| Carne: bistecche, cotoletta, svizzera               | 100 (80) gr                    |
| Carne ragù  | 25 (35) gr                     |
| Arrosti di lombo, tacchino                          | 120 (100) gr                   |
| Spezzatino, brasato, coniglio                       | 120 (100) gr                   |
| Pollo arrosto                                       | 180 (140) gr                   |
| Polpettone, polpette                                | 80 (70) gr                     |
| Pesce   | 140 (120) gr                   |
| Formaggi freschi o ricotta                          | 100 (80) gr                    |
| Formaggi stagionati                                 | 90 (70) gr                     |
| Ricotta per pasta                                   | 40 (30) gr                     |
| Mozzarella pizza                                    | 60 (50) gr                     |
| Prosciutto cotto                                    | 80 (60) gr                     |
| Prosciutto crudo, speak                             | 70 (50) gr                     |
| Bresaola  | 60 (50) gr                     |
| Frutta fresca di stagione                           | 150 gr                         |
| Verdure crude tipo carote, finocchi, pomodori, etc. | 120 (100) gr                   |
| Verdure crude tipo insalata, radicchio, etc.        | 50 (40) gr                     |
| Verdure cotte                                       | 200 gr                         |
| Patate al forno/lesse                               | 200 (180) gr                   |
| Patate pure/sformato/crocchette                     | 180 (150) gr                   |
| Legumi come contorno                                | 70 (60) gr                     |
| Legumi come contorno secchi                         | 35 (25) gr                     |
| Olio extravergine di oliva                          | 15 gr a pranzo + 15 gr a cena  |
| Parmigiano  | 6 (5) gr                       |
| Parmigiano pietanza                                 | 70 (50) gr                     |
| Pane a pranzo                                       | 70 (50) gr                     |
| Pane a cena   | 40 (30) gr                     |

**Le Dietiste**

Dott.ssa Daniela Lezzi

Dott.ssa Pina Pacella

**Il Dirigente Medico Alta Professionalità**

"Sorveglianza Nutrizionale e Dietetica Preventiva"

Dott.ssa Fernanda Mazzeo

