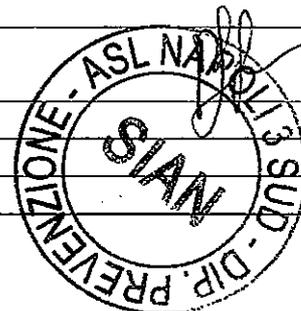


TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta e piselli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Piselli	60	70	100	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	60	60	60	
Parmigiano	2	2	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
Patate lesse o al forno	100	120	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Martedì				
Riso agli spinaci				
Riso parboiled	50	50	50	
Spinaci	50	70	100	
Parmigiano	3	5	6	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Petto di tacchino	50	60	60	
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	40	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	40	50	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Mozzarella	40	60	80	
Vellutata di zucca e patate	100	120	120	
Zucca	50	60	60	
Patate	50	60	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



U
 Comune di Meta
 Ufficio Protocollo
 Protocollo N. 0008724/2020 del 09/06/2020
 Documento Principale



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA	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
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	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

E
 COMUNE DI META
 Ufficio Protocollo
 Protocollo N. 0008724/2020 del 09/06/2020
 Documento Principale

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	40	50	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Formaggio fuso	30	40	70	
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	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	60	60	60	
Parmigiano	2	2	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
Spinaci 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 sogliola o platessa	50	70	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Cuori di carciofi	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



E
 COMUNE DI META
 Ufficio Protocollo
 Protocollo N. 0008724/2020 del 09/06/2020
 Documento Principale

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

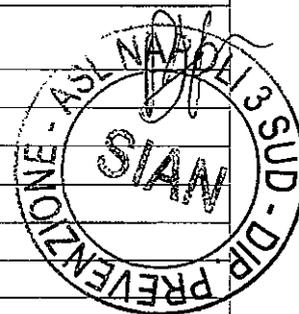
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Riso con minestrone				
Riso parboiled	50	50	50	
Minestrone misto	60	80	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Hamburger di manzo magro	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Venerdì				
Pasta e fagioli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	40	50	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	
Prosciutto cotto magro	30	40	40	Prosciutto cotto senza glutine
Purè di patate	100	120	150	
Patate	80	100	120	
Latte scremato	10	20	30	
Parmigiano	2	2	3	
Burro	5	10	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/ATA	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Riso agli spinaci				
Riso parboiled	50	50	50	
Spinaci	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	40	40	50	Pasta senza glutine
Ceci secchi	40	50	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3	Bastoncini senza glutine
Bietoline in insalata	100	120	200	
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	100	120	120	
Zucca	50	60	60	
Patate	50	60	60	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



E
 COMUNE DI META
 Ufficio Protocollo
 Protocollo N.0008724/2020 del 09/06/2020
 Documento Principale

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
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	
Ricotta vaccina fresca	80	100	120	
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	60	70	100	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	60	60	60	
Parmigiano	2	2	3	
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	
Patate lesse o al forno	100	100	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
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		



E
 COMUNE DI META
 Ufficio Protocollo
 Protocollo N. 0008724/2020 del 09/06/2020
 Documento Principale

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

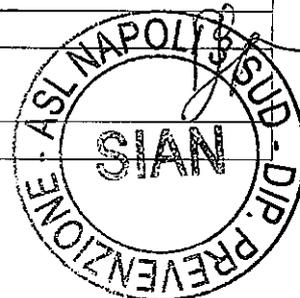
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pizza con mozzarella e prosciutto cotto				
Farina di grano tenero	100	120	140	Farina senza glutine
Mozzarella	20	30	30	
Prosciutto cotto magro	20	30	40	Prosciutto cotto senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
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	40	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	40	50	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	
Formaggio fuso	30	40	70	
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	
Spinaci in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



COMUNE DI META
 Ufficio Protocollo
 Protocollo N. 0008724/2020 del 09/06/2020
 Documento Principale

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Riso con fagioli				
Riso parboiled	40	40	50	
Fagioli secchi	40	50	50	
Olio extravergine d'oliva	5	10	10	
Prosciutto cotto magro	30	40	40	Prosciutto cotto senza glutine
Patate lesse o al forno	100	100	120	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Venerdì				
Pastina con minestrone				
Pastina di semola	50	50	50	Pastina senza glutine
Minestrone misto	60	80	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	



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

E
 COMUNE DI META
 Ufficio Protocollo
 Protocollo N. 0008724/2020 del 09/06/2020
 Documento Principale

Variazioni per il periodo primavera - estate

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

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA	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 o crudi in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA	CELIACHIA
Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pomodori in insalata	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/ATA	CELIACHIA
Mercoledì – I e III settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Zucchine all'olio	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	



E
 COMUNE DI META
 Ufficio Protocollo
 Protocollo N. 0008724/2020 del 09/06/2020
 Documento Principale



Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	PERSONALE DOCENTE/ATA
Kcal	592	728	810
Proteine	g. 23; % 15	g. 28; % 15	g. 31; % 15
Glucidi	g. 86; % 57	g. 109; % 58	g. 118; % 57
Lipidi	g. 19; % 28	g. 22; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 9	g. 12	g. 14
Ferro	mg. 5	mg. 6	mg. 7
Calcio	mg. 301	mg. 350	mg. 420

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).

E
 COMUNE DI META
 Ufficio Protocollo
 Protocollo N. 0008724/2020 del 09/06/2020
 Documento Principale

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).

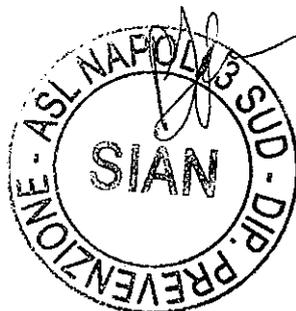
Pane, pasta, farina, biscotti, utilizzare prodotti dietetici specifici privi di glutine.

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.



E
COMUNE DI META
Ufficio Protocollo
Protocollo N. 0008724/2020 del 09/06/2020
Documento Principale