

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta e piselli				
Pasta di semola	50	50	60	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	100	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Patate lesse o al forno	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Martedì				
Riso con cavolo verza				
Riso parboiled	50	60	60	
Cavolo verza	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Petto di tacchino	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Mercoledì				
Pasta e fagioli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Mozzarella	40	60	80	
Vellutata di zucca	100	120	200	
Zucca	70	80	150	
Patate	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	



Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	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				
Pastina con minestrone				
Pastina di semola	50	60	60	Pastina senza glutine
Minestrone surgelato	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	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	3	4	
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
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		

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Formaggio fuso	30	40	50	
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Martedì				
Pasta con patate				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Patate	50	60	80	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Spinaci in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Mercoledì				
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Medaglioni di merluzzo	70	70	70	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	



Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta con zucca				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Zucca	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Polpette in umido	60	70	70	
Manzo magro	50	60	60	
Pane	10	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Venerdì				
Riso con fagioli				
Riso parboiled	40	40	50	
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Prosciutto cotto magro	30	40	50	Prosciutto senza glutine
Purè di patate	100	100	150	
Patate	80	80	120	
Latte scremato	10	10	30	
Parmigiano	2	2	7	
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			

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Ricotta vaccina fresca	50	80	120	
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Martedì				
Pasta e ceci				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Ceci secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	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	6	7	
Mercoledì				
Pasta con broccoli				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Broccoli	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	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	3	4	
Zucca a tocchetti al forno	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	



Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Riso con minestrone				
Riso parboiled	50	60	60	
Minestrone surgelato	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Petto di pollo	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Spinaci in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Venerdì				
Pasta e piselli				
Pasta di semola	50	50	60	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	100	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Patate lesse o al forno	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30	Dolcetto senza glutine

Comune di Portici n. 0074977 in partenza del 25-09-2023

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			

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pizza al pomodoro				
Farina di grano tenero	100	120	140	Farina senza glutine
Parmigiano	10	15	20	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Prosciutto cotto magro	30	40	50	Prosciutto senza glutine
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Martedì				
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Formaggio spalmabile	30	40	50	
Bietoline in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Mercoledì				
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Medaglioni di merluzzo	70	70	70	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Cavolfiore gratinato al forno				
Cavolfiore (cimette)	100	120	200	
Parmigiano	3	4	5	
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	Pan grattato senza glutine
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastantuono



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta e fagioli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Patate lesse o al forno	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Venerdì				
Riso con spinaci				
Riso parboiled	50	60	60	
Spinaci	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Hamburger di manzo	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

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			

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastantuono



Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì – I settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Fagiolini all'olio	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

- Sostituire "riso con cavolo verza"/ "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Martedì – I settimana e Giovedì - II settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta con zucchine				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Zucchine	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

- Sostituire "pastina"/ "riso con minestrone" con "pasta all'ortolana":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Venerdì – I settimana e Giovedì - III settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta all'ortolana				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

- Sostituire "zucca in tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì – III settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Zucchine all'olio	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
 Dott.ssa Teresa Mastantuono



- Sostituire "pasta con broccoletti" con "pasta con pesto di basilico":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì - III settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta con pesto di basilico				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pesto di basilico	5	8	8	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

- Sostituire "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì - II settimana e Lunedì - IV settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pomodori in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	



Il Dirigente Bio
 Nutrizionista di Sanità Pub
Dott.ssa Teresa Mastantuono

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	578	732	827
Proteine	g. 22; % 15	g. 28; % 15	g. 33; % 15
Glucidi	g. 81 % 56	g. 106; % 58	g. 118; % 57
Lipidi	g. 18; % 29	g. 22; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 9	g.11	g. 14
Ferro	mg. 4	mg. 5	mg. 6,5
Calcio	mg. 297	mg. 352	mg. 427

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).



Il Dirigente Biologo
 Nutrizionista di Sanità Pubblica
Dott.ssa Teresa Mastantuono