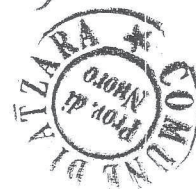


ALLEGATO  
(Pag. 1 di 1 A 8)

6

**AZIENDA U.S.L. N. 3 – NUORO**  
**REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA**  
**Dipartimento di Prevenzione**  
**Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**  
**Distretto di Sorgono**



Spettabile Comune di Atzara  
Alla cortese attenzione del  
Sig. Sindaco  
Sig. Luigi Todde

Oggetto: menù per mensa Scuola Materna.

Come concordato in colloquio data 16.09.02 si invia copia della tabella dietetica per la mensa della Scuola Materna.

Cordiali saluti.

Sorgono, 16.09.02



  
Il Dirigente Medico del S.I.A.N.  
(Dr. Luigi Sanna)

Dipartimento di Prevenzione

Direttore  
Dott. Michele Pira

Servizio Igiene e Sanità Pubblica  
Responsabile  
Dott. Fiorenzo Delogu

Servizio Prevenzione, Igiene e Sicurezza  
negli ambienti di lavoro  
Responsabile  
Dott. Mauro Moroni

Servizio Igiene degli Alimenti  
e della Nutrizione  
Responsabile  
Dott.ssa Maria Francesca Murineddu

Servizio Igiene Urbanistica  
Responsabile  
Dott. Filippo Cambedda

Servizio Sanità Animale  
Responsabile  
Dott. Dionigio Goddi

Servizio Igiene Produzione Alimenti di  
origine animale  
Responsabile  
Dott. Francesco Secchi

Servizio Igiene degli allevamenti  
Responsabile  
Dott. Michele Pira

Servizio Igiene degli Alimenti  
e della Nutrizione  
Distretto di Sorgono



3472

Prot. n. 11981

Sorgono 17-9-02

Oggetto: Trasmissione atti del Servizio DP3 - SIAN

Alla Cortese Attenzione del  
Signor Sindaco  
Del Comune di

ATZARA

Per i provvedimenti di competenza si trasmettono i seguenti allegati:

TABELLA DIETETICA

CON MENU PER MENSA

DI SCUOLA MATERNA

*Luigi Sanna*

Il Dirigente Medico del S.I.A.N.  
Distretto di Sorgono  
(Dr. Luigi Sanna)

# TABELLA DIETETICA SCUOLE MATERNE

## PRIMA SETTIMANA

### LUNEDI'

RISOTTO ALLO ZAFFERANO: riso gr. 60, burro gr. 10, brodo gr. 200, grana grattugiato gr. 8, cipolla, zafferano.

FRITTATA DI UOVA E FORMAGGIO (omelette al formaggio): uova n. 1, formaggio gr. 50.

LATTUGA IN INSALATA: lattuga gr. 100, olio gr. 5.

PANE: gr. 50.

FRUTTA: gr. 150.

### MARTEDI'

PASTA AL SUGO: pasta gr. 60, pelati gr. 50, olio gr. 5, grana grattugiato gr. 8.

FILETTI DI PLATESSA DORATI: filetti di platessa surgelati gr. 80, uovo gr. 5, pane grattugiato gr. 20, olio gr. 5.

INSALATA DI VERDURE MISTE: verdure gr. 100, olio gr. 5.

PANE: gr. 50.

FRUTTA: gr. 150.

### MERCOLEDI'

RISOTTO: riso gr. 60, olio gr. 5; grana grattugiato gr. 8.

CARNE DI MANZO O VITELLO: fettina di manzo o vitello gr. 60, olio gr. 5.

INSALATA DI VERDURE MISTE: verdure gr. 100, olio gr. 5.

PANE: gr. 50.

FRUTTA: gr. 150.

### GIOVEDI'

MINISTRA IN BRODO DI VERDURE: pasta gr. 30, verdure di stagione gr. 70, patate gr. 25, pelati gr. 10, olio gr. 5, grana grattugiato gr. 5.

PESCE LESSO: filetti di merluzzo surgelati gr. 80, olio gr. 5.

INSALATA DI FAGIOLINI: fagiolini gr. 100, olio gr. 5.

PANE: gr. 50.

FRUTTA: gr. 150.

### VENERDI'

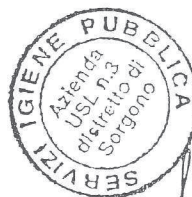
PASTA AL SUGO: pasta gr. 60, pelati gr. 50, olio gr. 5, grana grattugiato gr. 8.

FORMAGGIO O SOFFICINI DI FORMAGGIO: formaggio o sofficini gr. 50.

CAROTE OLIO E LIMONE: carote gr. 100, olio gr. 5, limone.

PANE: gr. 50.

FRUTTA: gr. 150.



*Luigi Samme*

## TABELLA DIETETICA SCUOLE MATERNE

### SECONDA SETTIMANA

#### LUNEDI'

**PASTA AL SUGO:** pasta gr. 60, pelati gr. 50, olio gr. 5, grana grattugiato gr. 8.

**CALAMARI IN VERDE O FRITTURA DI CALAMARI:** calamari gr. 100, olio gr. 5.

**VERDURE TRIFOLATE:** verdure di stagione gr. 150, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

#### MARTEDI'

**RISOTTO CON VERDURE:** riso gr. 60, verdure (es. zucchine) gr. 60, olio gr. 5; grana grattugiato gr. 8.

**CARNE DI CAVALLO O MAIALE:** fettina di cavallo o maiale gr. 60, olio gr. 5.

**INSALATA DI VERDURE MISTE:** verdure gr. 100, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

#### MERCOLEDI'

**PASSATO DI VERDURA CON RISI:** riso gr. 30, verdura di stagione gr. 70, patate gr. 25, pelati gr. 20, olio gr. 5.

**POLLO ARROSTO:** coscia di pollo gr. 60.

**PATATE AL FORNO:** patate gr. 200, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

#### GIOVEDI'

**PASTA AL SUGO:** pasta gr. 60, pelati gr. 50, olio gr. 5, grana grattugiato gr. 8.

**PESCE (POLPETTE):** pesce gr. 80, olio gr. 5, pane grattugiato.

**INSALATA DI VERDURE MISTE:** verdure gr. 100, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

#### VENERDI'

**MINISTRA IN BRODO DI CARNE:** pasta gr. 30, pelati gr. 10, grana grattugiato gr. 5.

**CARNE LESSA:** carne di manzo o vitello gr. 60, olio gr. 5. **Oppure → FORMAGGIO:** gr. 50

**INSALATA DI VERDURE MISTE:** verdure gr. 100, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.



*Handwritten signature: M. J. Same*



## TABELLA DIETETICA SCUOLE MATERNE

### TERZA SETTIMANA

#### LUNEDI'

**MINESTRONE DI FAGIOLI (o lenticchie o ceci):** pasta gr. 30, fagioli (o lenticchie o ceci) gr. 30, carote gr. 20, verdure di stagione gr. 20, patate gr. 40, pelati gr. 10, olio gr. 5.

**POLPETTE AL SUGO:** carne di manzo macinata gr. 60, uova n. 4 per kg di carne, pelati gr. 25, olio gr. 5, pane grattugiato.

**LATTUGA IN INSALATA:** lattuga gr. 100, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

#### MARTEDI'

**PASTA ALLE VERDURE:** pasta gr. 60, verdure (es. zucchine) gr. 60, olio gr. 5, grana gr. 8.

**FILETTI DI PLATESSA DORATI:** filetti di platessa surgelati gr. 80, uovo gr. 5, pane grattugiato gr. 20, olio gr. 5.

**PATATE AL FORNO:** patate gr. 200, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

#### MERCOLEDI'

**RISO AL BURRO:** riso gr. 60, burro gr. 10, grana grattugiato gr. 5.

**FRITTATA DI FORMAGGIO E ORTAGGI:** formaggio gr. 50, ortaggi gr. 150.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

#### GIOVEDI'

**RISOTTO CON VERDURE:** riso gr. 60, verdure (es. zucchine) gr. 60, olio gr. 5; grana grattugiato gr. 8.

**TACCHINO ARROSTO:** petti di tacchino gr. 60.

**PURE' DI PATATE:** patate gr. 200, burro gr. 10, grana grattugiato gr. 10, latte gr. 6.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

#### VENERDI'

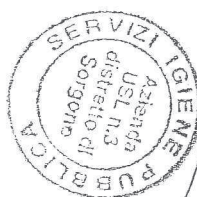
**MINESTRA IN BRODO DI VERDURE:** pasta gr. 30, verdure di stagione gr. 70, patate gr. 25, pelati gr. 10, olio gr. 5, grana grattugiato gr. 5.

**PESCE LESSO:** filetti di merluzzo surgelati gr. 80, olio gr. 5.

**VERDURE MISTE COTTE:** verdure gr. 150, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.



*Handwritten signature*



# TABELLA DIETETICA SCUOLE MATERNE

## QUARTA SETTIMANA

### LUNEDÌ

**PASTA AL BURRO:** pasta gr. 60, burro gr. 10, grana grattugiato gr. 5.

**POLLO ARROSTO:** petti di pollo gr. 60.

**LATTUGA IN INSALATA:** lattuga gr. 100, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

### MARTEDÌ

**MINESTRA IN BRODO DI CARNE:** pasta gr. 30, pelati gr. 10, grana grattugiato gr. 5.

**CARNE LESSA:** carne di manzo o vitello gr. 60, olio gr. 5. **Oppure → FORMAGGIO:** gr. 50

**INSALATA DI VERDURE MISTE:** verdure gr. 100, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

### MERCOLEDÌ

**RISOTTO ALLO ZAFFERANO:** riso gr. 60, burro gr. 10, brodo gr. 200, grana grattugiato gr. 8, cipolla, zafferano.

**PESCE LESSO:** filetti di nasello surgelati gr. 80, olio gr. 5.

**INSALATA DI VERDURE MISTE:** verdure gr. 100, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

### GIOVEDÌ

**PASTA AL SUGO:** pasta gr. 60, pelati gr. 50, olio gr. 5, grana grattugiato gr. 8.

**FETTINE IMPANATE:** fettine di carne gr. 60, uovo n. 1 per kg di carne, pane grattugiato.

**INSALATA DI VERDURE MISTE:** verdure gr. 100, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.

### VENERDÌ

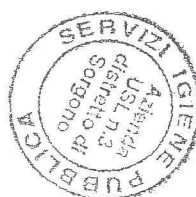
**PASSATO DI VERDURA CON RISO:** riso gr. 30, verdura di stagione gr. 70, patate gr. 25, pelati gr. 20, olio gr. 5.

**BASTONCINI DI PESCE AL FORNO:** bastoncini di merluzzo o platessa surgelati gr. 80, olio gr. 5.

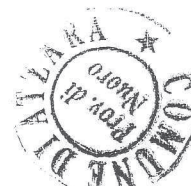
**INSALATA DI VERDURE MISTE:** verdure gr. 100, olio gr. 5.

**PANE:** gr. 50.

**FRUTTA:** gr. 150.



*Luigi. Samme*



## CHIARIMENTI MENU'

### Grammature

Le grammature degli alimenti indicate in tabella vanno considerate per singolo bambino. Tali grammature sono riferite al crudo e al netto degli scarti; pertanto la gestione delle grammature deve tener conto delle trasformazioni di peso derivate dalle varie operazioni di lavorazione, scongelamento, cottura e porzionamento del prodotto.

### Carni

- a) Carni rosse: vitello, manzo, cavallo, maiale.
- b) Carni bianche: pollo, tacchino, se possibile anche coniglio.

Le carni rosse devono essere alternate fra loro e così anche le bianche. La carne di maiale può essere somministrata senza problemi avendo però cura di asportare dalla carne la parte grassa.

### Salumi

Sono consentiti prosciutto crudo dolce e prosciutto cotto senza polifosfati, privati della parte grassa. Gli altri salumi sono da evitare.

### Formaggi

Formaggi consigliati: mozzarella, ricotta, caciocavallo, fontina, parmigiano reggiano, grana padano, gruviera, stracchino, dolce. Evitare i formaggini.

### Pesce

Pesci consigliati: merluzzo, trota sogliola, dentice, orata, spigola, calamari.

Meglio se freschi; in mancanza del prodotto fresco va bene quello surgelato (il tipo di pesce da cucinare è necessariamente in funzione delle possibilità di approvvigionamento), ad es. filetti o bastoncini di sogliola, platessa, nasello, merluzzo, o anelli di calamaro o totano.

### Ortaggi e verdure

Verdure consigliate da consumarsi crude: lattuga, coppetta, finocchi, carote, carciofi, pomodori, ecc. (evitare le fave).

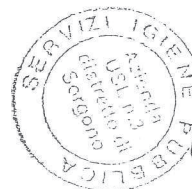
Verdure consigliate da consumarsi cotte: bietole, spinaci, cicoria, carote, fagiolini, cavolfiore, carciofi, patate, ecc. (evitare le fave).

### Brodo

Il brodo deve essere di carne (non dadi o simili) oppure brodo vegetale preparato con ortaggi misti tipo sedano, carota, cipolla, pomodoro, bietola, ecc..

### Cereali

Pasta di semola di grano duro, riso.



*Luigi Sanna*

### **Pane fresco**

Confezionato con farina di grano tenero di tipo 00.

### **Grassi di condimento**

Deve essere privilegiato l'olio extra vergine di oliva (nella tabella dietetica ove si indica olio si intende solo ed esclusivamente olio extra vergine di oliva).

L'utilizzo del burro (non margarina) è limitato alle poche preparazioni che prevedono espressamente in ricetta il suo impiego.

Da evitare i grassi animali tipo lardo, strutto, pancetta.

Da evitare i fritti, ad eccezione di quelli espressamente indicati nella tabella dietetica.

Il sugo di pomodoro dovrà essere cucinato senza soffritto, possibilmente con l'aggiunta di olio extra vergine di oliva crudo a fine cottura.

### **Frutta**

Frutta fresca di stagione, ad es.: mele, pere, albicocche, arance, mandarini, banane, pesche, anguria, melone, uva ecc.

### **Da evitare**

Da evitare i cibi inscatolati.

Si può fare una eccezione, saltuariamene, per il tonno sottolio avendo cura di eliminare l'olio della scatola prima di servire in tavola ed eventualmente condendo con olio extra vergine di oliva fresco.

### **Sostituzioni**

Si ammette la sostituzione (non più di una volta alla settimana) della carne (gr. 60) con

- un uovo alla coque o in camicia oppure
- gr. 60 di prosciutto crudo magro o prosciutto cotto senza polifosfati oppure
- gr. 50 di formaggio fresco oppure
- gr. 30 di formaggio stagionato.

### **Merenda pomeridiana**

Per l'eventuale merenda pomeridiana si consigliano cl. 150 di latte intero o yogurt e gr. 150 di frutta fresca.

### **Esigenze particolari**

Informarsi presso i genitori su eventuali esigenze dietetiche particolari dei singoli bambini a causa di allergie, diabete o problemi di altro genere. Per essi sarà studiata una tabella dietetica individuale.



*Luigi Sarnè*