

Tabella dietetica per dislipidemia

In accordo con le attuali Linee Guida nel trattamento delle dislipidemie, la redazione di tale tabella prevede:

- riduzione della quota di acidi grassi saturi (<7% della quota lipidica giornaliera) limitando il consumo di carne 2 volte la settimana - prediligendo quella bianca - ed escludendo il consumo di prodotti lattiero-caseari;
- regolare assunzione di steroli vegetali attraverso il consumo - 2 volte la settimana - di legumi;
- regolare assunzione di fibre prebiotiche attraverso il consumo giornaliero di frutta e verdura;
- consumo giornaliero di olio extra vergine di oliva fonte di acidi grassi monoinsaturi;
- consumo di pesce – 2 volte la settimana – fonte di acidi grassi essenziali omega 3.

Per la preparazione dei pasti si dovrà far riferimento alle grammature presenti nel ricettario della tabella dietetica standard.

La somministrazione di dolci – nello specifico pandorino, chiacchiere e uovo di cioccolato – limitatamente alle festività, è stata mantenuta al fine di non privare il piccolo dell'atmosfera festiva. Si precisa, tuttavia, che tale fornitura dovrà essere approvata dal genitore del minore.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica per dislipidemia: Menù Invernale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Hamburger di pollo ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con spinaci ➤ Filetto di merluzzo in umido ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso e verza ➤ Hamburger di tacchino ➤ Piselli
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di farro e legumi ➤ Burger di verdure 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Filetto di merluzzo in umido ➤ Spinaci al limone
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con cavolo ➤ Filetto di platessa al pomodoro ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Burger di verdure 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo in umido ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Arista di maiale ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla bolognese ➤ Finocchi gratinati
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta e lenticchie ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Filetto di platessa al pomodoro ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Carote al forno gratinate
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla bolognese ➤ Finocchi gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di orzo e legumi ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Burger di legumi ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo in umido ➤ Spinaci al limone

È prevista la distribuzione di:

- quattro volte la settimana pane con farina di grano tenero di tipo 0 e una volta la settimana pane con farina di grano tenero integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata.

È fatto divieto di aggiungere parmigiano alle pietanze.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica per dislipidemia: Menù Estivo

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo al pomodoro ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane al pomodoro 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con zucca ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Insalata verde
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Burger di legumi ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di platessa in umido ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale alla siciliana ➤ Filetto di merluzzo in umido ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con crema di zucchine ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Patate al forno
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Burger di verdure 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Salsiccia di tacchino ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizza al pomodoro ➤ Burger di legumi
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con passato di zucchine ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla siciliana ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Filetto di merluzzo in umido ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con tonno ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla bolognese ➤ Finocchi gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Filetto di platessa in umido ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Hamburger di pollo ➤ Piselli

È prevista la distribuzione di:

- quattro volte la settimana pane con farina di grano tenero di tipo 0 e una volta la settimana pane con farina di grano tenero integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata.

È fatto divieto di aggiungere parmigiano alle pietanze.

MENU FESTIVI

NATALE	CARNEVALE	PASQUA
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al pomodoro senza mozzarella➤ Hamburger di pollo➤ Patate al forno➤ Pandorino	<ul style="list-style-type: none">➤ Pasta alla bolognese➤ Tortino di merluzzo con patate➤ Chiacchiere	<ul style="list-style-type: none">➤ Pasta al pomodoro➤ Hamburger di tacchino con patate e piselli➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

È fatto divieto di aggiungere parmigiano alle pietanze.

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Fesa di tacchino	80 g	Fesa di tacchino	100 g	Fesa di tacchino	120 g
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri