



COMUNE DI NAPOLI
Direzione Centrale X
 Politiche Sociali ed Educative
 Servizio Politiche per l'Infanzia e l'Adolescenza

PE/2016/60043
25 GEN. 2016

TABELLA DIETETICA

allegato **B/c**

BISOGNO CALORICO: ADOLESCENTI/GIOVANI FINO A 16 ANNI (2950 CALORIE) / protidi 12%,
 lipidi 30%, glicidi 58%)
 TABELLA DIETETICA SETTIMANALE

FABBISOGNO PROCAPITE GIORNALIERO

PANE: 300gr.

OLIO D'OLIVA 30gr.

FRUTTA 500 gr.

DOLCE 2 VOLTE A SETTIMANA (preferibilmente durante i soggiorni estivi il lunedì sera e venerdì sera)

SPUNTINO: ore 16,00 :1 YOGURT ALLA FRUTTA O 1 GELATO CONFEZIONATO O UNA

MERENDA ALLA FRUTTA CON SUCCO DI FRUTTA BIOLOGICO

COLAZIONE	LATTE 300gr-ORZO O CACAO q.b. -ZUCCHERO 15gr.- PANINO e FETTE BISCOTTATE +10gr. BURRO- MARMELLATA VASCHETTA MONOPORZIONE DA ALTERNARE CON VASCHETTA MONOPORZIONE DI NUTELLA
------------------	---

I PASTI SEMPRE RIFERITI AI SOGGIORNI ESTIVI SONO DA VARIARE E SCEGLIERE TRA I SEGUENTI:

SARTU DI RISO	Risogr. 80-pelati gr.100-carne tritata gr.50-fior di latte gr.35 parmigiano gr. 10
PASTA AL POMODORO	Pasta gr. 150-pelati gr.130- parmigiano gr.15
RISO ALL'INSALATA	Riso gr.100-pomodori gr.80-tonno gr. 50- insalata - wrustel gr. 40 - ½ uovo sodo
PASTA ALL'INSALATA	Pasta gr. 120 -pomodori gr.80-tonno gr. 50- insalata - wrustel gr. 40 - ½ uovo sodo
PASTA ALLA SICILIANA	Pasta gr.130-melenzane gr. 50 -mozzarella gr. 50- parmigiano gr.10
PASTA AL FORNO	Pasta gr. 90- pelati gr.100-carne tritata gr.50-fior di latte gr.35 parmigiano gr. 10
RISOTTO ALLA MILANESE	Riso gr. 130- pancetta gr. 15 - brodo (dado) zafferano-
FUSILLI ALLA	Pasta gr. 150 - passata di pomodoro 120- olive gr.30

MARINARA	
PIZZA FOCACCIA AL POMODORO E MOZZARELLA	Pizza gr.150- pomodorini gr.120 – mozzarella gr.50
PENNE ALLA CARBONARA	Penne gr. 120 - pancetta gr. 15- uovo n. ½ - parmigiano gr. 15
PENNE ALL'AMATRICIANA	Penne gr.120 –pancetta gr.15- pomodoro gr. 100- parmigiano 15

I SECONDI PIATTI CON CONTORNO SEMPRE RIFERITI AI SOGGIORNI ESTIVI SONO DA VARIARE E SCEGLIERE TRA I SEGUENTI:

POLLO CON PATATE	Pollo gr. 200- patate gr.150
MOZZARELLA e INSALATA	Mozzarella gr.100- insalata
OMLETTE CON FAGIOLINI	Uovo n. 1 – prosciutto gr. 20- formaggio gr. 10- fagiolini gr. 150
POLPETTE e MELENZANE A FUNGHETTI	Carne gr.90 – pane gr. 25 parmigiano gr. 10- uovo 1/2 – melenzane gr. 150- Pomodoro gr.50
COTOLETTA DI POLLO CON PEPERONI	Cotoletta gr. 130- peperoni gr. 150
COTOLETTA DI PESCE INSALATA	Merluzzo gr. 200- insalata
PETTO DI POLLO CON PATATE	Petto di pollo gr. 150- patate al forno gr. 150
SPEZZATINO CON PISELLI	Spezzatino gr.150 – piselli gr. 100

CESTINI O COLAZIONE A SACCO

1	FRITTATA DI MACCHERONI-PANINO CON PROSCIUTTO E VERDURA –FRUTTA-ACQUA1/2
2	PANINO CON ALIMENTO COTTO+PANINO CON FORMAGGIO+INSALATA –FRUTTA -ACQUA
3	PIZZA AL POMODORO O RIPIENA + PANINO CON OLETTE+ VERDURA+FRUTTA+ACQUA

BUFFET

OVOLINE DI MOZZARELLA GR. 85 PROSCIUTTO CRUDO gr. 40	
2 PRIMI PISTI A SCELTA (pasta al forno, sartu di riso, o pasta alla siciliana, insalata di riso)	
CONTORNI DI VERDURE COTTE E CRUDE UNA PORZIONE DI SECONDO (BOCCONCINI DI SALSICCE O POLPETTINE)	
MISTO DI ROSTICCERIA MIGNON (pizzette, bollini, rustici, sfogline gr. 150)	
PASTICCERIA MIGNON gr. 80 O FRUTTA DI STAGIONE gr. 150	
BIBITE - ACQUA MINERALE	

NELLA FORNITURA DEVE ESSERE COMPRESO IL MATERIALE OCCORRENTE ALLA PRESENTAZIONE AL SERVIZIO ED AL CONSUMO DI QUANTO ELENCATO

Garantire, all'occorrenza, la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc.o per motivi religiosi.
Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più possibile(per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menu del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la masdsima varietà dei piatti.

LA DIETISTA
Dott.ssa Rosanna De Crescenzo

De Crescenzo Rosanna

Aggiornamento Anno 2016