



Sede Legale Torre del Greco
Via Marconi, 66 – 80059
www.aslnapoli3sud.it

Dipartimento di Prevenzione
UOC SIAN
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Centro di II livello Obesità in età evolutiva

Direttore: Dott. Pierluigi Pecoraro
Via Montedoro 47 – Torre del Greco (NA)
Tel. 081/18434856 – 081/18434842
e-mail: siaen@aslnapoli3sud.it - PEC: siaen@pec.aslnapoli3sud.it

Al Sindaco
Dott. Antonino Coppola
Comune di Sant'Agnello (NA)
SEDE

Oggetto: Servizio triennale di Refezione Scolastica a basso impatto ambientale per le scuole dell'Istituto Comprensivo "A. Gemelli" del Comune di Sant'Agnello 2026/2029 – Tabelle dietetiche - Richiesta.

Con riferimento alla VS nota prot. n. 4340 del 24.02.2026 Comune di Sant'Agnello (NA), di pari oggetto, si inviano in allegato le nuove Tabelle dietetiche standard, unitamente a quelle per la Malattia Celiaca, destinate a Scuola dell'Infanzia (3-6 anni), Scuola Primaria (6-11 anni) e Scuola Secondaria di Primo grado (11-13 anni).

Per quanto riguarda il personale docente/ATA, utilizzare le tabelle dietetiche riferite alla Scuola Secondaria di primo grado.

Distinti saluti.

Il Direttore UOC SIAN
Dott. Pierluigi Pecoraro

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	50	60
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	3	4
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Patate lesse o al forno	80	100	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
Filetti di merluzzo impanato	50	60	70
Pan grattato per impanatura	q.b.	q.b.	q.b.
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	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	8	8	10
Zucca all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	35
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pastina con minestrone			
Pastina di semola	50	60	60
Minestrone surgelato	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Polpette di manzo al pomodoro			
Manzo magro	50	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
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

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	40	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	50	60
Lenticchie secche	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	8	8	10
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Pasta con patate			
Pasta di semola	50	60	60
Patate	50	60	80
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetto di sogliola o platessa	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 con cavolfiore			
Pasta di semola	50	60	60
Cavolfiore	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
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con fagioli			
Riso parboiled	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	8	8	10
Scarole cotte all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Prosciutto cotto magro	30	40	50
Purè di patate			
Patate	80	100	120
Latte scremato	10	20	30
Parmigiano	2	4	7
Burro	5	7	10

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	40	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		



ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	50	60
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	3	4
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Patate lesse o al forno	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Ricotta vaccina fresca	50	80	120
Scarole cotte all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mercoledì			
Pasta con broccoletti			
Pasta di semola	50	60	60
Broccoletti	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Polpette di manzo in umido			
Manzo magro	50	60	70
Pane	10	10	10
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

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	60	60
Minestrone surgelato	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di merluzzo impanato	50	60	70
Pan grattato per impanatura	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	40	50	60
Ceci secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	8	8	10
Spinaci al parmigiano	100	120	200
Parmigiano	2	3	5
Burro	5	7	10
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	40	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pizza al pomodoro e parmigiano			
Farina di grano tenero	100	120	140
Parmigiano	10	15	20
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Prosciutto cotto magro	30	40	50
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	50	60
Lenticchie secche	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	8	8	10
Zucca gratinata			
Zucca	100	120	200
Parmigiano	3	4	5
Pane grattugiato per gratinatura	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di sogliola o platessa	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

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	50	60
Fagioli secchi	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	8	8	10
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Riso con zucca			
Riso parboiled	50	60	60
Zucca	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
Patate lesse o al forno	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	40	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire “riso con cavolo verza” con “pasta con pesto di basilico”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Martedì – I settimana	g	g	g
Pasta con pesto di basilico			
Pasta di semola	60	70	80
Pesto di basilico	5	8	8
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

- Sostituire “zucca all'olio” / “zucca gratinata” con “zucchine all'olio”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – I settimana e Martedì – IV settimana	g	g	g
Zucchine all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

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

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

ASLNAPOLI3SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

- Sostituire “bietoline in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì – II settimana e Giovedì – IV settimana	g	g	g
Pomodori in insalata	100	120	200
Olio extravergine d’oliva	5	6	7

- Sostituire “scarole cotte all’olio” con “fagiolini all’olio”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì – II settimana e Martedì – III settimana	g	g	g
Fagiolini all’olio	100	120	200
Olio extravergine d’oliva	5	6	7

- Sostituire “riso con zucca” con “riso con zucchine”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Venerdì – IV settimana	g	g	g
Riso con zucchine			
Riso parboiled	50	60	60
Zucchine	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d’oliva	5	6	7

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo.
Dott.ssa Teresa Mastantuono

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	555	694	819
Proteine	g. 21; % 15	g. 26; % 15	g. 32; % 15
Glucidi	g. 81; % 57	g. 103; % 58	g. 120; % 58
Lipidi	g. 17; % 28	g. 21; % 27	g. 25; % 27
Fibra	g. 9	g. 12	g. 15
Ferro	mg. 4	mg. 5	mg. 6
Calcio	mg. 291	mg. 345	mg. 415

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: deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: devono essere olio extravergine di oliva e 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).

ASL NAPOLI 3 SUD
UOC SIAN
Il Dirigente Biologo
Dott.ssa Teresa Mastantuono