

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE****Direttore: dr G. Ricciardelli****SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI e DELLA NUTRIZIONE**Via del Feudo di San Martino, 10 – 81100 Caserta **tel. 0823.350934 - 32** pec: direzione.sian@pec.aslcaserta.it

Al Comune di San Cipriano d'Aversa (CE)

c.a Dott.ssa Maria Teresa Iodice

Oggetto: Tabelle dietetiche scuola dell'Infanzia.

In riferimento a Vs. richiesta dell'08/07/2026, si trasmettono le tabelle dietetiche, relative alla preparazione dei pasti per la scuola dell'Infanzia, con le relative indicazioni della grammatura e le raccomandazioni da fornire agli addetti alla preparazione.

Le seguenti tabelle sono elaborate su 4 settimane per il menù invernale e 4 per quello estivo, sono comprensive dello schema per la colazione a sacco per eventuali gite scolastiche e delle specifiche relative agli ingredienti da utilizzare e alle grammature.

Per la stesura delle tabelle dietetiche del pranzo si è tenuto conto di una media delle quote caloriche previste per le singole fasce d'età, per i bambini dell'infanzia circa 630 Kcal, tenendo conto delle Linee guida di indirizzo per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute e delle tabelle L.A.R.N, ricordando che il pasto principale relativo al pranzo copre il fabbisogno del 35%-40% del fabbisogno energetico giornaliero totale.

In base alle calorie consigliate per fascia d'età la suddivisione calorica giornaliera, oltre al pranzo, dovrebbe essere così distribuita: colazione 15-20%, spuntino 5%, merenda 10%, cena 30%.

Per quanto concerne l'apporto dei diversi nutrienti sono di seguito assicurati:

1. quota proteica dal 12 al 15% delle calorie giornaliere con una giusta proporzione tra animali e vegetali;
2. quota lipidica inferiore al 30%, limitando il consumo di grassi animali al 10% ed assicurando una quota di Acidi Grassi Essenziali (A.G.E.) pari al 2-6%;
3. quota glucidica superiore al 55 % con una quota di zuccheri semplici inferiore al 10%;
4. riduzione dell'introduzione di sodio in quanto già quello contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire le fisiologiche necessità;
6. aumento dell'apporto di fibre;
7. introduzione di una quota sufficiente di vitamine, sali minerali e acqua.

Si ricorda che ogni pasto deve essere sempre accompagnato da acqua minerale naturale.

E' consigliato sempre fornire copia delle tabelle alimentari ai genitori degli alunni, affinché possano completare correttamente la giornata alimentare dei bambini.

Si specifica che per la preparazione dei pasti devono essere sempre utilizzate materie prime di elevato standard qualitativo: prodotti che provengono da coltivazioni biologiche tenendo presenti le indicazioni riportate nei CAM, prodotti IGP, prodotti DOP.



UNI EN ISO 9001



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: dr G. Ricciardelli

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI e DELLA NUTRIZIONE

Via del Feudo di San Martino, 10 – 81100 Caserta **tel. 0823.350934 - 32** pec: direzione.sian@pec.aslcaserta.it

Nella fase di preparazione di ogni pietanza va controllata quotidianamente ogni fase del processo applicando scrupolosamente le procedure di autocontrollo.

Si seguono alcune indicazioni da mettere in atto per la preparazione dei pasti:

- come condimento utilizzare olio extravergine d'oliva, solo per le preparazioni che lo prevedono burro;
- le verdure di contorno crude vanno pesate a crudo e al netto dagli scarti;
- si possono utilizzare aromi, cipolle, aglio e sale iodato quanto basta per rendere appetitosi i piatti;
- nella preparazione dei legumi vanno utilizzati quelli secchi o surgelati;
- il pane deve essere presente ogni giorno e messo a disposizione dopo il consumo del primo piatto;
- ai primi piatti può essere aggiunto il parmigiano grattugiato nella quantità indicata;
- per i brodi deve essere preparato solo brodo vegetale di verdure fresche;
- va servita solo frutta fresca di stagione in alternativa può essere servito Yogurt alla frutta 125 g.

Si specifica che per le diete speciali bisogna richiedere un menù specifico allegando le relative certificazioni mediche, e che il menù seguente è strutturato senza tenere conto di eventuali allergie, intolleranze o esigenze particolari degli alunni. Nel caso di esigenze personali di diversa natura è consentito cambiare il pasto previsto con quello di un'altra giornata tipo, ricordando sempre di diversificare e non ripetere i pasti nell'arco della stessa settimana.

Nel porgere distinti saluti, si conferma la disponibilità dello scrivente Servizio per eventuali richieste di variazioni della citata tabella dietetica con proposte di equivalente valore nutrizionale.

Dott.ssa Teodora Lacaria
Dirigente Medico UOPC

Per il Responsabile SIAN
Dott. Antonio Barecchia



UNI EN ISO 9001