



SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DIETETICHE  
PER CIASCUNA TIPOLOGIA DI UTENTI

**Grammature dei generi alimentari al netto degli scarti (salvo diversa indicazione)  
per fasce scolari**

<b>GENERI ALIMENTARI</b>	<b>U.M.</b>	<b>NIDO</b>	<b>MATERNA</b>	<b>ELEMENTARI</b>	<b>MEDIE \ ADULTI</b>
<b>Primi piatti</b>					
Pasta di semola asciutta	Gr	40	50	70	80
Pasta di semola in brodo	Gr	20	30	40	50
Riso	Gr	40	50	70	80
Riso in brodo	Gr	20	30	40	50
Gnocchi di patate	Gr	120	140	180	200
Tortellini freschi	Gr	70	90	110	130
Pasta secca all'uovo	Gr	30	40	60	70
Pasta secca all'uovo per lasagne	Gr	25	35	45	55
Pizza margherita	Gr	120	170	220	250
Verdura per minestra	Gr	60	80	90	100
Legumi secchi per primi piatti	Gr	20	20	20	30
Piselli per primi piatti	Gr	30	40	50	60
Pomodori pelati per salsa	Gr	50	60	80	100
Prosciutto cotto per primi piatti	Gr	10	10	15	20
Pancetta tesa per primi piatti	Gr	10	10	20	30
Tonno per primi piatti	Gr	10	10	15	20
Verdure per primi piatti	Gr	25	30	40	50

<b>SECONDI PIATTI</b>					
Arrosto di vitello	Gr	60	70	90	110
Hamburger di carne	Gr	60	70	90	110
Pollo coscia con osso	Gr	90	100	150	200
Petto di pollo	Gr	60	70	90	110
Scaloppine	Gr	50	60	80	100
Carne di maiale	Gr	50	60	90	110
Pesce	Gr	60	80	100	120
Frittata (uovo pastorizzato)	Gr	45	60	65	7
Frittata (uovo fresco)	Pz	1	1	1	2

<b>SECONDI PIATTI FREDDI</b>					
Formaggio fresco	Gr	50	65	80	80
Prosciutto cotto o crudo	Gr	35	45	55	65
Parmigiano	Gr	30	45	50	60

<b>CONTORNI</b>					
Patate	Gr	80	100	120	150
Purea	Gr	60	80	100	120
Verdure crude	Gr	25 minim o	30 minimo	35 minimo	50 minimo
Verdure cotte	Gr	80 minim o	100 minimo	130 minimo	150 minimo
Insalata di pomodori	Gr	60	100	120	150

<b>VARIE</b>					
Pane	Gr	30	40	50	50
Olio	Gr	5	6	7	9
Frutta	Gr	80	100	150	150
Parmigiano grattugiato	Gr	5	5	5	5
Budino	Gr	90	125	125	125
Gelato	Gr	50	50	50	50
yogurt	Gr	90	125	125	125

Sale grosso sale fino e aromi per cucinare quanta basta

## Indicazioni dietetiche per la comunità islamica

Le tabelle dietetiche sono così modificate:

<b>Ingredienti proibito</b>	<b>Sostituzione</b>
Carne di maiale	Con carne di pollo \ carne i vitello
Insaccati	Con formaggi \ uova \ bresaola
Vino	Con brodo
Liquori vari	Con sciroppi di zucchero

## Menù Vegetariani

Sostituzioni consigliate sui primi piatti:





Per i primi che contengano ingredienti a base di carne o di pesce (paste, minestre, timballi, paste ripiene), la sostituzione va eseguita con primi equivalenti con condimenti a base di formaggio e/o di ortaggi come zucchine, melanzane, funghi.

Sostituzioni consigliate sui secondi piatti:

Per i secondi a base di carne, pesce o affettati, la sostituzione va eseguita con 1 uovo o 50 g di formaggio caciotta o 80-100 g di ricotta

## DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

-  Riso o pasta all'olio extra vergine di oliva
-  Carne magra ai ferri, al vapore, lessata
-  Patate bollite
-  Frutta fresca: Mela

## Indicazioni dietetiche per la comunità ebraica

1. Latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini.
2. Solitamente la carne ed i latticini vengono consumati utilizzando posate o piatti distinti.
3. Durante la Pasqua degli ebrei (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati. I piatti e le posate che vengono utilizzati non devono avere avuto contatto con cibi lievitati.
4. Ogni prodotto che non siano latticini o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.

<b>Alimenti “proibiti”</b>	<b>Alimenti “permessi”</b>
Pane condito con grasso animale	Pane e cereali di tipo comune sono considerati neutrali se non al latte o in abbinamento con il latte
Latticini e carne nello stesso pasto	Latte e formaggio: latte fresco di giornata e formaggi
Formaggi prodotti con caglio animale	Formaggio prodotti con caglio microbico o di sintesi
Uova di animali che mangiano altri animali o uova che contengono sangue	Uova di gallina, purché esenti da contaminazioni ematiche
Maiale e suoi derivati, cavallo, asino, coniglio, interiora di ogni animale	Carne (bovina, di pecora di capra, di cervo) e pollame. Questi animali devono essere macellati in adatto macello e il sangue deve essere rimosso con procedure di bagnomaria e sale.
Crostacei e molluschi	Pesce di mare: solo pesce con pinne e lische.
Grasso animale	Oli vegetali (con esclusione di oli di semi vari); burro quando non abbinato a carni.
	Verdura e frutta.
	Dolci: quelli con latte sono considerati facenti parte dei prodotti derivati dal latte; tutti quelli senza latte sono considerati cibi neutrali; la gelatina Kasher è considerata neutrale

## Indicazioni dietetiche per intolleranza celiaca (sensibilità al glutine)

Tutte le pietanze per bambini celiaci dovranno essere preparate e cotte separatamente da quelle destinate agli altri utenti.

Per le sostituzioni utilizzare esclusivamente prodotti dietetici e prodotti del commercio privi di glutine, per i quali ultimi è disponibile il “Prontuario prodotti senza glutine in commercio” presso l’Associazione Italiana Celiachia.

<b>ALIMENTI “PROIBITI”</b>	<b>ALIMENTI “PERMESSI</b>
Grano, segale, orzo, avena.	Riso, mais, tapioca, soia, miglio.
Pasta secca, fresca, farcita, gnocchi di patate, semolino, pizza, pane, biscotti, focaccia, grissini, crackers, fette biscottate.	Pasta e biscotti dietetici senza glutine pane e grissini con farine di mais, tapioca o fecole di patate.
alimenti addizionati con malto e/o con amido.	
Tutti i prodotti del commercio preparati con farine vietate o di cui non si conosce la composizione (alimenti in scatola, precotti, dessert surgelati, bevande).	The, caffè, bevande gassate, vino.
Lievito di birra.	Lievito chimico.
Formaggini, sottilette, yogurt ai cereali.	Latte fresco e UHT, formaggi, panna, yogurt (interi e alla frutta).
Insaccati (mortadella, würstel, salame), carne impanata, polpette.	Carne, pesce, uova, prosciutto crudo e cotto, bresaola.
Dadi ed estratti di carne.	verdura
Margarina, olio di semi vari e germi di grano.	Burro, olio di oliva, di mais, di arachidi, di soia, di girasole.
Succhi di frutta.	Frutta fresca, sciroppata, secca.
Dolci, gelati, cioccolato, caramelle, gomme da masticare contenenti malto, amido o alimenti di cui non si conosce la composizione.	Marmellata, miele, zucchero, cacao puro, gelati preparati in casa, caramelle solide, liquirizia pura, gelatine di frutta.

## Indicazioni dietetiche per intolleranza alle proteine del latte vaccino

<b>ALIMENTI “PROIBITI”</b>	<b>ALIMENTI “PERMESSI</b>
<b>Latte vaccino:</b> intero, scremato, parzialmente scremato, condensato latticini e derivati.	Latte di soia e di capra.
<b>Cereali e derivati:</b> biscotti, biscotti per l'infanzia, pane e tutti i prodotti con aggiunta di latte, burro, panna; tortellini, ravioli e cannelloni.	Farine di grano, pasta, riso, semolino di grano e riso, mais, orzo, avena e fecole senza aggiunta di latte.
<b>Carne:</b> carne bovina (vitello, vitellone, manzo), tutti i prodotti già pronti come salsicce, polpette, polpettone.	Carne di pollo, agnello, coniglio, cavallo, tacchino, maiale.
<b>Carne conservata:</b> bresaola, prosciutto cotto, mortadella, salame, würstel e tutti gli alimenti a base di carne in confezione sottovuoto.	Prosciutto crudo.
<b>Pesce:</b> tutti gli alimenti precucinati.	Tutti i pesci freschi o surgelati.
<b>Oli e grassi:</b> burro, margarina con aggiunta di latte o burro.	Olio di oliva, di semi e margarina
<b>Prodotti zuccherini:</b> caramelle, cioccolato, gelati, merendine, budini, torte, tutti i prodotti con aggiunta di latte o creme di latte.	Ogni tipo purché privo di latte, panna, burro.
<b>Alimenti vari:</b> dadi da brodo, polveri pronte per la prima colazione, precucinati.	Succo di frutta e di verdure, ogni tipo di the, aranciata, camomilla, cacao puro, orzo solubile, coca cola.
<b>Legumi:</b> tutti quelli in scatola.	Tutti quelli freschi, surgelati, secchi
	<b>Frutta:</b> fresca, surgelata e secca.
	<b>Uova:</b> ogni varietà senza latte, burro, ecc.
	<b>Verdura ed ortaggi:</b> fresca e surgelata senza l'aggiunta di burro, latte, panna, formaggio.

## Variazioni in peso degli alimenti con la cottura

(Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

<b>BOLLITURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (GR)</b>
Cereali e derivati	Pasta di semola corta	200
	Pasta all'uovo secca	300
	Riso parboiled	235
	Tortellini freschi	190
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	90
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	240
	Lenticchie	250
Verdure ortaggi	Bieta	85
	Carciofi	75
	Carote	90
	Cavolo verza	100
	Cipolle	70
	Finocchi	85
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	90
	Spinaci	85
	Zucchine	90
Carni	Bovino adulto carne magra	65
	Pollo (petto)	90
	Tacchino (petto)	98



Pesce surgelati	Merluzzo	80
<b>FRITTURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (gr)</b>
Carni	Bovino adulto; fettina panata	90
	Pollo, petto impanato*	80
varie	Frittata con verdure: zucchine, spinaci ecc.*	75

<b>ARROSTIMENTO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (GR)</b>
Carni	Bovino adulto; carne magra*	55
	Pollo, petto*	70
	Tacchino petto*	70
	Maiale*	60
Pesci surgelati	Merluzzo *	70
Varie	Melanzane *	40
	Peperoni *	95

**\* Forno a gas**

**Fonte: Tabelle di Composizione degli Alimenti - Edizione 1997 - I.N.R.A.N.**