

TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO**Prima settimana**

I. C. ST. "4 DE LAUZIERES"-PORTICI
 Prot. 0000594 del 30/01/2024
 I (Entrata)

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	50	50	60
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Patate lesse o al forno	80	80	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
Hamburger di tacchino	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 e fagioli			
Pasta di semola	40	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	40
Vellutata di zucca	100	120	200
Zucca	70	80	150
Patate	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

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



TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
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
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Spinaci al burro	100	120	200
Burro	5	7	10
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 al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
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 senza lattosio	30	30	30

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

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



TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	40
Carote cotte o crude 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
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Spinaci in insalata	100	120	200
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
Medaglioni di merluzzo	70	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Finocchi cotti o crudi 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 per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Seconda settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta con zucca			
Pasta di semola	50	60	60
Zucca	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Polpette in umido	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
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
Venerdì			
Riso con fagioli			
Riso parboiled	40	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Prosciutto cotto magro senza lattosio	30	40	50
Purè di patate	100	100	150
Patate	80	80	120
Latte scremato delattosato	10	10	30
Parmigiano	2	2	7
Burro	5	5	10

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

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



TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Terza settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	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	40
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Bietoline in insalata	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 al pomodoro	60	70	70
Manzo magro	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	10
Uova	3	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Zucca a tocchetti al forno	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 per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
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
Petto di pollo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	50	50	60
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Dolcetto non farcito o con marmellata senza lattosio	30	30	30

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

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



TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pizza al pomodoro			
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 senza lattosio	30	40	50
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Tocchetti di parmigiano	25	30	40
Bietoline in insalata	100	120	200
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
Medaglioni di merluzzo	70	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Cavolfiore gratinato al forno			
Cavolfiore (cimette)	100	120	200
Parmigiano	3	4	5
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

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



TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	3	3
Olio extravergine d'oliva	3	3	4
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Riso con spinaci			
Riso parboiled	50	60	60
Spinaci	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
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	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 "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì - I settimana	g	g	g
Fagiolini all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

- Sostituire "riso con cavolo verza" / "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Martedì - I settimana e Giovedì - II settimana	g	g	g
Pasta con zucchine			
Pasta di semola	50	60	60
Zucchine	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
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

- Sostituire "zucca in tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì - III settimana	g	g	g
Zucchine all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

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



- Sostituire "pasta con broccoletti" con "pasta con pesto di basilico":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì - III 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 "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì - II settimana e Lunedì - IV settimana	g	g	g
Pomodori 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



UOC SIAN

Direttore: Dott. Pierluigi Pecoraro
 Via Montedoro 47 - Torre del Greco (NA)
 Tel. 081/8490160 - 0159
 E-mail siaen@pec.aslnapoli3sud.it
 Sito: www.aslnapoli3sud.it

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	575	730	834
Proteine	g. 22; % 15	g. 28; % 15	g. 33; % 15
Glucidi	g. 81 % 56	g. 106; % 58	g. 118; % 57
Lipidi	g. 18; % 29	g. 22; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 9	g.11	g. 14
Ferro	mg. 4	mg. 5	mg. 6,5
Calcio	mg. 296	mg. 351	mg. 424

Raccomandazioni specifiche

Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti **lattosio**, controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista che ha attestato lo stato patologico.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

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 e di lattosio.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

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

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, 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).

