



Istituto Comprensivo "Giovanni XXIII"

Via Ammiraglio Curzon, 34 – 89018 Villa San Giovanni (RC)

Tel. 0965751533 - Fax 0965700406 – C.F. **92081280809** – C.M. **RCIC855001**

rcic855001@pec.istruzione.it – www.icgiovannixxiii.edu.it – Codice Univoco Ufficio UFE9TC

Circolare n. 36

Villa San Giovanni, 08/10/2020

Ai genitori degli alunni frequentanti classi tempo prolungato

Scuole Infanzia

Scuola Primaria Acciarello – Classi 1B e 2B

Scuola Secondaria Villa San Giovanni – Sez. E

SEDE

Al sito web istituzionale

OGGETTO Comunicazione inizio refezione scolastica

Si comunica che, come da precedente circolare interna n. 14 del 17/09/2020, il servizio di refezione scolastica inizierà lunedì 12 ottobre 2020, nel rispetto del protocollo di sicurezza trasmesso dalla Ditta Serranò.

Si allega menù della mensa, già affisso all'Albo di ogni plesso scolastico.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Teresa Marino

*Firma autografa omessa ai sensi
dell'art. 3 del D.Lgs. n. 39/1993*



Prot. 384 SIAN - RC

Reggio di Calabria 16.03.2020

Al Responsabile del Servizio
Avv. M. Grazia Papisidero
Città di Villa san Giovanni

E
COMUNE DI VILLA SAN GIOVANNI
Sede Comunale
Protocollo N. 0012144/2020 del 15/05/2020

Oggetto: Trasmissione Tabelle Dietetiche e Menù - A. S. 2020/2023.

Si trasmettono come da V/s richiesta p. 0006172/2020 del 02.03.2020, le tabelle dietetiche ed i menù, al fine di poter garantire il servizio mensa nell'Istituto Comprensivo Giovanni XXIII (Scuole: Infanzia, Primaria e Secondaria di Primo Grado).

Si precisa che le tabelle dietetiche ed i menù devono essere esposti nella bacheca delle scuole, al fine di poter garantire una sorveglianza nutrizionale da parte di questo SIAN e di eventuali altri organi preposti.

(Allegati n. 4 fogli)

Distinti Saluti

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana

CITTA' DI VILLA SAN GIOVANNI
(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
TABELLA DIETETICA
A.S. 2020/2023

Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Fabbisogni medi di riferimento al pranzo:
* LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Alimenti	Età 3 - 5 anni		Età 6 - 10 anni		Età 11 - 13	
	gr. 30 - 50	gr. 20	gr. 50 - 70	gr. 30	gr. 70 - 80	gr. 50
Pasta o riso o semolino	gr. 30 - 50	gr. 20	gr. 50 - 70	gr. 30	gr. 70 - 80	gr. 50
Pomodori pelati	gr. 30 - 50	gr. 20	gr. 50 - 70	gr. 30	gr. 70 - 80	gr. 50
Minestrone	gr. 10 - 20	gr. 10 - 20	gr. 20 - 30	gr. 20 - 30	gr. 30 - 40	gr. 30 - 40
Legumi	cc. 05	cc. 05	cc. 05	cc. 05	cc. 10	cc. 10
Olio di oliva	gr. 05	gr. 05	gr. 05	gr. 05	gr. 10	gr. 10
Parmigiano	gr. 50	gr. 50	gr. 60	gr. 60	gr. 80	gr. 80
Carne di vitello	gr. 50	gr. 50	gr. 60	gr. 60	gr. 80	gr. 80
Petto di pollo	gr. 80	gr. 80	gr. 80 - 100	gr. 80 - 100	gr. 150	gr. 150
Coscia di pollo	gr. 50	gr. 50	gr. 60	gr. 60	gr. 80	gr. 80
Tacchino (petto/fesa)	gr. 70	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120	gr. 100 - 120
Pesce: Merluzzo/Nasello	gr. 70	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120	gr. 100 - 120
" Orata	gr. 70	gr. 70	gr. 70 - 100	gr. 70 - 100	gr. 100 - 120	gr. 100 - 120
" Sogliola/Platessa	gr. 30	gr. 30	gr. 40	gr. 40	gr. 60	gr. 60
Prosciutto cotto	gr. 40	gr. 40	gr. 50	gr. 50	gr. 60	gr. 60
Formaggi freschi	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2	n. 1 e 1/2
Uovo	gr. 50	gr. 50	gr. 100	gr. 100	gr. 100	gr. 100
Patate lesse o al forno	gr. 60 - 100	gr. 60 - 100	gr. 100	gr. 100	gr. 100	gr. 100
Contorno: verdura	gr. 40	gr. 40	gr. 50	gr. 50	gr. 50	gr. 50
Panino	gr. 100	gr. 100	gr. 100	gr. 100	gr. 100 - 150	gr. 100 - 150
Frutta fresca di stagione	gr. 100	gr. 100	gr. 100	gr. 100	gr. 100	gr. 100

La Dietista
Pasera La Putzu

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA

Struttura Complessa
SIAN

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. C. Giovanni Milana



REGIONE CALABRIA

Prof. n. 384 SIAN-RC

Reggio Calabria 16.03.2020

CITTA' DI VILLA SAN GIOVANNI
(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I.C. Giovanni XXIII - Scuola dell'Infanzia e Primaria
Menù - A. S. 2020/2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I Settimana	Pasta con pesto di radicchio rosso Cotoletta di vitello (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con fagioli Prosciutto cotto (assenza di glutine- polifosfati-lattosio e derivati del latte) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Riso con pomodoro (al forno) Frittata (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine e pomodorini Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta con il sugo del pesce Filetto di merluzzo alla livornese Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione
II Settimana	Riso con farro e orzo al pomodoro Spezzaino di tacchino con patate Contorno: carote alla julienne Frutta fresca di stagione	Pasta con minestrone Merluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con piselli Arrosti di vitello Contorno: verdura cotta di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione	Risotto con zucca Involtino di sogliola con scarola Panino Frutta fresca di stagione
III Settimana	Pasta al pomodoro Petto di pollo all'arancia Verdure di stagione gratinate (bietole, finocchio, cavolfiore, ecc) Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con vellutata di verdure Platessa alle erbe aromatiche Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte stracchino-robola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Filetto di orata (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	
IV Settimana	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (fiocchi di latte- stracchino-robola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Risotto con spinaci Bocconcini di tacchino (al forno) Contorno: insalata verde Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto di cavolfiore Scaloppine di vitello al limone Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con minestrone Nasello in umido con patate Contorno: insalata mista Frutta fresca di stagione	

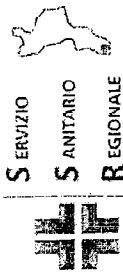
NB: Si consiglia di aggiungere sui primi piatti (come da tabella dietetica) gr. 5/10 di parmigiano reggiano grattugiato.

La Dietista

Paese Le Tupper

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana

Dr. C. Giovanni Milana



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA

Struttura Complessa
SIAN
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. C. Giovanni Milana

REGIONE CALABRIA

Reggio Calabria 16.03.2020

CITTA' DI VILLA SAN GIOVANNI
(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
I.C. Giovanni XXIII - Scuola Secondaria di primo grado
Menù - A. S. 2020/2023

	Martedì	Giovedì
I Settimana	Pasta con fagioli Prosciutto cotto (assenza di glutine- polifosfati -lattosio e derivati del latte) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con zucchine e pomodorini Pollo (coscia) con patate al forno Contorno: insalata mista //////////////////////////////////// Frutta fresca di stagione
II Settimana	Pasta con minestrone Merluzzo gratinato (al forno) Contorno: insalata mista Panino Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione
III Settimana	Pasta con pesto (senza aglio) Frittata con patate (al forno) Contorno: insalata mista //////////////////////////////////// Frutta fresca di stagione	Pasta con lenticchie Formaggio fresco (focchi di latte- stracchino-robola-mozzarella) Contorno: verdure grigliate Panino Frutta fresca di stagione
IV Settimana	Timballo di pasta al forno Contorno: insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta con pesto di cavolfiore Scaloppine di vitello al limone Contorno: carote e mais Panino Frutta fresca di stagione

NB: Si consiglia di aggiungere sui primi piatti (come da tabella dietetica) gr. 5/10 di parmigiano reggiano grattugiato.

La Dietista
Giorgia La Delle

Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana

CM

Prot. n. 304 /SIAN - RC

Reggio di Calabria 16.03.2020

INDICAZIONI E CONSIGLI DIETETICI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto ricoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana.

Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante promuovere modelli "agroalimentari" ed inserire percentuali, anche minime, di utilizzo di "prodotti biologici e prodotti tipici locali", a garanzia di un'alimentazione più sana anche nelle scuole.

Tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un menù annuale nelle due versioni Autunno/Inverno e Primavera/Estate che ruoti almeno su quattro settimane.

Le quantità degli alimenti si riferiscono al peso crudo ed al netto degli scarti e sono espresse in grammi;

si consiglia, ove possibile, la rotazione degli alimenti al fine di evitare la monotonia dei pasti;

la pasta e il riso possono essere conditi a scelta con pomodoro fresco o in conserva;

gli unici metodi di cottura consigliati sono al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio e lessi, quindi sono vietate le frittiture nonché qualsiasi tipo di condimento o sugo contenente grassi cotti;

il pesce può essere fresco o congelato e in tal caso si deve tener conto per la grammatura, della glassa di congelazione (peso dell'alimento dopo scongelamento);

non è consentito l'uso di esaltatori di sapidità quali dadi da cucina per insaporire le pietanze;

è consentito l'uso di aromi naturali quali origano, prezzemolo, menta, basilico, salvia, erba cipollina, ecc.....;

l'olio extravergine d'oliva come condimento deve essere aggiunto preferibilmente e ove possibile, crudo a fine cottura;

le verdure prescritte si possono consumare sia crude che cotte al vapore, preferibilmente di stagione;

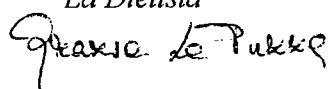
il pane deve essere ben cotto (con poca mollica);

la frutta fresca di stagione e ben matura;

si consiglia, quando reperibili sul mercato il consumo di "agrumi" (magari sotto forma di spremute);

si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda (non bevande zuccherate);

" non scoraggiarsi se il bambino ha difficoltà ad abituarsi a nuovi sapori: il gusto varia in base agli alimenti che si è abituati a mangiare e quindi, prima di apprezzare completamente un nuovo cibo, il bambino deve consumarlo diverse volte "

La Dietista


Il Direttore
Dr. C. Giovanni Milana
