

Tabella dietetica iposodica

Tale tabella è rivolta ai soggetti che necessitano di ridurre il consumo di sale nella dieta garantendo comunque il fabbisogno giornaliero soddisfatto dalla quota di sodio naturalmente presente negli alimenti.

La redazione della tabella iposodica, pertanto, prevede:

- l'esclusione di sale nella preparazione delle pietanze e nell'acqua di cottura;
- una fornitura di pane senza sale;
- l'eliminazione di alimenti a maggior contenuto di sodio (salumi, insaccati, formaggi stagionati e scatolame).

È fatto, altresì, divieto di usare dadi da brodo e salse pronte in commercio.

Per la preparazione dei pasti si dovrà far riferimento alle grammature presenti nel ricettario della tabella dietetica standard.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Iposodica: Menù Invernale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con crema di carciofi ➤ Ricotta ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con spinaci ➤ Frittata ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Polpette di bovino ➤ Piselli
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di farro e legumi ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Frittata con spinaci
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con cavolo ➤ Ricotta ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Rollè di frittata con spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Arista di maiale ➤ Pura di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orecchiette con broccoli baresi ➤ Hamburger di tacchino ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta e patate ➤ Ricotta ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Spinaci al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Polpettine di ricotta e spinaci
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con verza ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla bolognese ➤ Finocchi gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuppa di orzo e legumi ➤ Frittata di spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Ricotta ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Spinaci al limone

È prevista la distribuzione di:

- quattro volte la settimana pane a fette senza sale con farina di grano tenero di tipo 0 e una volta la settimana pane a fette senza sale con farina di grano tenero integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata.

Non aggiungere parmigiano alle pietanze. Non è prevista l'aggiunta di sale alle pietanze ed all'acqua di cottura degli alimenti (pasta, riso, ortaggi e verdure).

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Iposodica: Menù Estivo

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con spinaci ➤ Formaggio primo sale ➤ Zucchine a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Melanzane al pomodoro 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso con zucca ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Insalata verde
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Formaggio primo sale ➤ Carote al forno gratinate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Filetto di platessa alla mugnaia ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Polpettine di ricotta e spinaci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale alla siciliana ➤ Frittelle di zucchini al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con crema di zucchini ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Patate al forno
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchini ➤ Frittata ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Polpettine di melanzane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta integrale al pomodoro ➤ Tortino di merluzzo con patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con zucca ➤ Hamburger di tacchino ➤ Zucchini a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizza al pomodoro ➤ Cotoletta di verdure al forno
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con crema di zucchini ➤ Sovracoscia di pollo ➤ Pura di patate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta alla siciliana ➤ Polpettine di merluzzo ➤ Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Zucchini a tocchetti al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riso al pomodoro ➤ Scaloppina di maiale al limone ➤ Ortolana gratinata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Ricotta ➤ Fagiolini al pomodoro
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Filetto di merluzzo impanato ➤ Bietoline al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna rossa ➤ Finocchi gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cous cous con verdure ➤ Formaggio primo sale ➤ Fagiolini al limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Cotoletta di verdure al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchini ➤ Polpette di bovino ➤ Piselli

È prevista la distribuzione di:

- quattro volte la settimana pane a fette senza sale con farina di grano tenero di tipo 0 e una volta la settimana pane a fette senza sale con farina di grano tenero integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata.

Non aggiungere parmigiano alle pietanze. Non è prevista l'aggiunta di sale alle pietanze ed all'acqua di cottura degli alimenti (pasta, riso, ortaggi e verdure).

*Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Iposodica*

MENU FESTIVI

<i>NATALE</i>	<i>CARNEVALE</i>	<i>PASQUA</i>
<ul style="list-style-type: none">➤ Gnocchi di patate al ragù senza mozzarella➤ Carne al ragù➤ Patate al forno➤ Pandorino	<ul style="list-style-type: none">➤ Lasagna rossa➤ Formaggio primo sale➤ Chiacchiere	<ul style="list-style-type: none">➤ Pasta al ragù➤ Spezzatino di tacchino con patate e piselli➤ Uovo di cioccolato con sorpresa

Per le grammature dei menù festivi, fare riferimento a quelle presenti nei ricettari delle tabelle dietetiche standard.

Non aggiungere parmigiano alle pietanze. Non è prevista l'aggiunta di sale alle pietanze ed all'acqua di cottura degli alimenti (pasta, riso, verdure).

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica Iposodica

CESTINI

Infanzia		Primaria		Secondaria di I grado	
Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature	Alimenti	Grammature
Due rosette	50 g/cada uno	Due rosette	80 g/cada uno	Due rosette	100 g/cada uno
Formaggio fresco	50 g	Formaggio fresco	100 g	Formaggio fresco	150 g
Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g	Polpa di frutta (100% frutta)	100 g
Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri	Acqua oligominerale	0,5 Litri