



ASL NAPOLI 1 CENTRO

**Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Padula,1-Colonia Geremicca
80123-Napoli
Tel.0812549829- Fax 0812549770
sian@pec.aslna1centro.it**

Prot. n.
del

1491/SIAN
02/12/2015

Al Responsabile del Centro Di Prima Accoglienza via G. De Blasi, 10

In riferimento alla tabella dietetica inviata il 18/11/2015, si è proceduta alla valutazione nutrizionale dei pasti offerti come specificato di seguito:

- La quota calorica è stata valutata per l'offerta ad una larga fascia di età di adulti s.f.d. e quindi con un rischio maggiore di malnutrizione per deficit e stimata adeguata.
- La grammatura consigliata per i primi piatti di pasta o riso è di 60 g se aggiunta ai legumi, 80 g se aggiunta a verdure e fino a 100g se con sugo;
- Tra i secondi, nell'ambito della settimana, alternare: 1 volta carne rossa, 1 volta carne bianca (pollo o tacchino), 1 volta affettati (prosciutto cotto, crudo senza grasso, tacchino), 2 volte pesce (tonno o pesce a scelta), 1 volta uovo ed 1 volta formaggio (Asiago, Emmenthal, Provolone, dolce);
- Preferire gli affettati e limitare gli insaccati (mortadella e salame);
- La grammatura di verdura consigliata è 100 g se consumata cruda (insalata) e di 200 g se consumata cotta;
- Ricordare che le patate non sono verdure pertanto ridurre la quota da consumare a 100 g come contorno.

Nel complesso la tabella dietetica è bene articolata per l'offerta varia di pasti, contorni e secondi e le osservazioni da noi fatte anche relativamente alle grammature possono essere gestite con maggiore libertà in funzione dei vostri ospiti.

Si resta a disposizione per eventuali chiarimenti.

Coordinatrice attività di nutrizione
D.ssa Vairano

TABELLA DIETETICA
CENTRO DI PRIMA ACCOGLIENZA
COMUNE DI NAPOLI

LUNEDI' Pasta e legumi Insaccati Contorno Frutta Pane	Legumi g. 50	La quantità totale è moltiplicata per 80 pasti. Gli insaccati sono consumati alternando le varie qualità durante il mese con frequenza settimanale . La verdura e la frutta è consumata utilizzando prodotti freschi di stagione.
	Pasta g.100	
	Olio extra vergine di oliva g. 20 comprensivo contorno	
	Pelati g. 30	
	Prosciutto crudo g.60, cotto g.100, mortadella g. 100, salame g.60	
	Contorno (lattuga o scarola o pomodori verdi) 250g. lordo.	
	Pane 100 g	
	Frutta 200 g.	
MARTEDI' Pasta al sugo Latticini Contorno Frutta Pane	Pomodoro pelato g. 90	La quantità totale è moltiplicata per 80 pasti. I latticini sono consumati alternando le varie qualità durante il mese con frequenza settimanale . La verdura e la frutta è consumata utilizzando prodotti freschi di stagione.
	Pasta g. 100	
	Olio extra vergine di oliva g. 20 comprensivo contorno	
	Parmigiano Reggiano g. 10	
	Latticini (mozzarella g. 100 e formaggio Philadelphia g.80)	
	Contorno (broccoli, melanzane, zucchine) 250 g lordo	
	Pane 100 g.	
	Frutta 200 g.	
MERCOLEDI' Pasta con verdure varie o in brodo Tonno o Uova Contorno Pane Frutta	Verdure varie g. 60	La quantità totale è moltiplicata per 80 pasti. Il tonno e le uova sono consumati alternando le varie qualità durante il mese con frequenza settimanale . La verdura e la frutta è consumata utilizzando prodotti freschi di stagione.
	Pasta 80 g.	
	Olio extra vergine di oliva g. 20 comprensivo contorno	
	Parmigiano Reggiano g. 10	
	Tonno g.80 2 uova	
	Contorno (zucchine,spinaci, patate) 250 g lordo	
	Pane 100 g.	
	Frutta 200 g.	

GIOVEDI' Riso Carne di maiale Contorno Frutta Pane	Pomodoro pelato g. 90	La quantità totale è moltiplicata per 80 pasti. La salsiccia e l'arrosto di maiale sono consumati alternando le varie qualità durante il mese con frequenza settimanale . La verdura e la frutta è consumata utilizzando prodotti freschi di stagione.
	Riso g. 75	
	Olio extra vergine di oliva g. 20 comprensivo contorno	
	Parmigiano Reggiano g. 10	
	Carne di maiale (salsiccia o arrosto di maiale g.100)	
	Contorno (piselli, spinaci, peperoni, pomodori verdi) 250 g. lordo	
	Pane 100 g.	
	Frutta 200 g.	
VENERDI' Pasta con verdure varie o in brodo Pesce surgelato Contorno Pane Frutta	Verdure varie g. 60	La quantità totale è moltiplicata per 80 pasti. Il merluzzo e il baccalà sono consumati alternando le varie qualità durante il mese con frequenza settimanale . La verdura e la frutta è consumata utilizzando prodotti freschi di stagione.
	Pasta 80 g.	
	Olio extra vergine di oliva g. 20 comprensivo contorno, olio di semi di girasole per friggere litri 2	
	Parmigiano Reggiano g. 10	
	Pesce surgelato (filetti di merluzzo o baccalà g. 120)	
	Contorno (fagiolini, broccoli, lattuga, peperoni) 250 g lordo	
	Pane 100 g.	
	Frutta 200 g.	
SABATO Pasta e legumi Formaggio Contorno Pane Frutta	Legumi g. 50	La quantità totale è moltiplicata per 80 pasti. I vari formaggi sono consumati alternando le varie qualità durante il mese con frequenza settimanale . La verdura e la frutta è consumata utilizzando prodotti freschi di stagione.
	Pasta g.100	
	Olio extra vergine di oliva g. 20 comprensivo contorno	
	Pelati g. 30	
	Formaggi (Asiago, Emmenthal, Provolone dolce g. 80)	
	Contorno (bietole, fagiolini, cavolfiore, zucchine) 250 g. lordo.	
	Pane 100 g	
	Frutta 200 g.	

DOMENICA Pasta al sugo Fettine di manzo o pollo Contorno Frutta Pane	Pomodoro pelato g. 90	La quantità totale è moltiplicata per 80 pasti. La sono consumati alternando le varie qualità durante il mese con frequenza settimanale . La verdura e la frutta è consumata utilizzando prodotti freschi di stagione.
	Pasta 100 g.	
	Olio extra vergine di oliva g. 20 comprensivo con- torno	
	Parmigiano Reggiano g. 10	
	Fettine di carne di manzo (g.100), Petto di pollo (g. 120) anchette di pollo (g. 200)	
	Contorno (patate, piselli, spinaci,spinaci) 250 g. lordo	
	Pane 100 g.	
Frutta 200 g.		

COMUNE DI NAPOLI
CENTRO POLITICHE SOCIALI ED EDUCATIVE
SERVIZIO POLITICHE DI INCLUSIONE SOCIALE
"CENTRO DI PRIMA ACCOGLIENZA"
Via G. De Blasis 10

IL RESPONSABILE
Ass. Soc. Dr. DEL PRATO LUIGI

