



# COMUNE DI LUCERA

(PROVINCIA DI FOGGIA)

**II SETTORE**

**UFFICIO P.I. E CULTURA**

mail: [pubblicaistruzione@comune.lucera.fg.it](mailto:pubblicaistruzione@comune.lucera.fg.it)

Ai Dirigenti Scolastici Istituti Comprensivi

“TOMMASONE-ALIGHIERI”  
PIAZZA MATTEOTTI  
[fgic876009@pec.istruzione.it](mailto:fgic876009@pec.istruzione.it)

“BOZZINI FASANI”  
VIA RAFFAELLO  
[fgic842006@pec.istruzione.it](mailto:fgic842006@pec.istruzione.it)

“MANZONI-RADICE”  
PIAZZA DI VAGNO, 8  
[fgic827004@pec.istruzione.it](mailto:fgic827004@pec.istruzione.it)

Oggetto: TRASMISSIONE MENU E TABELLE DIETETICHE REVISIONATE MENSA  
SCOLASTICA SCUOLA INFANZIA E SCUOLA PRIMARIA.

In allegato alla presente, si trasmettono i menù e le tabelle dietetiche revisionate per la mensa scolastica della Scuola dell'Infanzia e della Scuola primaria di Lucera, come predisposto dal Dipartimento di Prevenzione - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL di Foggia, che dovranno essere esposti dinanzi ad ogni refettorio.

Le revisioni apportate sono state effettuate in conformità alle linee guida nutrizionali vigenti e mirano a garantire un apporto nutrizionale equilibrato e adeguato alle esigenze dei bambini. I menù sono stati strutturati per rispettare le stagionalità degli alimenti e per promuovere abitudini alimentari sani e sostenibili.

Certi della Vostra collaborazione si resta a disposizione per qualsiasi chiarimento.

Cordiali Saluti

La Dirigente del II Settore  
Dott.ssa Domenica Franchino

| MENU' 4 SETTIMANE periodo AUTUNNINO INVERNO (REVISIONE) |                                                              |                                                                      |                                                   |                                                                  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                                         | LUNEDI'                                                      | MARTEDI'                                                             | MERCOLEDI'                                        | GIOVEDI'                                                         |
| Prima Settimana                                         | Pasta e piselli<br>Bistecca di maiale<br>Zucchine all'olio   | Pastina in brodo vegetale<br>Uovo strapazzato<br>Carote julienne     | PASTA E LENTICCHIE<br>MOZZARELLA<br>POMODORI      | PASTA AL POMODORO<br>POLLO AL FORNO<br>LATTUGA                   |
| Seconda settimana                                       | PASTA E PISELLI<br>PROSCIUTTO COTTO<br>CAROTE<br>GRATTUGIATE | Risotto con la zucca<br>Cotoletta di pollo<br>Bieta all'olio         | Farro con minestrone<br>Fior di latte<br>Pomodori | Pasta al pomodoro<br>Frittata con verdure<br>Spinaci all'olio    |
| Terza settimana                                         | Riso con lenticchie<br>Platessa gratinata<br>Carote lesse    | Pasta e patate<br>Polpette di tacchino<br>Finocchi gratin            | Pasta con fagioli<br>MOZZARELLA<br>POMODORI       | PASTA ALLA BOLOGNESE<br>Straccetti di vitello<br>Carote all'olio |
| Quarta Settimana                                        | Pasta con minestrone<br>Pollo al forno<br>Ortaggi al forno   | Pastina in brodo vegetale<br>Salmone gratinato<br>Carote grattugiate | Riso al forno<br>Ricotta<br>Pomodori              | PASTA E LENTICCHIE<br>ARROSTO DI VITELLO<br>LATTUGA              |
|                                                         |                                                              |                                                                      |                                                   | Pasta al pomodoro<br>Frittata<br>Zucca al forno gratinata        |

NOTA: IN STAMPATELLO SONO RIPORTATE LE PIETANZE MODIFICATE. IN CORSO LE PIETANZE DEL MENU AUTUNNO INVERNO ELABORATO DAL DOTT. LORENZO DE MICHELE RILASCIATO IN DATA 1 OTTOBRE 2021 (COME DA ATTI DI UFFICIO)



A.S.L. FOGGIA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN  
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO  
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

03 dicembre 2024

| MENU' 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE (REVISIONE) |                                                                                   |                                                                                   |                                                                     |                                                                   |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                        | LUNEDI'                                                                           | MARTEDI'                                                                          | MERCOLEDI'                                                          | GIOVEDI'                                                          |
|                                                        | VENERDI'                                                                          |                                                                                   |                                                                     |                                                                   |
| Prima Settimana                                        | PASTA E FAGIOLI<br>Ricotta<br>Carote julienne                                     | Pasta primavera<br>Frittata<br>insalata di pomodori e cetrioli                    | Insalata di pasta<br>Arrosto di vitello<br>Zucchine trifolate       | Risotto con gli spinaci<br>Merluzzo impanato<br>Pomodori all'olio |
| Seconda settimana                                      | Pasta al pomodoro e fagiolini<br>Scaloppine di pollo al limone<br>Carote all'olio | Risotto con asparagi<br>Mozzarella<br>Pomodori                                    | Pasta al pomodoro<br>Spezzatino di vitello<br>Carote lesse          | Pasta con zucchine<br>Uovo in camicia<br>Bietola all'olio         |
| Terza settimana                                        | Pasta e ceci<br>Platessa con olive e limone<br>Fagiolini lessi                    | GNOCCCHI DI PATATE AL POMODORO<br>Bocconcini di pollo al forno<br>Bietta all'olio | Pasta con crema di ortaggi<br>Frittata al forno<br>Spinaci all'olio | Pasta e lenticchie<br>Ricotta fresca<br>Finocchi all'olio         |
| Quarta Settimana                                       | Insalata di farro primavera<br>Salmone gratinato<br>Zucchine gratinate            | Insalata di orzo zucchine e tonno<br>Uovo strapazzato<br>Asparagi all'olio        | Riso con piselli<br>Prosciutto cotto<br>Fagiolini lessi             | RISOTTO CON SPINACI<br>MOZZARELLA<br>INSALATA DI POMODORI         |

NOTA: IN STAMPATELLO SONO RIPORTATE LE PIETANZE MODIFICATE. IN CORSO LE PIETANZE DEL MENU PRIMAVERA ESTATE ELABORATO DAL DOTT. LORENZO DE MICHELE RILASCIATO IN DATA 1 OTTOBRE 2021 (COME DA ATTI DI UFFICIO)

03 DICEMBRE 2024



A.S.L. FOGGIA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN  
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO  
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG - COMUNE DI LUCERA

TABELLE 4 SETTIMANE periodo AUTUNNO INVERNO- SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI) (REVISIONE)

| LUNEDI'           |                                                                                             | MARTEDI'                                    | MERCOLEDI'                                                                   |                                              | GIOVEDI'                                                                                                                         |                                             | VENERDI'                                                                                 |                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Prima Settimana   |                                                                                             |                                             | Pasta (40g) con lenticchie (40g) aromi q.b. Mozzarella (50g) Pomodori (100g) | Kcal: 745 Proteine:15 % Lipidi: 33% Carb:52% | Pasta (60g) al pomodoro (30g) aromi q.b. Pollo (60g) al forno Lattuga (40g)                                                      | Kcal: 638 Proteine:17% Lipidi:28% Carb:55%  | Pasta (40)con patate (50g) Bastoncini di filetto di merluzzo (80g) Bieta all'olio (150g) | Kcal: 700 Proteine: 12% Lipidi:33% Carb:55% |
| Seconda settimana | Pasta (40g) con piselli* (60g), aromi q.b. Prosciutto cotto (30g) Carole grattugiate (100g) | Kcal: 744 Proteine:15 % Lipidi:26% Carb:59% |                                                                              |                                              |                                                                                                                                  |                                             |                                                                                          |                                             |
| Terza settimana   |                                                                                             |                                             | Pasta (40g) con taglioli (40g) aromi q.b. Mozzarella (50g) Pomodori (100g)   | Kcal: 741 Proteine:16 % Lipidi:35% Carb:59%  | Pasta (60g) alla bolognese (pomodoro 30g, macinato di vitello 10g, aromi qb) Straccetti di vitello (60g), Carole (150g) all'olio | Kcal: 710 Proteine:16% Lipidi:27% Carb:57%  |                                                                                          |                                             |
| Quarta Settimana  |                                                                                             |                                             |                                                                              |                                              | Pasta (40g) con lenticchie (40g) aromi q.b. Arrosto di vitello (60g) aromi q.b. Lattuga (40g)                                    | Kcal:670 Proteine: 18% Lipidi: 30% Carb:52% |                                                                                          |                                             |

NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 50 g , olio extra vergine di oliva 15 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 ( alternare almeno tre tipologie nella settimana). aromi :cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia.

\* NELLE TABELLE SONO RIPORTATE LE PIETANZE MODIFICATE, PER LE RESTANTI CONSULTARE LE TABELLE DIETETICHE ELABORATE DAL DOTT. LORENZO DE MICHELE RILASCIATE IN DATA 1 OTTOBRE 2021 COME DA ATTI DI UFFICIO.



A.S.L. FOGGIA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN  
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO  
DIETISTA NUTRIZIONISTA

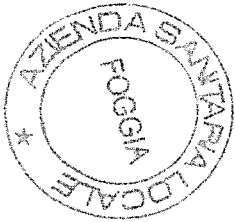
03 DICEMBRE 2024

TABELLE 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI) (REVISIONE)

|                   | LUNEDI'                                                                             |                                                              | MARTEDI'                                                                                                                                    | MERCOLEDI'                                                  |                                                                                                                | GIOVEDI'                                                    | VENERDI' |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|
|                   | Pasta(40g) con fagioli (40g), aromi q.b.<br>Ricotta (50g)<br>Carote julienne (100g) | Kcal: 742<br>Proteine: 32%<br>Lipidi:34%<br>Carboidrati: 54% | Gnocchi di patate (160g)<br>al pomodoro (30g)<br>bocconcini di pollo (60g)<br>al forno (uovo 10g, pangrattato 7 g)<br>Bieta all'olio (150g) | Kcal:750<br>Proteine: 17%<br>Lipidi:24%<br>Carboidrati: 59% |                                                                                                                |                                                             |          |
| Prima Settimana   |                                                                                     |                                                              |                                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                |                                                             |          |
| Seconda settimana |                                                                                     |                                                              |                                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                |                                                             |          |
| Terza settimana   |                                                                                     |                                                              |                                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                |                                                             |          |
| Quarta Settimana  |                                                                                     |                                                              |                                                                                                                                             |                                                             | Risotto (riso 60g) con gli spinaci (60 g) e parmigiano (5g)<br>Mozzarella (50g)<br>Insalata di pomodori (100g) | Kcal:716<br>Proteine: 14%<br>Lipidi:36%<br>Carboidrati: 50% |          |

NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 50 g , olio extra vergine di oliva 15 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 ( alternare almeno tre tipologie nella settimana), aromi :cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia.

\* NELLE TABELLE SONO RIPORTATE LE PIETANZE MODIFICATE, PER LE RESTANTI CONSULTARE LE TABELLE DIETETICHE ELABORATE DAL DOTT. LORENZO DE MICHELE RILASCIATE IN DATA 1 OTTOBRE 2021 COME DA ATTI DI UFFICIO.



A.S.L. FOGGIA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN  
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO  
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

03 dicembre 2024

Comune di

DI PARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO SIAN ASL FG -COMUNE DI LUCERA

09/05/2024

del 06-12-2024 - Cat.-9 Class.1

TABELLE 4 SETTIMANE periodo AUTUNNO INVERNO- SCUOLA INFANZIA ( 3-6 ANNI) (REVISIONE)

| LUNEDI'           |                                                                                         | MARTEDI'                                     | MERCOLEDI'                                                                   |                                              | GIOVEDI'                                                                                                                           | VENERDI'                                     |                                                                                                       |                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Prima Settimana   |                                                                                         |                                              | Pasta (40g) con lenticchie(30g), aromi q.b. Mozzarella (40g) Pomodori (100g) | Kcal: 552 Proteine: 14% Lipidi:32 % Carb:54% | Pasta (50g) al pomodoro (20g) aromi q.b. Pollo (50g) al forno Lattuga (30g)                                                        | Kcal: 546 Proteine: 18% Lipidi: 24% Carb:58% | Pasta (50g) con patate(40g), aromi q.b. Bastoncini di filetto di merluzzo (70g) Bieta (100g) all'olio | Kcal: 736 Proteine:13% Lipidi: 32% Carb:55% |
| Seconda settimana | Pasta (40g) e piselli* (60g) aromi q.b. Prosciutto cotto (20g) Carole grattugiate (80g) | Kcal: 538 Proteine: 12% Lipidi: 31% Carb:57% |                                                                              |                                              |                                                                                                                                    |                                              |                                                                                                       |                                             |
| Terza settimana   |                                                                                         |                                              | Pasta (40g) con fagioli (30g), aromi q.b. Mozzarella (40g) Pomodori (100g)   | Kcal: 641 Proteine: 15% Lipidi: 30% Carb:55% | Pasta (50g) alla bolognese: (pomodoro 20g , macinato di vitello 10g, aromi q.b) Straccetti di vitello (50g) Carote (100g) all'olio | Kcal:596 Proteine:17 % Lipidi: 25% Carb:58%  |                                                                                                       |                                             |
| Quarta Settimana  |                                                                                         |                                              |                                                                              |                                              | Pasta (40g) con lenticchie(30g), aromi q.b. Arrosto di vitello (50g) aromi q.b. Lattuga (30g)                                      | Kcal:598 Proteine:17 % Lipidi: 28% Carb:55%  |                                                                                                       |                                             |

NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 40 g , olio extra vergine di oliva 10 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 ( alternare almeno tre tipologie nella settimana. aromi :cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia. Sale fino iodato

\* NELLE TABELLE SONO RIPORTATE LE PIETANZE MODIFICATE, PER LE RESTANTI CONSULTARE LE TABELLE DIETETICHE ELABORATE DAL DOTT. LORENZO DE MICHELE RILASCIATE IN DATA 1 OTTOBRE 2021 COME DA ATTI DI UFFICIO.



A.S.L. FOGGIA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN  
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO  
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

03 dicembre 2024

TABELLE 4 SETTIMANE periodo PRIMAVERA ESTATE SCUOLA INFANZIA (3 -6 ANNI) (REVISIONE)

|                   | LUNEDI'                                                                            |                                                                                                                                     | 'MARTEDI'                                                    | MERCOLEDI' | GIOVEDI'                                                                                        | VENERDI'                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                   | Pasta (40g) con fagioli (30g) aromi q.b.<br>Ricotta (40g)<br>Carote julienne (80g) | Kcal: 581<br>Proteine: 14%<br>Lipidi:26%<br>Carboidrati: 60%                                                                        |                                                              |            |                                                                                                 |                                                             |
| Prima Settimana   |                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                              |            |                                                                                                 |                                                             |
| Seconda settimana |                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                              |            |                                                                                                 |                                                             |
| Terza settimana   |                                                                                    | Gnocchi di patate (120) al pomodoro (20g)<br>Bocconcini di pollo (50g) al forno (uovo 7 g, pangrattato 5g)<br>Biela all'olio (100g) | Kcal: 572<br>Proteine: 18%<br>Lipidi:20%<br>Carboidrati: 62% |            |                                                                                                 |                                                             |
| Quarta Settimana  |                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                              |            | Risotto (riso 50) con spinaci (50g) e parmigiano Mozzarella (40g)<br>Insalata di pomodori (80g) | Kcal:567<br>Proteine: 13%<br>Lipidi:32%<br>Carboidrati: 55% |

NOTE: Ogni giorno è prevista una porzione di pane da 40 g , olio extra vergine di oliva 10 g, 5 g di parmigiano grattugiato ai primi piatti ove previsto e su richiesta, frutta fresca di stagione g 150 ( alternare almeno tre tipologie nella settimana. aromi :cipolla, aglio, origano, sedano, prezzemolo, rosmarino, salvia. Sale fino iodato

\* NELLE TABELLE SONO RIPORTATE LE PIETANZE MODIFICATE, PER LE RESTANTI CONSULTARE LE TABELLE DIETETICHE ELABORATE DAL DOTT. LORENZO DE MICHELE RILASCIATE IN DATA 1 OTTOBRE 2021 COME DA ATTI DI UFFICIO.



A.S.L. FOGGIA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN  
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO  
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

03 DICEMBRE 2024