ASL Taranto
PugliaSalute

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – SIAN ASL TA
Direttore f.f. Dr. Augusto Giorgino
Via Pupino n.2 – 74123 Taranto - tel 099 4585696 (Segreteria)
e-mail: sian@asl.taranto.it pec: diportprevenzione_sian.asl.taranto@pec.rupar.puglia.it

29 SET. 2026

COMUNE DI LATERZA TABELLE DIETETICHE 11-14 anni Scuola Secondaria di 1° Grado

Anno scolastico 2026/2027 valide fino all'A.S. 2029/2030

AUTUNNO/INVERNO

	1^ SETTIMANA	Quantità alimenti
Lunedì		
Martedì	Pasta al pomodoro Merluzzo[2] o fettuccine di pesce gratinati al forno Insalata mista Pane di semola Frutta di stagione	Pasta di semola 100g; pomodori pelati/passata 60g; parmigiano/grana 5g, cipolla qb Merluzzo o fettuccine di pesce 150g; pangrattato 20g; erbe aromatiche qb Insalata verde 30g; ortaggi misti (carote, finocchi, pomodori) 100g Pane di semola 50g Frutta fresca di stagione 120g
Mercoled		
Giovedì	Pastina in brodo vegetale Brasato di vitello in umido Patate al forno Pane di semola Frutta di stagione	Pasta di semola 75g; brodo vegetale qb; parmigiano/grana 5g Vitello magro 100g; brodo vegetale, ortaggi ed erbe aromatiche qb Patate 200g; erbe aromatiche qb Pane di semola 50g Frutta fresca di stagione 120g
Venerdì		

1 Legumi: vietate fave e piselli in caso di favismo
2 alternative: platessa/sogliola/nasello 150g

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA PER L'INTERO PRANZO: 9g (10ml) a crudo
N.B. non si somministrano latticini provenienti da latte crudo
Si raccomanda il taglio sicuro per tutti gli alimenti secondo le norme anti-soffocamento

Le grammature sono state elaborate secondo i LARN V Revisione 2024 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL TA

Azienda Sanitari Locale Taranto
Viale Virgilio n.31 – 74121 Taranto
https://www.sanita.puglia.it/web/asl-taranto
C.F. e P.I. 02026690731

COMUNE DI LATERZA PROTOCOLLO IN arrivo N. 0021089 DEL 30-09-2026

COMUNE DI LATERZA PROTOCOLLO IN arrivo N. 0021089 DEL 30-09-2026

ASL Taranto
PugliaSalute

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – SIAN ASL TA
Direttore f.f. Dr. Augusto Giorgino
Via Pupino n.2 – 74123 Taranto - tel. 099 4585696 (Segreteria)
e-mail: sian@asl.taranto.it pec: a.partprevenzione_sian.asl.taranto@pec.rupar.puglia.it

29 SET. 2026

COMUNE DI LATERZA TABELLE DIETETICHE 11-14 anni Scuola Secondaria di 1° Grado

Anno scolastico 2026/2027 valide fino all'A.S. 2029/2030

AUTUNNO/INVERNO

	2^ SETTIMANA	Quantità alimenti
Lunedì		
Martedì	Pasta e fagioli[1] Mozzarella, scamorzina o caciotta fresca Zucca al gratin Pane di semola Frutta di stagione	Pasta di semola 70g; fagioli 30g; carote, cipolla, sedano qb; erbe aromatiche (alloro, rosmarino, ecc) qb Mozzarella o scamorzina fresca o caciotta fresca 100g Zucca gialla 200g; pangrattato 15g; erbe aromatiche qb Pane di semola 50g Frutta fresca di stagione 120g
Mercoled		
Giovedì	Pasta al pomodoro Scaloppina di petto di pollo Insalata verde Pane di semola Frutta di stagione	Pasta di semola 100g; pomodori pelati/passata 60g; parmigiano/grana 5g, cipolla qb Petto di pollo 100g; farina 00 5g, succo di limone, brodo vegetale ed erbe aromatiche qb Insalata verde 60g Pane di semola 50g Frutta fresca di stagione 120g
Venerdì		

1 Legumi: vietate fave e piselli in caso di favismo

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA PER L'INTERO PRANZO: 9g (10ml) a crudo

N.B. non si somministrano latticini provenienti da latte crudo

Si raccomanda il taglio sicuro per tutti gli alimenti secondo le norme anti-soffocamento

Le grammature sono state elaborate secondo i LARN V Revisione 2024 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)

Azienda Sanitari Locale Taranto
Viale Virgilio n.31 – 74121 Taranto
https://www.sanita.puglia.it/web/asl-taranto
C.F. e P.I. 02026690731

ASL Taranto
PugliaSalute

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – SIAN ASL TA
Direttore f.f. Dr. Augusto Giorgino
Via Pupino n.2 – 74123 Taranto - tel. 099 4585696 (Segreteria)
e-mail: sian@asl.taranto.it pec: dipartprevenzione_sian.asl.taranto@pec.rupar.puglia.it

29 SET. 2026

COMUNE DI LATERZA TABELLE DIETETICHE 11-14 anni Scuola Secondaria di 1° Grado

Anno scolastico 2026/2027 valide fino all'A.S. 2029/2030

AUTUNNO/INVERNO

	3^ SETTIMANA	Quantità alimenti
Lunedì		
Martedì	Pasta al sugo con tonno Platessa[2] o fettuccine di pesce gratinati al forno Insalata mista Pane di semola Frutta di stagione	Pasta di semola 100g, pomodori pelati/passata 60g, tonno già sgocciolato 25g; cipolla qb Platessa o fettuccine di pesce 150g; pangrattato 20g; erbe aromatiche qb Insalata verde 30g; ortaggi misti (carote, finocchi, pomodori) 100g Pane di semola 50g Frutta fresca di stagione 120g
Mercoled		
Giovedì	Risotto con crema di zucca o carote Lonza di maiale arrosto o in umido Verdura di stagione all'olio Pane di semola Frutta di stagione	Riso parboiled 100g; zucca gialla o carote 100g; cipolla e brodo vegetale qb; parmigiano/grana 5g Lonza di maiale 100g; sedano, carota, cipolla, farina 00, brodo vegetale ed erbe aromatiche qb Verdura di stagione 200g Pane di semola 50g Frutta fresca di stagione 120g
Venerdì		

1 Legumi: vietate fave e piselli in caso di favismo
2 alternative: sogliola/nasello 150g

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA PER L'INTERO PRANZO: 9g (10ml) a crudo
N.B. non si somministrano latticini provenienti da latte crudo
Si raccomanda il taglio sicuro per tutti gli alimenti secondo le norme anti-soffocamento

Le grammature sono state elaborate secondo i LARN V Revisione 2024 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL TA

Azienda Sanitari Locale Taranto
Viale Virgilio n.31 – 74121 Taranto
https://www.sanita.puglia.it/web/asl-taranto
C.F. e P.I. 02026690731

COMUNE DI LATERZA PROTOCOLLO IN arrivo N. 0021089 DEL 30-09-2026

COMUNE DI LATERZA PROTOCOLLO IN arrivo N. 0021089 DEL 30-09-2026

ASL Taranto
PugliaSalute

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – SIAN ASL TA
Direttore f.f. Dr. Augusto Giorgino
Via Pupino n.2 – 74123 Taranto - tel. 099 4585696 (Segreteria)
e-mail: s.an@asl.taranto.it pec: dipartprevenzione_sian.asl.taranto@pec.rupar.puglia.it

29 SET. 2026

COMUNE DI LATERZA TABELLE DIETETICHE 11-14 anni Scuola Secondaria di 1° Grado

Anno scolastico 2026/2027 valide fino all'A.S. 2029/2030

AUTUNNO/INVERNO

	4^ SETTIMANA	Quantità alimenti
Lunedì		
Martedì	Pasta e lenticchie[1] Mozzarella, scamorzina o caciotta fresca Insalata mista Pane di semola Frutta di stagione	Pasta di semola 70g; lenticchie 30g; carote, cipolla, sedano qb; erbe aromatiche (alloro, rosmarino, ecc) qb Mozzarella o scamorzina fresca o caciotta fresca 100g Insalata verde 30g; ortaggi misti (carote, finocchi, pomodori) 100g Pane di semola 50g Frutta fresca di stagione 120g
Mercoled		
Giovedì	Pasta fresca[3] al forno *(piatto unico)* Verdura di stagione all'olio Pane di semola Frutta di stagione	Pasta fresca di semola 120g; pomodori pelati/passata 60g, macinato misto magro 65g; scamorza fresca 35g; parmigiano/grana 5g, cipolla qb Verdura di stagione 200g Pane di semola 50g Frutta fresca di stagione 120g
Venerdì		

1 Legumi: vietate fave e piselli in caso di favismo
3 alternativa: pasta secca 100g

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA PER L'INTERO PRANZO: 9g (10ml) a crudo
N.B. non si somministrano latticini provenienti da latte crudo
Si raccomanda il taglio sicuro per tutti gli alimenti secondo le norme anti-soffocamento

Le grammature sono state elaborate secondo i LARN V Revisione 2024 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL TA

Azienda Sanitari Locale Taranto
Viale Virgilio n.31 – 74121 Taranto
https://www.sanita.puglia.it/web/asl-taranto
C.F. e P.I. 02026690731