

**COMUNE DI NOALE**  
Settore PUBBLICA ISTRUZIONE

**SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA NELLE SCUOLE  
DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI 1° GRADO  
STATALI E SERVIZIO PASTI A DOMICILIO UTENTI SERVIZIO  
SOCIALE**

**01.01.2016 – 31.12.2018**

**C.I.G. 6348414CF3**

***TABELLE DIETETICHE  
E MENU'***

**Allegato A2 al Capitolato Speciale**

## Premessa

Una corretta ed equilibrata alimentazione costituisce per tutti, ma in special modo per bambini e ragazzi in età scolare, un indispensabile presupposto per rendere possibile una crescita ottimale e il mantenimento di un buono stato di salute.

Il pranzo nella mensa scolastica ha uno scopo oltre che nutrizionale anche educativo, divenendo un'ottima occasione in cui il bambino ha la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari.

Per realizzare un menù equilibrato è necessario rispettare dei riferimenti scientifici quali:

- I valori indicati dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti) elaborati dall'Istituto Nazionale della Nutrizione - Revisione 2014
- Tabelle di composizione degli alimenti Cra Nut ex INRAN (aggiornamento 2007)
- Le Linee Guida in materia di miglioramento della sicurezza e della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica - Regione Veneto (Revisione 2013)
- Le Linee di Indirizzo Nazionali per la ristorazione scolastica – Ministero della Salute 29.04.2010

Indicazione dei range di valori di fabbisogno energetico per bambini ed adolescenti nei due sessi per fasce di età

<b>età in anni</b>	<b>Maschi (kcal/giorno)</b>	<b>Femmine (kcal/giorno)</b>
1	797-1133	739-1056
1.5	922-1277	854-1190
2	1008-1382	950-1306
2.5	1075-1584	1027-1526
3	1162-1699	1114-1651
3.5	1203-1739	1098-1629
4.5	1296-1863	1209-1784
5.5	1401-2027	1310-1932
6.5	1529-2226	1375-2038
7.5	1596-2378	1424-2161
8.5	1643-2504	1419-2264
9.5	1680-2645	1410-2401
10.5	1907-2213	1666-1924
11.5	1991-2340	1737-2046

Fonte SINU – LARN – Revisione 1996

Poiché il pranzo rappresenta l'occasione alimentare in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata, pari al 40%, è fondamentale che nello stesso sia prevista una razionale suddivisione ed introduzione dei nutrienti necessari.

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero - kcal/giorno (espresso in range) in quattro pasti principali, per fasce di età scolare

Pasti	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni
<b>Colazione 15%</b>	145-207	188-274	235-341
<b>Pranzo 40%</b>	386-552	501-732	626-910
<b>Merenda 10%</b>	96-138	125-183	156-228
<b>Cena 35%</b>	338-483	438-640	548-796
<b>Totale</b>	<b>965-1380</b>	<b>1252-1829</b>	<b>1565-2275</b>

Nella realizzazione dei menù scolastici dovranno essere utilizzati i seguenti criteri:

- **Adeguatezza della razione alimentare ai fabbisogni nutrizionali**
- **Varietà dei menù redatti con struttura mensile e su base stagionale**
- **Scelta e abbinamento dei piatti in base alla quota calorica**
- **Utilizzo di tutti i gruppi di alimenti per garantire la presenza di proteine di origine vegetale e animale, lipidi saturi ed insaturi, carboidrati complessi, zuccheri semplici, sali minerali e vitamine**
- **Alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo**
- **Presenza ad ogni pasto di frutta e verdura, che dovranno essere consumate in abbondante quantità;**
- **preferire carni e pesci di tipo magro;**
- **Indice di gradimento e appetibilità dei piatti proposti da parte della fascia d'utenza considerata**
- **introduzione di legumi e verdure associati ai cereali.**

## MENU' E TABELLE DIETETICHE

Predisposizione dei menù e delle singole ricette con indicazione calorica e nutrizionale, sulla base delle seguenti indicazioni:

1. Rispetto delle tabelle dietetiche per la quantità di calorie, per fasce di età e per la grammatura dei singoli alimenti;
2. Strutturazione del menù su almeno 4 settimane di rotazione;
3. Stagionalità: autunno – inverno; primavera – estate;
4. **Lo schema base per il pranzo prevede:**
  - **antipasto a base di verdura cruda**
  - **primo piatto**
  - **secondo piatto**
  - **contorno cotto**
  - **frutta fresca o dessert**
5. Per gli alunni che effettuano il **rientro** sempre negli stessi giorni dovrà essere predisposto un **menù alternato nelle diverse settimane**;
6. Descrizione analitica delle ricette con precisazione quantitativa dei singoli ingredienti;
7. Possibilità di modifiche nel tempo per innovazioni motivate e valutate;
8. Predisposizione di diete speciali;
9. Garanzia all'occorrenza di pasti sostitutivi per esigenze etnico/religiose;
10. Adozione del modello alimentare "mediterraneo" con apporto consistente di cereali e derivati (pasta, riso, polenta ecc.)

### INDICAZIONI PER GLI OPERATORI

- Le grammature degli alimenti sono considerate a cruda e al netto degli scarti.
- Evitare la frittura e la soffrittura, da sostituire con semplice tostatura in poca acqua o brodo vegetale;
- Cottura delle verdure: preceduta da accurata mondatura e lavaggio in acqua corrente, evitando l'eccessiva spezzatura di vegetali e contenendo i tempi di cottura, prediligendo cotture al vapore o al forno;
- Alternare l'utilizzo di fonti proteiche;
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- La quantità totale di olio extra vergine di oliva ottenuto con spremitura a freddo, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.

- Per abituare i bambini a consumare la verdura, si chiede di offrirla all'inizio del pasto anziché come contorno.

### FRUTTA DI STAGIONE

FRUTTA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Albicocche						π	π					
Arance	π	π	π	π	π				π	π	π	π
Clementine	π	π								π	π	π
Fragole				π	π	π	π	π				
Mele	π	π	π	π	π				π	π	π	π
Pere	π	π	π	π	π			π	π	π	π	π
Pesche						π	π	π	π	π		
Susine						π	π	π	π	π		
Limoni	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Kiwi	π	π	π	π	π					π	π	π
Uva									π	π	π	π

### VERDURE DI STAGIONE

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
<b>Ortaggi</b>												
Aglio	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Asparagi				π	π	π						
Bietola		π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Carota	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Cardi	π										π	π
Carciofi					π	π						
Cetrioli						π	π	π	π			
Cavoli	π	π	π	π	π				π	π	π	π
Cicoria		π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Cipolla	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Fagiolini							π	π	π	π		
Fava					π	π						
Fagioli	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Finocchi	π	π	π	π								
Lattuga		π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Melanzane							π	π	π	π		
Melone						π	π	π	π	π		
Patata	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Peperoni							π	π	π	π	π	
Pomodoro							π	π	π	π	π	
Piselli					π	π						
Porro	π	π	π	π	π				π	π	π	π
Rape rosse	π	π				π	π	π	π	π	π	π
Radicchio	π	π	π	π	π					π	π	π
Sedano	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Spinaci	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π	π
Topinambur	π	π	π								π	π
Zucchine						π	π	π	π	π	π	
Zucche	π	π							π	π	π	π

**TABELLA DIETETICA: GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE**

ALIMENTI	DELL'INFANZIA	PRIMARIE	ADULTI	PASTI UTENTI SERVIZI SOCIALI
<b>PRIMI PIATTI</b>				
<b>Pasta o Riso asciutti (g.)</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
<b>Tortellini o Ravioli asciutti (g.)</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
<b>Gnocchi di patate (g.)</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>230</b>
Pizza margherita	120	180	200	//
Cereali per minestre e legumi				
<b>Cereali (pasta, riso, orzo, semolino) (g.)</b>	30/40	30/40	40/50	40/50
<b>Patate (g.)</b>	25	35	45	45
<b>Legumi secchi (g.)</b>	25	35	45	45
<b>Legumi freschi (g.)</b>	50	60	70	70
Passato di verdure	200	250	250	250
Crostini di pane	25	30	40	40
<b>Brodo di carne o verdure</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>
Pasta o riso in brodo vegetale (g.)	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>CONDIMENTI PER I PRIMI</b>				
<b>Parmigiano o Padano grattugiato (g.)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Pelati/sugo di pomodoro (g.)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Ragù di carne (g.)</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>SECONDI PIATTI</b>				
<b>Carne in fettina (g.)</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Carne per spezzatino o polpette(g.)</b>	<b>80</b>	<b>100/140</b>	<b>110/150</b>	<b>110/150</b>
<b>Pesce (g.)</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
<b>Uova (unità)</b>	<b>1</b>	<b>1 e ½</b>	<b>2</b>	<b>1 e ½</b>
<b>(g.)</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>120</b>	<b>90</b>
<b>Prosciutto cotto (g.)</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<b>Formaggi a fresco (g.)</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<b>Formaggi stagionato (g.)</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>CONTORNI</b>				
<b>Verdura cruda/antipasto (g.)</b>	<b>40/80</b>			
<b>Verdura da far cotta (g.)</b>	<b>60/100</b>			
Farina di mais per polenta (g.)	50	70	70/80	70/80
Patate (g.)	100	150	200	200
<b>CONDIMENTI VERDURE</b>				
<b>Olio extra vergine di oliva (g.)</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Burro (g.)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>PANE</b>				
<b>Pane comune</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>DESSERT</b>				
Frutta fresca di stagione (g.)	100-200			
Budino a cotto (g.)	110-120			
Yogurt (g.)	125			
Dolce (g.)	100-150			
Succo di frutta (g.)	200			

**NOTA:** Per consigli sulla preparazione e cottura dei piatti si vedano i "Metodi di preparazione e cottura degli alimenti".

## **PREPARAZIONI CONSENTITE PER LA REALIZZAZIONE DEI MENU'**

Le preparazioni sotto indicate dovranno essere preparate a rotazione, sia per il Menù invernale che per il Menù estivo, al fine di garantire la varietà necessaria ed evitare la monotonia del pasto. Qualora la rotazione non venisse rispettata, l'A.C. interverrà richiedendone l'applicazione.

**LASAGNE:** al forno con ragù e besciamella, pasta pasticciata, cannelloni con ragù e besciamella o ricotta e verdure. In alternativa pasta con besciamella e carne a parte.

**MINESTRE:** brodo di carne o brodo vegetale, con pasta o riso, crema di riso, semolino.

**CREME:** di carote, patate, piselli, zucca, con pasta o riso, orzo, crema di riso, semolino.

**PASSATO DI LEGUMI:** minestra di fagioli, minestra di legumi misti (ceci, lenticchie, fagioli, ect.) con pasta o riso.

**PASTA:** al pomodoro, all'olio, al burro, alle verdure miste o singole di stagione, alla besciamella, al pesto alla genovese, alla mamma rosa, al burro e salvia, al ragù di carne magra. Dovrà essere rispettata la rotazione anche per il formato di pasta.

**RISO O RISOTTO:** al pomodoro, parmigiana, verdure di stagione (radicchio, zucca, peperoni, verze, zucchine, carciofi, pomodori, asparagi, ect.), piselli, funghi, aromi (rosmarino, salvia, basilico, timo, origano, erba cipollina, maggiorana, ect.). E' possibile sostituire la panna al burro per mantecare.

**GNOCCHI:** di patate con ragù, burro e salvia, pomodoro o bianchi con carne a parte, di semolino con burro o burro e salvia.

**PIZZA:** margherita o con prosciutto.

**MANZO:** bollito, hamburger, arrosto, polpette, scaloppe, brasato, ai ferri, spezzatino, ragù, con verdure, polpettone.

**POLLO:** arrosto o in umido

**PETTI DI POLLO O DI TACCHINO:** scaloppina al limone, ai ferri, pizzaiola, al latte, con verdure, arrosto, polpette, polpettone, hamburger.

MAIALE: arrosto, al latte, ai ferri, scaloppina, brasato con verdura.

PULEDRO: ai ferri, spezzatino, hamburger, polpette, ragù, con verdure, polpettone.

COSCE DI CONIGLIO: arrosto, ripiene, al forno, con verdure, in umido.

UOVA: sode, frittata al forno, con le verdure, omelette, strapazzate, affogate. Fare sempre attenzione alla data di scadenza delle uova.

PESCE: (tipologie indicate nelle tabelle merceologiche) bollito, in umido, al forno, ai ferri, polpette, al cartoccio, con pangrattato e succo di limone. I pesci surgelati vanno scongelati lentamente in frigorifero ed utilizzati rapidamente.

FORMAGGIO: alternare il formaggio fresco a quello stagionato.

VERDURE CRUDE: preferibilmente di stagione, da somministrare, quando possibile, prima del pasto o del piatto umido. Si raccomanda la varietà delle verdure servite.

VERDURE COTTE: gratinate, al tegame, al vapore. Si raccomanda la varietà delle verdure servite.

PATATE: al forno, bollite, in umido, prezzemolate, gratinate. Il purè di patate sarà prodotto con patate fresche, latte pastorizzato e parmigiano reggiano.

LEGUMI FRESCHI: (piselli, fagioli, fagiolini), al tegame, in umido, al vapore.

LEGUMI SECCHI: ceci, soja, fagioli, piselli. Per aumentare la digeribilità dei legumi metterli a bagno in acqua fredda per circa 12 ore, cambiando spesso l'acqua. Successivamente vanno lessati con verdure varie ( carote, cipolle, sedano).

POLENTA: usata saltuariamente per la sostituzione di verdura cotta.

FRUTTA: fresca, macedonia, cotta. Utilizzare la frutta di stagione.

DOLCI: crostata, plumcake, torta allo yoghurt, torta di ricotta, torta di carote, torta di mele, salame al cioccolato (senza uova), budino al cacao o vaniglia, pane con uvetta, gelato, pane burro e marmellata, ecc.

**(Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)**

<b>BOLLITURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b> (per 100 g di alimento crudo)
<b>Cereali e derivati</b>	Pasta di semola corta	200
	Pasta all'uovo secca	300
	Riso parboiled	235
	Tortellini freschi	190
<b>Legumi freschi</b>	Fagiolini	95
	Piselli	90
<b>Legumi secchi</b>	Ceci	290
	Fagioli	240
	Lenticchie	250
<b>Verdure ortaggi</b>	Bieta	85
	Carciofi	75
	Carote	90
	Cavolo verza	100
	Cipolle	70
	Finocchi	85
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	90
	Spinaci	85
	Zucchine	90
<b>Carni</b>	Bovino adulto, carne magra	65
	Pollo (petto)	90
	Tacchino (petto)	98
<b>Pesci surgelati</b>	Merluzzo	80

<b>ARROSTIMENTO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b> (per 100 g di alimento crudo)
<b>Carni</b>	Bovino adulto, carne magra	55
	Pollo, petto	70
	Tacchino, petto	70
<b>Pesci surgelati</b>	Merluzzo	70
<b>Varie</b>	Melanzane	40
	Peperoni	95

<b>FRITTURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b> (per 100 g di alimento crudo)
<b>Carni</b>	Bovino adulto, fettina panata	90
	Pollo, petto impanato	80
<b>Varie</b>	Frittata con verdure: zucchine, spinaci ecc.	75

## SCUOLA DELL'INFANZIA

### ALIMENTI PER IL PRANZO - BAMBINI

Tortellini e/o Ravioli.....	gr. 60
Gnocchi di patate o di semolino o ricotta e spinaci.....	gr. 150
Pasta o riso (asciutti).....	gr. 60
Pasta o riso (in brodo).....	gr. 30
Crostini di pane.....	gr. 25
Cous- cous.....	gr.30 – 40 se brodo
Orzo e miglio.....	gr. 30
Pizza Margherita.....	gr. 120
Brodo di carne o di verdure.....	gr. 250
Passato di verdura.....	gr. 200
Parmigiano Reggiano.....	gr. 5
Carne di manzo, pollo, tacchino, maiale, puledro .....	gr. 60
Carne per spezzatino e polpette.....	gr. 80
Carne per ragù.....	gr. 40
Pesce.....	gr. 80
Prosciutto cotto.....	gr. 40
Formaggio fresco.....	gr. 50
Formaggio stagionato.....	gr. 40
Uova n° 1.....	g. 60
Legumi surgelati o freschi.....	gr. 50
Legumi secchi.....	gr. 25
Pomodori Pelati.....	gr. 50
Verdura cruda.....	gr. 40-80
Verdura cotta.....	gr. 60-100
Patate e purea di verdura.....	gr. 100
Pane tipo "0".....	gr. 50
Farina di Mais per polenta.....	gr. 50
Olio extravergine di oliva.....	gr. 10
Burro crudo.....	gr. 5

### **DESSERT:**

Frutta fresca di stagione.....	gr. 100
Yogurt.....	gr. 125
Budino (a cotto) .....	gr. 110-120
Dolce.....	gr. 100
Succo di frutta.....	gr. 200

## SCUOLA DELL'INFANZIA

### TABELLA DIETETICA

#### Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile - menù invernale (con cuoco)- bambini

Valore energetico: KJ. 2918,98

Proteine	gr.	25,91	pari al 14,86% del valore energetico
Lipidi	gr.	24,92	pari al 32,15% del valore energetico
Glucidi	gr.	98,38	pari al 52,88% del valore energetico

Fibra	gr.	8,62
Sodio	mg.	304,54
Ferro	mg.	2,95
Calcio	mg.	225,54

La frutta potrà essere così sostituita:

1 volta alla settimana dallo yogurt,

1 volta ogni due settimane dal budino nei gusti cacao o vaniglia

1 volta ogni due settimane da succo di frutta

1 volta alla settimana dalla torta dolce, a scalare nelle quattro settimane.

## **SCUOLA DELL'INFANZIA**

### **TABELLA DIETETICA**

#### **Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile - menù estivo (con cuoco) - bambini**

Valore energetico: KJ. 2869,26

Proteine	gr.	26,12	pari al 15,24% del valore energetico
Lipidi	gr.	24,44	pari al 32,07% del valore energetico
Glucidi	gr.	96,02	pari al 52,51% del valore energetico
	Fibra	gr.	8,48
	Sodio	mg.	314,64
	Ferro	mg.	2,88
	Calcio	mg.	221,56

La frutta potrà essere così sostituita:

1 volta alla settimana dallo yogurt

1 volta ogni due settimane dal budino

1 volta ogni due settimane da succo di frutta

1 volta alla settimana dalla torta dolce, a scalare nelle quattro settimane.

## MENU' INVERNALE – SCUOLA INFANZIA

**1<sup>A</sup>**  
settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta Pesce panato Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Lasagne al forno o Pasta Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Riso Spezzatino di carne Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Crema di verdure Bocconcini di tacchino Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Uova Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert

**2<sup>A</sup>**  
settimana

Risotto Petti di pollo Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Pizza margherita Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Tortellini asciutti o in brodo Hamburger di carne Purè + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta + legumi Prosciutto Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpette di pesce Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
---	---	---	--	---

**3<sup>A</sup>**  
settimana

Pasta Uova Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pollo Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Lasagne al forno o o pasta pasticciata Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo con pasta Spezzatino + polenta o patate Frutta fresca o dessert	Risotto Pesce al forno Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert
--	--	--	--	--

**4<sup>A</sup>**  
settimana

Pasta Prosciutto Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Risotto Tacchino Purè+ verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Gnocchi al pomodoro o pasta Pesce Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta Carne di maiale Patate + Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Pizza margherita o torta salata Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert
--	--	--	---	--

## MENU' ESTIVO – SCUOLA INFANZIA

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<b>1<sup>A</sup></b> settimana	Pasta Pesce panato Verdura cotta cruda Pane Frutta fresca o dessert	Lasagne al forno o Pasta Formaggio Verdura cotta Pane Frutta tresca o dessert	Risotto Tacchino Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Crema di verdure Polpette di carne Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Gnocchi al pomodoro Prosciutto cotto Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert
<b>2<sup>A</sup></b> settimana	Pasta o Crema di verdure Petti di pollo Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Pizza margherita Mozzarelline Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Tortellini asciutti o in brodo Hamburger di carne Verdura cotta e cruda Pane Frutta tresca o dessert	Riso Prosciutto Verdura cotta e cruda Pane Frutta tresca o dessert	Pasta pomodoro e basilico Polpette di pesce Patate + Verdura cruda Pane Frutta tresca o dessert
<b>3<sup>A</sup></b> settimana	Riso Uova Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Ravioli ricotta e spinaci o pasta Pollo Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pesce Purè + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Canelloni o pasticcio Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdure o pasta Hamburger di carne Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert
<b>4<sup>A</sup></b> settimana	Pasta pomodoro + basilico Pesce Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Carne Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta al ragù Prosciutto cotto Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Crema di verdura con pasta Carne Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pizza Margherita o fagottini Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert



## SCUOLA PRIMARIA

### ALIMENTI PER IL PRANZO – BAMBINI

Tortellini e/o Ravioli.....	gr. 70
Gnocchi di patate.....	gr. 200
Pasta o riso (asciutti).....	gr. 70
Pasta o riso (in brodo).....	gr. 40
Crostini di pane.....	gr. 30
Orzo.....	gr. 30
Pizza Margherita.....	gr. 180
Brodo di carne o di verdure.....	gr. 250
Passato di verdura.....	gr. 250
Parmigiano Reggiano.....	gr. 5
Carne di manzo, pollo, tacchino, maiale, puledro.....	gr. 90
Carne per spezzatino o polpette.....	gr. 100-140
Carne per ragù.....	gr. 50
Pesce.....	gr. 100
Prosciutto.....	gr. 60
Formaggio fresco.....	gr. 50
Formaggio stagionato.....	gr. 60
Uova n°1 e 1/2.....	gr. 91
Legumi surgelati o freschi.....	gr. 60
Legumi secchi.....	gr. 35
Pomodori Pelati.....	gr. 50
Verdura cruda.....	gr. 40-80
Verdura cotta.....	gr. 60-100
Patate.....	gr. 150
Pane tipo "0".....	gr. 50
Farina di Mais per polenta.....	gr. 70
Olio extra vergine di oliva.....	gr. 15
Burro.....	gr. 5
<b>DESSERT:</b>	
Frutta fresca.....	gr. 200
Yogurt.....	gr. 125
Budino (a cotto).....	gr. 120
Dolce.....	gr. 100-150
Succo di frutta .....	gr. 200

**SCUOLA PRIMARIA**

**TABELLA DIETETICA**

**Calorie e nutrienti per il pranzo:  
media mensile - menù invernale - bambini**

Valore energetico: KJ. 3746,93

Proteine	gr.	36,19	pari al 16,17 % del valore energetico
Lipidi	gr.	31,50	pari al 31,50 % del valore energetico
Glucidi	gr.	124,07	pari al 51,95 % del valore energetico

Fibra	gr.	11,51
Sodio	mg.	369,22
Ferro	mg.	3,98
Calcio	mg.	282,32

La frutta potrà essere così sostituita:

- 1 volta ogni 2 settimane da succo di frutta;
- 1 volta alla settimana dalla torta dolce, a scalare nelle quattro settimane;
- 1 volta alla settimana dallo yogurt
- 1 volta ogni due settimane dal budino

**SCUOLA PRIMARIA**

**TABELLA DIETETICA**

**Calorie e nutrienti per il pranzo:  
media mensile - Menù estivo - bambini**

Valore energetico: KJ. 377,11

Proteine	gr.	36,32	pari al 16,11 % del valore energetico
Lipidi	gr.	33,03	pari al 32,9 % del valore energetico
Glucidi	gr.	121,79	pari al 50,6 % del valore energetico

Fibra gr. 11,56

Sodio mg. 407,34

Ferro mg. 3,88

Calcio mg. 291,66

Per la merenda la frutta potrà essere così sostituita:

1 volta alla settimana dallo yogurt;

1 volta alla settimana dal budino;

1 volta alla settimana dalla torta dolce, o gelato a scalare nelle quattro

1 volta ogni due settimane da succo di frutta

## MENU' INVERNALE – SCUOLE PRIMARIE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1<sup>^</sup></b> settimana	Pasta Pesce panato Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca o dessert	Lasagne al forno Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Riso Arrostato o spezzatino di carne Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Tacchino Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o ravioli Uova Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert
<b>2<sup>^</sup></b> settimana	Risotto Petti di pollo Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Pizza margherita Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Tortellini asciutti o in brodo Hamburger di carne Purè + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta + legumi Prosciutto Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pesce Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
<b>3<sup>^</sup></b> settimana	Pasta Tonno o uova Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pollo Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Lasagne al forno o cannelloni o pasta Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo con pasta Spezzatino + polenta o patate + verdura cruda Frutta fresca o dessert	Risotto Pesce Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert
<b>4<sup>^</sup></b> settimana	Pasta Prosciutto Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Risotto Tacchino Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Gnocchi al pomodoro Pesce Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Passato di verdura con pasta Carne di maiale Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Pizza margherita o torta salata Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert

## MENU' ESTIVO – SCUOLE PRIMARIE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>1<sup>A</sup></b> settimana	Pasta o Ravioli Pesce panato Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca o dessert	Lasagne al forno Formaggio Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto Tacchino Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpette di carne Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Gnocchi al pomodoro Prosciutto cotto Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca o dessert
<b>2<sup>A</sup></b> settimana	Pasta Petti di pollo Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Pizza margherita Caprese di mozzarella e pomodoro Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca o dessert	Tortellini asciutti o in brodo Hamburger di carne Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Riso Prosciutto Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta pomodoro e basilico Pesce Patate + Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
<b>3<sup>A</sup></b> settimana	Riso Tonno o uova Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Ravioli ricotta e spinaci o pasta Pollo Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pesce Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Canelloni o pasticcio Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta al pesto Hamburger di carne Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert
<b>4<sup>A</sup></b> settimana	Pasta pomodoro + basilico Pesce Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Carne Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta al ragù Prosciutto cotto Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert	Crema di verdura con pasta Carne Patate + verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pizza Margherita o fagottini o torte salate Formaggio Verdura cotta e cruda Pane Frutta fresca o dessert



## ADULTI

### ALIMENTI PER IL PRANZO ADULTI

Tortellini o Ravioli.....	gr. 80	
Gnocchi di patate.....	gr. 250	
Pasta o riso (asciutti).....	....	gr. 80
Pasta o riso (in brodo).....	gr. 50	
Crostini di pane.....	gr. 40	
Orzo.....	gr. 40	
Pizza Margherita.....	gr. 200	
Brodo di carne o di verdure.....	gr. 250	
Passato di verdura.....	gr. 250	
Parmigiano Reggiano.....	gr. 10	
Carne di manzo, pollo, tacchino, maiale, puledro .....	gr. 100	
Carne per spezzatino.....	.gr. 110-150	
Carne per ragù.....	gr. 50	
Pesce.....	gr. 120	
Prosciutto.....	gr. 70	
Formaggio fresco.....	gr. 70	
Formaggio stagionato.....	gr. 60	
Uova n°2.....	gr. 120	
Legumi surgelati o freschi.....	gr. 70	
Legumi secchi.....	gr. 45	
Pomodori Pelati.....	gr. 60	
Verdura cruda.....	gr. 80	
Verdura cotta.....	gr. 100	
Patate.....	gr. 200	
Pane tipo "0".....	gr. 50	
Farina di Mais per polenta.....	gr. 70	
Olio extravergine di oliva.....	gr. 20	
Burro.....	gr. 5	

### **DESSERT:**

Frutta fresca.....	gr. 200
Yogurt.....	gr. 125
Budino (a cotto).....	gr. 120
Dolce.....	gr. 150
Succo di frutta.....	gr. 200

## ADULTI

### TABELLA DIETETICA

#### Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile - menù invernale

Valore energetico: KJ. 4511,99

Proteine	gr.	46,48	pari al 17,24 % del valore energetico
Lipidi	gr.	38,48	pari al 30,70 % del valore energetico
Glucidi	gr.	144,83	pari al 48,14 % del valore energetico

Fibra	gr.	15,03
Sodio	mg.	633,97
Ferro	mg.	5,46
Calcio	mg.	431,53

La frutta potrà essere così sostituita:

1 volta alla settimana succo di frutta;

1 volta alla settimana dalla torta dolce, a scalare nelle quattro settimane;

1 volta alla settimana dallo yogurt

1 volta ogni due settimane dal budino

## ADULTI

### TABELLA DIETETICA

#### Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile - Menù estivo

Valore energetico: KJ. 4606,83

Proteine	gr.	49,90	pari al 18,12 % del valore energetico
Lipidi	gr.	38,97	pari al 31,85 % del valore energetico
Glucidi	gr.	145,76	pari al 49,64 % del valore energetico
Fibra	gr.	14,86	
Sodio	mg.	631,69	
Ferro	mg.	5,53	
Calcio	mg.	432,35	

Per la merenda la frutta potrà essere così sostituita:

1 volta alla settimana dallo yogurt;

1 volta alla settimana dal budino;

1 volta alla settimana dalla torta dolce, o gelato a scalare nelle quattro settimane;

1 volta ogni due settimane da succo di frutta;

## PASTI UTENTI SERVIZI SOCIALI

### ALIMENTI PER IL PRANZO - ANZIANI

Tortellini o Ravioli.....	gr. 80
Gnocchi di patate.....	gr. 230
Pasta o riso (asciutti).....	gr. 80
Pasta o riso (in brodo).....	gr. 50
Crostini di pane.....	gr. 40
Orzo.....	gr. 40
Brodo di carne o di verdure.....	gr. 250
Passato di verdura.....	gr. 250
Parmigiano Reggiano.....	gr. 10
Carne di manzo, pollo, tacchino, maiale, puledro .....	gr. 100
Carne per spezzatino.....	gr. 110-150
Carne per ragù.....	gr. 50
Pesce.....	gr. 120
Prosciutto.....	gr. 70
Formaggio fresco.....	gr. 70
Formaggio stagionato.....	gr. 60
Uova n°1 e ½ .....	gr. 90
Legumi surgelati o freschi.....	gr. 70
Legumi secchi.....	gr. 45
Pomodori Pelati.....	gr. 60
Verdura cruda.....	gr. 80
Verdura cotta.....	gr. 100
Patate.....	gr. 200
Pane tipo "0".....	gr. 50
Farina di Mais per polenta.....	gr. 70
Olio extravergine di oliva.....	gr. 20
Burro.....	gr. 5

### **DESSERT:**

Frutta fresca.....	gr. 200
Yogurt.....	gr. 125
Budino (a cotto).....	gr. 120
Dolce.....	gr. 150
Succo di frutta.....	gr. 200

## **Composizione del “cestino” per i pasti veicolati delle scuole:**

### **Scuole dell'infanzia:**

2 panini farciti (\*)

1 banana o 1 frutto di stagione

½ litro di acqua minerale naturale in bottiglia di plastica

1 pacchetto di biscotti secchi o 1 pacchetto di crackers

1 succo di frutta

1 bicchiere e 1 tovagliolo a perdere

Pane: totale circa 130 g.

(\*) Farcitura: un panino con 30 g di formaggio da taglio

un panino con 30 g di prosciutto cotto senza polifosfati

### **Primarie:**

2 panini farciti (\*)

1 banana o 1 frutto di stagione

½ litro di acqua minerale naturale in bottiglia di plastica

1 pacchetto di biscotti secchi o 1 pacchetto di crackers

1 succo di frutta

1 bicchiere e 1 tovagliolo a perdere

Pane: totale circa 140 g.

(\*) Farcitura: un panino con 40 g di formaggio da taglio

un panino con 40 g di prosciutto cotto senza polifosfati

**NB:** la composizione del cestino pic-nic per le diete speciali sarà preventivamente concordata con l'A.C. in base alle esigenze dietetiche di ciascun utente.

## **Menù per diete speciali**

E' prevista la fornitura di pasti per diete speciali per utenti affetti da intolleranze alimentari o patologie con definito vincolo dietetico (es. celiachia, diabete mellito ecc.).

Previa opportuna certificazione e diagnosi attestante l'esistenza di una particolare patologia che necessita di diete speciali e/o previa segnalazione del medico che attesti la necessità di eliminare taluni elementi.

Potranno essere richieste nei casi di:

- **patologie croniche tipo: diabete infantile, morbo celiaco, obesità, ecc. dovrà essere presentato un certificato medico rilasciato**
- **allergie/intolleranze alimentari, dovrà essere obbligatoriamente presentato un certificato medico di recente rilascio con allegati i test allergologici infantili, con validità non superiore ad un anno**
- **diete a carattere religioso;**
- **indisposizione temporanea: Menù da attuare in caso di “vomito o diarrea” (per un massimo di 2-3 giorni)**

Le diete speciali dovranno essere confezionate in monoporzione termosigillata, etichettata con l'indicazione dei dati del destinatario e della scuola di appartenenza.

Anche per dette monoporzioni deve essere garantito il mantenimento delle temperature previste nella normativa vigente fino al momento del consumo.

Detti pasti dovranno garantire la maggior alternanza possibile.

I singoli piatti dovranno essere preparati con le derrate indicate nell'allegato ed ai valori indicati nelle tabelle grammature, relative a ciascuna tipologia di dieta, al fine di soddisfare adeguatamente i fabbisogni nutrizionali.

Di seguito sono riportati a titolo esemplificativo alcune indicazioni:

## Indicazioni dietetiche per intolleranza alle proteine del latte vaccino

Alimenti "proibiti"	<u>Alimenti "permessi"</u>
Latte vaccino: intero, scremato, parzialmente scremato, condensato latticini e derivati.	Latte di soia e di capra.
Cereali e derivati: biscotti, biscotti per l'infanzia, pane e tutti i prodotti con aggiunta di latte, burro, panna; tortellini, ravioli e cannelloni.	Farine di grano, pasta, riso, semolino di grano e riso, mais, orzo, avena e fecole senza aggiunta di latte.
Carne: carne bovina (vitello, vitellone, manzo), tutti i prodotti già pronti come salsicce, polpette, polpettone.	Carne di pollo, agnello, coniglio, cavallo, tacchino, maiale.
Carne conservata: bresaola, prosciutto cotto, mortadella, salame, würstel e tutti gli alimenti a base di carne in confezione sottovuoto.	Prosciutto crudo.
Pesce: tutti gli alimenti precucinati.	Tutti i pesci freschi o surgelati.
Oli e grassi: burro, margarina con aggiunta di latte o burro.	Olio di oliva, di semi e margarina
Prodotti zuccherini: caramelle, cioccolato, gelati, merendine, budini, torte, tutti i prodotti con aggiunta di latte o creme di latte.	Ogni tipo purché privo di latte, panna, burro.
Alimenti vari: dadi da brodo, polveri pronte per la prima colazione, precucinati.	Succo di frutta e di verdure, ogni tipo di the, aranciata, camomilla, cacao puro, orzo solubile, coca cola.
Legumi: tutti quelli in scatola.	Tutti quelli freschi, surgelati, secchi <b>Frutta:</b> fresca, surgelata e secca. <b>Uova:</b> ogni varietà senza latte, burro, ecc. <b>Verdura ed ortaggi:</b> fresca e surgelata senza l'aggiunta di burro, latte, panna, formaggio.

### Indicazioni dietetiche per intolleranza celiaca (sensibilità al glutine)

**Tutte le pietanze per bambini celiaci dovranno essere preparate e cotte separatamente da quelle destinate agli altri utenti.**

**Per le sostituzioni utilizzare esclusivamente prodotti dietetici e prodotti del commercio privi di glutine, per i quali è disponibile il “Prontuario prodotti senza glutine in commercio” presso l’Associazione Italiana Celiachia.**

<b>Alimenti “proibiti”</b>	<b>Alimenti “permessi”</b>
Grano, segale, orzo, avena.	Riso, mais, tapioca, soia, miglio.
Pasta secca, fresca, farcita, gnocchi di patate, semolino, pizza, pane, biscotti, focaccia, grissini, crackers, fette biscottate.	Pasta e biscotti dietetici senza glutine pane e grissini con farine di mais, tapioca o fecole di patate.
Alimenti addizionati con malto e/o con Amido.	
Tutti i prodotti del commercio preparati con farine vietate o di cui non si conosce la composizione (alimenti in scatola, precotti, dessert surgelati, bevande).	The, caffè, bevande gassate, vino.
Lievito di birra.	Lievito chimico.
Formaggini, sottilette, yogurt ai cereali.	Latte fresco e UHT, formaggi, panna, yogurt (interi e alla frutta).
Insaccati (mortadella, würstel, salame), carne impanata, polpette.	Carne, pesce, uova, prosciutto crudo e cotto, bresaola.
Dadi ed estratti di carne.	Verdure.
Margarina, olio di semi vari e germi di grano.	Burro, olio di oliva, di mais, di arachidi, di soia, di girasole.
Succhi di frutta.	Frutta fresca, sciroppata, secca.
Dolci, gelati, cioccolato, caramelle, gomme da masticare contenenti malto, amido o alimenti di cui non si conosce la composizione.	Marmellata, miele, zucchero, cacao puro, gelati preparati in casa, caramelle solide, liquirizia pura, gelatine di frutta.

### Indicazioni dietetiche per “vomito o diarrea”

#### **Menù da attuare in caso di “vomito o diarrea” (per un massimo di 2-3 giorni)**

PRANZO:

**Riso all’olio (olio in quantità contenuta) e parmigiano**

**Pollo o tacchino (cotto a vapore)**

**Patate e carote lessate**

**Mela grattugiata (al momento) e succo di limone o limone intero q.b.**

Queste indicazioni sono valide anche se l’episodio di “diarrea” si verifica nella giornata; in caso di “vomito” (se questo è ripetuto) si consiglia, di non somministrare cibi solidi, ma esclusivamente the o acqua zuccherata in quantità ridotta ad intervalli regolari (poco e spesso)

### Indicazioni dietetiche in caso di richiesta di pasto “bianco”

**MENU’ da attuare in caso di richiesta di pasto “bianco”**

PRANZO:

**Pasta o Riso all’olio (olio in quantità contenuta) e parmigiano**

**Pollo o tacchino o pesce (cotto a vapore o ai ferri) o formaggio fresco**

**Patate e carote lessate o zucchine**

**Mela matura o cotta senza aggiunta di zucchero o banana.**

### Indicazioni dietetiche in caso di dieta semi liquida:

- Latte intero
- The o caffè d’orzo
- Brodo vegetale o di carne sgrassato
- Pastina di semola o glutinata
- Semolino
- Carne magra tritata o omogeneizzata
- Filetto di platessa lessato
- Verdura cotta
- Purea
- Frutta cotta o omogeneizzata
- Olio Zucchero
- Parmigiano
- Formaggio tenero o formaggini
- Prosciutto cotto

## Indicazioni dietetiche in caso di dieta liquida

Lunedì:

**Semolino in brodo di carne + carne omogeneizzata + olio + parmigiano**

**Passato di verdura mista + olio**

**Succo di frutta**

Martedì:

**Passato di verdura mista + olio**

**Carne omogeneizzata**

**Yogurt alla frutta**

Mercoledì:

**Brodo di carne con pastina + prosciutto cotto omogeneizzato + olio + parmigiano**

**Purè di patate**

**Frutta cotta**

Giovedì:

**Passato di verdure miste + olio**

**carne omogeneizzata**

**Succo di frutta**

Venerdì:

**Semolino in brodo vegetale + formaggio + olio + parmigiano**

**Purè di patate**

**Frutta cotta**

### Diete a carattere religioso

La ditta di ristorazione dovrà garantire, inoltre, la fornitura delle diete a carattere religioso. In particolare per utenti di religione islamica, ebraica o di altra confessione religiosa è prevista la sostituzione dei pasti del menù concordato e autorizzato dall'Amministrazione con i pasti di seguito indicati o eventualmente concordati che rispettino le rispettive convinzioni religiose.

I singoli piatti dovranno essere preparati in conformità ai valori indicati nelle tabelle grammature relative a ciascuna tipologia di utente al fine di soddisfare adeguatamente i fabbisogni nutrizionali. Detti pasti, che dovranno garantire la maggior alternanza possibile, comunque non comporteranno variazione di prezzo.

Di seguito sono riportati a titolo esemplificativo alcune indicazioni:

Indicazioni dietetiche per la comunità islamica

Le tabelle dietetiche sono così modificate:

<b>Ingrediente proibito</b>	<b>Possibile sostituzione</b>
Prosciutto crudo	Uova o formaggio o pesce
Prosciutto cotto	Uova o formaggio o pesce
Carne di maiale	Carni bianche (pollo o tacchino)

Indicazioni dietetiche per la comunità ebraica

1. **Latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini.**
2. **Solitamente la carne ed i latticini vengono consumati utilizzando posate o piatti distinti.**
3. **Durante la Pasqua degli ebrei (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati. I piatti e le posate che vengono utilizzati non devono avere avuto contatto con cibi lievitati.**
4. **Ogni prodotto che non siano latticini o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.**

Alimenti “proibiti”	Alimenti “permessi”
Pane condito con grasso animale	Pane e cereali di tipo comune sono considerati neutrali se non al latte o in abbinamento con il latte
Latticini e carne nello stesso pasto	Latte e formaggio: latte fresco di giornata e formaggi
Formaggi prodotti con caglio animale	Formaggio prodotti con caglio microbico o di sintesi
Uova di animali che mangiano altri animali o uova che contengono sangue	Uova di gallina, purché esenti da contaminazioni ematiche
Maiale e suoi derivati, cavallo, asino, coniglio, interiora di ogni animale	Carne bovina e pollame. Questi animali devono essere macellati in adatto macello e il sangue deve essere rimosso con procedure di bagnomaria e sale.
Crostacei e molluschi	Pesce di mare: solo pesce con pinne e lische.
Grasso animale	Oli vegetali (con esclusione di oli di semi vari); burro quando non abbinato a carni.  Verdura e frutta.  Dolci: quelli con latte sono considerati facenti parte dei prodotti derivati dal latte; tutti quelli senza latte sono considerati cibi neutrali; la gelatina Kasher è considerata neutrale.