

ASP Cosenza
Protocollo Generale
N. 0173145 del 07/10/2026
Class: III/4.2 Fasc. 2026.7



* 0 0 2 3 4 7 8 4 4 3 *

Al SIG. SINDACO
COMUNE DI
PASALI DEL MARCO

Oggetto: parere tabelle dietetiche

Vista l'istanza prodotta dal COMUNE DI PASALI DEL MARCO

valutate le tabelle dietetiche standard 2 e le diete speciali 1:

nel rispetto della normativa vigente in materia di Alimenti e Nutrizione, allegate alla presente e recanti il
visto dell'ASP di Cosenza, si esprime parere favorevole al loro utilizzo nel:

SEUOLA DELL'INFANZIA

SEUOLA PRIMARIA

per l'anno scolastico 2026 / 2027

Cosenza, 07/10/2026

Il Direttore UOC SIAN
Dott.ssa Maria Teresa Pagliuso



Il Piatto Unico

Una dieta equilibrata dovrebbe prevedere ad ogni pasto una quota bilanciata di:

- carboidrati (pane, pasta, riso, patate e cereali in genere),
- proteine (principalmente carne, pesce, uova, formaggi),
- lipidi (preferibilmente di origine vegetale, come l'olio extravergine d'oliva),
- vitamine, sali minerali e fibra (derivanti dalle verdure, dai legumi e dai cereali se integrali).

Il principio di base del piatto unico è fornire quindi energia proveniente dai 3 macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) in una proporzione pari a circa **60% da carboidrati, 15% da proteine e 25% da grassi**.

Di norma si abbinano cereali e proteine di origine animale (le più complete, ossia ricche di aminoacidi essenziali, come polenta e carne, lasagne al ragù, insalate di riso con pollo o pesce, ecc.), ma un buon abbinamento è dato anche da cereali e legumi (pasta e fagioli): in questo caso le proteine di entrambi gli alimenti si completano a vicenda (l'aminoacido essenziale –metionina- di cui sono carenti i legumi è fornito dai cereali carenti invece di lisina), formando un piatto nutrizionale corretto a cui possiamo aggiungere un contorno di verdura.

La verdura, infatti è perfetta per il completamento del piatto unico; anche mangiandone in quantità, l'apporto calorico aumenta solo di poco e aiuta a sentirsi più sazi (i cibi ricchi di acqua e fibre come la verdura e la frutta, favoriscono il senso di sazietà, al contrario di quelli ricchi di grassi che determinano un senso di pienezza inferiore).

Il pasto sarà poi completato con la frutta fresca, che incrementerà l'apporto di fibre, vitamine e sali minerali.

Qualora il piatto unico sia bilanciato e nutrizionalmente equilibrato si consiglia di ridurre le porzioni degli altri piatti presenti nel menù.

Non sempre, però, il piatto unico assicura un apporto quantitativo adeguato per ogni singolo nutriente come previsto dai LARN; pertanto dovrà essere integrato a seconda della tipologia della pietanza principale.

Laddove la tabella dietetica prevede con il piatto unico, per facilitare il gradimento del pasto, anche un secondo e un contorno, è opportuno ridurre la porzione del piatto unico.

07/10/2016



Il Direttore U.O.C. SIAN
Dott.ssa Maria Teresa Pagliuso





MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA
COMUNE DI CASALI DEL MANCOA.S. 2026/2027
INVERNALE

Mençadora

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDÌ Pasta al pesto (senza aglio) Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Pasta al pomodoro Frittatina con provola al forno/uova strapazzate Insalata di **carotine baby Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ **Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta **Hamburger di vitello al forno Patate al forno/prezzemolate Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Pasta e patate in bianco Cotoletta di lonza di maiale al forno **Bieta saltata Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Pasta al pomodoro Frittatina con provola al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Risotto alla parmigiana Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. Insalata verde Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Risotto con **zucca Cotoletta di tacchino o pollo al forno **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Pasta e **piselli (passati per l'infanzia) Straccetti di tacchino o pollo al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta e ceci (passati per l'infanzia) Cotoletta di filetto di **merluzzo al forno Insalata verde Panino Frutta di stagione	VENERDÌ **Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Verdure di stagione saltate/**Spinaci saltati Panino Frutta di stagione

****Prodotto fresco o surgelato**

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili – Allegato II Reg. UE n. 1169/2011





MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA
COMUNE DI CASALI DEL MANCO A.S. 2026/2027
INVERNALE

Mençadora

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ Risotto con **zucca Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Pasta al pomodoro Frittatina con provola s.p. al forno/uova strapazzate **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ Pasta e fagioli (passati per l'infanzia) **Hamburger di vitello al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Risotto con **spinaci Polpettone di vitello e maiale al forno Patate al forno/prezzemolate Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Pasta al pomodoro Frittatina con provola al forno **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Spuma di patate al forno Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. Insalata verde Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ **Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Cotoletta di tacchino o pollo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ **Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Bocconcini di pollo o tacchino agli agrumi **Bietta saltata Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Riso al pomodoro **Cotoletta di filetto di merluzzo al forno **Bietola saltata Panino Frutta di stagione	VENERDÌ Pasta e lenticchie **Cotoletta di filetto di merluzzo al forno Insalata di **carotine baby Panino Frutta di stagione

****Prodotto fresco o surgelato**

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili – Allegato II Reg. UE n. 1169/2011



07/10/26



MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA
COMUNE DI CASALI DEL MANCO A.S. 2026/2027
PRIMAVERA/AUTUNNO

Mencadora

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDÌ Pasta al pomodoro fresco e basilico Frittatina con provola al forno Insalata verde Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Pasta al pomodoro Frittatina con provola al forno /Uova in purgatorio **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ Pasta e **piselli (passati per l'infanzia) **Hamburger di vitello al forno Insalata di **carote Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ **Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Cotoletta di lonza di maiale al forno **Bietola saltata Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Pasta al pesto (senza aglio) *Caprese (piatto unico) Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. Carote julienne Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Insalata di pasta/Pasta olio e parmigiano Straccetti di pollo o tacchino agli agrumi Patate al forno Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Pasta olio e parmigiano Cotoletta di tacchino o pollo al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione
VENERDÌ **Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta **Cotoletta di filetto di merluzzo al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione	VENERDÌ Pasta e ceci (passati per l'infanzia) Tonno sgocciolato e provola fresca Insalata verde Panino Frutta di stagione

****Prodotti freschi o congelati *Pomodori secondo disponibilità (altrimenti sostituiti da insalata verde)**

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili – Allegato II Reg. UE n. 1169/2011





MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA

COMUNE DI CASALI DEL MANCO A.S. 2026/2027 PRIMAVERA/AUTUNNO

Mencadora

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ Risotto con **zucca o **zucchine Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. Insalata mista/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Pasta al pomodoro Frittatina con provola al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ Pasta e **piselli (passati per l'infanzia) Pizzaiola di vitello Patate al forno Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ **Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta **Hamburger di vitello al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Pasta al pomodoro Frittatina con provola al forno **Bietola saltata Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Pasta al forno/*Insalata di pasta Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. Carote julienne Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Pasta olio e parmigiano Straccetti di pollo o tacchino al forno **Zucchine saltate Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Risotto con **zucca o **zucchine Cotoletta di pollo o tacchino al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
VENERDÌ **Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Bastoncini di filetto di **merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione	VENERDÌ Pasta e lenticchie Bastoncini di filetto di **merluzzo al forno **Bietola saltata Panino Frutta di stagione

****Prodotto fresco o surgelato *Pomodori secondo disponibilità (altrimenti sostituiti da insalata verde)**

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili – Allegato II Reg. UE n. 1169/2011

Quando è prevista l'insalata di pasta (mercoledì quarta settimana), il secondo sarà un piatto caldo: polpettone di vitello e maiale al forno



07/10/16

**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE
COMUNE DI CASALI DEL MANCO - ANNO SCOLASTICO 2026/2027**

PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA
PASTA O RISO AL POMODORO: Pasta Riso Pomodori pelati Pomodori freschi (menu primavera- autunno) Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 60 Gr. 50 Gr. 30 Gr. 30	Gr. 70 Gr. 60 Gr. 40 Gr. 40		PASTA OLIO E PARMIGIANO: Pasta Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	
RISOTTO ALLA PARMIGIANA: Riso Burro Parmigiano Sale iodato Brodo vegetale	Gr. 50 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.		TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA: Farina Lievito di birra Sale iodato Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Caciocavallo	Gr. 150 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 40 Gr. 5 Gr. 30	Gr. 200 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 50 Gr. 5 Gr. 40	
PASTA E LENTICCHIE: Pasta Lenticchie secche Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 30 Gr. 15 Gr. 5 q.b.		PASTA E CECI: Pasta Ceci secchi Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	
SPUMA DI PATATE AL FORNO: Latte UHT FIOCCHI di patate o patate fresche Burro Parmigiano o grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo Prosciutto cotto s.p. Sale iodato	ml. 30 Gr. 30 (60)	ml. 35 Gr. 35 (70)		**MINESTRONE CON PASTA: Pasta ** Minestrone Patate fresche Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 40 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 45 Gr. 30 Gr. 15 Gr. 5 q.b.	

07/19/2026



<u>PASTA CON FAGIOLI:</u>		Gr. 35 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 30 Gr. 15 Gr. 5 q.b.		<u>PASTA CON **PISELLI:</u>	Gr. 35 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 10 q.b.	Gr. 40 Gr. 50 Gr. 5 Gr. 15 q.b.	
Pasta Fagioli secchi Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato					Pasta **Piselli Olio extra vergine di oliva Pomodori pelati Sale iodato			
<u>RISOTTO CON ** SPINACI:</u>		Gr. 50 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 50 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		<u>PASTA E PATATE IN BIANCO:</u>	Gr. 50 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 40 Gr. 5 q.b.	
Riso **Spinaci Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato					Pasta Patate fresche Olio extra vergine di oliva Sale iodato			
<u>RISOTTO CON ** ZUCCA/**ZUCCHINE:</u>		Gr. 50 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 50 Gr. 50 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		<u>INSALATA DI PASTA:</u>	Gr. 60 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 30 Gr. 15 Gr. 5 q.b.	
Riso Zucca fresca **Zucchine Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato					Pasta Pomodori freschi Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Sale iodato Condimento: per ogni kg di pasta 500 gr di condimento			
<u>PASTA AL PESTO (SENZA AGLIO):</u>		Gr. 60 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 25 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		<u>PASTA AL FORNO:</u>	Gr. 50 Gr. 60 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 65 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	
Pasta Pesto Besciamella Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato					Pasta Pomodori pelati Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato			
<u>*** PASTA CON POLPETTINE:</u>		Gr. 50 Gr. 25 Gr. 20 Gr. 50 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 25 Gr. 60 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		<u>*** LASAGNE AL FORNO:</u>	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 60 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 65 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	
Pasta Carne tritata di vitello Mollica di pane Pomodori pelati Uova ogni 10 porzioni Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato					Lasagne all'uovo Carne tritata di vitello Pomodori pelati Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato			

*** PASTA "CHINA" CON POLPETTINE:				
Pasta	Gr. 50	Gr. 60		
Carne tritata di vitello	Gr. 25	Gr. 30		
Mollica di pane	Gr. 20	Gr. 25		
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	N° 1		
Pomodori pelati	Gr. 50	Gr. 60		
Caciocavallo	Gr. 20	Gr. 25		
Uova sode ogni 5 porzioni	N° 1	N° 1		
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5		
Parmigiano o Grana	Gr. 5	Gr. 5		
Sale iodato	q.b.	q.b.		

SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA	QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA	QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA	SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA	QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA	QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA
**HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO:				BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO s.p. :			
**Hamburger di vitello	Gr. 100	Gr. 100		Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cd)	N° 1	N° 2	
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5		Prosciutto cotto s.p.	Gr. 35	Gr. 40	
Sale iodato	q.b.	q.b.					
COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO:				**BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO			
Cotoletta di filetto **merluzzo	N° 1	N° 1		**Bastoncini di filetto di merluzzo	N° 3	N° 4	
Olio extravergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	
PIZZAIOLA DI VITELLO:				TONNO E PROVOLA FRESCA:			
Bocconcini di vitello	Gr. 70	Gr. 80		Tonno sgocciolato	Gr. 70	Gr. 80	
Pomodori pelati	Gr. 25	Gr. 30		Provola fresca	Gr. 40	Gr. 45	
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5					
Sale iodato	q.b.	q.b.					
COTOLETTA DI LONZA DI MAIALE AL FORNO:				CAPRESE (piatto unico):			
Lonza di maiale	Gr. 70	Gr. 80		Mozzarella fresca	Gr. 60	Gr. 80	
Mollica di pane	q.b.	q.b.		*Pomodori freschi	Gr. 80	Gr. 100	
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	
Sale iodato	q.b.	q.b.		Sale iodato	q.b.	q.b.	



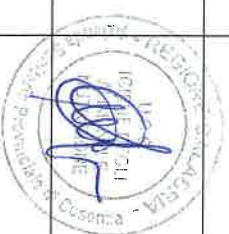
07/10/16

<u>FRITTATINA AL FORNO</u> <u>CON PROVOLA:</u>						
Uova Provola fresca Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	N° 1 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1 Gr. 25 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		<u>UOVA IN PURGATORIO:</u> Uova Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	N° 1 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.
<u>BOCCONCINI DI TACCHINO O</u> <u>POLLO AGLI AROMI:</u>				<u>UOVA STRAPAZZATE:</u> Uova Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.
Petto di tacchino/pollo Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Erbette aromatiche (rosmarino, salvia, prezzemolo) Sale iodato	Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 80 q.b. Gr. 5 q.b. q.b.				
<u>BOCCONCINI DI TACCHINO O</u> <u>POLLO AL FORNO:</u>				<u>POLPETTONE DI VITELLO E</u> <u>MAIALE AL FORNO:</u>		
Petto di tacchino/pollo Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Erbette aromatiche (rosmarino, salvia, prezzemolo) Sale iodato	Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 80 q.b. Gr. 5 q.b. q.b.		Carne tritata di vitello Carne tritata di maiale Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 25 Gr. 25 N° 1 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 30 Gr. 30 N° 1 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.
<u>COTOLETTA DI TACCHINO O</u> <u>POLLO AL FORNO:</u>						
Petto di tacchino Petto di pollo Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 80 q.b. Gr. 5 q.b.				
<u>STRACCETTI DI TACCHINO O</u> <u>POLLO AL FORNO:</u>				<u>***POLPETTE DI VITELLO</u> <u>FRITTE:</u>		
Petto di tacchino/pollo Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 80 q.b. Gr. 5 q.b.		Carne tritata di vitello Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Mollica di pane Sale iodato	Gr. 50 N° 1 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 60 N° 1 Gr. 5 q.b. q.b.



07/10/15

***INVOLTINO DI VITELLO AL FORNO:				***RAPE E SALSICCIA			
Fettina di vitello	Gr. 70	Gr. 80		Salsiccia di maiale fresca	Gr. 70	Gr. 80	
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5		Rape fresche	Gr. 100	Gr. 130	
Mollica di pane	q.b.	q.b.		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	
Farina	q.b.	q.b.		Sale iodato	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5					
Sale iodato	q.b.	q.b.					
***PARRMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO:				***COSCIOTTO DI AGNELLO AL FORNO:			
Melanzane	Gr. 50	Gr. 60		Cosciotto di agnello	Gr. 70	Gr. 80	
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	N° 1		dissotto	Gr. 5	Gr. 5	
Pomodori pelati	Gr. 25	Gr. 30		Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5		Sale iodato e odori			
Mollica di pane	q.b.	q.b.					
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5					
Sale iodato	q.b.	q.b.					
CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)				CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)			
QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA		QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA		QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA		QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA	QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA
INSALATA MISTA:				INSALATA VERDE:			
Lattuga iceberg	Gr. 25	Gr. 30		Lattuga iceberg	Gr. 40	Gr. 50	
Radicchio	Gr. 25	Gr. 30		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	
Carote	Gr. 25	Gr. 30		Sale iodato	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5					
Sale iodato	q.b.	q.b.					
INSALATA DI POMODORI				INSALATA DI CAROTE JULIENNE:			
Pomodori freschi	Gr. 80	Gr. 100		Carote fresche	Gr. 80	Gr. 100	
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	
Sale iodato	q.b.	q.b.		Sale iodato	q.b.	q.b.	
INSALATA DI CAROTE:				PATATE PREZZEMOLATE:			
**Carote	Gr. 80	Gr. 100		Patate fresche	Gr. 100	Gr. 130	
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5		Olio extravergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	
Sale iodato	q.b.	q.b.		Sale iodato prezzemolo	q.b.	q.b.	
PATATE AL FORNO:				INSALATA DI CAROTINE BABY:			
Patate fresche	Gr. 100	Gr. 130		Carotine baby	Gr. 80	Gr. 100	
Olio extravergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	
Sale iodato	q.b.	q.b.		Sale iodato	q.b.	q.b.	



07/10/16

				**SPINACI O **BIETOLA O **FAGIOLINI O **ZUCCHINE O VERDURE DI STAGIONE SALTATE **Spinaci ** Bietola **Fagiolini **Zucchine Verdure di stagione Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 130 Gr. 130 Gr. 130 Gr. 130 Gr. 130 Gr. 5 q.b.	
**PISELLI IN UMIDO **Piselli Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 100 Gr. 5 q.b.		**PEPERONI E PATATE: Patate fresche Peperoni freschi Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 Gr. 50 Gr. 5 q.b.	Gr. 65 Gr. 65 Gr. 5 q.b.	

07/10/16



ALIMENTI VARI:	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA	QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI MEDIA	ALIMENTI VARI:	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA	QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI MEDIA
<u>PANINO</u>	GR. 60	GR. 80		<u>FRUTTA</u> La frutta deve essere di stagione	GR. 120	GR. 150	
<u>***TURDILLO PANDORO</u>	N° 1 N° 1 FETTA	N° 1 N° 1 FETTA		<u>***COLOMBA PASQUALE</u>	N° 1 FETTA	N° 1 FETTA	
<u>***CHIACCHIERE</u>	N° 1	N° 1		<u>PUREA DI FRUTTA</u> (100% polpa di frutta)	100 GR	100 GR	

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili – Allegato II Reg. UE n.1169/2011

Elenco allergeni:

1	Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)	8	Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)
2	Crustacei e prodotti a base di crustacei	9	Sesamo e prodotti a base di sesamo
3	Uova e prodotti a base di uova	10	Senape e prodotti a base di senape
4	Pesce e prodotti a base di pesce	11	Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi	12	Soliti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg
6	Soia e prodotti a base di soia	13	Lupini e prodotti a base di lupini
7	Latte e prodotti a base di latte	14	Molluschi e prodotti a base di molluschi



07/10/2016

- A) Per la scuola dell'infanzia la pasta deve essere di tipo corto
- B) E' auspicabile inserire nei menù il consumo di pasta integrale almeno 2 volte alla settimana
- C) L'utilizzo dei cereali integrali (es. riso integrale) e di prodotti ottenuti con farine integrali (es. pasta integrale) consente di incrementare il contenuto di fibre del pasto e di ridurre l'indice glicemico. Viene pertanto riconosciuta come azione di miglioramento della qualità del pasto la periodica introduzione di cereali integrali, preferendo quelli prodotti con farine di provenienza biologica/integrata in sostituzione degli altri cereali
- D) Per la scuola dell'infanzia i legumi e il minestrone devono essere passati
- E) L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
- F) ** Prodotto fresco o surgelato
- G) *** Piatti tipici del territorio
- H) Si consiglia di rispettare la stagionalità per la frutta e la verdura
- I) Ove possibile preferire le verdure crude per il loro contenuto in sali minerali e vitamine

- J) Per quanto riguarda il consumo di verdure e frutta fresca o di IV gamma, si raccomanda di tener conto del possesso, da parte della Ditta destinataria del servizio, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo
- K) E' preferibile per la scuola dell'infanzia utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minore contenuto di sale e la minore difficoltà legata alla masticazione e deglutizione. Il prosciutto crudo si presenta filamentoso e di non facile masticazione, rientra infatti tra gli alimenti che possono favorire il rischio di soffocamento. Si raccomanda inoltre, di non sostituire la bresaola di cavallo con la bresaola di manzo laddove fossero presenti bambini affetti da allergia/intolleranza al latte e derivati
- L) E' preferibile somministrare il prosciutto cotto senza glutammato monosodico, nitrati, caseinati e polifosfati; quest'ultimi interferiscono nel processo di calcificazione delle ossa, ostacolando l'assorbimento del calcio importante per la crescita dei bambini
- M) Sarebbe preferibile utilizzare pane a ridotto contenuto di sale e comunque sempre iodato: pane con contenuto di sale non superiore all'1,8% - 1,7% riferito alla farina. La produzione e vendita di pane con ridotto contenuto di sale, rispettando gusto, fragranza e qualità, è promossa dal Ministero della Salute e persegue un obiettivo di salute pubblica di estrema importanza, contribuendo alla diminuzione della prevalenza/incidenza delle malattie cronico-degenerative
- N) E' auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune. Da utilizzare pane fresco di giornata, ben lievitato e ben cotto. Va evitato il pane riscaldato o surgelato
- O) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- P) Sarebbe preferibile somministrare cosce, sovracosce e fusi di pollo già dissossati
- Q) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- R) E' preferibile limitare il consumo di pancarrè sostituendolo con pane meglio, se integrale, in quanto il pancarrè è ricco di grassi, zuccheri e additivi che servono ad allungare i tempi di conservazione. Quello industriale è spesso trattato anche con alcol etilico come antimicrobico
- S) Sarebbe preferibile limitare il consumo di nettari di frutta e di succhi di frutta non al 100% frutta sostituendoli con spremute o frullati di frutta fresca di stagione, questo perché i succhi sono ricchi di conservanti e zuccheri aggiunti
- T) Per la preparazione degli hamburger di vitello, la carne macinata dovrebbe essere selezionata prevalentemente dai muscoli dei quarti anteriori, cioè da spalla, collo e costato, che garantiscono una percentuale di grasso sul prodotto finito del 20%, inferiore a quella massima (25%) consentita dalle normative vigenti
- U) I formaggi cremosi devono essere senza additivi e conservanti
- V) E' preferibile non somministrare ai bambini formaggi fusi a fette e formaggini. Si consiglia di preferire formaggi quali ricotta, crescenza, stracchino, caciotta fresca, ecc. I formaggi fusi (formaggi fusi a fette e formaggini) infatti, sono ottenuti mediante il riciclo di scarti provenienti da altri formaggi, che possono subire prolungati processi di trasformazione mediante l'utilizzo di sali di fusione, dando origine ad un prodotto contenente composti come fosfato, citrato e sodio, in quantità più o meno elevate a seconda dei prodotti. Sono inoltre ricchi di sale, la cui concentrazione può raggiungere i 3 grammi ogni 100 grammi di prodotto per quanto riguarda i formaggi fusi e dovrebbe essere presa in considerazione soprattutto da parte dei soggetti ipertesi ed in caso di somministrazione di formaggi fusi ai bambini. Secondo le più recenti linee guida dell'OMS, gli adulti non dovrebbero consumare più di 5 grammi di sale al giorno. Le linee guida, secondo quanto comunicato da parte dell'OMS, devono essere rispettate anche nel caso dei bambini, sulla base di peso, altezza ed energia consumata, in quanto un bambino con la pressione alta sarà molto probabilmente un adulto con il medesimo problema.
- W) Verificare la presenza del sedano nei minestrone in quanto quest'ultimo rientra nell'elenco degli allergeni presenti nell'Allegato II Reg. UE n. 1169/2011
- X) Se si somministrano carciofini o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento
- Y) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari
- Z) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo 1 volta alla settimana
- AA) E' preferibile non somministrare kiwi perché allergizzante, rientra nel 5% delle allergie alimentari. In età pediatrica le allergie alimentari sono molto frequenti (incidenza media del 5%) per via dell'immaturità della barriera di protezione intestinale
- BB) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere preferibilmente fresco pastorizzato intero
- AA) Per le diete speciali vengono rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono siliati e vidimati in base alle patologie degli utenti
- BB) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- CC) **Verificare sempre l'etichettatura dei Prodotti Alimentari:** Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione
- DD) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- EE) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

07/10/16



Per garantire la sicurezza di una dieta speciale (Celiachia, allergia/intolleranza alimentare, malattie metaboliche/deficit enzimatici) in ristorazione collettiva è fatto obbligo di attivare tutta una serie di procedure gestionali specifiche, rigorose ed impegnative ed è doveroso richiedere/proporre restrizioni dietetiche quando la motivazione sia sostenuta o da un temporaneo dubbio diagnostico in fase di accertamento (dieta di sospensione) o da diagnosi certa.

Al fine di garantire correttamente le diete speciali richieste si sollecita all'Ente gestore:

1. l'applicazione di un piano autocontrollo aziendale adeguato, che descriva le procedure delle specifiche diete speciali;
2. la competenza del personale coinvolto nella preparazione, distribuzione, somministrazione delle diete speciali;
3. la formazione degli operatori addetti alla gestione delle diete speciali;
4. l'identificazione di un responsabile possibilmente delle diete speciali;
5. le modalità operative di preparazione delle diete speciali, il loro confezionamento e la identificazione;
6. la fase di somministrazione delle diete speciali;
7. la gratificazione palatale delle diete speciali;
8. la collaborazione e la corresponsabilità di tutti i soggetti coinvolti lungo la "filiera di sicurezza" di una dieta speciale: medico prescrittore, genitore, amministrazione comunale, scuola, gestore del servizio di ristorazione collettiva, personale di assistenza al pasto (educatore, docente, collaboratore scolastico e/o altro personale dedicato).



07/10/26

