



Ambito Territoriale CAL0000004

## ISTITUTO COMPRENSIVO CETRARO

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado ad Indirizzo Musicale

Via Donato Faini - 87022 - CETRARO (CS) – ☎ e Fax (0982) 91081- 91294

C. F. 86001890788 - C. M. CSIC872004 - codice univoco ufficio UFV13L

e-mail: [csic872004@istruzione.it](mailto:csic872004@istruzione.it)- PEC: [csic872004@pec.istruzione.it](mailto:csic872004@pec.istruzione.it)

Sito web: [www.iccetraro.gov.it](http://www.iccetraro.gov.it)



Prot. n. 6429/V.6

Cetraro, 6 novembre 2018

Al personale docente e ATA  
Scuola dell'Infanzia e  
Scuola Primaria

Ai signori genitori

Agli esercenti la responsabilità genitoriale

Loro sedi

Sito web

Oggetto: refezione scolastica: tabella dietetica a.s. 2018/2019

Si trasmette, in allegato, la tabella dietetica proposta dal Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (SIAN) dell'ASP di Cosenza.

Distinti saluti

Il Dirigente scolastico  
*Giuseppe Francesco Mantuano*

**MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE E SECONDARIE DI 1° GRADO (PRIMAVERA)**

<b>(A) PRIMA SETTIMANA</b>	<b>(B) SECONDA SETTIMANA</b>
<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Risotto alle **zucchine                      Frittata con caciocavallo al forno                      Insalata di *pomodori/**Bietole saltate                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Trancio di pizza margherita                      Caciocavallo e prosciutto cotto s.p.                      **Bietole o **Zucchine saltate                      Panino                      Frutta di stagione</p>
<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta                      Filetto di maiale al forno                      **Fagiolini saltati                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro                      Sovracosce di pollo al forno                      Insalata verde con carote julienne                      Panino                      Frutta di stagione</p>
<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate                      Bocconcini di mozzarella                      **Spinaci saltati/ Insalata di *pomodori                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e ceci (passati per l'infanzia)                      Omelette al forno con caciocavallo                      **Spinaci saltati                      Panino                      Frutta di stagione</p>
<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Pasta e fagioli (passati per l'infanzia )                      Pizzaiola di vitello                      **Carote trifolate                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Timballo di pasta al forno                      Polpette di vitello al sugo                      **Piselli in umido                      Panino                      Frutta di stagione</p>
<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro                      **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno                      **Bietola saltata                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con riso                      Filetto di **merluzzo impanato al forno                      Patate lesse prezzemolate                      Panino                      Frutta di stagione</p>



\* L'insalata di pomodori solo nei periodo primaverile e autunnale \*\*Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

*Pro. Sg2 Sian*  
27/09/2018



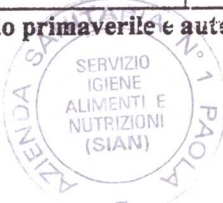
**A.S.P. COSENZA**  
 U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 DISTRETTO TIRRENO  
 IL REFERENTE  
 DOTT. F. DIGNITOSO

**MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE E SECONDARIE DI I° GRADO (PRIMAVERA)**

 <b>TERZA SETTIMANA</b>	 <b>QUARTA SETTIMANA</b>
<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Risotto con **piselli al forno                      Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p.                      **Bietola saltata                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Pasta e **piselli                      Omelette al forno con caciocavallo                      Insalata mista/**Bietole saltate                      Panino                      Frutta di stagione</p>
<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro                      Polpette di vitello al sugo                      **Fagiolini saltati                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro                      Hamburger di vitello                      Insalata verde con carote julienne                      Panino                      Frutta di stagione</p>
<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta                      Bocconcini di mozzarella                      Insalata patate e pomodori                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e fagioli (passati per l'infanzia)                      Fesa di tacchino al forno                      **Spinaci saltati                      Panino                      Frutta di stagione</p>
<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia)                      Pizzaiola di vitello                      **Carote trifolate                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Riso al pomodoro al forno                      Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle                      **Fagiolini saltati                      Panino                      Frutta di stagione</p>
<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro                      **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno                      **Spinaci saltati                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Gnocchetti sardi al pomodoro                      Filetto di **merluzzo impanato al forno                      Patate lesse prezzemolate                      Panino                      Frutta di stagione</p>

\* L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale \*\*Prodotto preferibilmente fresco e surgelato

Prot. 892 Siou  
 27/09/2018



**A.S.P. COSENZA**  
 U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 DISTRETTO TIRRENO  
 IL REFERENTE  
 DOTT. ELIZABETTA

**MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE E SECONDARIE DI 1° GRADO (AUTUNNO/INVERNO)**

<p><b>(A) PRIMA SETTIMANA</b></p>	<p><b>(B) SECONDA SETTIMANA</b></p>
<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Pasta con patate al pomodoro Frittata con caciocavallo al forno Insalata di *pomodori/ **bietole saltate Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Riso e **piselli Straccetti di pollo in padella **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Polpettine di maiale al forno **Fagiolini ad insalata o saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Riso al pomodoro Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e fagioli (passati per l'infanzia) Omelette al forno con caciocavallo **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia) Bocconcini di mozzarella **Carote gratinate Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Timballo di pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle **Zucchine e **carote gratinate Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno Patate lesse prezzemolate Panino Frutta di stagione</p>

\* L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale \*\*Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

Pro. 842 Sian  
27/09/2018



A.S.P. COSENZA  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DISTRETTO TIRRENO  
IL REFERENTE  
DOTT. F. BIGNITOSO



**MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE E SECONDARIE DI 1° GRADO (AUTUNNO/INVERNO)**

<p><b>(E) TERZA SETTIMANA</b></p>	<p><b>(D) QUARTA SETTIMANA</b></p>
<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Riso con patate in bianco Cotoletta di vitello al forno **Bietola o **Spinaci saltati/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Risotto con **piselli al forno Sovracosce di pollo al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro Filone di maiale al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo **Carote e **piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e ceci (passati per l'infanzia) Filetto di **platessa impanato al forno **Cavolfiore gratinato Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Cotoletta di filetto di **merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Risotto al pomodoro e formaggi Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. (per l'infanzia) e bresaola (per la primaria) **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Risotto con zucca Polpette di vitello al forno **Zucchine gratinate Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia) **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati/insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p>

\* L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale \*\*Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

Prot. 842 Sian  
27/09/2018

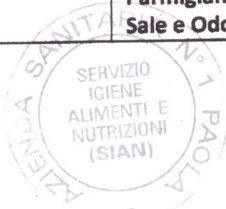


A.S.P. COSENZA  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DISTRETTO TIRRENO  
IL REFERENTE  
DOTT. F. DIGNITOSO

## TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			PRIMI PIATTI (AUTUNNALE, INVERNALI, P RIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA
<b>PASTA O RISO O GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO</b> Gnocchetti sardi Pasta Riso Pomodori pelati Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	N°60 Gr.60 Gr.50 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°70 Gr.70 Gr.60 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°80 Gr.80 Gr.70 Gr.50 Gr.5 Gr.5 q.b.	<b>RISOTTO AL POMODORO E FORMAGGI</b> Riso Pomodori pelati Caciocavallo Olio EVO Parmigiano o Grana Sale	Gr.50 Gr.35 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.40 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.45 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.
<b>RISO E PATATE IN BIANCO</b> Pasta Patate fresche Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.50 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.50 Gr.5 Gr.5 q.b.	<b>RISO AL POMODORO AL FORNO</b> Riso Pomodori pelati Caciocavallo Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.50 Gr.35 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.45 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.55 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.
<b>PASTA E LENTICCHIE</b> Pasta Lenticchie secche Pomodori pelati Olio EVO Sale e Odori	Gr.35 Gr.20 Gr.10 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.30 Gr.15 Gr.5 q.b.	Gr.45 Gr.40 Gr.20 Gr.5 q.b.	<b>PASTA E CECI</b> Pasta Ceci secchi Olio EVO Sale e Odori	Gr.35 Gr.20 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.30 Gr.5 q.b.	Gr.45 Gr.40 Gr.5 q.b.
<b>SPUMA DI PATATE AL FORNO</b> Latte UHT Fiocchi di patate Burro Parmigiano o Grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo Prosciutto Cotto s.p. Sale e Odori	ml.30 Gr.30 Gr.5 Gr.5 N°1 Gr.10 Gr.10 q.b.	ml.35 Gr.35 Gr.5 Gr.5 N°1 Gr.15 Gr.15 q.b.	ml.40 Gr.40 Gr.5 Gr.5 N°1 Gr.20 Gr.20 q.b.	<b>**MINISTRONE CON PASTA O RISO</b> Pasta Riso **Minestrone Patate Fresche Pomodori pelati Olio EVO Sale e odori	Gr.35 Gr.35 Gr.40 Gr.20 Gr.10 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.40 Gr.45 Gr.30 Gr.15 Gr.5 q.b.	Gr.45 Gr.45 Gr.50 Gr.40 Gr.20 Gr.5 q.b.
<b>PASTA CON FAGIOLI</b> Pasta Fagioli secchi Pomodori pelati Olio EVO Sale e Odori	Gr.35 Gr.20 Gr.10 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.30 Gr.15 Gr.5 q.b.	Gr.45 Gr.40 Gr.20 Gr.5 q.b.	<b>PASTA O RISO E **PISELLI</b> Pasta Riso **Piselli Olio EVO Pomodori pelati Sale e odori	Gr.35 Gr.35 Gr.40 Gr.5 Gr.10 q.b.	Gr.40 Gr.40 Gr.50 Gr.5 Gr.15 q.b.	Gr.45 Gr.45 Gr.60 Gr.5 Gr.20 q.b.
<b>PASTA E PATATE AL POMODORO</b> Pasta Patate fresche Pomodori pelati Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.50 Gr.30 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.40 Gr.15 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.50 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	<b>RISOTTO CON**PISELLI AL FORNO</b> Riso **Piselli Pomodori pelati Emmenthal Olio EVO Parmigiano o Grana Sale o odori	Gr.50 Gr.40 Gr.35 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.50 Gr.45 Gr.15 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.60 Gr.55 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.
<b>RISOTTO CON ZUCCA O **ZUCCHINE</b> Riso Zucca Fresca **Zucchine Pomodori pelati Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	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.	Gr.70 Gr.60 Gr.60 Gr.50 Gr.5 Gr.5 q.b.	<b>TIMBALLO DI PASTA AL FORNO</b> Pasta Carne tritata di vitello Pomodori pelati Besciamello Emmenthal Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.50 Gr.25 Gr.35 Gr.15 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.30 Gr.45 Gr.25 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.35 Gr.55 Gr.35 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.

Prot. 842 Sian  
27/09/2018



A.S.P. COSENZA  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DISTRETTO TIRRENO  
IL REFERENTE  
DOTT. F. DIONISIO



6

<b>***PASTA CON</b>				<b>TRANCIO DI PIZZA</b>			
<b><u>POLPETTINE</u></b>				<b><u>MARHERITA</u></b>			
Pasta	Gr.50	Gr.60	Gr.70	<b><u>Farina</u></b>	<b>Gr.150PZ</b>	<b>Gr.200 PZ</b>	<b>Gr.250 PZ</b>
Carne tritata di vitello	Gr.25	Gr.30	Gr.35	<b><u>Lievito di birra</u></b>	q.b.	q.b.	q.b.
Mollica di pane	Gr.20	Gr.25	Gr.30	<b><u>Sale</u></b>	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	Gr.35	Gr.45	Gr.55	<b><u>Origano</u></b>	q.b.	q.b.	q.b.
Uova ogni 10 porzioni	N°1	N°1	N°1	<b><u>Pomodori pelati</u></b>	gr.40	Gr.50	Gr.60
Olio EVO	Gr.5	Gr.5	Gr.5	<b><u>Olio EVO</u></b>	Gr.5	Gr.5	Gr.5
Parmigiano o grana	Gr.5	Gr.5	Gr.5	<b><u>Caciocavallo</u></b>	Gr.30	Gr.40	Gr.50
Sale o Odori	q.b.	q.b.	q.b.				
<b>***LASAGNE AL</b>				<b>***PASTA"CHINA"CON</b>			
<b><u>FORNO</u></b>				<b><u>POLPETTINE</u></b>			
Lasagne all'uovo	Gr.50	Gr.60	Gr.70	<b><u>Pasta</u></b>	Gr.50	Gr.60	Gr.70
Carne tritata di vitello	Gr.25	Gr.30	Gr.35	<b><u>Carne tritata di vitello</u></b>	Gr.25	Gr.30	Gr.35
Pomodori pelati	Gr.60	Gr.65	Gr.70	<b><u>Mollica di pane</u></b>	Gr.20	Gr.25	Gr.30
Caciocavallo	Gr.15	Gr.20	Gr.25	<b><u>Pomodori pelati</u></b>	Gr.35	Gr.45	Gr.55
Olio Evo	Gr.5	Gr.5	Gr.5	<b><u>Caciocavallo</u></b>	Gr.20	Gr.25	Gr.30
Parmigiano o Grana	Gr.5	Gr.5	Gr.5	<b><u>Uova sode ogni 5 porzioni</u></b>	N°1	N°1	N°1
Sale e odori	q.b.	q.b.	q.b.	<b><u>Olio EVO</u></b>	Gr.5	Gr.5	Gr.5
				<b><u>Parmigiano o grana</u></b>	Gr.5	Gr.5	Gr.5
				<b><u>Sale e odori</u></b>	q.b.	q.b.	q.b.

Prot. 842 Sian  
 27/09/2018



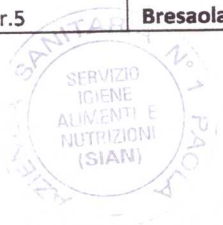
A.S.P. COSENZA  
 U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 DISTRETTO TIRRENO  
 IL REFERENTE  
 DOTT. F. DIGNITOSO

**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE**

7

SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			SECONDI PIATTI (AUTUNNALE, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARI A	BAMBINI SECONDARI A		BAMBINI INFANZI A	BAMBINI PRIMARI A	BAMBINI SECONDARI A
<b><u>FRITTATA LA FORNO CON CACIOCAVALLO</u></b>  Uova Caciocavallo Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	N°1 Gr.20 Gr.5 Gr. 5 q.b.	N°1,5 Gr.30 Gr.5 Gr. 5 q.b.	N°2 Gr.40 Gr.5 Gr. 5 q.b.	<b><u>POLPETTE DI MAIALE AL FORNO</u></b>  Carne tritata maiale Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Mollica di pane Olio EVO Sale e Odori	Gr.50 N°1 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.60 N°2 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.70 N°3 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.
<b><u>STRACCETTI DI POLLO IN PADELLA</u></b>  Petto di Pollo Farina Olio EVO Sale	Gr.70 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.80 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.90 q.b. Gr.5 q.b.	<b><u>HAMBURGER DI VITELLO</u></b>  Carne di Vitello 1^ scelta Olio EVO Sale e odori quanto basta	Gr.70 Gr.5	Gr.80 Gr.5	Gr.90 Gr.5
<b><u>PIZZAIOLO DI VITELLO</u></b>  Fettina di Vitello Pomodori Pelati Olio EVO Sale e Odori	Gr.70 Gr.25 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.30 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.35 Gr.5 q.b.	<b><u>OMELETTE AL FORNO CON CACIOCAVALLO</u></b>  Uova Caciocavallo Olio EVO Parmigiano o grana Sale e Odori	N°1 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°1,5 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°2 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b.
<b><u>BOCCONCINI DI MOZZARELLA DI GR. 30 cd</u></b>	N°2	N°3	N°4	<b><u>FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE (crescenza, stracchino, pre alpi, caciotta fresca)</u></b>	Gr.60	Gr.70	Gr.80
<b><u>BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO</u></b>  ** Bastoncini di filetto di merluzzo Olio EVO	N°3 Gr.5	N°4 Gr.5	N°5 Gr.5	<b><u>FILETTI DI **MERLUZZO IMPANATO AL FORNO</u></b>  Filetto di ** merluzzo Mollica di pane Olio EVO	Gr.90 q.b. Gr.5	Gr.100 q.b. Gr.5	Gr.110 q.b. Gr.5
<b><u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</u></b>  Fettina di Vitello Mollica di Pane Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.70 q.b. Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.80 q.b. Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.90 q.b. Gr.5 Gr.5 q.b.	<b><u>SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO</u></b>  Sovracosce di pollo Olio EVO Sale e Odori	Gr.140 Gr.5 q.b.	Gr.150 Gr.5 q.b.	Gr.160 Gr.5 q.b.
<b><u>FILONE DI MAIALE AL FORNO</u></b>  Filone di Maiale Olio EVO Sale e Odori	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.	<b><u>FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO</u></b>  Filetto di **platessa Mollica di pane Olio EVO	Gr.90 q.b. Gr.5	Gr.100 q.b. Gr.5	Gr.110 q.b. Gr.5
<b><u>COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO</u></b>  Cotoletta di filetto **merluzzo Olio EVO	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	<b><u>BOCCONC. DI MOZZARELL. E PROSC. COTTO s.p. O BRESAOLA</u></b>  Bocconcini di mozzarella (gr.30cd) Prosciutto cotto s.p. Bresaola	N°1 Gr.35	N°2 Gr.40 Gr.40	N°3 Gr.45 Gr.50

Prot. 842 Sian  
27/09/2018



A.S.P. COSENZA  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DISTRETTO TIRRENO  
IL REFERENTE  
DOTT. F. DIGNITOSO



8

<b><u>POLPETTE DI VITELO AL FORNO</u></b> <u>Carne tritata di vitello</u> <u>Uova ogni 10 Porzioni</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.50 N°1 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.60 N°1 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.70 N°1 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	<b><u>POLPETTE DI VITELLO AL SUGO</u></b> <u>Carne tritata di vitello</u> <u>Uova ogni 10 porzioni</u> <u>Pomodori Pelati</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.50 N°1 Gr.25 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.60 N°1 Gr.30 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.70 N°1 Gr.35 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.
<b><u>FILETTO DI MAIALE AL FORNO</u></b> <u>Filetto di maiale</u> <u>Olio Evo</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.	<b><u>CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO s.p.</u></b> <u>Caciocavallo</u> <u>Prosciutto Cotto s.p.</u>	Gr.35 Gr.35	Gr.40 Gr.40	Gr.45 Gr.45
<b><u>FESA DI TACHINO AL FORNO</u></b> <u>Fesa di tacchino al forno</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.	<b><u>***POLPETTE DI VITELLO FRITTE</u></b> <u>Carne tritata di vitello</u> <u>Uova ogni 10 porzioni</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.50 N°1 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.60 N°1 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.70 N°1 Gr.5 q.b. q.b.
<b><u>***PARMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO</u></b> <u>Melanzane</u> <u>Uova ogni 10 porzioni</u> <u>Pomodori pelati</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.50 N°1 Gr.25 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.60 N°1 Gr.30 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.70 N°1 Gr.35 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	<b><u>***INVOLTINO DI VITELLO AL FORNO</u></b> <u>Fettina di vitello</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Farina</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 GR.5 q.b. q.b. Gr.5 q.b.	Gr.80 GR.5 q.b. q.b. Gr.5 q.b.	Gr.90 GR.5 q.b. q.b. Gr.5 q.b.
<b><u>***RAPE E SALSICCIA ARROSTO</u></b> <u>Salsiccia di maiale fresca</u> <u>Rape fresche</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.90 Gr.5 q.b.	<b><u>***COSCIOTTI DI AGNELLO AL FORNO</u></b> <u>Cosciotto di agnello</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.

Prot. 842 Sime  
 27/09/2018



A.S.P. COSENZA  
 U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 DISTRETTO TIRRENO  
 IL REFERENTE  
 DOTT. F. DIGNITOSO

**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE**

9

CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			CONTORNI (AUTUNNALE, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA
<b>INSALATA MISTA</b> Lattuga Iceberg Radicchio Carote Olio EVO Sale	Gr.30 Gr.30 Gr.30 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.40 Gr.40 Gr.5 q.b.	Gr.50 Gr.50 Gr.50 Gr.5 q.b.	<b>INSALATA VERDE CON CARTOTE JULIENNE</b> Lattuga iceberg Carote julienne Olio EVO Sale e Odori	Gr.30 Gr.30 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.40 Gr.5 q.b.	Gr.50 Gr.50 Gr.5 q.b.
<b>INSALATA DI * POMODORII</b> *Pomodori Freschi Olio EVO Sale	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.	Gr.100 Gr.5 q.b.	<b>PATATE LESSE PREZZEMOLATE</b> Patate fresche lesse Olio EVO Sale e Odori	Gr.100 Gr.5 q.b.	Gr.110 Gr.5 q.b.	Gr.120 Gr.5 q.b.
<b>PATATE AL FORNO</b> Patate fresche Olio Evo Sale e Odori	Gr.100 GR.5 q.b.	Gr.110 GR.5 q.b.	Gr.120 GR.5 q.b.	<b>INSALATA DI * POMODORI E PATATE</b> *Pomodori freschi Patate fresche Olio EVO Sale	Gr.50 Gr.50 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.60 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.60 Gr.5 q.b.
<b>**CAVOLFIORI O **CAROTE GRATINATE AL FORNO</b>  ** Cavolfiori **Carote Olio Evo Parmigiano o Grana Mollica di pane Sale	GR.70 Gr.70 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	GR.80 Gr.80 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	GR.90 Gr.90 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	<b>**ZUCCHINE E * CAROTE GRATINATE</b>  **Zucchine **Carote Olio EVO Parmigiano o grana Mollica di pane Sale	Gr.40 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.50 Gr.50 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.60 Gr.60 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.
<b>**CAROTE TRIFOLATE</b> Carote Olio Evo Sale	Gr.60 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	<b>**PISELLI IN UMIDO</b> **Piselli Olio EVO Sale e Odori	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.
<b>**PISELLI E ** CAROTE IN UMIDO</b> **Piselli **Carote Olio EVO	Gr.50 Gr.40 Gr.5	Gr.60 Gr.50 Gr.5	Gr.70 Gr.60 Gr.5	<b>***PEPERONI E PATATE</b> Patate fresche Peperoni freschi Olio EVO Sale e Odori	Gr.60 Gr.60 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.80 Gr.5 q.b.
<b>**SPINACI O ** BIETOLA O **FAGIOLINI O **ZUCCHINE SALTATE</b> **Spinaci **Bietola **Fagiolini **Zucchine Olio EVO Sale	Gr.70 Gr.70 Gr.70 Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.80 Gr.80 Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.90 Gr.90 Gr.90 Gr.5 q.b.	<b>INSALATA DI **FAGIOLINI</b> **Fagiolini Olio Sale	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.

Prot. 892 Sion  
27/09/2018



A.S.P. COSENZA  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DISTRETTO TIRRENO  
IL REFERENTE  
DOTT. F. DIGNITOSO



### TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

ALIMENTI VARI	QUANTITA' PER:			ALIMENTI VARI	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDA RIA
<u>PANINO</u>	GR.60	GR.80	GR.100	<u>FRUTTA</u> La frutta deve essere di stagione	GR.120	GR.150	GR.180
<u>***TURDILLI O PANDORO</u>	N°1 N°1FETTA	N°1 N°1FETTA	N°1 N°1FETTA	<u>***COLOMBA PASQUALE</u>	N°1 FETTA	N°1 FETTA	N°1 FETTA
<u>***CHIACCHERE</u>	N°1	N°1	N°1	<u>SUCCO DI FRUTTA IN BRICK</u>	200 ML	200ML	200 ML
<u>PUREA DI FRUTTA</u> (100% polpa di frutta)	100GR	100GR	100GR				

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- B) Per la scuola materna i legumi e il minestrone devono essere passati
- C) \* L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
- D) \*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato
- E) \*\*\* Piatti tipici del territorio
- F) 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
- G) E' preferibile per la scuola materna 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. 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
- H) 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
- I) Assicurare che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di autocontrollo
- J) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- K) Le grammature per le diete speciali rimangono invariate
- L) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e validati in base alle patologie degli utenti
- M) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- N) 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
- O) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- P) Due volte al mese può essere previsto il succo di frutta da 200 ml in sostituzione alla frutta di stagione
- Q) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

Prot. 892/18  
27/09/2018



A.S.P. COSENZA  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DISTRETTO TIRRENO  
IL REFERENTE  
DOTT. F. DIGNITOSO