

Ristorazione scolastica

Scuola primaria

A.S. 2026/2027

COMUNE di CAMPANA

MENU' AUTUNNO/INVERNO

MENU' PRIMAVERA /ESTATE

Tabella Dietetica priva di proteine del latte e lattosio

Priva di carne suina

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

Regione Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

Scuola Primaria

Tabella Dietetica priva di proteine del latte e lattosio e carne suina : Menù Invernale

	LUNEDÌ	*MARTEDÌ*	*MERCOLEDÌ*	*GIOVEDÌ*	*VENERDÌ*
PRIMA SETTIMANA	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al pomodoro ➢ Frittata al forno (no latte) ➢ Piselli in umido	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta con lenticchie ➢ Scaloppe di vitello alla pizzaiola ➢ Insalata di patate	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta con pomodoro ➢ Rustichelle di pollo al forno ➢ Insalata mista	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al pesto ➢ Coscia di pollo al forno ➢ Purea di patate(no latte	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta pasticciata ➢ Bastoncini di merluzzo al forno* ➢ Fagiolini in umido* ➢
SECONDA SETTIMANA	***LUNEDÌ***	***MARTEDÌ***	***MERCOLEDÌ***	***GIOVEDÌ***	***VENERDÌ***
	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Risotto alla zucca/allo zafferano ➢ Bastoncini di merluzzo al forno* ➢ Insalata verde	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Lasagne al forno solo con mozzarella (senza besciamella) (no carne) ➢ Cotoletta di petto di pollo al forno ➢ Insalata verde	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al pomodoro ➢ **Filetti di merluzzo impanato al forno** ➢ Purea di patate	➢ Pane ➢ Succo di frutta ➢ Pasta e patate ➢ Cotoletta di pollo al forno ➢ Finocchi gratinati	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta con legumi ➢ **Frittata al forno** ➢ Carote julienne
TERZA SETTIMANA	***LUNEDÌ***	***MARTEDÌ***	***MERCOLEDÌ***	***GIOVEDÌ***	***VENERDÌ***
	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al pomodoro ➢ Scaloppina di tacchino ➢ Fagiolini all'olio *	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta con zucchine ➢ Bocconcini di pollo ➢ Carote stufate	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Lasagne al forno **(no mozzarella no besciamella)** ➢ **(no carne)** ➢ Straccetti di pollo in umido ➢ Insalata mista	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta e lenticchie ➢ Coscia di pollo al forno ➢ Piselli in umido*	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al pomodoro ➢ Bastoncini di merluzzo al forno * ➢ Insalata verde
QUARTA SETTIMANA	***LUNEDÌ***	***MARTEDÌ***	***MERCOLEDÌ***	***GIOVEDÌ***	***VENERDÌ***
	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al pesto ➢ Spezzatino di vitello al tegame ➢ Spinaci al forno*	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ **Pasta con piselli** ➢ Coscia di pollo al forno ➢ Insalata verde	➢ Pane ➢ Succo di frutta ➢ Pasta al pomodoro ➢ Hamburger di tacchino ➢ Fagiolini all'olio *	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Riso al Pomodoro /allo zafferano ➢ Frittata al forno(no latte no formaggio) ➢ Cavolfiori gratinati	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al tonno ➢ Croccole di merluzzo al forno * ➢ Spinaci gratinati

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e non devono essere aggiunti latte e/o suoi derivati. È fatto divieto di aggiungere **Parmigiano e/o Grana Padano** alle preparazioni. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011*

.***Prodotto surgelato***

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA
S.I.A.N.
DIPART. PREVENZIONE

Regione Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

Scuola Primaria

Tabella Dietetica priva delle proteine del latte e lattosio e carne suina : Menù Estivo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMA SETTIMANA	➢ Pasta con ragú di verdure ➢ Hamburger di pollo o salsiccia di pollo o tacchino ➢ Insalata mista a julienne ➢ Pane e frutta	➢ Pasta con patate ➢ Scaloppina di pollo al limone ➢ Fagiolini al pomodoro * ➢ Pane e frutta	➢ Tortellini solo prosciutto ➢ Crocchette di melanzane al forno (no formaggio)	➢ Pasta con pomodoro fresco ➢ Scaloppine di vitello al limone ➢ Zucchine trifolate o carote lesse	➢ Pasta/riso con lenticchie ➢ Filetto di merluzzo alla livornese o croccole di merluzzo al forno* ➢ Insalata mista o carote a julienne ➢ Pane e frutta
	LUNEDÌ	**MARTEDÌ**	**MERCOLEDÌ**	**GIOVEDÌ**	**VENERDÌ**
SECONDA SETTIMANA	➢ Pasta con pomodoro ➢ Cotoletta di polloal forno ➢ Patate lesse o al forno o purè ➢ Pane e frutta	➢ Pasta con ceci ➢ Hamburger di tacchino ➢ Cetrioli ad insalata ➢ Pane e frutta	➢ Pasta pasticciata ➢ Frittatina con spinaci** ➢ Insalata mista a julienne ➢ Pane e frutta	➢ Pasta con tonno ➢ Bastoncini di merluzzo ➢ * al fornoo merluzzo gratinato al forno ➢ Zucchine all'olio o gratinate ➢ Pane e frutta	➢ Riso con piselli e carote o con zucchini ➢ Hamburger di vitello ➢ Insalata di pomodoro ➢ Pane e frutta
	LUNEDÌ	**MARTEDÌ**	**MERCOLEDÌ**	**GIOVEDÌ**	**VENERDÌ**
TERZA SETTIMANA	➢ Pasta con le melanzane ➢ Scaloppina di vitello alla pizzaiola ➢ Lattuga a julienne ➢ Pane e frutta	➢ Pasta con pomodoro fresco ➢ *filetti di merluzzo in umido o *bastoncini di merluzzo al forno ➢ Cetrioli ad insalata ➢ Pane e frutta	➢ Riso al forno con pomodoro e parmigiano o con verdure di stagione ➢ Petto di pollo arrosto o coscia di pollo ➢ Patate lesse o al forno ➢ Pane e frutta	➢ Pasta al pomodoro e basilico ➢ Frittatina con formaggio ➢ *Fagiolini all'olio ➢ Pane e frutta	➢ Spuma di patate (no latte,no formaggio) ➢ Scaloppina di pollo al limone ➢ Pomodori ad insalata ➢ Pane e frutta
	LUNEDÌ	**MARTEDÌ**	**MERCOLEDÌ**	**GIOVEDÌ**	**VENERDÌ**
QUARTA SETTIMANA	➢ Pasta con pesto di basilico ➢ Polpette di vitello ➢ Melanzane julienne gratinate ➢ Pane e frutta	➢ Pasta /riso con pomodoro fresco ➢ Frittata al forno ➢ Insalata mista a julienne ➢ Pane e frutta	➢ Pasta con melanzane e pomodoro ➢ Hamburger di pollo ➢ Carote lesse ➢ Pane e frutta	➢ Lasagna con solo mozzarella ➢ scaloppina di pollo al limone. ➢ *tris di verdure alla ➢ Griglia ➢ Pane e frutta	➢ Pasta con tonno ➢ *crocchette di merluzzo o ➢ *filetto di merluzzo gratinato al ➢ Forno ➢ Cetrioli ad insalata ➢ Pane e frutta

Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti **privi di proteine del latte vaccino** e non devono essere aggiunti latte e/o suoi derivati. È fatto divieto di aggiungere **Parmigiano e/o Grana Padano** alle preparazioni. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011.****Prodotto surgelato***

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

RIEPILOGO DELLE GRAMMATURE INDICATIVE, PER FASCE DI ETÀ

ALIMENTI	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Pasta o riso	60	70	80
Gnocchi di patate	180	200	250
Ravioli	80	100	125
Pasta all'uovo	60	70	80
PRIMI PIATTI CON VERDURA/LEGUMI O ELABORATI CON CARNE E/O FORMAGGIO	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Pasta o riso	50	60	70
Lasagne	50	60	70
Pasta o riso in brodo o minestra	50	60	70
ALIMENTI PER I PRIMI CON PASTA O RISO	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Legumi secchi	25	30	40
Legumi freschi	50	60	70
Patate	30	35	40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Burro	5	6	7
Verdura	40	45	50
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Carne tritata	15	20	25
Tonno sgocciolato	10	15	20
SECONDI PIATTI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Uova	1	1	1 e ½

Carne	60	70	80
Pesce	70	90	100
Tonno sgocciolato	40	50	60
Bastoncini	3	4	4
Prosciutto cotto	30	40	50
Formaggio (mozzarella, fontina, provola di latte)	40	50	60
CONTORNI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Verdura cruda in foglia	40/60	40/60	40/60
Verdura cruda	100	100	100
Verdura cotta	100	100	100
Patate	80	90	100
	Grammi	**Grammi**	**Grammi**
PANE	50	70	70
SUCCO DI FRUTTA	200	200	200
FRUTTA FRESCA	150	200	200
YOGURT ALLA FRUTTA	125	125	125
CONDIMENTI	**Grammi**	**Grammi**	**Grammi**
Olio extraver. di oliva nei cibi cotti	5	5	5
Burro nei cibi cotti	5	5	5
Panna /besciamella come unico condimento	10/15	15/20	20/25
Panna /besciamella aggiunta al sugo	5/10	5/10	5/10
Olio extraver. di oliva crudo	7	7	7/8

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

Regione Campania Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

INDICAZIONI DIETETICHE PER ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI

E' un allergia piuttosto diffusa in cui l'allergene più importante è la caseina insieme alle proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), al siero di latte sia demineralizzato che in polvere o concentrato, al lattosio, alla caseina e derivati come caseinati di sodio, di calcio, di magnesio, al caramello come colorante o aromatizzante.

Sono da escludere dalla dieta:

- ✓ Latte in tutte le diverse preparazioni, fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato
- ✓ Panna Yogurt
- ✓ Formaggi freschi e stagionati Burro
- ✓ Alimenti contenenti latte come ingrediente es: prodotti da forno, dolci, merendine, torte,
- ✓ Caramelle, budini
- ✓ Salse preparate, paste con ripieno
- ✓ Prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame
- ✓ Legumi e vegetali in scatola
- ✓ Dadi per brodo ed estratti vegetali Alimenti precotti, ecc.
- ✓ Alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si utilizza il lattosio per la produzione di caramello)

di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva,	Non serve sostituzione
	Burro	Olio extra vergine di oliva
	Parmigiano	Eliminazione
Primo piatto asciutto	Pasta di semola, all'uovo, riso	Non serve sostituzione
	Pasta fresca	Pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extra vergine di oliva
	Gnocchi di patate	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (se confezionati: <u>controllare l'etichetta) utilizzando prodotti latto privi</u> Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva/o altro condimento previsto purché senza latte e derivati
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. pasta al pomodoro e ricotta, pasta al pesto)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con: pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva/ o altro condimento previsto purché senza latte e derivati

di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, …)		Tortellini/pasta ripiena senza latte e derivati oppure in alternativa Pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva/ o altro condimento previsto purché senza latte e derivati.
Pasta al forno	Pasta di semola, all'uovo	Non serve sostituzione
	Pasta fresca	Pasta di semola, pasta all'uovo
	Ricetta con latte, grana, parmigiano, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. lasagne al forno)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita con ragù
Primo piatto in brodo	Pasta di semola, all'uovo, riso	Non serve sostituzione
	Pasta fresca	Pasta di semola, pasta all'uovo, riso

Pizza	Base per pizza	Verificare che non contenga lattosio. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto crudo/bresaola e contorno
Pizza	Ricetta con latte, grana, parmigiano, mozzarella formaggi, o prodottia base di latte/contenenti derivati del latte	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pizza condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto crudo/bresaola e Contorno

Secondi piatti a base di carne	Carni bovine	Pollo, tacchino, coniglio, maiale (*solo per soggetti con allergia crociata con carni bovine*)
	Pollo tacchino, coniglio, maiale tal quali	Non serve sostituzione
	Pollo tacchino, coniglio, maiale panati o sotto forma di polpette e/o hamburger	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondipiatti a base di pesce	Pesce tal quale	Non serve sostituzione
	Pesce panato o sotto forma di polpette o hamburger o ricetta contenente latte e derivati	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pesce cotto al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti a basedi affettati	Prosciutto crudo, bresaola	Non serve sostituzione
	Prosciutto cotto ,formaggi	Prosciutto crudo o prosciutto cotto senza lattosio e senza proteine del latte vaccino
	Formaggi	Sostituire con pesce o carne bianca o uova
Contorni	Vegetali e legumi freschi o surgelati	Non serve sostituzione
	Vegetali e legumi in scatola	Vegetali e legumi freschi o surgelati
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. purè di patate)	Eliminare latte, prodotti a base di latte / contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con verdure/ortaggi conditi con olio extravergine di oliva

di Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014

Pane	Pane bianco o integrale	Non serve sostituzione
Frutta	Frutta tal quale	Non serve sostituzione
Merende/dolci: biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt		Dolci latto privi o Frutta fresca di stagione

Corigliano Rossano 12/11/2026

U.O. SIAN Ionio

Dott. Pietro Leonardo PERRI

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Citriniti Francesca

AZIENDA SANITARIA - DIPART. PREVENZIONE - S.I.A.N.

Regione Campana Prot.0005403-16/11/2026-c_b500-PG-0007-00070001-A 0003-0014