SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE COSENZA

REGIONE CALABRIA



Ristorazione scolastica

Scuola dell'Infanzia, Scuola primaria, Scuola di 1° Grado

A.S. 2026/2027

COMUNE di CAMPANA

MENU' AUTUNNO/INVERNO

MENU' PRIMAVERA /ESTATE

Tabella dietetica 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 dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica priva di carne suina: Menù Invernale

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMA SETTIMANA	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al pomodoro ➢ **Frittata al forno** ➢ Piselli in umido*	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta con lenticchie ➢ **Scaloppe di pollo al limone** ➢ Insalata di patate	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta con pomodoro ➢ **Mozzarella/ricotta** ➢ Insalata mista	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al pesto ➢ Coscia di pollo al forno ➢ Purea di patate	➢ 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) ➢ Cotoletta di petto di pollo al forno ➢ Insalata verde	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al pomodoro ➢ Hamburger di pollo ➢ Purea di patate	➢ Pane ➢ Succo di frutta ➢ Pasta e patate ➢ Mozzarella/ricotta ➢ Finocchi gratinati	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta con legumi ➢ Frittata con caciotta ➢ 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 ➢ Petto di pollo al forno ➢ Carote stufate	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Lasagne al forno con solo mozzarella (senza besciamella) ➢ Prosciutto cotto senza polifosfati ➢ 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 pomodoro ➢ Coscia di pollo al forno ➢ Insalata verde	➢ Pane ➢ Succo di frutta ➢ Pasta al pomodoro ➢ Mozzarella/ricotta ➢ Fagiolini all'olio *	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Riso alla parmigiana/allo zafferano ➢ Frittata al forno ➢ Spinaci al forno*	➢ Pane ➢ Frutta di stagione ➢ Pasta al tonno ➢ Croccole di merluzzo al forno * ➢ Patate ad insalata

È fatto divieto di somministare **carne suina**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011.****Prodotto surgelato***

ASP 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

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica priva di carne suina: Menù Estivo

PRIMA SETTIMANA	***LUNEDÌ***	***MARTEDÌ***	***MERCOLEDÌ***	***GIOVEDÌ***	***VENERDÌ***
	➢ Pasta con ragú di verdure ➢ Hamburger di pollo o salsiccia di pollo o tacchino ➢ Insalata mista a julienne ➢ Pane e frutta	➢ Pasta con patate ➢ Formaggio cremoso spalmabile o provola ➢ Fagiolini al pomodoro * ➢ Pane e frutta	➢ Pasta con pomodoro ➢ Crocchette di melanzane al forno	➢ 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
SECONDA SETTIMANA	***LUNEDÌ***	***MARTEDÌ***	***MERCOLEDÌ***	***GIOVEDÌ***	***VENERDÌ***
	➢ 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 zucchine ➢ Caprese (mozzarella e pomodoro) ➢ Pane e frutta
TERZA SETTIMANA	***LUNEDÌ***	***MARTEDÌ***	***MERCOLEDÌ***	***GIOVEDÌ***	***VENERDÌ***
	➢ 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 prosciuttto cotto) ➢ Bocconcini di mozzarella ➢ Pomodori ad insalata ➢ Pane e frutta
QUARTA SETTIMANA	***LUNEDÌ***	***MARTEDÌ***	***MERCOLEDÌ***	***GIOVEDÌ***	***VENERDÌ***
	➢ Pasta con pesto di basilico ➢ Polpette di vitello ➢ Melanzane julienne gratinate ➢ Pane e frutta	➢ Pasta /riso con pomodoro fresco ➢ Mozzarella ➢ /scamorza fresca ➢ 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

È fatto divieto di somministare **carne suina**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011.****Prodotto surgelato***

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

AZIENDA SANITARIA - DIPARTIMENTO 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

Corigliano Rossano 12/11/2026

U.O. SIAN Ionio

Dott. Pietro Leonardo PERRI

ASP 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