



## **MENU' ESTIVO**

**Scuola dell' Infanzia, Primaria, Secondaria 1° grado**

**COMUNE di CAMPANA**

**A.S. 2023/2024**

| I<br>SETTIMANA   | Lunedì   | Martedì  | Mercoledì   | Giovedì   | Venerdì   |
|------------------|--|--|---|---|---|
|                  | PASTA CON RAGÚ DI VERDURE                          | PASTA CON PATATE   | TORTELLINI PANNA E PROSCIUTTO                                     | PASTA CON POMODORO FRESCO                                       | PASTA/RISO CON LENTICCHIE   |
|                  | HAMBURGER DI POLLO O SALSICCIA DI POLLO O TACCHINO | FORMAGGIO CREMOSO SPALMABILE O PROVOLA                           | COCCHETTE DI MELANZANE AL FORNO                                   | SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE                                 | MERLUZZO ALL'ISOLANA O CROCCOLE DI MERLUZZO AL FORNO*             |
|                  | INSALATA MISTA A JULIENNE                          | FAGIOLINI AL POMODORO  |   | ZUCCHINE PREZZEMOLATE O CAROTE LESSE                            | INSALATA MISTA O CAROTE A JULIENNE                                |
|                  | PANE E FRUTTA                                      | PANE E FRUTTA  | PANE E FRUTTA   | PANE E FRUTTA   | PANE E FRUTTA   |
| II<br>SETTIMANA  | PASTA CON POMODORO                                 | PASTA/FARRO CON CECI   | PASTA PASTICCIATA   | PASTA CON TONNO   | RISO CON PISELLI E CAROTE O CON ZUCCHINE                          |
|                  | COTOLETTA DI POLLO AL FORNO                        | PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATI                               | TORTINO DI UOVA E VERDURA   | BASTONCINI DI MERLUZZO * AL FORNO O MERLUZZO GRATINATO AL FORNO | CAPRESE (MOZZARELLA E POMODORO)                                   |
|                  | PATATE LESSE O AL FORNO O PURÈ                     | CETRIOLI AD INSALATA   | INSALATA MISTA A JULIENNE   | ZUCCHINE ALL'OLIO O GRATINATE                                   |   |
|                  | PANE E FRUTTA                                      | PANE E FRUTTA  | PANE E FRUTTA   | PANE E FRUTTA   | PANE E FRUTTA   |
| III<br>SETTIMANA | PASTA CON LE MELANZANE                             | PASTA CON POMODORO FRESCO  | RISO AL FORNO CON POMODORO E PARMIGIANO O CON VERDURE DI STAGIONE | PASTA ALLA BOLOGNESE  | PASTA CON CECI  |
|                  | SCALOPPINA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA               | *FILETTI DI MERLUZZO IN UMIDO O *BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO | PETTO DI POLLO ARROSTO O COSCIADI POLLO                           | FRITTATINA CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO                           | CERTOSA O PROVOLA   |
|                  | LATTUGA A JULIENNE                                 | CETRIOLI AD INSALATA   | PATATE LESSE O AL FORNO   | FAGIOLINI ALL'OLIO  | POMODORI AD INSALATA  |
|                  | PANE E FRUTTA                                      | PANE E FRUTTA  | PANE E FRUTTA   | PANE E FRUTTA   | PANE E FRUTTA   |
| IV<br>SETTIMANA  | PASTA CON PESTO DI BASILICO                        | PASTA /RISO CON POMODORO FRESCO                                  | PASTA CON MELANZANE E POMODORO                                    | LASAGNA   | PASTA CON TONNO   |
|                  | POLPETTE DI VITELLO                                | MOZZARELLA /SCAMORZA FRESCA                                      | HAMBURGER DI POLLO O SALSICCIA DI POLLO                           |   | *CROCCHETTE DI MERLUZZO O *FILETTO DI MERLUZZO GRATINATO AL FORNO |
|                  | INSALATA MISTA A JULIENNE                          | MELANZANE JULIENNE GRATINATE                                     | PATATE AL FORNO   | *TRIS DI VERDURE ALLA GRIGLIA                                   | CETRIOLI AD INSALATA  |
|                  | PANE E FRUTTA                                      | PANE E FRUTTA  | PANE E FRUTTA   | PANE E FRUTTA   | PANE E FRUTTA   |

\*Prodotto surgelato

\* Si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate.

## RIEPILOGO DELLE GRAMMATURE INDICATIVE, PER FASCE DI ETÀ

| ALIMENTI   | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA |
|--|----------------------|-----------------|-------------------|
| <b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI</b>   | <b>Grammi</b>        | <b>Grammi</b>   | <b>Grammi</b>     |
| Pasta o riso   | 60                   | 70              | 80                |
| Gnocchi di patate  | 180                  | 200             | 250               |
| Ravioli  | 80                   | 100             | 125               |
| Pasta all'uovo   | 60                   | 70              | 80                |
| <b>PRIMI PIATTI CON VERDURA/LEGUMI O ELABORATI CON CARNE E/O FORMAGGIO</b> | <b>Grammi</b>        | <b>Grammi</b>   | <b>Grammi</b>     |
| Pasta o riso   | 50                   | 60              | 70                |
| Lasagne  | 50                   | 60              | 70                |
| Pasta o riso in brodo o minestra   | 50                   | 60              | 70                |
| <b>ALIMENTI PER I PRIMI CON PASTA O RISO</b>                               | <b>Grammi</b>        | <b>Grammi</b>   | <b>Grammi</b>     |
| 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                |
| <b>SECONDI PIATTI</b>  | <b>Grammi</b>        | <b>Grammi</b>   | <b>Grammi</b>     |
| 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                |
| <b>CONTORNI</b>  | <b>Grammi</b>        | <b>Grammi</b>   | <b>Grammi</b>     |
| Verdura cruda in foglia  | 40/60                | 40/60           | 40/60             |
| Verdura cruda  | 100                  | 100             | 100               |
| Verdura cotta  | 100                  | 100             | 100               |
| Patate   | 80                   | 90              | 100               |
|  | <b>Grammi</b>        | <b>Grammi</b>   | <b>Grammi</b>     |
| <b>PANE</b>  | 50                   | 70              | 70                |
| <b>SUCCO DI FRUTTA</b>   | 200                  | 200             | 200               |
| <b>FRUTTA FRESCA</b>   | 150                  | 200             | 200               |
| <b>YOGURT ALLA FRUTTA</b>  | 125                  | 125             | 125               |
|  |                      |                 |                   |
| <b>CONDIMENTI</b>  | <b>Grammi</b>        | <b>Grammi</b>   | <b>Grammi</b>     |
| Olio extrav. 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 extraverg. di oliva crudo      | 7    | 7    | 7/8  |

N.B. il peso è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti, come specificato nelle indicazioni generali la mozzarella deve essere tagliata a fette, i piselli si possono utilizzare sia freschi che surgelati, gli gnocchi confezionati, le verdure si possono sostituire con altre verdure di stagione (no legumi e patate perché non sono verdura).

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 | Crostacei e prodotti a base di crostacei  | 9  | Sedano e prodotti a base di sedano   |
| 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 | Solfiti 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   |

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- B) È 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 materna i legumi e il minestrone devono essere passati
- E) \*\*Prodotto fresco o surgelato
- F) Si consiglia di rispettare la stagionalità per la frutta e la verdura
- G) 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
- H) È 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. 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
- I) È preferibile somministrare il prosciutto cotto senza polifosfati perché quest'ultimi interferiscono nel processo di calcificazione delle ossa, ostacolando l'assorbimento del calcio importante per la crescita dei bambini
- J) 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
- K) È 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

- L) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- M) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- N) 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
- O) 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
- P) 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
- Q) I formaggi cremosi devono essere senza additivi e conservanti
- R) 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.
- S) Verificare la presenza del sedano nel minestrone in quanto quest'ultimo rientra nell'elenco degli allergeni presenti nell'Allegato II Reg. UE n. 1169/2011
- T) Se si somministrano carciofini o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento.
- U) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari
- V) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo 1 volta alla settimana
- W) 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'imaturità della barriera di protezione intestinale
- X) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere preferibilmente fresco pastorizzato intero
- Y) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e validati in base alle patologie degli utenti.

**N.B:** Si consiglia l'utilizzo del sale iodato e dell'olio extra-vergine di oliva. Inoltre, è consigliabile utilizzare il sale con parsimonia.

- 1) Spinaci o bietole o carciofi
- 2) Sogliola di platessa

- Z) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci

AA) 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

BB) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana

CC) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta.

**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).

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

Il Responsabile Amb. Jonio- Distretti Nord/Sud  
Dott. PERRI Pietro Leonardo

