



## **MENU' ESTIVO**

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

**DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA/ALLERGIA AL PESCE**

**COMUNE di CAMPANA**

**A.S. 2023/2024**

I 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	<b>PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATI</b>
	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 SETTIMANA	PASTA CON POMODORO	PASTA/FARRO CON CECI	PASTA PASTICCIATA	<b>PASTA AL PESTO</b>	RISO CON PISELLI E CAROTE O CON ZUCCHINE
	COTOLETTA DI POLLO AL FORNO	PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATI	TORTINO DI UOVA E VERDURA	<b>HAMBURGER DI VITELLO</b>	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 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	<b>*FILETTI DI MERLUZZO IN UMIDO O *BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO</b>	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 SETTIMANA	PASTA CON PESTO DI BASILICO	PASTA /RISO CON POMODORO FRESCO	PASTA CON MELANZANE E POMODORO	LASAGNA	PASTA CON POMODORO
	POLPETTE DI VITELLO	MOZZARELLA /SCAMORZA FRESCA	HAMBURGER DI POLLO O SALSICCIA DI POLLO		<b>SCALOPPINA DI POLLO</b>
	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).

Il pesce costituisce una frequente causa di allergia alimentare. I soggetti con allergia al pesce dovrebbero evitarne tutti i tipi fino a quando non si individua l'esatta proteina alla quale sono allergici. Infatti le proteine del pesce sono molto simili fra loro. L'allergia può essere scatenata dal pesce intero o da suoi componenti: uova di storione (caviale), ma anche uova di salmone, di trota, di lavarello; pelle (gelatina, colla di pesce), fegato (olio) e altri ancora. Ad esempio attraverso l'assunzione di: idrolisati di pesce, farine utilizzate spesso sia a scopi nutrizionali sia a scopi gustativi per l'alto contenuto di sale; surimi (che in giapponese significa "pesce tritato") ottenuto da un merluzzo confezionato in cilindretti colorati arancioni e bianchi formati a vari strati di sfoglia di polpa di pesce arrotolata e tenuta insieme da addensanti di tipo alimentare. Salsa Worcester (quando contiene acciughe).

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

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

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

