



MENSA SCOLASTICA

MENU' PRIMAVERA/ESTATE

Scuola dell'Infanzia, Primaria, Secondaria 1° Grado
DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO
COMUNE DI CAMPANA

A.S. 2023/2024

I SETTIMANA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	PASTA CON RAGÚ DI VERDURE	PASTA CON PATATE	TORTELLINI AL POMODORO	PASTA CON POMODORO FRESCO	PASTA/RISO CON LENTICCHIE
	HAMBURGER DI POLLO O SALSICCIA DI POLLO O TACCHINO	HAMBURGER DI VITELLO	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 SETTIMANA	PASTA CON POMODORO	PASTA/FARRO CON CECI	PASTA PASTICCIA	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 (NO FORMAGGIO)	BASTONCINI DI MERLUZZO * AL FORNO O MERLUZZO GRATINATO AL FORNO	COTOLETTA DI DI POLLO AL FORNO
	PATATE LESSE O AL FORNO O PURÈ	CETRIOLI AD INSALATA	INSALATA MISTA A JULIENNE	ZUCCHINE ALL'OLIO O GRATINATE	MELANZANE JULIENNE 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	*FILETTI DI MERLUZZO IN UMIDO O *BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO	PETTO DI POLLO ARROSTO O COSCIADI POLLO	FRITTATINA CON PROSCIUTTO (NO FORMAGGIO)	HAMBURGER DI VITELLO
	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 (NO FORMAGGIO)	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
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 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 extraver. di oliva crudo	7	7	7/8

DIETA 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)

ALLERGIA AL LATTE E LATTICINI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
PRIMO PIATTO ASCIUTTO	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI E LATTICINI ED ESTRATTO PER BRODO, IN QUESTO CASO PASTA O RISO ALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA O AL POMODORO.
	NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO
PRIMO PIATTO ELABORATO (LASAGNA, PASTA AL FORNO, TIMBALLO ETC)	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO: BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI E LATTICINI
	IN QUESTO CASO: PASTA O RISO AL POMODORO
PRIMO PIATTO IN BRODO	NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO
	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO: BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI, LATTICINI ED ESTRATTO PER BRODO
PIZZA O SFORMATI DIVERSI(ES GATEAU)	NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO
	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI UTILIZZO NELLE PREPARAZIONI DI: BURRO, LATTE, FORMAGGI, LATTICINI
	IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON: RISO O PASTA CONDITI CON OLIO EXTRA VERGINE O CON SUGO DI POMODORO; PROSCIUTTO CRUDO O BRESAOLA E CONTORNO

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ LE CARNI VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI BURRO, LATTE, LATTICINI, FORMAGGI
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ IL PESCE VENGA CUCINATO SENZA AGGIUNTA DI BURRO, LATTE, LATTICINI, FORMAGGI
SECONDI PIATTI A BASE DI PROSCIUTTO COTTO O FORMAGGI	SOSTITUIRE CON PROSCIUTTO CRUDO O BRESAOLA
SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA	NON SERVE SOSTITUZIONE PURCHÉ VENGANO CUCINATE SENZA AGGIUNTA DI BURRO, LATTE, LATTICINI, FORMAGGI
CONTORNI	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON NEL CASO DI UTILIZZO DI LEGUMI O VEGETALI IN SCATOLA, IN QUESTO CASO SOSTITUIRE CON VERDURA O LEGUMI FRESCHI O SURGELATI CONDITI CON OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE
FRUTTA	NON SERVE SOSTITUZIONE
PANE	NON SERVE SOSTITUZIONE
DOLCI, BUDINI, GELATI	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA
MERENDE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE, YOGURT, SUCCHI DI FRUTTA
PER LE GRAMMATURE RIFERIRSI ALLA TABELLA GENERALE	

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*

