



MENSA SCOLASTICA
MENU' INVERNALE MODIFICATO
DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO
COMUNE DI CAMPANA
A.S. 2023/2024

Tabella Dietetica Priva di Proteine del Latte Vaccino: Invernale

1^Settimana	2^Settimana	3^Settimana	4^Settimana
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pasta alla bolognese	Risotto alla zucca	Pasta al pomodoro	Pasta con spinaci
Frittata al forno(no formaggio)	Polpette al sugo (no formaggio)	Scaloppina di tacchino	Spezzatino di vitello al tegame
Piselli in umido	Bieta saltata/ogratinata	Fagiolini all'olio	Cavolfiore al forno
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pasta con lenticchie	Lasagne al forno senza basciamella e no formaggio	Pasta e zucchine	Riso al burro e parmigiano
Scalophe di vitello alla pizzaiola	Petto di pollo a cotoletta	Polpette al sugo(no formaggio)	Coscia di pollo al forno
Insalata di patate	Insalata verde	Carote stufate	Patate al forno
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pasta con pomodoro	Pasta al pomodoro	Lasagne al forno senza basciamella e no formaggio	Pasta al pomodoro
Petto di tacchino ai ferri	Cotoletta di petto di pollo al forno	Prosciutto cotto senza polifosfati e lattosio	Hamburger di vitello
Insalata mista	Purea di patate(no formaggio, no latte, no burro)	Insalata mista	Fagiolini all'olio
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Minestra di verdure con Pasta	Pasta con patate	Pasta e lenticchie	Pasta al pomodoro
Coscia di pollo al forno	Scaloppina di tacchino	Coscia di pollo al forno	Frittata al forno(no formaggio)
Purea di patate (no latte, no formaggio,no burro)	Zucchine trifolate	Piselli in umido	Spinaci lessi
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pasta pasticciata (no formaggio)	Pasta con minestrone	Pasta al pomodoro	Pasta al tonno
Filetti di merluzzo al forno	Filetti di platessa panati al forno	Polpette di tonno o merluzzo (no formaggio)	Cotoletta di sogliola al forno
Fagiolini in umido	Carote lesse	Bieta saltata	Zucchine trifolate

- Tutte le preparazioni devono prevedere l'utilizzo di prodotti privi di lattosio e non deve essere prevista l'aggiunta di latte e/o dei suoi derivati. E' fatto, altresì, divieto di aggiungere parmigiano. Si rende, perciò, necessario verificare l'etichettatura secondo Regolamento (UE)1169/2011.
- Per la scuola dell'infanzia straccetti di pollo

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

	NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO
PRIMO PIATTO IN BRODO	NON SERVE SOSTITUZIONE SE NON IN CASO DI PREPARAZIONI CHE CONTENGANO: BURRO, LATTE, PANNA, FORMAGGI, LATTICINI ED ESTRATTO PER BRODO
	NON AGGIUNGERE ALLA PREPARAZIONE GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO, DADI ED ESTRATTI PER BRODO
PIZZA O SFORMATI DIVERSI(ES GATEAU)	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 *Citrinelli Francesca*

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

