



MENU' INVERNALE MODIFICATO

Scuola per l'Infanzia - Primaria -Scuola Secondaria 1° Grado

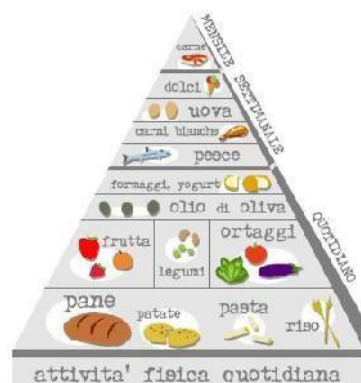
DIETA SPECIALE PER ALLERGIA/ INTOLLERANZA AL PESCE

COMUNE di CAMPANA

A.S. 2023/2024

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 carciofi
Frittata al forno	Polpette al sugo	Scaloppina di tacchino	Spezzatino di vitello al tegame
Piselli in umido	Bieta saltata/o gratinata	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	Pasta con zucchine	Ravioli ricotta e spinaci al burro e parmigiano
Scalophe di vitello alla pizzaiola	Prosciutto cotto senza polifosfati	Polpette al sugo	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	Succo di frutta
Pasta con pomodoro	Pasta al pomodoro	Lasagne al forno senza basciamella	Pasta al pomodoro
Mozzarella/ricotta	Cotoletta di petto di pollo al forno	Prosciutto cotto senza polifosfati	Cotoletta di petto di pollo al forno
Insalata mista	Purea di patate	Insalata mista	Fagiolini all'olio
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Succo di frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Minestra di verdure con pasta	Pasta e patate	Pasta e lenticchie	Gnocchi al pomodoro
Cscia di pollo al forno	Scaloppina di tacchino	Coscia di pollo al forno	Frittata al forno
Purea di patate	Zucchine trifolate	Piselli in umido	Spinaci al burro
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pasta pasticciata	Pasta con minestrone	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
Hamburger di vitello	Mozzarella	Scaloppine di vitello	Cotoletta di petto di pollo al forno
Fagiolini in umido	Carote lesse	Bieta saltata/gratinata	Zucchine trifolate

I CRITERI DI INDIRIZZO NUTRIZIONALE



Il pasto consumato a scuola soddisfa il 35% - 40% della richiesta giornaliera in calorie e principi nutritivi. La quantità di calorie da somministrare è, pertanto, 450/640 Kcal nella scuola dell'infanzia, 520/ 810 Kcal nella scuola primaria e 700/830 Kcal nella scuola secondaria, con la predisposizione di un menù che fornisca circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

Da “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” 2010” :

Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati(g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

L'adeguata distribuzione dei nutrienti richiede una corretta frequenza di consumo degli alimenti nell'arco delle settimane in cui si articola il menù, garantendo l'inserimento adeguato e bilanciato di tutti i principi nutritivi, compresi l'apporto di macro e micro elementi quali calcio e ferro e delle vitamine.

Da “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” 2010” :

Tabella 2 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

IL SALE

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono molte, essendo presente sia negli alimenti allo stato naturale (in acqua, frutta, verdura, carne, ecc.) che come sale aggiunto ai prodotti trasformati e alle pietanze.

il sale naturalmente contenuto negli alimenti è già sufficiente alle nostre necessità, e l'aggiunta di sale nei cibi che mangiamo così come la scelta di prodotti trasformati ricchi di sale, ci conduce ad assumere molto più sodio del necessario, aumentando il rischio di ipertensione arteriosa, e di malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, soprattutto in soggetti predisposti.

Per queste ragioni **si raccomanda** un uso moderato del sale aggiunto, preferendo il **sale iodato** per la prevenzione della carenza di iodio e l'insorgenza di gozzo tiroideo.

VARIAZIONI OCCASIONALI

Eventuali variazioni del menù per soddisfare i gusti dei piccoli utenti, o relativamente alle variazioni stagionali potranno essere richieste e concordate nel corso dell'anno.

SI PROPONE DI RENDERE IL MENU' FLESSIBILE PER ALCUNI ASPETTI DI SEGUITO ESPlicitATI:



I contorni di verdura, non le patate, possono essere intercambiabili per esigenze di approvvigionamento stagionale, mantenendo sempre il principio della somministrazione non ripetitiva e varia nel corso della settimana;



La frutta fresca dovrà essere variata, e somministrata, possibilmente come spuntino di metà mattina. Al fine di favorire l'assorbimento del ferro è opportuno associare il consumo di agrumi ai pasti a base di legumi.

In occasione di particolari **ricorrenze religiose** o per onorare particolari tradizioni locali, è possibile variare la distribuzione dei pasti all'interno della settimana, o somministrare occasionalmente un primo piatto diverso, già comunque previsto in altro giorno.

CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

[illegible]

CAVOLFIORI													
CAVOLI													
CETRIOLI													
CICORIE													
CIME DI RAPE													
CIPOLLINE													
FAGIOLINI													
FAVE													
FINOCCHI													
INSALATE													
MELANZANE													
PATATE													
PEPERONI													
PISELLI													
POMODORI													
RADICCHI													
RAVANELLI													
RUCOLA													
SEDANI													
SPINACI													
ZUCCHE													
ZUCCHINE													



RICETTARI E GRAMMATURE- REFEZIONE SCOLASTICA

INTRODUZIONE

Le schede seguenti contenenti le indicazioni delle grammature ed i ricettari base, sono state elaborate allo scopo di fornire indirizzi operativi generali.







le grammature indicate si riferiscono agli **ingredienti principali** delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;



gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.); il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato.



Il calcolo delle materie prime potrà effettuarsi secondo le modalità seguenti:

-  individuare nella tabella dietetica la grammatura dell'alimento che bisogna utilizzare per la preparazione e pietanza considerando che si tratta di un peso a crudo e al netto dello scarto;
-  attenzione alle differenze di grammature per tipologia di scuola;
-  moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato;
-  per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo di prodotto variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.

MISURE CASALINGHE

Nella tabella sottostante si riporta il corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misura casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10 c.c.) e un bicchiere tipo plastica (contenente 125 ml. di liquido di diversi alimenti).

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN GRAMMI CRUDO
Farina di frumento 00	N° 1 cucchiaino colmo	11
Pasta cruda formato piccolo	N° 2 bicchieri colmi	80
Pastina	N° 1 cucchiaino colmo	15
Riso	N° 1 cucchiaino colmo	8
Panna da cucina	N° 1 cucchiaino colmo	15
Parmigiano	N° 1 cucchiaino colmo	10
Parmigiano	N° 1 cucchiaino raso	7
Olio	N° 1 cucchiaino raso	9
Zucchero	N° 1 cucchiaino colmo	13
Zucchero	N° 1 cucchiaino raso	9
Latte	N° 1 bicchiere	129

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

PRIMI PIATTI SEMPLICI

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PASTA/RISO E POMODORO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	60	70	80
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
GNOCCHI AL POMODORO	Gr.	Gr.	Gr.
Gnocchi di patate	180	200	250
Pomodoro	20/70	20/70	50/80
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/cipolla/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

TORTELLINI PANNA E PROSCIUTTO	Gr.	Gr.	Gr.
Tortellini	60	100	120
Panna	5/10	5/10	5/10
Parmigiano reggiano	5	5	
Olio extraver. di oliva	5		
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

PASTA E RISO: è importante che l'acqua sia molto abbondante e che sia in ebollizione nel momento in cui si immerge la pasta o il riso, cuocendo poi, per il tempo necessario, a pentola scoperta.

PRIMI PIATTI CON LEGUMI O PATATE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PASTA/RISO E LEGUMI *	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	50	60	70

Lenticchie/fagioli/ceci/legumi misti	25	30	40
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA/RISO E PATATE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	50	60	70
Patate	30	35	40
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA O RISO CON PISELLI	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	50	60	70
Pisellini freschi o surgelati	50	60	70
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

LEGUMI : per i legumi freschi la cottura avviene con le stesse modalità degli ortaggi freschi, mentre per i legumi secchi cambiano sia le tecniche di preparazione che di cottura. È infatti indispensabile lo stazionamento in acqua abbondante e per alcune ore, per ammorbidire la membrana esterna e reintegrare il contenuto idrico. La cottura deve essere effettuata mediante una bollitura molto lenta in acqua, per un lungo periodo di tempo, ottenendo così un aumento della digeribilità ed un

PRIMI PIATTI CON VERDURE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
MINISTRA DI VERDURA CON PASTA O RISO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	50	60	70
Verdure miste	40	45	50
Patate	30	35	40
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80

Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA E CARCIOFI

Pasta	50	60	70
Carciofi	40	45	50
Parmigiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/ aromi	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO AGLI SPINACI	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Spinaci	40	45	50
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Besciamella/panna	10/15	15/25	25/40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA E ZUCCHINE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Zucchine	40	45	50
Sale iodato /aromi stag.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5

RISOTTO ALLA ZUCCA	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Zucca	40	45	50
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.

RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL BURRO PARMIGIANO E SALVIA	Gr.	Gr.	Gr.
Ravioli	80	100	125
Burro	5	6	7
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/salvia	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA CON LE MELANZANE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Melanzane	40	45	50
Pomodoro e aromi	20/70	20/70	50/80
Parmigiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

--	--	--	--

PASTA COL PESTO DI BASILICO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	60	70	80
Basilico e pinoli	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/prezzem./aglio	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AL RAGÙ VEGETALE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Zucchine carote, cipolla e sedano	40	45	50
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

ORTAGGI : per preservare al meglio il loro contenuto vitaminico e salino è indispensabile usare alcuni accorgimenti durante la mondatura e il lavaggio delle verdure, e utilizzare razionali metodi di cottura. Con la cottura a vapore si ha una minima perdita di nutrienti. Se la cottura viene effettuata in acqua, questa è bene che si fa in minima quantità. È preferibile che l'acqua sia portata ad ebollizione prima di immergervi l'ortaggio e salata solo a cottura ultimata.

PRIMI PIATTI CON RIPIENO E CONDIMENTI ELABORATI



SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
-------------------------	--------------------	----------------------

LASAGNE AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta all'uovo	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	15/25	25/40
Carne di vit. magra trita	15	20	25
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di oliva	5	5	5
PASTA PASTICCIATA AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Provola	10/15	15/25	25/40
Prosciutto cotto	15	20	25
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extraver. di olive	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Uova sode	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA ALLA BOLOGNESE *	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
carne vitello	15	20	25
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

PRIMI PIATTI CON PESCE

PASTA AL SUGO DI POMODORO E TONNO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Tonno sgocciolato	10	15	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA

SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
----------------------	-----------------	-------------------

FRITTATA AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Uova	1	1	1 e ½
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

TORTINO DI UOVA E VERDURE	Gr.	Gr.	G r.
Uova di gallina	60	60	60
Zucchine	30	30	30
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano/latte/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
FRITTATINE CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Uova	1	1	1 e ½
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Parmigiano	6	10	15
Prosciutto cotto	4	6	8
Fontina	6	10	15
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI DI CARNE



SCUOLA
DELL'INFANZIA

SCUOLA
PRIMARIA

SCUOLA
SECONDARIA

SCALOPPINA DI TACCHINO AL LIMONE

Gr.

Gr.

Gr.

Tacchino	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Sale iodato/limone/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b.

Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Carne magra di pollo o tacchino	60	70	80
Pollo o tacchino	60	70	80
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
uovo			
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

SPEZZATINO DI VITELLO AL TEGAME

Gr.

Gr.


Gr.

Vitello magro	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/aromi	q.b.	q.b.	

POLPETTE AL SUGO	Gr.	Gr.	Gr.
Carne magra di vitello	50	60	70
Pane	20	20	30
Parmigiano reggiano	5	7	8
Uovo/latte	10	15	20
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	90	100	120
Olio <u>extraver.</u> di oliva	5	5	5

SCALOPPINA DI VITELLO AL LIMONE	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Sale iodato/limone/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b.

SECON		FR	
			
	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA

MOZZARELLA	Gr.	Gr.	Gr.
Mozzarella di vacca	40	50	60
FONTINA	Gr.	Gr.	Gr.
Fontina	40	50	60
PARMIGIANO REGGIANO /GRANA PADANO	Gr.	Gr.	Gr.
Parmigiano reggiano /grana padano	40	50	60
PROVOLA DI LATTE	Gr.	Gr.	Gr.
Provola di latte	40	50	60
FORMAGGIO SPALMABILE	Gr.	Gr.	Gr.
Formaggio tipo crescenza	40	50	60
PROSCIUTTO COTTO	Gr.	Gr.	Gr.
Prosciutto cotto	30	40	50
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO	Gr.	Gr.	Gr.
Tonno sgocciolato	40	50	60
CONTORNI CRUDI			

SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
----------------------	-----------------	-------------------

INSALATA VERDE	Gr	Gr	Gr
Lattuga	40/60	40/60	40/60
Olio extraver. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI LATTUGA E CAROTE

Lattuga e carote	40/60	40/60	40/60
Olio <u>extraver.</u> di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
INSALATA DI CAROTE	Gr.	Gr.	Gr.
Carote	100	100	100
Olio <u>extraver.</u> di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.



INSALATA DI POMODORI			
Pomodori	100	100	100
Olio <u>extraver.</u> di oliva	7	7	7/8
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

Le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione.

CONTORNI COTTI

SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
----------------------	-----------------	-------------------

ZUCCHINE AL TEGAME

Zucchine	100	100	100
Olio <u>extraver.</u> di oliva	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI

	Gr.	Gr.	Gr.
fagiolini	100	100	100
Olio <u>extraver.</u> di oliva	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

SPINACI

	Gr.	Gr.	Gr.
Spinaci	100	100	100
Olio <u>extraver.</u> di oliva	5	5	5
Sale iodato/aromi	q.b.	q.b.	q.b.

CAROTE STUFATE

	Gr.	Gr.	Gr.
Carote	100	100	100
Olio <u>extraver.</u> di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
SPINACI GRATINATI	Gr.	Gr.	Gr.
Spinaci	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato /parmigiano e pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
BIETA GRATINATA	Gr.	Gr.	Gr.
Bieta	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato /parmigiano e pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
ZUCCHINE TRIFOLATE	Gr.	Gr.	Gr.
Zucchine	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
BIETA SALTATA	Gr.	Gr.	Gr.
Bieta	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
TRIS VERDURE ALLA GRIGLIA	Gr.	Gr.	Gr.
Melanzane zucchine pomodori	100	100	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
CROCCHETTE DI MELANZANE	Gr.	Gr.	Gr.
Melanzane	80	100	120
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

Si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti: l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità d'acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura, ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore.

CONTORNI DI PATATE



SCUOLA
DELL'INFANZIA

SCUOLA
PRIMARIA

SCUOLA
SECONDARIA

PATATE AL FORNO

--	--	--

	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	80	90	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Rosmarino/salvia/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE E VERDURE	Gr.	Gr.	Gr.
Patate e verdure	80	90	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE AL VAPORE	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	80	90	100
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Sale iodato/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE AL VAPORE	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	80	90	100
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/ Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	5	5


GATEAU DI PATATE	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	70	80	100
prosciutto cotto	6	8	10
parmigiano	5	5	5
Burro/olio	5	5	5
Mozzarella/scamorza	6	8	10
Latte, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

Attenzione alla qualità delle patate utilizzate.


Le patate devono essere di eccellente qualità. Eliminare patate


verdi, germogliate, ammaccate, grinzose, vecchie. La solanina, alcaloide glicosidico tossico presente in piccole dosi nelle patate, aumenta con i tagli superficiali (patate rovinare), con l'esposizione alla luce solare, la germogliazione, l'inverdimento, ed è più alta nelle patate meno mature (troppo novelle) e molto piccole (patatine al forno).

PANE - FRUTTA – YOGURT - DESSERT			
	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	Gr.	Gr.	Gr.
Pane	50	70	70



FRUTTA FRESCA	Gr.	Gr.	Gr.
Frutta	150	200	200
SUCCO DI FRUTTA	Gr.	Gr.	Gr.
Succo di frutta	200	200	200

 YOGURT	Gr.	Gr.	Gr.
Yogurt alla frutta	125	125	125

 CROSTATA ALLA FRUTTA/ CIAMBELLONE	Gr.	Gr.	Gr.
Crostata/ ciambellone	30	40	40

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 arrotondata e tenuta insieme da addensanti di tipo alimentare. Salsa Worchester (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

