



MENU' INVERNALE MODIFICATO

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

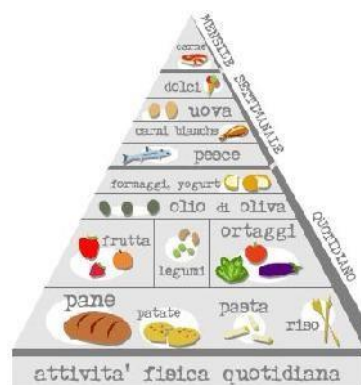
COMUNE di CAMPANA

A.S. 2023/2024

MENU' 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 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 tonno
Bastoncini di merluzzo al forno	Filetti di platessa panati al forno	Polpette di tonno o merluzzo e patate	Cotoletta di sogliola 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.

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 cucchiaio 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 cucchiaio colmo	11
Pasta cruda formato piccolo	N° 2 bicchieri colmi	80
Pastina	N° 1 cucchiaio colmo	15
Riso	N° 1 cucchiaio colmo	8
Panna da cucina	N° 1 cucchiaio colmo	15
Parmigiano	N° 1 cucchiaio colmo	10
Parmigiano	N° 1 cucchiaio raso	7
Olio	N° 1 cucchiaio raso	9
Zucchero	N° 1 cucchiaio colmo	13
Zucchero	N° 1 cucchiaio 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
PANE	Grammi	Grammi	Grammi
SUCCO DI FRUTTA	Grammi	Grammi	Grammi
FRUTTA FRESCA	Grammi	Grammi	Grammi
YOGURT ALLA FRUTTA	Grammi	Grammi	Grammi
CONDIMENTI	Grammi	Grammi	Grammi

Olio extraverg. 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

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 extraverg. 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 extraverg. 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 extraverg. 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 extrav. 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 extrav. 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 extrav. 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 extrav. 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 extrav. 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 extrav. 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 extrav. di oliva	5	5	5

RISOTTO ALLA ZUCCA	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Zucca	40	45	50
Olio extrav. 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 extrav. 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 extrav. 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 extrav. 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 faccia 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 extrav. di oliva	5	5	5
PASTA PASTICCATA 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 extrav. 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 extraverg. 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 extraverg. 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 extraverg. 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.

POLO DI ARROSTI HAMBURGER O SA POLLO O TACCHIN	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Carne magra di pollo o tacchino	60	70	80	80
Sale iodato	60	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraver. di oliva	5	5	5	5
uovo				
Olio extraver. di oliva	5	5	5	5
Sale iodato	q.b.	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.	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 extraverg. 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.

SECONDI PIATTI DI PESCE

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

BASTONCINI DI MERLUZZO	Gr.	Gr.	Gr.
Bastoncini	3	4	4
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

MERLUZZO GRATINATO	Gr.	Gr.	Gr.
Filetti spinati di merluzzo	70	90	100
Pan grattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

MERLUZZO IN UMIDO	Gr.	Gr.	Gr.
Merluzzo	70	90	100
Pomodori e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

COTOLETTA DI SOGLIOLA	Gr.	Gr.	Gr.
Filetti di sogliola	70	90	100
Pan grattato/uovo e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DI TONNO O MERLUZZO E PATATE	Gr.	Gr.	Gr.
Tonno sgocciolato/merluzzo	40	50	60
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Patate	30	40	50
Pane	15	20	30
Prezzemolo/aglio/ parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

FILETTI DI PLATESSA MERLUZZO ALL'ISOLANA	Gr.	Gr.	Gr.
Merluzzo	70	90	100
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Pan grattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olive nere e basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI FREDDI



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 extraver. 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 extraver. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.



INSALATA DI POMODORI			
Pomodori	100	100	100
Olio extrav. 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 extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
FAGIOLINI			
fagiolini	100	100	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
SPINACI			
Spinaci	100	100	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato/aromi	q.b.	q.b.	q.b.
CAROTE STUFATE			
Carote	100	100	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
SPINACI GRATINATI			
Spinaci	100	100	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato /parmigiano e pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
BIETA GRATINATA			
Bieta	100	100	100
Olio extrav. 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 extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

BIETA SALTATA	Gr.	Gr.	Gr.
Bieta	100	100	100
Olio extrav. 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 extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CROCCHETTE DI MELANZANE	Gr.	Gr.	Gr.
Melanzane	80	100	120
Olio extrav. 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 extrav. 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 extrav. 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 extrav. 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
PANE	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
	Gr.	Gr.	Gr.
CROSTATA ALLA FRUTTA/ CIAMBELLONE			
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).

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.
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.
- I) 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 cronicodegenerative

- J) 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
- K) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- L) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- M) È 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
- N) 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
- O) 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
- P) I formaggi cremosi devono essere senza additivi e conservanti
- Q) È 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.
- R) 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
- S) Se si somministrano carciofi o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento.
- T) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari
- U) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo 1 volta alla settimana
- V) È 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
- W) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere preferibilmente fresco pastorizzato intero
- X) 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

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

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

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

AA) 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 Citrini Francesca*

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



