

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			PRIMI PIATTI (AUTUNNALE, INVERNALI, P RIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA
PASTA O RISO O GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO Gnocchetti sardi Pasta Riso Pomodori pelati Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	N°60 Gr.60 Gr.50 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°70 Gr.70 Gr.60 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°80 Gr.80 Gr.70 Gr.50 Gr.5 Gr.5 q.b.	RISOTTO AL POMODORO E FORMAGGI Riso Pomodori pelati Caciocavallo Olio EVO Parmigiano o Grana Sale	Gr.50 Gr.35 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.40 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.45 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.
RISO E PATATE IN BIANCO Pasta Patate fresche Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.50 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.50 Gr.5 Gr.5 q.b.	RISO AL POMODORO AL FORNO Riso Pomodori pelati Caciocavallo Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.50 Gr.35 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.45 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.55 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.
PASTA E LENTICCHIE Pasta Lenticchie secche Pomodori pelati Olio EVO Sale e Odori	Gr.35 Gr.20 Gr.10 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.30 Gr.15 Gr.5 q.b.	Gr.45 Gr.40 Gr.20 Gr.5 q.b.	PASTA E CECI Pasta Ceci secchi Olio EVO Sale e Odori	Gr.35 Gr.20 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.30 Gr.5 q.b.	Gr.45 Gr.40 Gr.5 q.b.
SPUMA DI PATATE AL FORNO Latte UHT Flocchi di patate Burro Parmigiano o Grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo Prosciutto Cotto s.p. Sale e Odori	ml.30 Gr.30 Gr.5 Gr.5 N°1 Gr.10 Gr.10 q.b.	ml.35 Gr.35 Gr.5 Gr.5 N°1 Gr.15 Gr.15 q.b.	ml.40 Gr.40 Gr.5 Gr.5 N°1 Gr.20 Gr.20 q.b.	**MINISTRONE CON PASTA O RISO Pasta Riso **Minestrone Patate Fresche Pomodori pelati Olio EVO Sale e odori	Gr.35 Gr.35 Gr.40 Gr.20 Gr.10 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.40 Gr.45 Gr.30 Gr.15 Gr.5 q.b.	Gr.45 Gr.45 Gr.50 Gr.40 Gr.20 Gr.5 q.b.
PASTA CON FAGIOLI Pasta Fagioli secchi Pomodori pelati Olio EVO Sale e Odori	Gr.35 Gr.20 Gr.10 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.30 Gr.15 Gr.5 q.b.	Gr.45 Gr.40 Gr.20 Gr.5 q.b.	PASTA O RISO E **PISELLI Pasta Riso **Piselli Olio EVO Pomodori pelati Sale e odori	Gr.35 Gr.35 Gr.40 Gr.5 Gr.10 q.b.	Gr.40 Gr.40 Gr.50 Gr.5 Gr.15 q.b.	Gr.45 Gr.45 Gr.60 Gr.5 Gr.20 q.b.
PASTA E PATATE AL POMODORO Pasta Patate fresche Pomodori pelati Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.50 Gr.30 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.40 Gr.15 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.50 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	RISOTTO CON **PISELLI AL FORNO Riso **Piselli Pomodori pelati Emmenthal Olio EVO Parmigiano o Grana Sale o odori	Gr.50 Gr.40 Gr.35 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.50 Gr.45 Gr.15 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.60 Gr.55 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.
RISOTTO CON ZUCCA O **ZUCCHINE Riso Zucca Fresca **Zucchine Pomodori pelati Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.50 Gr.40 Gr.40 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.50 Gr.50 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.60 Gr.60 Gr.50 Gr.5 Gr.5 q.b.	TIMBALLO DI PASTA AL FORNO Pasta Carne tritata di vitello Pomodori pelati Besciamello Emmenthal Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.50 Gr.25 Gr.35 Gr.15 Gr.10 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.30 Gr.45 Gr.25 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.35 Gr.55 Gr.35 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.

Prot. 450 Jan T. New
22/04/2020



A.S.P. COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTRETTO TIRRENO
REFERENTE
DOTT. F. DIGNITOSO

6

***PASTA CON				TRANCIO DI PIZZA			
POLPETTINE				MARHERITA	Gr.150PZ	Gr.200 PZ	Gr.250 PZ
Pasta	Gr.50	Gr.60	Gr.70	Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Carne tritata di vitello	Gr.25	Gr.30	Gr.35	Lievito di birra	q.b.	q.b.	q.b.
Mollica di pane	Gr.20	Gr.25	Gr.30	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	Gr.35	Gr.45	Gr.55	Origano	gr.40	Gr.50	Gr.60
Uova ogni 10 porzioni	N°1	N°1	N°1	Pomodori pelati	Gr.5	Gr.5	Gr.5
Olio EVO	Gr.5	Gr.5	Gr.5	Olio EVO	Gr.30	Gr.40	Gr.50
Parmigiano o grana	Gr.5	Gr.5	Gr.5	Caciocavallo			
Sale o Odori	q.b.	q.b.	q.b.				
***LASAGNE AL				***PASTA"CHINA"CON			
FORNO				POLPETTINE	Gr.50	Gr.60	Gr.70
Lasagne all'uovo	Gr.50	Gr.60	Gr.70	Pasta	Gr.25	Gr.30	Gr.35
Carne tritata di vitello	Gr.25	Gr.30	Gr.35	Carne tritata di vitello	Gr.20	Gr.25	Gr.30
Pomodori pelati	Gr.60	Gr.65	Gr.70	Mollica di pane	Gr.35	Gr.45	Gr.55
Caciocavallo	Gr.15	Gr.20	Gr.25	Pomodori pelati	Gr.20	Gr.25	Gr.30
Olio Evo	Gr.5	Gr.5	Gr.5	Caciocavallo	N°1	N°1	N°1
Parmigiano o Grana	Gr.5	Gr.5	Gr.5	Uova sode ogni 5 porzioni	Gr.5	Gr.5	Gr.5
Sale e odori	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	Gr.5	Gr.5	Gr.5
				Parmigiano o grana	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale e odori			

Prot. 450 Siae Bruno
22/07/2020



6

A.S.P. COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTRETTO TIRRENO
IL REFERENTE
DOTT. F. DI NITOSO

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			SECONDI PIATTI (AUTUNNALE, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARI A	BAMBINI SECONDARI A		BAMBINI INFANZIA A	BAMBINI PRIMARI A	BAMBINI SECONDARI A
<u>FRITTATA LA FORNO CON CACIOCAVALLO</u> Uova Caciocavallo Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	N°1 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°1,5 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°2 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b.	<u>POLPETTE DI MAIALE AL FORNO</u> Carne tritata maiale Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Mollica di pane Olio EVO Sale e Odori	Gr.50 N°1 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.60 N°2 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.70 N°3 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.
<u>STRACCETTI DI POLLO IN PADELLA</u> Petto di Pollo Farina Olio EVO Sale	Gr.70 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.80 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.90 q.b. Gr.5 q.b.	<u>HAMBURGER DI VITELLO</u> Carne di Vitello 1^ scelta Olio EVO Sale e odori quanto basta	Gr.70 Gr.5	Gr.80 Gr.5	Gr.90 Gr.5
<u>PIZZAIUOLO DI VITELLO</u> Fettina di Vitello Pomodori Pelati Olio EVO Sale e Odori	Gr.70 Gr.25 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.30 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.35 Gr.5 q.b.	<u>OMELETTE AL FORNO CON CACIOCAVALLO</u> Uova Caciocavallo Olio EVO Parmigiano o grana Sale e Odori	N°1 Gr.20 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°1,5 Gr.30 Gr.5 Gr.5 q.b.	N°2 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b.
<u>BOCCONCINI DI MOZZARELLA DI GR. 30 cd</u>	N°2	N°3	N°4	<u>FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE</u> (crescenza, stracchino, pre alpi, caciotta fresca)	Gr.60	Gr.70	Gr.80
<u>BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO</u> ** Bastoncini di filetto di merluzzo Olio EVO	N°3 Gr.5	N°4 Gr.5	N°5 Gr.5	<u>FILETTI DI **MERLUZZO IMPANATO AL FORNO</u> Filetto di ** merluzzo Mollica di pane Olio EVO	Gr.90 q.b. Gr.5	Gr.100 q.b. Gr.5	Gr.110 q.b. Gr.5
<u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</u> Fettina di Vitello Mollica di Pane Olio EVO Parmigiano o Grana Sale e Odori	Gr.70 q.b. Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.80 q.b. Gr.5 Gr.5 q.b.	Gr.90 q.b. Gr.5 Gr.5 q.b.	<u>SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO</u> Sovracosce di pollo Olio EVO Sale e Odori	Gr.140 Gr.5 q.b.	Gr.150 Gr.5 q.b.	Gr.160 Gr.5 q.b.
<u>FILONE DI MAIALE AL FORNO</u> Filone di Maiale Olio EVO Sale e Odori	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.	<u>FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO</u> Filetto di **platessa Mollica di pane Olio EVO	Gr.90 q.b. Gr.5	Gr.100 q.b. Gr.5	Gr.110 q.b. Gr.5
<u>COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO</u> Cotoletta di filetto **merluzzo Olio EVO	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	<u>BOCCONC. DI MOZZARELL. E PROSC. COTTO s.p. O BRESAOLA</u> Bocconcini di mozzarella (gr.30cd) Prosciutto cotto s.p. Bresaola	N°1 Gr.35	N°2 Gr.40 Gr.40	N°3 Gr.45 Gr.50

Prot. 450 San Pietro
22/08/2020



A.S.P. COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTRETTO TIRRENO
IL REFERENTE
DOTT. F. DIGNITOSO

<u>POLPETTE DI VITELO AL FORNO</u> <u>Carne tritata di vitello</u> <u>Uova ogni 10 Porzioni</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.50 N°1 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.60 N°1 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.70 N°1 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	<u>POLPETTE DI VITELLO AL SUGO</u> <u>Carne tritata di vitello</u> <u>Uova ogni 10 porzioni</u> <u>Pomodori Pelati</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.50 N°1 Gr.25 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.60 N°1 Gr.30 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.70 N°1 Gr.35 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.
<u>FILETTO DI MAIALE AL FORNO</u> <u>Filetto di maiale</u> <u>Olio Evo</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.	<u>CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO s.p.</u> <u>Caciocavallo</u> <u>Prosciutto Cotto s.p.</u>	Gr.35 Gr.35	Gr.40 Gr.40	Gr.45 Gr.45
<u>FESA DI TACHINO AL FORNO</u> <u>Fesa di tacchino al forno</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.	<u>***POLPETTE DI VITELLO FRITTE</u> <u>Carne tritata di vitello</u> <u>Uova ogni 10 porzioni</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.50 N°1 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.60 N°1 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.70 N°1 Gr.5 q.b. q.b.
<u>***PARMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO</u> <u>Melanzane</u> <u>Uova ogni 10 porzioni</u> <u>Pomodori pelati</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.50 N°1 Gr.25 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.60 N°1 Gr.30 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	Gr.70 N°1 Gr.35 Gr.5 q.b. Gr.5 q.b.	<u>***INVOLTINO DI VITELLO AL FORNO</u> <u>Fettina di vitello</u> <u>Parmigiano o grana</u> <u>Mollica di pane</u> <u>Farina</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 GR.5 q.b. q.b. Gr.5 q.b.	Gr.80 GR.5 q.b. q.b. Gr.5 q.b.	Gr.90 GR.5 q.b. q.b. Gr.5 q.b.
<u>***RAPE E SALSICCIA ARROSTO</u> <u>Salsiccia di maiale fresca</u> <u>Rape fresche</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.90 Gr.5 q.b.	<u>***COSCIOTTI DI AGNELLO AL FORNO</u> <u>Cosciotto di agnello</u> <u>Olio EVO</u> <u>Sale e Odori</u>	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.

Pct. 450 Sian Tordani

24/04/2020



A.S.P. COSENZA
 U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 DISTRETTO TIRRENO
 IL REFERENTE
 DOTT. F. DIGNITOSO

9

A.S.P. COSENZA
IGIENE ALIMENTI E NUTR
DISTRETTO TIRRENO
IL REFERENTE
DOTT. F. DIGNITOSO

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE							
ALIMENTI VARI	QUANTITA' PER:			ALIMENTI VARI	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDA RIA
<u>PANINO</u>	GR.60	GR.80	GR.100	<u>FRUTTA</u> <u>La frutta deve essere di stagione</u>	GR.120	GR.150	GR.180
<u>***TURDILLI O PANDORO</u>	N°1 N°1FETTA	N°1 N°1FETTA	N°1 N°1FETTA	<u>***COLOMBA PASQUALE</u>	N°1 FETTA	N°1 FETTA	N°1 FETTA
<u>***CHACCHIERE</u>	N°1	N°1	N°1	<u>SUCCO DI FRUTTA IN BRICK</u>	200 ML	200ML	200 ML
<u>PUREA DI FRUTTA</u> <u>(100% polpa di frutta)</u>	100GR	100GR	100GR				

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
 B) Per la scuola materna i legumi e il minestrone devono essere passati
 C) * L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
 D) ** Prodotto preferibilmente fresco o surgelato
 E) *** Piatti tipici del territorio
 F) 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
 G) E' 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. 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
 H) 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 cronico-degenerative
 Accanto che i piatti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di autocontrollo
 Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
 K) Le grammature per le diete speciali rimangono invariate
 L) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e validati in base alle patologie degli utenti
 M) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
 N) 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
 O) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
 P) Due volte al mese può essere previsto il succo di frutta da 200 ml in sostituzione alla frutta di stagione
 Q) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

Prot. 450 Sian P. Druvo
 24/07/2022



A.S.P. COSENZA
 U.O.C. IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
 DISTRETTO TERRITORIALE
 IL REFERENTE
 DOTT. F. BIGNITOSO