

**CITTA' DI SCALEA**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**  
**MENU' PRIMAVERA**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Risotto alle zucchine ** Frittata con caciocavallo al forno Insalata di pomodori**/**bietole saltate* Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Trancio di pizza margherita Caciocavallo e prosciutto cotto s. p. Bietole** o zucchine**saltate Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Minestrone** (passato per l'infanzia) con pasta Filetto di maiale al forno Fagiolini**saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al pomodoro con parmigiano Sovracosce di pollo al forno Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Spuma di patate Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Spinaci**saltati/Insalata di pomodori* Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta e ceci (passati per l'infanzia) Omelette al forno con caciocavallo Spinaci**saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e piselli (passati per l'infanzia) Pizzaiola di vitello Carote trifolate Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al forno Polpette di vitello al sugo Piselli**in umido Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo al forno Bietola** saltata Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Minestrone** (passato per l'infanzia) con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno Patate lesse prezzemolate Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<hr/> <i>*Insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale</i>	<hr/> <i>**Prodotto preferibilmente fresco o surgelato</i>

**CITTA' DI SCALEA**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**  
**(MENU'PRIMAVERA)**

<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Risotto al burro con parmigiano Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. Bietola** saltata Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta e piselli Omelette al forno con caciocavallo Insalata mista/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Pasta al pomodoro Polpette di vitello al sugo Fagiolini**saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al pomodoro / Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Minestrone **(passato per l'infanzia) con pasta Formaggio tipo Galbani o Leerdammer Insalata di patate e pomodori Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta e zucca (passata per l'infanzia) Fesa di tacchino al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e zucca Pizzaiola di vitello Carote trifolate Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Riso al pomodoro al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta al pomodoro Filetto filetto di merluzzo al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Gnocchetti sardi al pomodoro Filetto di merluzzo**impanato al forno Patate lesse prezzemolate Panino Frutta di stagione Acqua naturale

\*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato – \*L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale

**CITTA' DI SCALEA**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**  
**MENU' AUTUNNO/INVERNO**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Pasta con patate al pomodoro Frittata con caciocavallo al forno Insalata di pomodori*/bietole**saltate Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Riso al burro con parmigiano Straccetti di pollo in padella Bietola** o Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Polpettine di maiale al forno Fagiolini ad insalata e saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al pomodoro/Spuma di patate Hamburgher di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Riso al pomodoro Piazzaiola di vitello Piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta e fagioli (passati per l'infanzia) Omelette al forno con caciocavallo Bietola** o Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia) Formaggio (tipo Galbani o Leerdammer) e prosciutto cotto s.p. Carote trifolate Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Zucchine** e carote gratinate Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Minestrone (passato per l'infanzia) con riso Filetto di merluzzo** impanato al forno Patate lesse prezzemolate Panino Frutta di stagione Acqua naturale

\*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato.

**CITTA' DI SCALEA**  
**MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**  
**MENU' AUTUNNO/INVERNO**

<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Riso con patate in bianco Cotoletta di vitello al forno Bietola** o Spinaci** saltati/Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Risotto al burro con parmigiano Sovracosce di pollo al forno Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Pasta al pomodoro Filone di maiale al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo Carote** e piselli** in umido Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Pasta e ceci (passati per l'infanzia) Filetto di platessa** impanato al forno Cavolfiore** gratinato Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Minestrone** (passato per l'infanzia) con pasta Cotoletta di filetto di merluzzo** al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Risotto al pomodoro e formaggio Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle e prosciutto cotto s.p. Piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Risotto con zucca Polpette di vitello al forno Zucchine** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia) Filetto di merluzzo al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Trancio di pizza margherita Formaggio tipo Galbani o Leerdammer e prosciutto cotto s.p. Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione Acqua naturale

\*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato.

\*L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale.

**CITTA' DI SCALEA**  
**MENU' SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO**  
**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**  
**MENU PRIMAVERA**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Minestrone** con pasta Filetto di maiale al forno Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo al forno Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e fagioli Pizzaiola di vitello Carote trifolate Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al forno Polpette di vitello al sugo Piselli** in umido Panino Frutta di stagione Acqua naturale

<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Pasta al pomodoro Polpette di vitello al sugo Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al pomodoro/Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e lenticchie Pizzaiola di vitello Carote** trifolate Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Riso al pomodoro al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale

\*\* Prodotto preferibilmente fresco o surgelato.

**CITTA' DI SCALEA**  
**MENU' SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO**  
**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**  
**MENU' AUTUNNO/INVERNO**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Minestrone con pasta Polpettine di maiale al forno Fagiolini** ad insalata o saltati Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al pomodoro/Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta e lenticchie Bocconcini di mozzarella Carote** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Zucchine** e carote** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua naturale

<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Pasta al pomodoro Filone di maiale al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo Carote** e piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua naturale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Risotto al pomodoro e formaggio Bocconcini di mozzarella e bresaola Piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua naturale	Risotto con zucca Polpette di vitello al forno Zucchine** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua naturale

- A. Per la scuola dell'infanzia la pasta deve essere di tipo corto;
- B. Per la scuola materna i legumi ed 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 refezione, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo;
- G. E' preferibile per la scuola dell'infanzia utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minor 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 consumo 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 delle malattie cronicodegenerative;
- I. Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di autocontrollo;
- J. le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura;
- K. Le grammature per le diete speciale 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, le direttive 2002/67/CE della Commissione ed 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 200ml in sostituzione della frutta di stagione
- Q. Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta una purea di frutta.

## 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
<u>PASTA O RISO O GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO</u> 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.	<u>RISOTTO AL POMODORO E FORMAGGI</u> 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.
<u>RISO E PATATE IN BIANCO</u> 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.	<u>RISO AL POMODORO AL FORNO</u> 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.
<u>PASTA E LENTICCHIE</u> 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.	<u>PASTA E CECI</u> 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.
<u>SPUMA DI PATATE AL FORNO</u> 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 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.	<u>**MINISTRONE CON PASTA O RISO</u> Pasta Riso **Minestrone Patata Fresca 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.
<u>PASTA CON FAGIOLI</u> 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.	<u>PASTA O RISO E **PISELLI</u> 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.
<u>PASTA E PATATE AL POMODORO</u> 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.	<u>RISOTTO CON **PISELLI AL FORNO</u> 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.
<u>RISOTTO CON ZUCCA O **ZUCCHINE</u> 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.	<u>TIMBALLO DI PASTA AL FORNO</u> Pasta Carne tritata di vitello Pomodori pelati Besciamella 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.

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

## TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARI A	BAMBINI SECONDARI A		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARI A	BAMBINI SECONDARI A
<b><u>FRITTATA LA FORNO CON CACIOCAVALLO</u></b>  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.	<b><u>POLPETTE DI MAIALE AL FORNO</u></b>  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.
<b><u>STRACCETTI DI POLLO IN PADELLA</u></b>  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.	<b><u>HAMBURGER DI VITELLO</u></b>  Carne di Vitello 1^ scelta Olio EVO Sale e odori quanto basta	Gr.70 Gr.5	Gr.80 Gr.5	Gr.90 Gr.5
<b><u>PIZZAIOLO DI VITELLO</u></b>  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.	<b><u>OMELETTE AL FORNO CON CACIOCAVALLO</u></b>  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.
<b><u>BOCCONCINI DI MOZZARELLA DI GR. 30 cd</u></b>	N°2	N°3	N°4	<b><u>FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE</u></b> (crescenza, stracchino, pre alpi, caciotta fresca)	Gr.60	Gr.70	Gr.80
<b><u>BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO</u></b>  ** Bastoncini di filetto di merluzzo Olio EVO	N°3 Gr.5	N°4 Gr.5	N°5 Gr.5	<b><u>FILETTI DI **MERLUZZO IMPANATO AL FORNO</u></b>  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
<b><u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</u></b>  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.	<b><u>SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO</u></b>  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.
<b><u>FILONE DI MAIALE AL FORNO</u></b>  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.	<b><u>FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO</u></b>  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
<b><u>COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO</u></b>  Cotoletta di filetto **merluzzo Olio EVO	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	<b><u>BOCCONC. DI MOZZARELLA E PROSC. COTTO s.p. O BRESAOLA</u></b>  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

<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.	<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.
<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.

## TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			CONTORNI (AUTUNNALE, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA
<b>INSALATA MISTA</b> Lattuga Iceberg Radicchio Carote Olio EVO Sale	Gr.30 Gr.30 Gr.30 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.40 Gr.40 Gr.5 q.b.	Gr.50 Gr.50 Gr.50 Gr.5 q.b.	<b>INSALATA VERDE CON CARTOTE JULIENNE</b> Lattuga iceberg Carote julienne Olio EVO Sale e Odori	Gr.30 Gr.30 Gr.5 q.b.	Gr.40 Gr.40 Gr.5 q.b.	Gr.50 Gr.50 Gr.5 q.b.
<b>INSALATA DI * POMODORI</b> *Pomodori Freschi Olio EVO Sale	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.	Gr.100 Gr.5 q.b.	<b>PATATE LESSE PREZZEMOLATE</b> Patate fresche lesse Olio EVO Sale e Odori	Gr.100 Gr.5 q.b.	Gr.110 Gr.5 q.b.	Gr.120 Gr.5 q.b.
<b>PATATE AL FORNO</b> Patate fresche Olio Evo Sale e Odori	Gr.100 GR.5 q.b.	Gr.110 GR.5 q.b.	Gr.120 GR.5 q.b.	<b>INSALATA DI * POMODORI E PATATE</b> *Pomodori freschi Patate fresche Olio EVO Sale	Gr.50 Gr.50 Gr.5 q.b.	Gr.60 Gr.60 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.60 Gr.5 q.b.
<b>**CAVOLFIORI O **CAROTE GRATINATE AL FORNO</b>  ** Cavolfiori **Carote Olio Evo Parmigiano o Grana Mollica di pane Sale	GR.70 Gr.70 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	GR.80 Gr.80 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	GR.90 Gr.90 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	<b>**ZUCCHINE E * CAROTE GRATINATE</b>  **Zucchine **Carote Olio EVO Parmigiano o grana Mollica di pane Sale  <b>**ZUCCHINE GRATINATE</b>  **Zucchine Olio EVO Parmigiano o Grana Mollica di pane Sale	Gr.40 Gr.40 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.50 Gr.50 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.60 Gr.60 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.
<b>**CAROTE TRIFOLATE</b> Carote Olio Evo Sale	Gr.60 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	<b>**PISELLI IN UMIDO</b> **Piselli Olio EVO Sale e Odori	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.
<b>**PISELLI E ** CAROTE IN UMIDO</b> **Piselli **Carote Olio EVO	Gr.50 Gr.40 Gr.5	Gr.60 Gr.50 Gr.5	Gr.70 Gr.60 Gr.5	<b>***PEPERONI E PATATE</b> Patate fresche Peperoni freschi Olio EVO Sale e Odori	Gr.60 Gr.60 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.80 Gr.5 q.b.
<b>**SPINACI O ** BIETOLA O **FAGIOLINI O **ZUCCHINE SALTATE</b> **Spinaci **Bietola **Fagiolini **Zucchine Olio EVO Sale	Gr.70 Gr.70 Gr.70 Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.80 Gr.80 Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.90 Gr.90 Gr.90 Gr.5 q.b.	<b>INSALATA DI **FAGIOLINI</b> **Fagiolini Olio Sale	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.

**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 SECONDARIA
<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>***TURDILLO 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>***CHIACCHIERE</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 dell'infanzia la pasta deve essere di tipo corto;
- B. Per la scuola materna i legumi ed 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 refezione, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo;
- G. E' preferibile per la scuola dell'infanzia utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minor 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 consumo 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 delle malattie cronic-degenerative;
- I. Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di autocontrollo;
- J. le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura;
- K. Le grammature per le diete speciale rimangono invariate;
- L. Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e vidimati 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, le direttive 2002/67/CE della Commissione ed 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 200ml in sostituzione della frutta di stagione
- Q. Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta una purea di frutta.

## INDICAZIONI PER I SOGGETTI AFFETTI DA CELIACHIA

La celiachia è una complessa condizione patologica dovuta ad intolleranza permanente al Glutine, sostanza proteica contenuta in alcuni cereali e precisamente il frumento, la segala, l'orzo, l'avena, il farro.

La chiave del corretto trattamento della celiachia si articola su due punti fondamentali:

- **L'assoluta necessità della dieta senza glutine**
- **Le corrette modalità di seguirla.**

### LA DIETA SENZA GLUTINE

Al momento attuale l'unico trattamento della celiachia è l'introduzione di una dieta rigorosamente senza glutine per tutta la vita, perché l'intolleranza al glutine è una condizione permanente. La dieta senza glutine significa l'eliminazione da qualunque cibo dei cereali tossici e loro derivati, cioè del frumento, della segala, dell'orzo, dell'avena e del farro.

Si dovranno quindi eliminare il pane comune, la pasta, la pasticceria ed inoltre tutti i prodotti del commercio (salumi composti, minestre o sughi pronti, preparati per impanare, budini e creme varie, etc.) confezionati con cereali con glutine o loro farine. Si dovranno anche evitare i prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione o la modalità di preparazione.

E' essenziale prestare la massima attenzione alla etichettatura dei prodotti utilizzati per la preparazione del pasto "GLUTINE FREE" e precisamente: deve essere presente la scritta "senza glutine" (Circ. Ministero Salute 5 novembre 2009), oppure il logo ministeriale dei prodotti dieto terapeutici sostitutivi, o ancora il marchio "spiga sbarrata" dell'AIC (associazione Italiana Celiachia). Per gli alimenti per i quali sussistano dubbi è opportuno fornirsi del prontuario AIC che consultabile anche online.

Naturalmente non vi sono problemi per i cibi proteici (carne, pesci, uova)

Purchè non miscelati con cereali tossici,

Per i grassi (olio d'oliva, burro, olio di semi purchè non da cereali tossici), tutti i legumi, verdure, frutta, noci e nocciole e altri semi non di cereali.

### Sono invece da evitare:

- I formaggi cremosi, i formaggini, i formaggi fusi, per i quali non si possono escludere sofisticazioni con farine di cereali;
- Tra i grassi andranno eliminati l'olio di germe di grano, quello di semi vari e le margarine a composizione non definita;
- Vanno evitati i dadi per brodo, sia di carne sia di verdure la cui composizione è difficilmente controllabile;
- Tra le bevande vanno esclusi il caffè solubile, i surrogati del caffè o bevande (tipo ovomaltina) contenenti malto, orzo, avena, segala o grano;
- Per i dolci l'occasione o l'infrazione può essere invece rappresentata da quelli di diffusione commerciale, specialmente quelli che più insospettabilmente potrebbero contenere farine, per esempio alcuni tipi di caramelle, confetti, canditi, gomme da masticare (specie in confetto), creme di cioccolato da spalmare;
- Tra i lieviti bisogna evitare il lievito di birra, che è una cultura di saccaromiceti fatta crescere su malto d'orzo, sotto prodotto della produzione della birra, e quelli artigianali acquistati dal fornaio. Si potrà invece usare il lievito naturale Eridania in cubetti (coltivato). L'industria dietoterapia ha messo a disposizione oggi un'ampia serie di prodotti alimentari, adatti a questa dieta, come pane, fette biscottate, biscotti, torte, paste alimentari, combinazioni di farine etc. Tali alimenti sono in vendita nelle farmacie e nei negozi specializzati. E' stato ideato un

simbolo che certifica la mancanza del glutine nel cibo commercialmente confezionato. Tale simbolo è una spiga di grano barrata, con o senza cerchi intorno.

- Sostanzialmente la dieta del celiaco, oltre a mantenere una rigorosa esclusione del glutine, deve essere anche bilanciata e corretta per quanto riguarda i principali nutrienti e l'apporto calorico. La dieta del celiaco da questo punto di vista non differisce affatto da quella di un soggetto non affetto da celiachia, infatti la persona celiaca ben compensata dal punto di vista della malattia, ha gli stessi fabbisogni nutrizionali, i quali variano a seconda di vari parametri, quali l'età, il peso, la struttura fisica, il sesso, l'attività fisica ed eventualmente condizioni fisiche particolari (malattia, stress, gravidanza, allattamento, etc.) Quindi, a parte l'esclusione di tutti gli alimenti contenenti glutine, il celiaco dovrà assumere e fare uso in modo variato degli alimenti consentiti (carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, cereali permessi, frutta, verdura etc.) in modo tale da garantirsi un'alimentazione varia, equilibrata e soprattutto assicurarsi tutti i principi nutritivi di cui necessita.

Si ritiene, per motivi facilmente intuibili, che la tabella dietetica degli scolari affetti da celiachia debba essere quanto più simile a quella degli altri bambini, pertanto si propone lo stesso menù ovviamente preparato utilizzando, dove necessario, prodotti specifici privi di glutine. Si indicano per tanto di seguito alcune regole da seguire nella preparazione dei pasti.

### **CORRETTE E FONDAMENTALI REGOLE PER ESEGUIRLA**

\*Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione e utilizzare solo ingredienti assolutamente sicuri e cioè:

- Alimenti naturalmente privi di glutine (verdure, frutta, carne, pesce, uova, latte)
- Prodotti alimentari presenti nel prontuario dei prodotti in commercio  
Pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia
- Prodotti dietetici specifici (preparati da aziende autorizzate dal Ministero della Salute)

\*Conservare gli alimenti senza glutine in zona della dispensa ad essi riservata

\*Lavare bene le mani dopo aver preparato pietanze con farine comuni

\*Prima dell'uso, lavare gli attrezzi di cucina (scolapasta, mestoli, pentole) se precedentemente Utilizzati nella preparazione di pietanze contenenti glutine

\*Assicurarsi che sui piani di lavoro, teglie, piastre o griglie non vi siano briciole o tracce di farina

\*Assicurarsi che l'acqua per la cottura della pasta e l'olio per friggere non siano entrati in contatto con alimenti contenenti glutine

\*Per infarinare o impanare i cibi (carne, verdura, formaggi) e addensare salse o sughi utilizzare esclusivamente farine o panature senza glutine)