



Dipartimento Tutela della Salute e
Politiche Sanitarie

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Cosenza
Dipartimento di Prevenzione



REGIONE CALABRIA

Dir. Medico Ref. Sian Tirreno dott. F. Dignitoso
Amantea (CS) Via Ticino n°15
Tel. 0982491280 – 428272
E-mail: sian.tirreno@pec.aspcs.gov.it

Prot. Generale Asp Cosenza n°95716 del 15/10/2020

Spett.le Comune di Tortora(CS)

OGGETTO: TABELLA DIETETICA RISTORAZIONE SCOLASTICA ANNO 2020-2021

In riferimento alla Vs richiesta prot. n°0014458 del 08/10/2020, si trasmette allegata alla presente, la tabella dietetica per la ristorazione scolastica relativa alla "Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I° grado", debitamente vidimata come previsto dalle vigenti norme.

Amantea, 15/10/2020

Distinti saluti

Il Responsabile del Procedimento
Gaetano Mendicino



Il Dirig. Medico Ref. Sian Tirreno
Dott. Francesco Dignitoso
A.S.P. COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTRETTO TIRRENO
IL REFERENTE
DOTT. F. DIGNITOSO

E

COMUNE DI TORTORA

Protocollo N. 0014978/2020 del 15/10/2020

**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA
ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

MENU PRIMAVERA

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

*Insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale

**Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

Pos. 95416/SP/COSENZA

15/20/2020



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

**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA
ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

MESE: PRIMAVERA

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

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

Pa. 95716 Asp COSENZA
15/10/2020



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

SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA
ANNO SCOLASTICO 2020/2021

MENÙ AUTUNNO/INVERNO

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

** Prodotto preferibilmente fresco o surgelato.

Prof. 95716 Asp COSENZA
15/10/2020



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

**MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA
ANNO SCOLASTICO 2020/2021
MENU' AUTUNNO/INVERNO**

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

** Prodotto preferibilmente fresco o surgelato.

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

Prot. 95716 Asp COSENZA
25/10/2020



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

**MENU' SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

MENU PRIMAVERA

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

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

*Prot. 95716 Asp COSENZA
45/20/2020*



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

**MENU' SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

MENU ALTERNATIVO

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

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

Post. 95726 Asp Cosenza
15/10/2020



A.S.P. COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTRETTO IRRENO
IL REFERENTE
DOTT. A. DIAMITOSO

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			SECONDI PIATTI (AUTUNNALE, INVERNALI, PRI MAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARI A	BAMBINI SECONDARI A		BAMBINI INFANZI A	BAMBINI PRIMARI A	BAMBINI SECONDARI A
FRITTATA LA FORNO CON CACIOCAVALLO 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.	POLPETTE DI MAIALE AL FORNO 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.
STRACCETTI DI POLLO IN PABELLA 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.	HAMBURGER DI VITELLO Carne di Vitello 1 ^a scelta Olio EVO Sale e odori quanto basta	Gr.70 Gr.5	Gr.80 Gr.5	Gr.90 Gr.5
PIZZAIOLA DI VITELLO Fettina di Vitello Pomodori Peisati 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.	OMELETTE AL FORNO CON CACIOCAVALLO 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.
BOCCONCINI DI MOZZARELLA DI GR. 30 cd	N°2	N°3	N°4	FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE (crescenza, stracchino, pre alpi, caciotta fresca)	Gr.60	Gr.70	Gr.80
BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO ** Bastoncini di filetto di merluzzo Olio EVO	N°3 Gr.5	N°4 Gr.5	N°5 Gr.5	FILETTI DI **MERLUZZO IMPANATO AL FORNO 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
COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO 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.	SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO 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.
FILONE DI MAIALE AL FORNO 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.	FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO 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
COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO Cotoletta di filetto **merluzzo Olio EVO	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	BOCCONC. DI MOZZARELLA E PROSC. COTTO s.p. O BRESAOLA 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. 95716 Asp COSENZA
45/20/2020

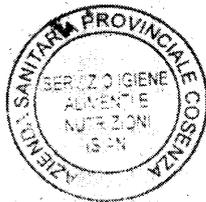


ASPT COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTRETTO TIRRENO
IL REFERENTE
DOTT. F. DICINZOSO

8

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

Prot. 95716 Sp. COSENZA
 25/10/2020



A.S.P. COSENZA
 U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 DISTRETTO IRRRENO
 IL RESPONSABILE
 DOTT. MAGNITOSO

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

9

CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			CONTORNI (AUTUNNALE, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA
INSALATA MISTA 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.	INSALATA VERDE CON CARTOTE JULIENNE 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.
INSALATA DI * POMODORI *Pomodori Freschi Olio EVO Sale	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.	Gr.100 Gr.5 q.b.	PATATE LESSE PREZZEMOLATE 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.
PATATE AL FORNO 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.	INSALATA DI * POMODORI E PATATE *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.
**CAVOFFIORI O **CAROTE GRATINATE AL FORNO ** 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.	**ZUCCHINE E * CAROTE GRATINATE **Zucchine **Carote 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.
**CAROTE TRIFOLATE Carote Olio Evo Sale	Gr.60 Gr.5 q.b.	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	**ZUCCHINE GRATINATE **Zucchine Olio EVO Parmigiano o Grana Mollica di pane Sale	Gr.70 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.80 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.	Gr.90 Gr.5 Gr.5 q.b. q.b.
**PISELLI E ** CAROTE IN UMIDO **Piselli **Carote Olio EVO	Gr.50 Gr.40 Gr.5	Gr.60 Gr.50 Gr.5	Gr.70 Gr.60 Gr.5	**PISELLI IN UMIDO **Piselli Olio EVO Sale e Odori	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.
**SPINACI O ** Bietola O **FAGIOLINI O **ZUCCHINE SALTATE **Spinaci **Bietola **Fagiolini **Zucchine Olio EVO Sale	Gr.70 Gr.70 Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.80 Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.90 Gr.90 Gr.5 q.b.	INSALATA DI **FAGIOLINI **Fagiolini Olio Sale	Gr.70 Gr.5 q.b.	Gr.80 Gr.5 q.b.	Gr.90 Gr.5 q.b.

PAE-95716 Asp COSENZA
15/10/2020



A.S.P. COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTR. DI TIRRENO
IL REFERENTE
DOT. F. DIGNITOSO

12

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
PANINO	GR.60	GR.80	GR.100	FRUTTA <i>La frutta deve essere di stagione</i>	GR.120	GR.150	GR.180
***TURDILLO PANDORO	N°1 N°1FETTA	N°1 N°1FETTA	N°1 N°1FETTA	***COLOMBA PASQUALE	N°1 FETTA	N°1 FETTA	N°1 FETTA
***CHIACCHIERE	N°1	N°1	N°1	SUCCO DI FRUTTA IN BRICK	200 ML	200ML	200 ML
PUREA DI FRUTTA <i>(dopo scolarità di frutta)</i>	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
- I) Assicurare che i filetti di pesce serviti a mensa siano delicati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di autocontrollo
- J) 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. 95716 Asp. COSENZA
15/10/2020



A.S.P. COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTRETTO IRRRENO
IL RESPONSABILE
DOTT. CIGNITOSO