



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

Prot. 9546/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
<b>LUNEDI'</b> Risotto al burro con parmigiano Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. Bietola** saltata Panino Frutta di stagione Acqua minerale	<b>LUNEDI'</b> Pasta e piselli Omelette al forno con caciocavallo Insalata mista/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MARTEDI'</b> Pasta al pomodoro Polpette di vitello al sugo Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	<b>MARTEDI'</b> Pasta al pomodoro / Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<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 minerale	<b>MERCOLEDI'</b> Pasta e zucca (passata per l'infanzia) Fesa di tacchino al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b> Pasta e zucca Pizzaiola di vitello Carote** trifolate Panino Frutta di stagione Acqua minerale	<b>GIOVEDI'</b> Riso al pomodoro al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>VENERDI'</b> Pasta al pomodoro Bastoncini** di filetto di merluzzo al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	<b>VENERDI'</b> 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
<b>LUNEDI'</b> Pasta con patate al pomodoro Frittata con caciocavallo al forno Insalata di pomodori*/bietole**saltate Panino Frutta di stagione Acqua minerale	<b>LUNEDI'</b> Riso al burro con parmigiano Straccetti di pollo in padella Bietola** o Spinaci**saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<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 minerale	<b>MARTEDI'</b> Pasta al pomodoro/Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MERCOLEDI'</b> Riso al pomodoro Piazzaiola di vitello Piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua minerale	<b>MERCOLEDI'</b> Pasta e fagioli (passati per l'infanzia) Omelette al forno con caciocavallo Bietola** o Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<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 minerale	<b>GIOVEDI'</b> Timballo di pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle Zucchine** e carote** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>VENERDI'</b> Pasta al pomodoro Bastoncini** di filetto di merluzzo al forno Spinaci** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale	<b>VENERDI'</b> 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.

*Prot. 95716 Asp COSENZA*  
15/10/2020



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

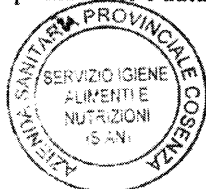
**MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA  
ANNO SCOLASTICO 2020/2021  
MENU' AUTUNNO/INVERNO**

<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 minerale	Risotto al burro con parmigiano Sovracosce di pollo al forno Fagiolini** saltati Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
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
<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 minerale	Minestrone** (passato per l'infanzia) con pasta Cotoletta di filetto di merluzzo** al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<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 minerale	Risotto con zucca Polpette di vitello al forno Zucchine** gratinate Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
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**

<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 minerale	Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo al forno Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
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

<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 minerale	Pasta al pomodoro/Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
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**

<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 minerale	Pasta al pomodoro/Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
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

<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 minerale	Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo Carote** e piselli in umido Panino Frutta di stagione Acqua minerale
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
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

Prot. 95726 Asp Cosenza  
15/10/2020



A.S.P. COSENZA  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DISTRETTO TIRRENO  
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
<b>FRITTATA LA FORNO CON CACIOCAVALLO</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>POLPETTE DI MAIALE AL FORNO</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>STRACCETTI DI POLLO IN PABELLA</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>HAMBURGER DI VITELLO</b>  Carne di Vitello 1 <sup>a</sup> scelta Olio EVO Sale e odori quanto basta	Gr.70 Gr.5	Gr.80 Gr.5	Gr.90 Gr.5
<b>PIZZAIOLA DI VITELLO</b>  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.	<b>OMELETTE AL FORNO CON CACIOCAVALLO</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>BOCCONCINI DI MOZZARELLA DI GR. 30 cd</b>	N°2	N°3	N°4	<b>FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE</b> (crescenza, stracchino, pre alpi, caciotta fresca)	Gr.60	Gr.70	Gr.80
<b>BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO</b>  ** Bastoncini di filetto di merluzzo Olio EVO	N°3 Gr.5	N°4 Gr.5	N°5 Gr.5	<b>FILETTI DI **MERLUZZO IMPANATO AL FORNO</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>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</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>SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO</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>FILONE DI MAIALE AL FORNO</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>FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO</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>COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO</b>  Cotoletta di filetto **merluzzo Olio EVO	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	N°1 Gr.5	<b>BOCCONC. DI MOZZARELLA E PROSC. COTTO s.p. O BRESAOLA</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

Prot. 95716 Asp. COSENZA  
45/20/2020



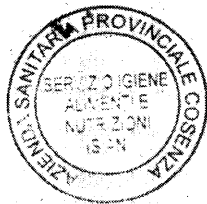
ASPT COSENZA  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
DISTRETTO TIRRENO  
IL REFERENTE  
DOTT. F. DICINZOSO



8

<b>POLPETTE DI VITELLO AL FORNO</b> 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.	<b>POLPETTE DI VITELLO AL SUGO</b> 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.
<b>FILETTO DI MAIALE AL FORNO</b> 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.	<b>CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO s.p.</b> Caciocavallo Prosciutto Cotto s.p.	Gr.35 Gr.35	Gr.40 Gr.40	Gr.45 Gr.45
<b>FESA DI TACHINO AL FORNO</b> 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.	<b>***POLPETTE DI VITELLO FRITTE</b> 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.
<b>***PAMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO</b> 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.	<b>***INVOLTINO DI VITELLO AL FORNO</b> 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.
<b>***RAPE E SALSICCIA ARROSTO</b> 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.	<b>***COSCIOTTI DI AGNELLO AL FORNO</b> 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
<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>**CAVOLEFiori 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	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>**ZUCCHINE GRATINATE</b>  **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.
<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>**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>**SPINACI O **BIETOLA O **FAGIOLINI O **ZUCCHINE SALTATE</b> **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.	<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.

PRG-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

### 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
<b>PANINO</b>	GR.60	GR.80	GR.100	<b>FRUTTA</b> La frutta deve essere di stagione	GR.120	GR.150	GR.180
<b>***TURDILLO PANDORO</b>	N°1 N°1FETTA	N°1 N°1FETTA	N°1 N°1FETTA	<b>***COLOMBA PASQUALE</b>	N°1 FETTA	N°1 FETTA	N°1 FETTA
<b>***CHIACCHIERE</b>	N°1	N°1	N°1	<b>SUCCO DI FRUTTA IN BRICK</b>	200 ML	200ML	200 ML
<b>PUREA DI FRUTTA</b> (dopo scolarità di frutta)	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) Appalti 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. MIGNITOSO