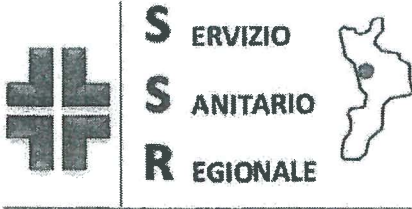
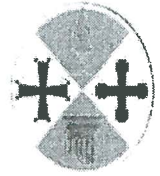


Prot. 10246 DEL 26.06.2023



Dipartimento Tutela della Salute e  
Politiche Sanitarie

Regione Calabria  
Azienda Sanitaria Provinciale Cosenza  
Dipartimento di Prevenzione



REGIONE CALABRIA

Dir. Medico Sian Tirreno dott.ssa Sonia Piluso  
E-mail: siantirreno@aspcs.it

Prot. Asp Cosenza n°62849/2023

Spett.le Comune di Tortora (CS)

**OGGETTO: TABELLA DIETETICA RISTORAZIONE SCOLASTICA ANNO 2023/2024**

In riferimento alla Vs richiesta prot. n°0009012 del 06/06/2023, si trasmette allegata alla presente, la tabella dietetica per la ristorazione scolastica relativa alla "Scuola dell'Infanzia e Scuola Secondaria di I°grado", debitamente vidimata come previsto dalle vigenti norme.

Amantea, 07/06/2023

Distinti saluti



Il Dirigente Medico Ref. Sian Tirreno  
Dott. ~~SS~~ ~~ASPC~~ ~~COSENZA~~  
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr.ssa Sonia PILUSO  
C.A. 5822/CS

Prot. 9188

del 08.06.2023

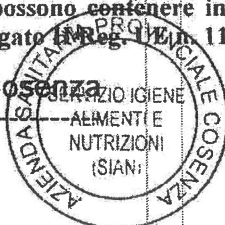


| MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA PRIMARIE E SECONDARIE DI I° GRADO<br>(PRIMAVERA)  |   |
|--|---|
| PRIMA SETTIMANA  | SECONDA SETTIMANA   |
| <b>LUNEDÌ</b><br>Risotto alle **zucchine<br>Frittata con caciocavallo al forno<br>Insalata di *pomodori/**Bietole saltate<br>Panino<br>Frutta di stagione  | <b>LUNEDÌ</b><br>Trancio di pizza margherita<br>Caciocavallo e prosciutto cotto s.p.<br>**Bietole o **Zucchine saltate<br>Panino<br>Frutta di stagione                |
| <b>MARTEDÌ</b><br>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta<br>Filetto di maiale al forno<br>**Fagiolini saltati<br>Panino<br>Frutta di stagione     | <b>MARTEDÌ</b><br>Spuma di patate /Pasta al pomodoro<br>Sovracosce di pollo al forno<br>Insalata verde con carote julienne<br>Panino<br>Frutta di stagione            |
| <b>MERCOLEDÌ</b><br>Spuma di patate<br>Bocconcini di mozzarella<br>**Spinaci saltati/ Insalata di *pomodori<br>Panino<br>Frutta di stagione                | <b>MERCOLEDÌ</b><br>Pasta e ceci (passati per l'infanzia)<br>Omelette al forno con caciocavallo<br>**Spinaci saltati<br>Panino<br>Frutta di stagione                  |
| <b>GIOVEDÌ</b><br>Farfalle colorate con **carote, **zucchine e<br>pomodorini<br>Pizzaiola di vitello<br>**Piselli in umido<br>Panino<br>Frutta di stagione | <b>GIOVEDÌ</b><br>Timballo di pasta al forno<br>Polpette di vitello al sugo<br>**Piselli in umido<br>Panino<br>Frutta di stagione                                     |
| <b>VENERDÌ</b><br>Pasta al pomodoro<br>**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno<br>**Bietola saltata<br>Panino<br>Frutta di stagione                   | <b>VENERDÌ</b><br>**Minestrone (passato per l'infanzia) con riso<br>Filetto di **merluzzo impanato al forno<br>Insalata verde o mista<br>Panino<br>Frutta di stagione |

\* L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale \*\*Prodotto fresco o surgelato  
 Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o  
 intolleranze in soggetti sensibili – Allegato (M) Reg. (CE) n. 1169/2011

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
 U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 Distretto Tirreno  
 Dr.ssa Sonia PNUSTI  
 C.I. 5822/CS

**MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA -PRIMARIE-E SECONDARIE DI I° GRADO  
(PRIMAVERA)**

| TERZA SETTIMANA  | QUARTA SETTIMANA   |
|--|--|
| <p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Risotto con **piselli al forno<br/>Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p.<br/>**Bietola saltata<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>                | <p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Pasta e **piselli<br/>Omelette al forno con caciocavallo<br/>Insalata mista/**Bietole saltate<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>  |
| <p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro<br/>Polpette di vitello al sugo<br/>**Fagiolini saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>   | <p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro<br/>Hamburger di vitello<br/>Insalata verde con carote julienne<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>  |
| <p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta<br/>Frittata al forno con caciocavallo<br/>Insalata patate e pomodori<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p> | <p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e fagioli (passati per l'infanzia)<br/>Fesa di tacchino al forno<br/>**Spinaci saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>  |
| <p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia)<br/>Scaloppina di pollo o tacchino<br/>**Carote trifolate<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>                   | <p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Riso alla parmigiana<br/>Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle e<br/>prosciutto cotto s.p./Bocconcini di mozzarella e<br/>prosciutto cotto s.p.<br/>**Fagiolini saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p> |
| <p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro<br/>**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno<br/>**Spinaci saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>                                | <p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Gnocchetti sardi al pomodoro<br/>Filetto di **merluzzo impanato al forno<br/>Insalata mista<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>   |

\* L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale \*\*Prodotto fresco o surgelato  
Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o  
intolleranze in soggetti sensibili – Allegato II Reg. CE n. 1169/2011

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr. ssa *Sonia PULUSO*  
C.I. 5822/CS

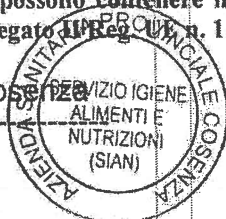
**MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA -PRIMARIE E SECONDARIE DI 1° GRADO  
(AUTUNNO/INVERNO)**

| PRIMA SETTIMANA  | SECONDA SETTIMANA   |
|--|---|
| <p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Pasta con patate al pomodoro<br/>Frittata con caciocavallo al forno<br/>Insalata di *pomodori/ **bietole saltate<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>         | <p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Riso e **piselli<br/>Straccetti di pollo in padella<br/>**Bietola o **Spinaci saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>   |
| <p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta<br/>Polpettine di maiale al forno<br/>**Fagiolini ad insalata o saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p> | <p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro<br/>Hamburger di vitello<br/>Insalata verde con carote julienne<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>                             |
| <p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Riso al pomodoro<br/>Pizzaiola di vitello<br/>**Piselli in umido<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>  | <p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e fagioli (passati per l'infanzia)<br/>Omelette al forno con caciocavallo<br/>**Bietola o **Spinaci saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>            |
| <p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia)<br/>Bocconcini di mozzarella<br/>**Carote gratinate<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>                         | <p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Timballo di pasta al forno<br/>Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle<br/>**Zucchine gratinate<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>                            |
| <p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro<br/>**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno<br/>**Spinaci saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>                                | <p><b>VENERDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con riso<br/>Filetto di **merluzzo impanato al forno<br/>**Spinaci o **Fagiolini saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p> |

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

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr.ssa *Scania Puluso*  
C.I. 5822/CS

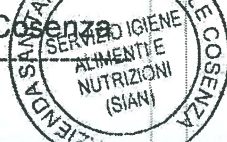
**MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA ~~PRIMARIE~~ E SECONDARIE DI I° GRADO  
(AUTUNNO/INVERNO)**

| TERZA SETTIMANA   | QUARTA SETTIMANA  |
|---|---|
| <p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Riso con patate in bianco<br/>Cotoletta di vitello al forno<br/>**Bietola o **Spinaci saltati/Insalata di<br/>*pomodori<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>   | <p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Risotto con **piselli al forno<br/>Sovracosce di pollo al forno<br/>**Fagiolini saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>   |
| <p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro<br/>Filone di maiale al forno<br/>Insalata mista<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>   | <p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro<br/>Omelette al forno con caciocavallo<br/>**Carote e **piselli in umido<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>                                     |
| <p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e ceci (passati per l'infanzia)<br/>Filetto di **platessa impanato al forno<br/>**Cavolfiore gratinato/**Fagiolini saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>   | <p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta<br/>Cotoletta di filetto di **merluzzo al forno<br/>Patate al forno<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>          |
| <p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Risotto al pomodoro e formaggi<br/>Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p.<br/>(per l'infanzia) e bresaola (per la primaria e la<br/>secondaria)<br/>**Piselli in umido<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p> | <p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Risotto con zucca<br/>Polpette di vitello al forno<br/>**Spinaci saltati/Insalata mista<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>  |
| <p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia)<br/>**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno<br/>**Spinaci saltati<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p>   | <p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Trancio di pizza margherita<br/>Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p.<br/>**Fagiolini saltati/insalata di *pomodori<br/>Panino<br/>Frutta di stagione</p> |

\* L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale \*\*Prodotto fresco o surgelato  
Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o  
intolleranze in soggetti sensibili – Allegato al Reg. (CE) n. 1169/2011

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr.ssa Sonia PULSO  
C.I. 5822/CS

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

| PRIMI PIATTI<br>(AUTUNNALI, INVERNALI,<br>PRIMAVERILI)  | QUANTITA' PER:   |  |  | PRIMI PIATTI<br>(AUTUNNALI, INVERNALI,<br>PRIMAVERILI)  | QUANTITA' PER:   |  |  |
|---|--|--|--|---|--|--|--|
|   | BAMBINI<br>INFANZIA  | BAMBINI<br>PRIMARIA  | BAMBINI<br>SECONDARIA  |   | BAMBINI<br>INFANZIA  | BAMBINI<br>PRIMARIA  | BAMBINI<br>SECONDA<br>RIA  |
| <b>PASTA O RISO O<br/>GNOCCHETTI SARDI AL<br/>POMODORO:</b><br>Gnocchetti sardi<br>Pasta<br>Riso<br>Pomodori pelati<br>Olio extra vergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Sale iodato | Gr. 60<br>Gr. 60<br>Gr. 50<br>Gr. 30<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.         | Gr. 70<br>Gr. 70<br>Gr. 60<br>Gr. 40<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.         | Gr. 80<br>Gr. 80<br>Gr. 70<br>Gr. 50<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b.         | <b>RISOTTO AL POMODORO E<br/>FORMAGGI:</b><br>Riso<br>Pomodori pelati<br>Caciocavallo<br>Olio extra vergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Sale iodato   | Gr. 50<br>Gr. 35<br>Gr. 10<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.                     | Gr. 60<br>Gr. 40<br>Gr. 20<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.                     | Gr. 70<br>Gr. 45<br>Gr. 30<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b.                     |
| <b>RISO E PATATE IN BIANCO:</b><br>Riso<br>Patate fresche<br>Olio extra vergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Sale iodato   | Gr. 50<br>Gr. 30<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.                             | Gr. 60<br>Gr. 40<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.                             | Gr. 70<br>Gr. 50<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b.                             |   |  |  |  |
| <b>PASTA E LENTICCHIE:</b><br>Pasta<br>Lenticchie secche<br>Pomodori pelati<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato   | Gr. 35<br>Gr. 20<br>Gr. 10<br>Gr. 5<br>q.b.                            | Gr. 40<br>Gr. 30<br>Gr. 15<br>Gr. 5<br>q.b.                            | Gr. 45<br>Gr. 40<br>Gr. 20<br>Gr. 6<br>q.b.                            | <b>PASTA E CECI:</b><br>Pasta<br>Ceci secchi<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 35<br>Gr. 20<br>Gr. 5<br>q.b.  | Gr. 40<br>Gr. 30<br>Gr. 5<br>q.b.  | Gr. 45<br>Gr. 40<br>Gr. 6<br>q.b.  |
| <b>SPUMA DI PATATE AL<br/>FORNO:</b><br>Latte UHT<br>Focchi di patate<br>Burro<br>Parmigiano o grana<br>Uova ogni 10 porzioni<br>Caciocavallo<br>Prosciutto cotto s.p.<br>Sale iodato   | ml. 30<br>Gr. 30<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>N° 1<br>Gr. 10<br>Gr. 10<br>q.b. | ml. 35<br>Gr. 35<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>N° 1<br>Gr. 15<br>Gr. 15<br>q.b. | ml. 40<br>Gr. 40<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>N° 1<br>Gr. 20<br>Gr. 20<br>q.b. | <b>**MINISTRONE CON PASTA<br/>O RISO:</b><br>Pasta<br>Riso<br>** Minestrone<br>Patate fresche<br>Pomodori pelati<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato                                    | Gr. 35<br>Gr. 35<br>Gr. 40<br>Gr. 20<br>Gr. 10<br>Gr. 5<br>q.b.          | Gr. 40<br>Gr. 40<br>Gr. 45<br>Gr. 30<br>Gr. 15<br>Gr. 5<br>q.b.          | Gr. 45<br>Gr. 45<br>Gr. 50<br>Gr. 40<br>Gr. 20<br>Gr. 6<br>q.b.          |
| <b>PASTA CON FAGIOLI:</b><br>Pasta<br>Fagioli secchi<br>Pomodori pelati<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato   | Gr. 35<br>Gr. 20<br>Gr. 10<br>Gr. 5<br>q.b.                            | Gr. 40<br>Gr. 30<br>Gr. 15<br>Gr. 5<br>q.b.                            | Gr. 45<br>Gr. 40<br>Gr. 20<br>Gr. 6<br>q.b.                            | <b>PASTA O RISO E **PISELLI:</b><br>Pasta<br>Riso<br>**Piselli<br>Olio extra vergine di oliva<br>Pomodori pelati<br>Sale iodato   | Gr. 35<br>Gr. 35<br>Gr. 40<br>Gr. 5<br>Gr. 10<br>q.b.                    | Gr. 40<br>Gr. 40<br>Gr. 50<br>Gr. 5<br>Gr. 15<br>q.b.                    | Gr. 45<br>Gr. 45<br>Gr. 60<br>Gr. 6<br>Gr. 20<br>q.b.                    |
| <b>PASTA E PATATE AL<br/>POMODORO:</b><br>Pasta<br>Patate fresche<br>Pomodori pelati<br>Olio extra vergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Sale iodato                                | Gr. 50<br>Gr. 30<br>Gr. 10<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.                   | Gr. 60<br>Gr. 40<br>Gr. 15<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.                   | Gr. 70<br>Gr. 50<br>Gr. 20<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b.                   | <b>RISOTTO CON **PISELLI AL<br/>FORNO:</b><br>Riso<br>** Piselli<br>Pomodori pelati<br>Caciocavallo<br>Olio extra vergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Sale iodato                           | Gr. 50<br>Gr. 40<br>Gr. 35<br>Gr. 10<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.           | Gr. 60<br>Gr. 50<br>Gr. 45<br>Gr. 15<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.           | Gr. 70<br>Gr. 60<br>Gr. 55<br>Gr. 20<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b.           |
| <b>RISOTTO CON ZUCCA O<br/>**ZUCCHINE:</b><br>Riso<br>Zucca fresca<br>**Zucchine<br>Pomodori pelati<br>Olio extra vergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Sale iodato                 | Gr. 50<br>Gr. 40<br>Gr. 40<br>Gr. 30<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.         | Gr. 60<br>Gr. 50<br>Gr. 50<br>Gr. 40<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.         | Gr. 70<br>Gr. 60<br>Gr. 60<br>Gr. 50<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b.         | <b>TIMBALLO DI PASTA AL<br/>FORNO:</b><br>Pasta<br>Carne tritata di vitello<br>Pomodori pelati<br>Besciamella<br>Caciocavallo<br>Olio extra vergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Sale iodato | Gr. 50<br>Gr. 25<br>Gr. 35<br>Gr. 15<br>Gr. 10<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 60<br>Gr. 30<br>Gr. 45<br>Gr. 25<br>Gr. 20<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 70<br>Gr. 35<br>Gr. 55<br>Gr. 35<br>Gr. 30<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b. |

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr.ssa Sonia Piliuso  
C.n. 5822/CS

|  |  |  |  |   |   |   |  |
|--|--|--|--|---|---|---|--|
| <b>FARFALLE COLORATE CON<br/>**CAROTE, **ZUCCHINE E<br/>POMODORINI</b> |  |  |  | <b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA:</b>                                   |   |   |  |
| Pasta  | Gr. 50   | Gr. 60   | Gr. 70   | Riso  | Gr. 50  | Gr. 60  | Gr. 70   |
| **Zucchine   | Gr. 20   | Gr. 25   | Gr. 30   | Burro   | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 6  |
| **Carote   | Gr. 20   | Gr. 25   | Gr. 30   | Parmigiano  | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 5  |
| Pomodorini   | Gr. 20   | Gr. 25   | Gr. 30   | Sale iodato   | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
| Olio extravergine d'oliva  | Gr. 5  | Gr. 5  | Gr. 6  | Brodo vegetale  | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
| Parmigiano o grana   | Gr. 5  | Gr. 5  | Gr. 5  |   |   |   |  |
| Sale iodato  | q.b.   | q.b.   | q.b.   |   |   |   |  |
| <b>*** PASTA CON<br/>POLPETTINE:</b>                                   |  |  |  | <b>TRANCIO DI PIZZA<br/>MARGHERITA:</b>                           |   |   |  |
| Pasta  | Gr. 50   | Gr. 60   | Gr. 70   |   | Gr. 150 PZ  | Gr. 200 PZ  | Gr. 250 PZ   |
| Carne tritata di vitello   | Gr. 25   | Gr. 30   | Gr. 35   | Farina  | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
| Mollica di pane  | Gr. 20   | Gr. 25   | Gr. 30   | Lievito di birra  | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
| Pomodori pelati  | Gr. 35   | Gr. 45   | Gr. 55   | Sale iodato   | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
| Uova ogni 10 porzioni  | N° 1   | N° 1   | N° 1   | Origano   | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
| Olio extra vergine di oliva  | Gr. 5  | Gr. 5  | Gr. 6  | Pomodori pelati   | Gr. 40  | Gr. 50  | Gr. 60   |
| Parmigiano o grana   | Gr. 5  | Gr. 5  | Gr. 5  | Olio extra vergine di oliva                                       | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 6  |
| Sale iodato  | q.b.   | q.b.   | q.b.   | Caciocavallo  | Gr. 30  | Gr. 40  | Gr. 50   |
| <b>*** LASAGNE AL FORNO:</b>   |  |  |  | <b>*** PASTA "CHINA" CON<br/>POLPETTINE:</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 extra vergine di oliva  | Gr. 5  | Gr. 5  | Gr. 6  | 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 iodato  | q.b.   | q.b.   | q.b.   | Olio extra vergine di oliva                                       | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 6  |
|  |  |  |  | Parmigiano o grana  | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 5  |
|  |  |  |  | Sale iodato   | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
| <b>SECONDI PIATTI<br/>(AUTUNNALI, INVERNALI,<br/>PRIMAVERILI)</b>      | <b>QUANTITA'<br/>PER:<br/>BAMBINI<br/>INFANZIA</b> | <b>QUANTITA'<br/>PER:<br/>BAMBINI<br/>PRIMARIA</b> | <b>QUANTITA'<br/>PER:<br/>BAMBINI<br/>SECONDARIA</b> | <b>SECONDI PIATTI<br/>(AUTUNNALI, INVERNALI,<br/>PRIMAVERILI)</b> | <b>QUANTIT<br/>A' PER:<br/>BAMBINI<br/>INFANZIA</b> | <b>QUANTIT<br/>A' PER:<br/>BAMBINI<br/>PRIMARIA</b> | <b>QUANTIT<br/>A' PER:<br/>BAMBINI<br/>SECONDA<br/>RIA</b> |
| <b>FRITTATA AL FORNO CON<br/>CACIOCAVALLO</b>                          |  |  |  | <b>POLPETTE DI MAIALE O<br/>VITELLO AL FORNO</b>                  |   |   |  |
| Uova   | N° 1   | N° 1,5   | N° 1,5   | Carne tritata di maiale   | Gr. 50  | Gr. 60  | Gr. 70   |
| Caciocavallo   | Gr. 20   | Gr. 30   | Gr. 40   | Carne tritata di vitello  | Gr. 50  | Gr. 60  | Gr. 70   |
| Olio extra vergine di oliva  | Gr. 5  | Gr. 5  | Gr. 6  | Uova ogni 10 porzioni   | N° 1  | N° 1  | N° 1   |
| Parmigiano o grana   | Gr. 5  | Gr. 5  | Gr. 5  | Parmigiano o grana  | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 5  |
| Sale iodato  | q.b.   | q.b.   | q.b.   | Mollica di pane   | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
|  |  |  |  | Olio extra vergine di oliva                                       | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 6  |
|  |  |  |  | Sale iodato   | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
| <b>STRACCETTI DI POLLO IN<br/>PADELLA:</b>                             |  |  |  | <b>HAMBURGER DI VITELLO</b>                                       |   |   |  |
| Petto di pollo   | Gr. 70   | Gr. 80   | Gr. 90   | Carne di vitello 1^ scelta  | Gr. 70  | Gr. 80  | Gr. 90   |
| Farina   | q.b.   | q.b.   | q.b.   | Olio extravergine di oliva  | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 6  |
| Olio extra vergine di oliva  | Gr. 5  | Gr. 5  | Gr. 6  | Sale iodato   | q.b.  | q.b.  | q.b.   |
| Sale iodato  | q.b.   | q.b.   | q.b.   |   |   |   |  |
| <b>PIZZAIOLA DI VITELLO:</b>   |  |  |  | <b>OMELETTE AL FORNO CON<br/>CACIOCAVALLO</b>                     |   |   |  |
| Fettina di vitello   | Gr. 70   | Gr. 80   | Gr. 90   | Uova  | N° 1  | N° 1,5  | N° 1,5   |
| Pomodori pelati  | Gr. 25   | Gr. 30   | Gr. 35   | Caciocavallo  | Gr. 20  | Gr. 30  | Gr. 40   |
| Olio extra vergine di oliva  | Gr. 5  | Gr. 5  | Gr. 6  | Olio extra vergine di oliva                                       | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 6  |
| Sale iodato  | q.b.   | q.b.   | q.b.   | Parmigiano o grana  | Gr. 5   | Gr. 5   | Gr. 5  |
|  |  |  |  | Sale iodato   | q.b.  | q.b.  | q.b.   |

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr.ssa Sonia PITUSO  
c.i. 5822/CS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <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, prealpi, caciotta fresca)  | Gr. 60   | Gr. 70   | Gr. 80   |
| <b>**BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO</b><br><br>**Bastoncini di filetto di merluzzo<br>Olio extra vergine di oliva                          | N° 3<br>Gr. 5                            | N° 4<br>Gr. 5                            | N° 5<br>Gr. 6                            | <b>FILETTO DI **MERLUZZO IMPANATO AL FORNO:</b><br><br>Filetto di **merluzzo<br>Mollica di pane<br>Olio extravergine di oliva  | Gr. 90<br>q.b.<br>Gr. 5                                    | Gr. 100<br>q.b.<br>Gr. 5                                   | Gr. 110<br>q.b.<br>Gr. 6                                   |
| <b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO:</b><br><br>Fettina di vitello<br>Mollica di pane<br>Olio extra vergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Sale iodato | Gr. 70<br>q.b.<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 80<br>q.b.<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 90<br>q.b.<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b. | <b>SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO:</b><br><br>Sovracosce di pollo<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 140<br>Gr. 5<br>q.b.                                   | Gr. 150<br>Gr. 5<br>q.b.                                   | Gr. 160<br>Gr. 6<br>q.b.                                   |
| <b>FILONE DI MAIALE AL FORNO:</b><br><br>Filone di maiale<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 70<br>Gr. 5<br>q.b.                  | Gr. 80<br>Gr. 5<br>q.b.                  | Gr. 90<br>Gr. 6<br>q.b.                  | <b>FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO:</b><br><br>Filetto di **platessa<br>Mollica di pane<br>Olio extravergine di oliva  | Gr. 90<br>q.b.<br>Gr. 5                                    | Gr. 100<br>q.b.<br>Gr. 5                                   | Gr. 110<br>q.b.<br>Gr. 6                                   |
| <b>COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO:</b><br><br>Cotoletta di filetto**merluzzo<br>Olio extravergine di oliva                                | N° 1<br>Gr. 5                            | N° 1<br>Gr. 5                            | N° 1,5<br>Gr. 6                          | <b>BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO s.p. O BRESAOLA:</b><br><br>Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cd)<br>Prosciutto cotto s.p.<br>Bresaola   | N° 1<br>Gr. 35   | N° 2<br>Gr. 40<br>Gr. 40                                   | N° 3<br>Gr. 45<br>Gr. 45                                   |
| <b>FESA DI TACCHINO AL FORNO</b><br><br>Fesa di tacchino al forno<br>Olio extravergine di oliva<br>Sale iodato   | Gr. 70<br>Gr. 5<br>q.b.                  | Gr. 80<br>Gr. 5<br>q.b.                  | Gr. 90<br>Gr. 6<br>q.b.                  | <b>POLPETTE DI VITELLO AL SUGO:</b><br><br>Carne tritata di vitello<br>Uova ogni 10 porzioni<br>Pomodori pelati<br>Parmigiano o grana<br>Mollica di pane<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato | Gr. 50<br>N° 1<br>Gr. 25<br>Gr. 5<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 60<br>N° 1<br>Gr. 30<br>Gr. 5<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 70<br>N° 1<br>Gr. 35<br>Gr. 5<br>q.b.<br>Gr. 6<br>q.b. |
| <b>FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE E PROSCIUTTO COTTO:</b> (crescenza, stracchino, prealpi, caciotta fresca)<br>Prosciutto cotto s.p.      | Gr. 30<br>Gr. 35                         | Gr. 35<br>Gr. 40                         | Gr. 40<br>Gr. 45                         | <b>SCALOPPINE DI POLLO O TACCHINO:</b><br><br>Petto di pollo o tacchino<br>Farina e limone<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato   | Gr. 70<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b.                            | Gr. 80<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b.                            | Gr. 90<br>q.b.<br>Gr. 6<br>q.b.                            |
| <b>FILETTO DI MAIALE AL FORNO:</b><br><br>Filetto di maiale<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 70<br>Gr. 5<br>q.b.                  | Gr. 80<br>Gr. 5<br>q.b.                  | Gr. 90<br>Gr. 6<br>q.b.                  | <b>CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO s.p.:</b><br><br>Caciocavallo<br>Prosciutto cotto s.p.  | Gr. 35<br>Gr. 35   | Gr. 40<br>Gr. 40   | Gr. 45<br>Gr. 45   |

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr.ssa Sonia PIUSO  
C.I. 5/22/CS



|   |  |  |  |   |  |  |  |
|---|--|--|--|---|--|--|--|
|   |  |  |  | <b>***POLPETTE DI VITELLO FRITTE:</b><br>Carne tritata di vitello<br>Uova ogni 10 porzioni<br>Parmigiano o grana<br>Mollica di pane<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato | Gr. 50<br>N° 1<br>Gr. 5<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 60<br>N° 1<br>Gr. 5<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 70<br>N° 1<br>Gr. 5<br>q.b.<br>Gr. 6<br>q.b. |
| <b>***PARMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO:</b><br>Melanzane<br>Uova ogni 10 porzioni<br>Pomodori pelati<br>Parmigiano o grana<br>Mollica di pane<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato | Gr. 50<br>N° 1<br>Gr. 25<br>Gr. 5<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 60<br>N° 1<br>Gr. 30<br>Gr. 5<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 70<br>N° 1<br>Gr. 35<br>Gr. 5<br>q.b.<br>Gr. 6<br>q.b. | <b>***INVOLTINO DI VITELLO AL FORNO:</b><br>Fettina di vitello<br>Parmigiano o grana<br>Mollica di pane<br>Farina<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato                   | Gr. 70<br>Gr. 5<br>q.b.<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 80<br>Gr. 5<br>q.b.<br>q.b.<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 90<br>Gr. 5<br>q.b.<br>q.b.<br>Gr. 6<br>q.b. |
| <b>***RAPE E SALSICCIA ARROSTO:</b><br>Salsiccia di maiale fresca<br>Rape fresche<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato   | Gr. 70<br>Gr. 100<br>Gr. 5<br>q.b.                         | Gr. 80<br>Gr.130<br>Gr. 5<br>q.b.                          | Gr. 90<br>Gr.150<br>Gr. 6<br>q.b.                          | <b>***COSCIOTTO DI AGNELLO AL FORNO:</b><br>Cosciotto di agnello disossato<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 70<br>Gr. 5<br>q.b.                          | Gr. 80<br>Gr. 5<br>q.b.                          | Gr. 90<br>Gr. 6<br>q.b.                          |
| <b>CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)</b>   | <b>QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA</b>                     | <b>QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA</b>                     | <b>QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA</b>                   | <b>CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)</b>   | <b>QUANTIT A' PER: BAMBINI INFANZIA</b>          | <b>QUANTIT A' PER: BAMBINI PRIMARIA</b>          | <b>QUANTIT A' PER: BAMBINI SECONDARIA</b>        |
| <b>INSALATA MISTA:</b><br>Lattuga iceberg<br>Radicchio<br>Carote<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 25<br>Gr. 25<br>Gr. 25<br>Gr. 5<br>q.b.                | Gr. 30<br>Gr. 30<br>Gr. 30<br>Gr. 5<br>q.b.                | Gr. 40<br>Gr. 40<br>Gr. 40<br>Gr. 6<br>q.b.                | <b>INSALATA VERDE CON CAROTE JULIENNE</b><br>Lattuga iceberg<br>Carote julienne<br>Olio extravergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 25<br>Gr. 25<br>Gr. 5<br>q.b.                | Gr. 30<br>Gr. 30<br>Gr. 5<br>q.b.                | Gr. 40<br>Gr. 40<br>Gr. 6<br>q.b.                |
| <b>INSALATA DI *POMODORI</b><br>*Pomodori freschi<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato   | Gr. 80<br>Gr. 5<br>q.b.                                    | Gr. 100<br>Gr. 5<br>q.b.                                   | Gr. 120<br>Gr. 6<br>q.b.                                   | <b>INSALATA VERDE</b><br>Lattuga iceberg<br>Olio extravergine di oliva<br>Sale iodato   | Gr. 50<br>Gr. 5<br>q.b.                          | Gr. 60<br>Gr. 5<br>q.b.                          | Gr. 70<br>Gr. 6<br>q.b.                          |
| <b>PATATE AL FORNO:</b><br>Patate fresche<br>Olio extravergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 100<br>Gr.5<br>q.b.                                    | Gr. 130<br>Gr. 5<br>q.b.                                   | Gr. 150<br>Gr. 6<br>q.b.                                   | <b>INSALATA DI *POMODORI E PATATE:</b><br>*Pomodori freschi<br>Patate fresche<br>Olio extravergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 40<br>Gr. 50<br>Gr. 5<br>q.b.                | Gr. 50<br>Gr. 65<br>Gr. 5<br>q.b.                | Gr. 60<br>Gr. 75<br>Gr. 6<br>q.b.                |
| <b>** CAVOLFIORI O **CAROTE GRATINATE AL FORNO</b><br>** Cavolfiori<br>** Carote<br>Olio extravergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Mollica di pane<br>Sale iodato                      | Gr. 100<br>Gr. 80<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.<br>q.b.        | Gr. 130<br>Gr. 100<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.<br>q.b.       | Gr. 150<br>Gr. 120<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b.<br>q.b.       | <b>** ZUCCHINE GRATINATE</b><br>** Zucchine<br>Olio extravergine di oliva<br>Parmigiano o grana<br>Mollica di pane<br>Sale iodato   | Gr. 100<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.<br>q.b.        | Gr. 130<br>Gr. 5<br>Gr. 5<br>q.b.<br>q.b.        | Gr. 150<br>Gr. 6<br>Gr. 5<br>q.b.<br>q.b.        |

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr.ssa Sonia PULSO  
c.l. 5822/CS

|   |   |   |   |  |  |  |  |
|---|---|---|---|--|--|--|--|
| <b>**CAROTE TRIFOLATE:</b><br>Carote<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 80<br>Gr. 5<br>q.b.                                   | Gr. 100<br>Gr. 5<br>q.b.                                  | Gr. 120<br>Gr. 6<br>q.b.                                  | <b>**PISELLI IN UMIDO</b><br>**Piselli<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato                             | Gr. 80<br>Gr. 5<br>q.b.                | Gr. 100<br>Gr. 5<br>q.b.               | Gr. 120<br>Gr. 6<br>q.b.                 |
| <b>**PISELLI E **CAROTE IN UMIDO:</b><br>**Piselli<br>**Carote<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato  | Gr. 40<br>Gr. 40<br>Gr. 5<br>q.b.                         | Gr. 50<br>Gr. 50<br>Gr. 5<br>q.b.                         | Gr. 60<br>Gr. 60<br>Gr. 6<br>q.b.                         | <b>***PEPERONI E PATATE:</b><br>Patate fresche<br>Peperoni freschi<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato | Gr. 50<br>Gr. 50<br>Gr. 5<br>q.b.      | Gr. 65<br>Gr. 65<br>Gr. 5<br>q.b.      | Gr. 75<br>Gr. 75<br>Gr. 6<br>q.b.        |
| <b>**SPINACI O **BIETOLA O **FAGIOLINI O **ZUCCHINE</b><br><b>SALTATE</b><br>**Spinaci<br>**Bietola<br>**Fagiolini<br>**Zucchine<br>Olio extravergine di oliva<br>Sale iodato | Gr. 100<br>Gr. 100<br>Gr. 100<br>Gr. 100<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 130<br>Gr. 130<br>Gr. 130<br>Gr. 130<br>Gr. 5<br>q.b. | Gr. 150<br>Gr. 150<br>Gr. 150<br>Gr. 150<br>Gr. 6<br>q.b. | <b>INSALATA DI **FAGIOLINI:</b><br>**Fagiolini<br>Olio extra vergine di oliva<br>Sale iodato                     | Gr. 100<br>Gr. 5<br>q.b.               | Gr. 130<br>Gr. 5<br>q.b.               | Gr. 150<br>Gr. 6<br>q.b.                 |
| <b>ALIMENTI VARI:</b>   | <b>QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA</b>                    | <b>QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA</b>                    | <b>QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA</b>                  | <b>ALIMENTI VARI:</b>  | <b>QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA</b> | <b>QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA</b> | <b>QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA</b> |
| <b>PANINO</b>   | GR. 60  | GR. 80  | GR. 100   | <b>FRUTTA</b><br>La frutta deve essere di stagione   | GR. 120                                | GR. 150                                | GR. 180                                  |
| <b>***TURDILLI O PANDORO</b>  | N° 1<br>N° 1 FETTA  | N° 1<br>N° 1 FETTA  | N° 2<br>N° 1 FETTA  | <b>***COLOMBA PASQUALE</b>   | N° 1<br>FETTA                          | N° 1<br>FETTA                          | N° 2<br>N° 1 Fetta                       |
| <b>***CHIACCHIERE</b>   | N° 1  | N° 1  | N° 2  | <b>PUREA DI FRUTTA</b><br>(100% polpa di frutta)   | 100 GR                                 | 100 GR                                 | 150 GR                                   |

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 cocco, 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  |

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr.ssa Sonia PIUSO  
C.I. 5822/CS

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- B) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pasta integrale almeno 1 volta alla settimana
- C) Per la scuola materna i legumi e il minestrone devono essere passati
- D) \* L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
- E) \*\* Prodotto fresco o surgelato
- F) \*\*\* Piatti tipici del territorio
- G) Si consiglia di rispettare la stagionalità per la frutta e la verdura
- H) 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
- I) 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. 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
- J) E' 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
- K) 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
- L) 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
- M) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- N) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- O) E' 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
- P) 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
- Q) 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
- R) E' 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.
- S) 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
- T) Se si somministrano carciofini o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento
- U) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari
- V) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo 1 volta alla settimana

Prof. n°62849 Asp

07/06/2023



ASP COSENZA  
 U.O. IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE  
 Distretto Tirreno  
 Dr.ssa Sonia PILUSO  
 C.A. 5822/CS

- W) E' 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
- X) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere fresco pastorizzato intero
- Y) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stiliati e vidimati in base alle patologie degli utenti
- Z) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- AA) 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
- BB) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- CC) 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).

Prot. n°62849 Asp Cosenza

07/06/2023



ASP COSENZA  
IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Distretto Tirreno  
Dr.ssa Sonia PILUSO  
C.I. 6822/CS