

ALBO  
2853/2022



**S** ERVIZIO  
**S** ANITARIO  
**R** EGIONALE



*Regione Calabria*  
*Azienda Sanitaria Provinciale Cosenza*  
*Dipartimento di Prevenzione*



REGIONE CALABRIA

Dipartimento Tutela della Salute e  
Politiche Sanitarie

**Dir. Medico Ref. Sian Tirreno dott. F. Dignitoso**  
**Amantea (CS) Via Ticino n°15**  
**E-mail: siantirreno@aspcs.it**

Prot. Generale Asp Cosenza n°107608/2022

Spett.le Comune di Tortora (CS)

**OGGETTO: TABELLA DIETETICA RISTORAZIONE ANNO 2022-2023**

**E**  
COMUNE DI TORTORA  
Protocollo N.0012435/2022 del 08/08/2022

In riferimento alla Vs richiesta prot. n°0011956 del 01/08/2022, si trasmette allegata alla presente, la tabella dietetica per la ristorazione relativa alla Scuola "Infanzia e Secondaria di I° grado", debitamente validata come previsto dalle vigenti norme.

Amantea, 04/08/2022

Distinti saluti



Il Dirig. Medico Ref. Sian Tirreno  
Dott. Francesco Dignitoso  
**ASPCOSENZA**  
**UO Igiene Alimenti e Nutrizione**  
Dipartimento Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

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

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Risotto alle **zucchine Frittata con caciocavallo al forno Insalata di *pomodori/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Trancio di pizza margherita Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. **Bietole o **Zucchine saltate Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Filetto di maiale al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo al forno Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate Bocconcini di mozzarella **Spinaci saltati/ Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e ceci (passati per l'infanzia) Omelette al forno con caciocavallo **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Farfalle colorate con **carote, **zucchine e pomodorini Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Timballo di pasta al forno Polpette di vitello al sugo **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Bietola saltata Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno Insalata verde o mista Panino 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 H, Reg. (CE) n. 1169/2011

Prot. n°107608 Asp Cosenza

04/08/2022



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

**MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA PRIMARIE E SECONDARIE DI 1° GRADO  
(PRIMAVERA)**

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Risotto con **piselli al forno Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Bietola saltata Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Pasta e **piselli Omelette al forno con caciocavallo Insalata mista/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro Polpette di vitello al sugo **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Frittata al forno con caciocavallo Insalata patate e pomodori Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e fagioli (passati per l'infanzia) Fesa di tacchino al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia) Scaloppina di pollo o tacchino **Carote trifolate Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Riso alla parmigiana Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle e prosciutto cotto s.p./Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Gnocchetti sardi al pomodoro Filetto di **merluzzo impanato al forno Insalata mista Panino 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°107608 Asp Cosenza

04/08/2022



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimentari e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

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

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Pasta con patate al pomodoro Frittata con caciocavallo al forno Insalata di *pomodori/ **bietole saltate Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Riso e **piselli Straccetti di pollo in padella **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Polpettine di maiale al forno **Fagiolini ad insalata o saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Riso al pomodoro Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e fagioli (passati per l'infanzia) Omelette al forno con caciocavallo **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia) Bocconcini di mozzarella **Carote gratinate Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Timballo di pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle **Zucchine gratinate Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno **Spinaci o **Fagiolini saltati Panino 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 del D.Lgs. n. 1169/2011

Prot. n°107608 Asp Cosenza

04/08/2022



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

**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 Cotoletta di vitello al forno **Bietola o **Spinaci saltati/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDÌ</b></p> <p>Risotto con **piselli al forno Sovracosce di pollo al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro Filone di maiale al forno Insalata mista Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDÌ</b></p> <p>Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo **Carote e **piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>Pasta e ceci (passati per l'infanzia) Filetto di **platessa impanato al forno **Cavolfiore gratinato/**Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>MERCOLEDÌ</b></p> <p>**Minestrone (passato per l'infanzia) con pasta Cotoletta di filetto di **merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Risotto al pomodoro e formaggi Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. (per l'infanzia) e bresaola (per la primaria e la secondaria) **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>GIOVEDÌ</b></p> <p>Risotto con zucca Polpette di vitello al forno **Spinaci saltati/Insalata mista Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Pasta e lenticchie (passate per l'infanzia) **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>VENERDÌ</b></p> <p>Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati/insalata di *pomodori Panino 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°107608 Asp **Cosenza**

04/08/2022



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

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

Prot. n°107608 Asp Cosenza

04/08/2022



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dott. F. Dignitoso

<b>FARFALLE COLORATE CON **CAROTE, **ZUCCHINE E POMODORINI</b> Pasta **Zucchine **Carote Pomodori Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 25 Gr. 25 Gr. 25 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 30 Gr. 30 Gr. 30 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA:</b> Riso Burro Parmigiano Sale iodato Brodo vegetale	Gr. 50 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 70 Gr. 6 Gr. 5 q.b.
<b>*** PASTA CON POLPETTINE:</b> Pasta Carne tritata di vitello Mollica di pane Pomodori pelati Uova ogni 10 porzioni Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 20 Gr. 35 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 25 Gr. 45 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 35 Gr. 30 Gr. 55 N° 1 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<b>TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA:</b> Farina Lievito di birra Sale iodato Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Caciocavallo	Gr. 150 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 40 Gr. 5 Gr. 30	Gr. 200 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 50 Gr. 5 Gr. 40	Gr. 250 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 60 Gr. 6 Gr. 50
<b>*** LASAGNE AL FORNO:</b> Lasagne all'uovo Carne tritata di vitello Pomodori pelati Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 60 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 65 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 35 Gr. 70 Gr. 25 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<b>*** PASTA "CHINA" CON POLPETTINE:</b> Pasta Carne tritata di vitello Mollica di pane Pomodori pelati Caciocavallo Uova sode ogni 5 porzioni Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 20 Gr. 35 Gr. 20 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 25 Gr. 45 Gr. 25 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 35 Gr. 30 Gr. 55 Gr. 30 N° 1 Gr. 6 Gr. 5 q.b.
<b>SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI PRIMARIA</b>	<b>QUANTITA' PER: BAMBINI SECONDARIA</b>	<b>SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)</b>	<b>QUANTITA' A' PER: BAMBINI INFANZIA</b>	<b>QUANTITA' A' PER: BAMBINI PRIMARIA</b>	<b>QUANTITA' A' PER: BAMBINI SECONDARIA</b>
<b>FRITTATA AL FORNO CON CACIOCAVALLO</b> Uova Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	N° 1 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1,5 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1,5 Gr. 40 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<b>POLPETTE DI MAIALE O VITELLO AL FORNO</b> Carne tritata di maiale Carne tritata di vitello Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 Gr. 50 N° 1 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 60 N° 1 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 70 N° 1 Gr. 5 q.b. Gr. 6 q.b.
<b>STRACCETTI DI POLLO IN PADELLA:</b> Petto di pollo Farina Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 80 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 90 q.b. Gr. 6 q.b.	<b>HAMBURGER DI VITELLO</b> Carne di vitello 1^ scelta Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 6 q.b.
<b>PIZZAIOLA DI VITELLO:</b> Fettina di vitello Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 25 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 35 Gr. 6 q.b.	<b>OMELETTE AL FORNO CON CACIOCAVALLO</b> Uova Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	N° 1 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1,5 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1,5 Gr. 40 Gr. 6 Gr. 5 q.b.

Prot. n°107608 Asp Cosenza

04/08/2022

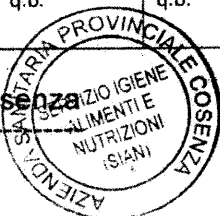


ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Referente  
Dot. F. Dignitoso

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

Prot. n°107608 Asp Cosenza

04/08/2022



ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Il Referente  
 Dott. F. Dignitoso



				<b>***POLPETTE DI VITELLO FRITTE:</b> Carne tritata di vitello Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	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. 6 q.b.
<b>***PARMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO:</b> Melanzane Uova ogni 10 porzioni Pomodori pelati Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	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. 6 q.b.	<b>***INVOLTINO DI VITELLO AL FORNO:</b> Fettina di vitello Parmigiano o grana Mollica di pane Farina Olio extra vergine di oliva Sale iodato	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. 6 q.b.
<b>***RAPE E SALSICCIA ARROSTO:</b> Salsiccia di maiale fresca Rape fresche Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr.130 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr.150 Gr. 6 q.b.	<b>***COSCIOTTO DI AGNELLO AL FORNO:</b> Cosciotto di agnello disossato Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 6 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> Lattuga iceberg Radicchio Carote Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 25 Gr. 25 Gr. 25 Gr. 5 q.b.	Gr. 30 Gr. 30 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 6 q.b.	<b>INSALATA VERDE CON CAROTE JULIENNE</b> Lattuga iceberg Carote julienne Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 25 Gr. 25 Gr. 5 q.b.	Gr. 30 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr. 40 Gr. 6 q.b.
<b>INSALATA DI *POMODORI</b> *Pomodori freschi Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 120 Gr. 6 q.b.	<b>INSALATA VERDE</b> Lattuga iceberg Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 6 q.b.
<b>PATATE AL FORNO:</b> Patate fresche Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 100 Gr.5 q.b.	Gr. 130 Gr. 5 q.b.	Gr. 150 Gr. 6 q.b.	<b>INSALATA DI *POMODORI E PATATE:</b> *Pomodori freschi Patate fresche Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 40 Gr. 50 Gr. 5 q.b.	Gr. 50 Gr. 65 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 75 Gr. 6 q.b.
<b>** CAVOLFIORE O **CAROTE GRATINATE AL FORNO</b> ** Cavolfiori ** Carote Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale iodato	Gr. 100 Gr. 80 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 130 Gr. 100 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 150 Gr. 120 Gr. 6 Gr. 5 q.b. q.b.	<b>** ZUCCHINE GRATINATE.</b> ** Zucchine Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale iodato	Gr. 100 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 130 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 150 Gr. 6 Gr. 5 q.b. q.b.

Prot. n°107608 Asp Cosenza

04/08/2022



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dot. F. Dignitoso

<b>**CAROTE TRIFOLATE:</b> Carote Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 120 Gr. 6 q.b.	<b>**PISELLI IN UMIDO</b> **Piselli Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 120 Gr. 6 q.b.
<b>**PISELLI E **CAROTE IN UMIDO:</b> **Piselli **Carote Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 40 Gr. 40 Gr. 5 q.b.	Gr. 50 Gr. 50 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 60 Gr. 6 q.b.	<b>***PEPERONI E PATATE:</b> Patate fresche Peperoni freschi Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 Gr. 50 Gr. 5 q.b.	Gr. 65 Gr. 65 Gr. 5 q.b.	Gr. 75 Gr. 75 Gr. 6 q.b.
<b>**SPINACI O **BIETOLA O **FAGIOLINI O **ZUCCHINE</b> <b>SALTATE</b> **Spinaci **Bietola **Fagiolini **Zucchine Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 130 Gr. 130 Gr. 130 Gr. 130 Gr. 5 q.b.	Gr. 150 Gr. 150 Gr. 150 Gr. 150 Gr. 6 q.b.	<b>INSALATA DI **FAGIOLINI:</b> **Fagiolini Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 130 Gr. 5 q.b.	Gr. 150 Gr. 6 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> La frutta deve essere di stagione	GR. 120	GR. 150	GR. 180
<b>***TURDILLI O PANDORO</b>	N° 1 N° 1 FETTA	N° 1 N° 1 FETTA	N° 2 N° 1 FETTA	<b>***COLOMBA PASQUALE</b>	N° 1 FETTA	N° 1 FETTA	N° 2 N° 1 Fetta
<b>***CHIACCHIERE</b>	N° 1	N° 1	N° 2	<b>PUREA DI FRUTTA</b> (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 acagiù, 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		Molluschi e prodotti a base di molluschi

ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Referente  
Dot. F. Dignitoso

Prot. n°107608 Asp Cosenza

04/08/2022



- 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

Prot. n°107608 Asp Cosenza

04/08/2022



ASP COSENZA  
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
 Distretto Tirreno  
 Referente  
 Dott. F. Dignitoso

- 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 stilati 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°107608 Asp Cosenza

04/08/2022



ASP COSENZA  
UO Igiene Alimenti e Nutrizione  
Distretto Tirreno  
Il Referente  
Dot. F. Dignitoso