



# COMUNE DI TORANO CASTELLO

(PROVINCIA DI COSENZA)

Via G. Marconi, 124 – 87010 Tel. 0984-504914 e Fax 0984-504875

## MENSA SCOLASTICA

### ISTITUTO COMPRENSIVO DI TORANO CASTELLO

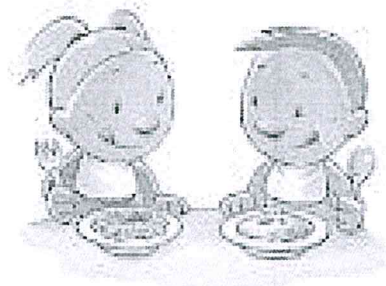
DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICI RELIGIOSI

1. SCUOLA SECONDARIA – SARTANO
2. SCUOLA SECONDARIA – TORANO CENTRO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

- ✓ ALUNNI SARTANO N. 5
- ✓ ALUNNI TORANO CENTRO N. 1

N. 2 RIENTRI SETTIMANALI



**TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI**  
**SCUOLA SECONDARIA**  
**COMUNE DI TORANO CASTELLO**  
**MENU' DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICI RELIGIOSI**

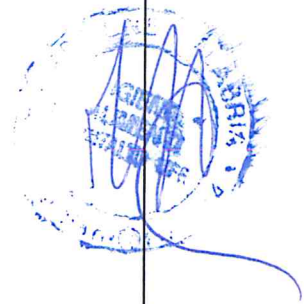
MENU' ANNO 2023/2024	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p><b>MARTEDI'</b></p> <p>**Minestrone passato con pasta                      Bocconcini di mozzarella                      **Fagiolini saltati                      Panino                      Frutta di stagione</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Pasta fresca al pomodoro                      **Filetto di merluzzo con pomodorini                      **Piselli stufati                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Spuma di patate                      Frittata al forno con **spinaci e ricotta                      **Carote lesse ad insalata                      Panino                      Frutta di stagione</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Timballo di pasta o riso al forno (SENZA CARNE)                      Frittata al forno con **spinaci e ricotta                      **Fagiolini lessi ad insalata                      Panino                      Frutta di stagione</p>

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



**TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI**  
**SCUOLA SECONDARIA**  
**COMUNE DI TORANO CASTELLO**  
**MENU' DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICI RELIGIOSI**

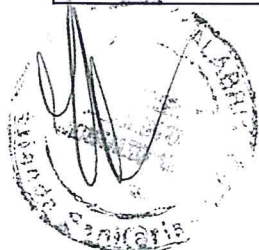
MENU' ANNO 2023/2024	
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Pasta fresca al pomodoro            **bastoncini di filetto di merluzzo al forno            **Bietole saltate in padella            Panino            Frutta di stagione</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Timballo di riso al forno            ** filetto di platessa impanato al forno            **Piselli in umido            Panino            Frutta di stagione</p>	<p><b>MARTEDI'</b></p> <p>Pasta con **piselli passati            Polpettine di merluzzo in umido            Patate al forno            Panino            Frutta di stagione</p> <p><b>GIOVEDI'</b></p> <p>Pasta con lenticchie passate            **Filetto di merluzzo con pomodorini o Polpettine di            **Filetto di merluzzo in umido            **Zucchine grigliate            Panino            Frutta di stagione</p>



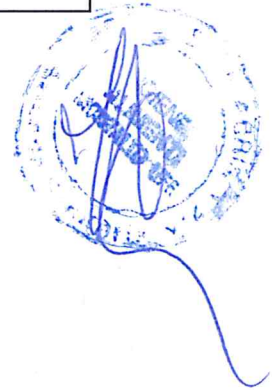
\*\*Prodotto fresco o surgelato    \*L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado	PRIMI PIATTI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado
<b>Pasta al pomodoro</b> Pasta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5	<b>Pasta con **carote; **zucchine e pomodorini</b> Pasta **Zucchine **Carote Pomodorini Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 50 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5
<b>Pasta e lenticchie</b> Pasta Lenticchie secche Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 5	<b>Pasta e ceci</b> Pasta Ceci secchi Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 5
<b>Pasta con fagioli</b> Pasta Fagioli secchi Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 20 Gr.10 Gr. 5	<b>Pasta e **piselli</b> Pasta **Piselli Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 40 Gr. 5
<b>**Minestrone con pasta</b> Pasta ** Minestrone Olio extra vergine d'oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 35 Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	<b>Pasta fresca al pomodoro</b> Pasta fresca Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 30 Gr. 5 Gr 5
<b>**Minestrone con riso</b> Riso **Minestrone Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5	<b>Risotto con zucca gialla o fiori di zucca o **zucchine</b> Riso Zucca fresca **Zucchine Fiori di zucca Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 50 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.



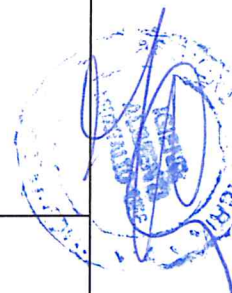
<b>Trancio di pizza margherita</b> Farina Lievito di birra Sale Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Caciocavallo	<b>Gr. 150 PZ</b> q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 40 Gr. 5 Gr. 30	<b>Pasta e patate al pomodoro</b> Pasta Patate fresche Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr.50 Gr.30 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5
<b>Spuma di patate:</b> Latte UHT Focchi di patate Burro Parmigiano o grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo Sale quanto basta	ml. 30 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 N° 1 Gr.10	<b>Timballo di pasta o riso al forno (SENZA CARNE)</b> Pasta o riso Caciocavallo Pomodori pelati Parmigiano o grana Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 50 Gr. 15 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5



SECONDI PIATTI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado	SECONDI PIATTI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado
Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno)	N° 2	**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno  **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extravergine d'oliva	N° 3 Gr 5
Caciocavallo Caciocavallo	Gr. 35	Bocconcini di mozzarella Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno)	N° 1
Frittata al forno con **zucchine  Uova **Zucchine Parmigiano o grana Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	N° 1 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5	**Filetto di merluzzo con pomodorini  **Filetto di merluzzo spinato Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 25 Gr. 5
Frittata al forno con **spinaci e ricotta  Uova **Spinaci Ricotta Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	N° 1 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	**Filetto di platessa impanato al forno  **Filetto di platessa spinato Mollica di pane Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 q.b. Gr. 5
Polpettine di **filetto di merluzzo in umido  **Filetto di merluzzo spinato Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati Mollica di pane Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5 Gr. 25 q.b. N°1 Gr. 5		



CONTORNI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado	CONTORNI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado
<b>**Bietole saltate in padella</b>  **Bietole Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5	<b>Patate lesse prezzemolate</b>  Patate Olio extravergine d'oliva Sale e prezzemolo quanto basta	Gr. 100 Gr. 5
<b>**Fagiolini lessi ad insalata o saltati</b>  **Fagiolini Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5	<b>**Zucchine gratinate</b>  **Zucchine Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta Mollica di pane quanto basta	Gr. 70 Gr. 5 Gr. 5
<b>**Piselli stufati o in umido</b>  **Piselli Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5	<b>Insalata di *pomodori</b>  *Pomodori freschi Olio extra vergine di oliva Sale	Gr. 80 Gr. 5 q.b.
<b>**Zucchine grigliate</b>  **Zucchine Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5	<b>**Spinaci saltati in padella</b>  **Spinaci Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5
<b>**Carote lesse ad insalata</b>  **Carote Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 60 Gr. 5	<b>Patate al forno</b>  Patate Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 100 Gr. 5
<b>Insalata di **carote e **fagiolini</b>  **Carote **Fagiolini Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 35 Gr. 5	<b>Finocchi gratinati</b>  Finocchi Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta Mollica di pane quanto basta	Gr. 80 Gr. 5 Gr. 5



PANE E FRUTTA CIAMBELLA	Grammature Scuola Secondaria I° Grado
Panino	Gr. 60
Frutta di stagione	Gr. 120
Ciambella 4uova, 250gr. Di zucchero, 200ml olio extravergine di oliva, 250 ml di latte, 500 gr. Di farina, 1 bustina di lievito	Gr. 50-60

Ciambella ogni fine mese per Festeggiare il Compleanno dei Bambini

In occasione delle festività si consiglia uno dei seguenti menù tipici della tradizione calabrese

**NATALE**

PRIMO MENU'

CULLURIELLI, TORTINO DI ALICI SPINATE AL FORNO, INSALATA DI FAGIOLINI  
FRUTTA DI STAGIONE, TURDILLI E SCALILLE

SECONDO MENU'

PASTA ALLE VERDURE AL FORNO, FILETTO DI PLATESSA IMPANATO E PATATE AL FORNO,  
FRUTTA DI STAGIONE, TURDILLI E SCALILLE

**CARNEVALE**

TIMBALLO DI RISO (SENZA CARNE MACINATA) AL FORNO POMODORO E FORMAGGI, POLPETTINE DI  
PESCE, INSALATA DI FAGIOLINI, FRUTTA DI STAGIONE E CHIACCHIERE

**PASQUA**

TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA, MERLUZZO GRATINATO AL FORNO CON PATATE, FRUTTA DI STAGIONE  
E CUCULI

**NOTE**

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- B) Per la scuola materna e gli asili nido i legumi e il minestrone devono essere passati
- C) \*L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
- D) \*\* Prodotto fresco o surgelato
- E) 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
- F) E' preferibile per la scuola materna e per i divezzi e semidivezzi 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
- G) 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



- H) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- I) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- J) 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.
- 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 vidimati in base alle patologie degli utenti
- M) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- N) Verificare sempre l'etichettatura dei Prodotti Alimentari: Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, 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

