



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 MENU' BASE

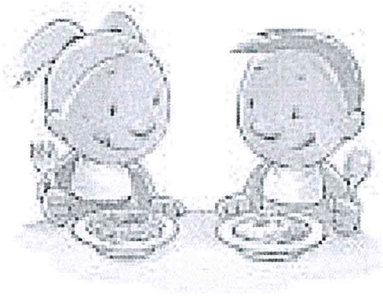
1. SCUOLA SECONDARIA – TORANO CASTELLO
2. SCUOLA SECONDARIA – SARTANO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

- ✓ ALUNNI TORANO CENTRO N. 54
- ✓ ALUNNI SARTANO N. 42

N. 2 RIENTRI SETTIMANALI TORANO CENTRO (MARTEDI' E GIOVEDI')
N. 2 RIENTRI SETTIMANALI SARTANO (MARTEDI' E GIOVEDI')

PERSONALE DOCENTE N. 6
PERSONALE ATA N. 2



COMUNE DI TORANO CASTELLO

A.S. 2023/2024

MENU' SCUOLA SECONDARIA I° GRADO

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p>MARTEDÌ</p> <p>**Minestrone con pasta Cotoletta di tacchino al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p>MARTEDÌ</p> <p>Spuma di patate Hamburger di vitello Insalata di **carote lesse Panino Frutta di stagione</p>
<p>GIOVEDÌ</p> <p>Pasta fresca al pomodoro Frittata con caciocavallo o ricotta al forno **Piselli stufati Panino Frutta di stagione</p>	<p>GIOVEDÌ</p> <p>Risotto con **zucchine/zucca fresca **Filetto di merluzzo in umido **Fagiolini lessi ad insalata Panino Frutta di stagione</p>
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>MARTEDÌ</p> <p>Pasta fresca al pomodoro Filone di maiale o sopracosce di pollo al forno **Bietole saltate in padella Panino Frutta di stagione</p>	<p>MARTEDÌ</p> <p>Timballo di riso al forno Frittata al forno con parmigiano **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p>GIOVEDÌ</p> <p>Pasta con **piselli **Filetto di merluzzo o **platessa gratinato al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione</p>	<p>GIOVEDÌ</p> <p>Pasta con lenticchie Cotoletta di vitello al forno o pizzaiola di vitello **Zucchine grigliate Panino Frutta di stagione</p>

**Prodotto fresco o surgelato



TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE – SCUOLA SECONDARIA I° GRADO
ANNO SCOLASTICO 2023/2024

PRIMI PIATTI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado		PRIMI PIATTI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado	
<u>PASTA E LENTICCHIE:</u> Pasta Lenticchie secche Olio extra vergine di oliva Sale e odori quanto basta	Gr. 45 Gr. 40 Gr. 6		<u>PASTA CON **PISELLI:</u> Pasta **Piselli Olio extra vergine di oliva Sale e odori quanto basta	Gr. 45 Gr. 60 Gr. 6	
<u>RISOTTO CON ZUCCA O **ZUCCHINE:</u> Riso Zucca fresca **Zucchine Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori quanto basta	Gr. 70 Gr. 60 Gr. 60 Gr. 50 Gr. 6 Gr. 6		<u>SPUMA DI PATATE AL FORNO:</u> Latte UHT Fiocchi di patate Burro Parmigiano o grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo Prosciutto cotto s.p. Sale quanto basta	ml. 40 Gr. 40 Gr. 6 Gr. 6 N° 1 Gr. 20 Gr. 20	
<u>TIMBALLO DI RISO AL FORNO:</u> Riso Carne tritata di vitello Pomodori pelati Besciamella Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori quanto basta	Gr. 70 Gr. 35 Gr. 50 Gr. 25 Gr. 25 Gr. 6 Gr. 6		<u>MINISTRONE CON PASTA</u> Pasta ** Minestrone Olio extra vergine d'oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 45 Gr. 90 Gr. 6 Gr. 6 q.b.	
<u>PASTA FRESCA AL POMODORO:</u> Pasta fresca Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori q.b.	Gr. 90 Gr. 40 Gr. 6 Gr. 6				
SECONDI PIATTI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado		SECONDI PIATTI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado	
<u>SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO:</u> Sovracosce di pollo Olio extra vergine di oliva Sale e odori quanto basta	Gr. 160 Gr. 6		<u>**FILETTO DI MERLUZZO IN UMIDO:</u> Filetto di **merluzzo Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati Sale quanto basta	Gr. 110 Gr. 6 Gr. 35	

<u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</u>			<u>PIZZAIOLA DI VITELLO</u>		
Carne di vitello 1^ scelta Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	Gr. 90 q.b. Gr.6 Gr.6 q.b.		Fettina di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 35 Gr. 6	
<u>FILETTO DI **MERLUZZO/**PLAT ESSA GRATINATO AL FORNO:</u>			<u>FRITTATA CON CACIOCAVALLO O RICOTTA AL FORNO</u>		
Filetto di **merluzzo Filetto di **platessa Mollica di pane Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 110 Gr. 110 q.b. Gr. 6		Uova Caciocavallo Ricotta Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	N° 1,5 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 6 Gr. 6 q.b.	
<u>HAMBURGER DI VITELLO:</u>			<u>COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO</u>		
Carne di vitello 1^ scelta Olio extravergine di oliva Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 6		Petto di tacchino Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	Gr. 90 q.b. Gr.6 Gr.6 q.b.	
<u>FILONE DI MAIALE AL FORNO</u>			<u>FRITTATA AL FORNO CON PARMIGIANO</u>		
Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 6		Uova Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	N° 1,5 Gr. 6 Gr. 6 q.b.	
CONTORNI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado		CONTORNI	Grammature Scuola Secondaria I° Grado	
<u>PATATE AL FORNO</u>			<u>**PISELLI STUFATI</u>		
Patate Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 120 Gr. 6		**Piselli Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 6	
<u>**SPINACI SALTATI</u>			<u>**FAGIOLINI SALTATI O LESSI AD INSALATA</u>		
**Spinaci Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 6		**Fagiolini Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 6	
<u>**BIETOLE SALTATE</u>			<u>INSALATA DI **CAROTE LESSE</u>		
**Bietole Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 6		**Carote Olio extravergine d'oliva	Gr. 80 Gr. 6	

			Sale quanto basta		
**ZUCCHINE GRIGLIATE					
**Zucchine Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 6				
ALIMENTI VARI	Grammature Scuola Secondaria 1° Grado		ALIMENTI VARI	Grammature Scuola Secondaria 1° Grado	
PANINO	Gr. 100		FRUTTA		
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		Frutta di stagione	Gr. 180	

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 CHINA CON POLPETTONE, INVOLTINI DI CARNE DI VITELLO, PATATE AL FORNO,
FRUTTA DI STAGIONE, TURDILLI E SCALILLE**



CARNEVALE

**LASAGNE, POLPETTINE DI CARNE DI VITELLO FRITTE, INSALATA DI FAGIOLINI, FRUTTA DI STAGIONE E
CHIACCHIERE**

PASQUA

LASAGNE, CAPRETTO E AGNELLO CON PAPATE, FRUTTA DI STAGIONE E CUCULI

NOTE

- A) **Prodotto fresco o surgelato
- B) 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

- C) 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
- D) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- E) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- F) 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.
- G) Per definizione piatti quali la pizza, la spuma di patate, cereali e legumi, ecc. sono da considerarsi piatti unici. Da un punto di vista nutrizionale, il piatto unico deve contenere tutti i macronutrienti che dovrebbero essere assunti ad ogni pasto:
- *Proteine* (derivanti da carne o pesce o uova o formaggi o legumi)
 - *Carboidrati* (derivanti da pasta o riso o altri cereali o pane o patate)
 - *Lipidi*, preferibilmente di origine vegetale, come l'olio extravergine d'oliva
 - *Fibra*, derivante dalle verdure, dai legumi e dai cereali (se integrali)
- Non sempre, però, il piatto unico assicura un apporto quantitativo adeguato per ogni singolo nutriente come previsto dai LARN; pertanto dovrà essere integrato a seconda della tipologia della pietanza principale.
- H) Le grammature per le diete speciali rimangono invariate
- I) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e vidimati in base alle patologie degli utenti
- J) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- K) 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
- L) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- M) Due volte al mese può essere previsto il succo di frutta da 200 ml in sostituzione alla frutta di stagione
- N) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta