



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

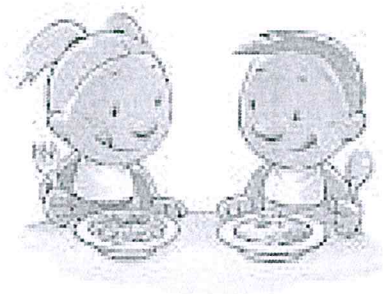
DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)

1. SCUOLA PRIMARIA – TORANO CENTRO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

✓ ALUNNI TORANO CENTRO N. 2

N. 2 RIENTRI SETTIMANALI (LUNEDI' E MERCOLEDI')



SCUOLA PRIMARIA
COMUNE DI TORANO CASTELLO

DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)
ANNO 2023/2024

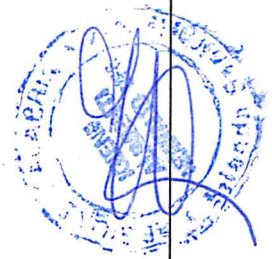
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p><u>Pasta senza glutine</u> al ragù con tritato di vitello Bocconcini di mozzarella Insalata di *pomodori o **Bietola saltata in padella <u>Panino senza glutine</u> Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Risotto con zucca gialla o fiori di zucca o **zucchine Frittata al forno con **spinaci e ricotta **Carote lesse ad insalata <u>Panino senza glutine</u> Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDI'</p> <p><u>Pasta senza glutine: farfalle</u> con **carote, **zucchine e pomodorini Caciocavallo e <u>prosciutto cotto s.p. senza glutine</u> Insalata di *pomodori o **finocchi gratinati con <u>pane senza glutine</u> <u>Panino senza glutine</u> Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p><u>Pasta senza glutine</u> con fagioli passati **Filetto di merluzzo con pomodorini **Spinaci saltati al burro <u>Panino senza glutine</u> 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 PRIMARIA
COMUNE DI TORANO CASTELLO
DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)
ANNO 2023/2024

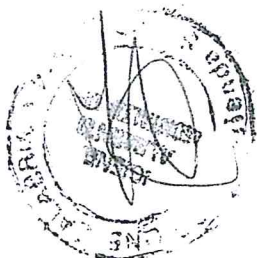
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p><u>Pasta senza glutine</u> con patate al pomodoro <u>Prosciutto cotto s.p. senza glutine</u> e bocconcini di mozzarella <u>**Zucchine gratinate con pane senza glutine</u> o Insalata di *pomodori <u>Panino senza glutine</u> Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p><u>**Minestrone senza glutine passato con pasta senza glutine</u> <u>**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno con panatura senza glutine</u> Patate al forno <u>Panino senza glutine</u> Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDI'</p> <p><u>Spuma di patate con prosciutto cotto s.p. senza glutine</u> Frittata al forno con **zucchine Insalata di **carote e **fagiolini <u>Panino senza glutine</u> Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p><u>Pasta senza glutine</u> al pomodoro **Filetto di merluzzo con pomodorini o <u>Polpettine di</u> <u>**filetto di merluzzo in umido con pane senza glutine</u> **Carote lesse ad insalata <u>Panino senza glutine</u> 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
E' necessario prestare particolare attenzione, a tutela dei soggetti celiaci, agli alimenti
sottolineati ed in carattere grassetto.

PRIMI PIATTI	Grammature Scuola Primaria	PRIMI PIATTI	Grammature Scuola Primaria
<u>Pasta al pomodoro</u> <u>Pasta senza glutine</u> Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5	<u>Pasta con **carote, **zucchine e pomodorini</u> <u>Pasta senza glutine</u> **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
<u>Pasta al ragù con tritato di vitello</u> <u>Pasta senza glutine</u> Carne tritata di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori q.b.	Gr. 60 Gr. 25 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5	<u>Timballo di <u>pasta</u> o riso al forno</u> <u>Pasta senza glutine</u> o riso Carne tritata di vitello di 1^ scelta Caciocavallo Pomodori pelati Parmigiano o grana Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 15 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5
<u>Pasta e lenticchie</u> <u>Pasta senza glutine</u> Lenticchie secche Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 5	<u>Pasta e ceci</u> <u>Pasta senza glutine</u> Ceci secchi Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 5
<u>Pasta con fagioli</u> <u>Pasta senza glutine</u> Fagioli secchi Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 20 Gr.10 Gr. 5	<u>Pasta e **piselli</u> <u>Pasta senza glutine</u> **Piselli Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 40 Gr. 5
**Minestrone con pasta <u>Pasta senza glutine</u> ** Minestrone senza glutine Olio extra vergine d'oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 35 Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	<u>Pasta fresca al pomodoro</u> <u>Pasta fresca preparata con <u>farina senza glutine</u></u> Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 30 Gr. 5 Gr 5



<u>**Minestrone con riso</u> Riso <u>** Minestrone senza glutine</u> Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5	<u>Risotto con zucca gialla o fiori di zucca o **zucchine</u> 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.
<u>Trancio di pizza margherita</u> <u>Farina senza glutine</u> Lievito di birra Sale 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	<u>Pasta e patate al pomodoro</u> <u>Pasta senza glutine</u> Patate fresche Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr.50 Gr.30 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5
<u>Spuma di patate:</u> Latte UHT <u>Fiocchi di patate senza glutine</u> Burro Parmigiano o grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo <u>Prosciutto cotto s. p. senza glutine</u> Sale quanto basta	ml. 30 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 N° 1 Gr.10 Gr. 10		



TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

E' necessario prestare particolare attenzione, a tutela dei soggetti celiaci, agli alimenti sottolineati ed in carattere grassetto.

SECONDI PIATTI	Grammature Scuola primaria	SECONDI PIATTI	Grammature Scuola primaria
Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno)	N° 2	<u>**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno</u> <u>**Bastoncini di filetto di merluzzo con panatura senza glutine</u> Olio extravergine d'oliva	N° 3 Gr 5
<u>Prosciutto cotto</u> e caciocavallo <u>Prosciutto cotto s. p. senza glutine</u> Caciocavallo	Gr. 35 Gr. 35	<u>Prosciutto cotto e bocconcini di mozzarella</u> <u>Prosciutto cotto s. p. senza glutine</u> Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno)	Gr. 35 N° 1
<u>Cotoletta di vitello al forno</u> Carne di vitello 1^ scelta <u>Mollica di pane senza glutine</u> Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 70 q.b. Gr.5 Gr.5 q.b.	<u>**Filetto di merluzzo con pomodorini</u> <u>**Filetto di merluzzo spinato</u> Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva. Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 25 Gr. 5
<u>Frittata al forno con **zucchine</u> Uova <u>**Zucchine</u> Parmigiano o grana Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	N° 1 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5	<u>Sopracoscia di pollo al forno</u> Sopracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 140 Gr. 5
<u>Cotoletta di tacchino al forno</u> Petto di tacchino <u>Mollica di pane senza glutine</u> Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 70 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.	<u>**Filetto di platessa impanato al forno</u> <u>**Filetto di platessa spinato</u> <u>Mollica di pane senza glutine</u> Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 q.b. 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.	Filone di maiale al forno Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5
<u>Polpette di vitello al sugo</u> Carne tritata di vitello di 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati <u>Mollica di pane senza glutine</u> Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 50 Gr. 5 Gr. 25 q.b. N°1 Gr. 5	<u>Polpette di **filetto di merluzzo in umido</u> **Filetto di merluzzo spinato Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati <u>Mollica di pane senza glutine</u> Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5 Gr. 25 q.b. N°1 Gr. 5
Pizzaiola di vitello Fettina di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 25 Gr. 5	Hamburger di vitello Carne di vitello 1^ scelta Olio extravergine di oliva Sale e odori quanto basta	Gr. 70 Gr. 5

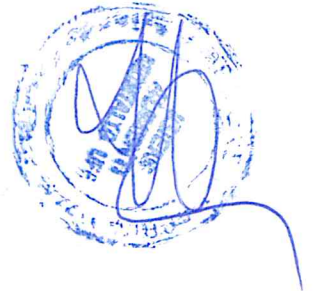
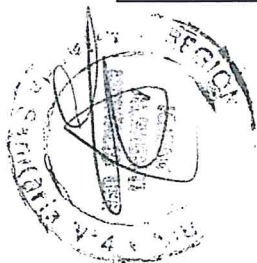


TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

E' necessario prestare particolare attenzione, a tutela dei soggetti celiaci, agli alimenti sottolineati ed in carattere grassetto.

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



PANE E FRUTTA CIAMBELLA	Grammature Scuola Primaria
<u>Panino senza glutine</u>	Gr. 60
Frutta di stagione	Gr. 120
Ciambella senza glutine	Gr 50-60

Ciambella (farina senza glutine) ogni fine mese per Festeggiare il Compleanno dei Bambini .

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

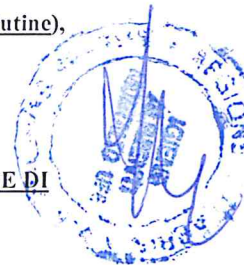
NATALE

PRIMO MENU'

CULLURIELLI (farina senza glutine) , TORTINO DI ALICI SPINATE AL FORNO (mollica di pane senza glutine),
INSALATA DI FAGIOLINI
FRUTTA DI STAGIONE, TURDILLI E SCALILLE (farina senza glutine)

SECONDO MENU'

PASTA (senza glutine) CHINA CON POLPETTONE (mollica di pane senza glutine), INVOLTINI DI CARNE DI
VITELLO (mollica di pane senza glutine), PATATE AL FORNO,
FRUTTA DI STAGIONE, TURDILLI E SCALILLE (farina senza glutine)



CARNEVALE

LASAGNE senza glutine, POLPETTINE DI CARNE DI VITELLO FRITTE (mollica di pane senza glutine), INSALATA DI
FAGIOLINI, FRUTTA DI STAGIONE E CHIACCHIERE (farina senza glutine)

PASQUA

LASAGNE (senza glutine), CAPRETTO E AGNELLO CON PAPATE, FRUTTA DI STAGIONE E CUCULI (farina senza
glutine)

N.B.= Legge 123/05, art.4, comma 3.

Nel caso siano stati richiesti pasti per celiaci, essendo il servizio mensa obbligato a somministrare pasti senza glutine, utilizzerà, nella preparazione degli stessi, alimenti senza glutine. La Ditta che svolge l'attività di somministrazione, quindi, in possesso di adeguato piano di autocontrollo, garantisce, con personale formato, la preparazione, per i celiaci, di pasti senza glutine. E' evidente che gli alimenti naturalmente privi di glutine, presenti nel menù, potranno essere somministrati, nel rispetto delle procedure di preparazione che eviteranno contaminazioni crociate.