



COMUNE DI TORANO CASTELLO

(PROVINCIA DI COSENZA)

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

MENSA SCOLASTICA

DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO

ISTITUTO COMPRENSIVO DI TORANO CASTELLO

1. SCUOLA PRIMARIA – TORANO CASTELLO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

✓ ALUNNI SCUOLA SARTANO N. 1

N. 2 RIENTRI SETTIMANALI

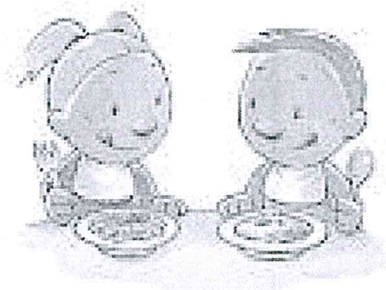


TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI
SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI TORANO CASTELLO

**DIETA SPECIALE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO,
 CAPRINO E LORO DERIVATI**
ANNO 2023/2024

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta al ragù con tritato di vitello <u>Prosciutto cotto s.p e SENZA lattosio, proteine o derivati del latte</u> Insalata di *pomodori o **Bietola saltata in padella Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Risotto con zucca gialla o fiori di zucca o **zucchine Frittata al forno con **spinaci **Carote lesse ad insalata Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta: farfalle con **carote, **zucchine e pomodorini e <u>Prosciutto cotto s.p e SENZA lattosio, proteine o derivati del latte</u> Insalata di *pomodori o **finocchi gratinati con pane Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Pasta con fagioli passati **Filetto di merluzzo con pomodorini **<u>Spinaci saltati in padella SENZA burro</u> Panino Frutta di stagione</p>

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

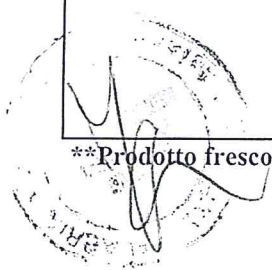
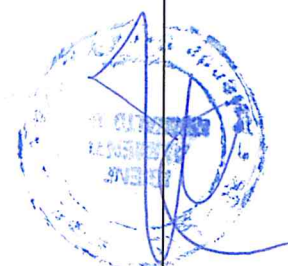


TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI
SCUOLA DELL'INFANZIA
COMUNE DI TORANO CASTELLO
DIETA SPECIALE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO,
CAPRINO E LORO DERIVATI
ANNO 2023/2024

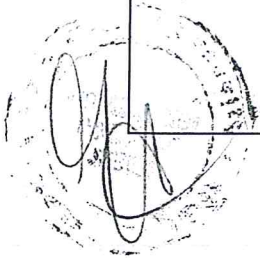
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta con patate al pomodoro <u>Prosciutto cotto s.p e SENZA lattosio, proteine o derivati del latte</u> **Zucchine gratinate con pane o Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>**Minestrone passato con pasta **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta al pomodoro Frittata al forno con **zucchine Insalata di **carote e **fagiolini Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Pasta al pomodoro **Filetto di merluzzo con pomodorini o Polpettine di **filetto di merluzzo in umido **Carote lesse ad insalata Panino Frutta di stagione</p>



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

E' necessario prestare particolare attenzione, a tutela dei soggetti allergia alle proteine del latte vaccino, caprino e loro derivati, agli alimenti sottolineati ed in carattere grassetto.

PRIMI PIATTI	Grammature Scuola Primaria	PRIMI PIATTI	Grammature Scuola Primaria
Pasta al pomodoro Pasta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 5	Pasta con **carote, **zucchine e pomodorini Pasta **Zucchine **Carote Pomodorini Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 50 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5
<u>Pasta al ragù con tritato di vitello ADULTO</u> Pasta Carne tritata di vitello ADULTO di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale e odori q.b.	Gr. 60 Gr. 25 Gr. 30 Gr. 5	<u>Riso al ragù con tritato di vitello ADULTO</u> Riso Carne tritata di vitello ADULTO di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale e odori q.b.	Gr. 60 Gr. 25 Gr. 30 Gr. 5
Pasta e lenticchie Pasta Lenticchie secche Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 5	Pasta e ceci Pasta senza Ceci secchi Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 5
Pasta con fagioli Pasta Fagioli secchi Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 20 Gr.10 Gr. 5	Pasta e **piselli Pasta **Piselli Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 40 Gr. 5
**Minestrone con pasta Pasta ** Minestrone Olio extra vergine d'oliva Sale e odori	Gr. 35 Gr. 60 Gr. 5 q.b.	Pasta fresca al pomodoro Pasta fresca Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5
**Minestrone con riso Riso ** Minestrone Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5	Risotto con zucca gialla o fiori di zucca o **zucchine Riso Zucca fresca **Zucchine Fiori di zucca Olio extra vergine di oliva Sale e odori	Gr. 50 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.



<u>Trancio di pizza senza alcun formaggio o latticino</u>	Gr. 150 PZ	Pasta e patate al pomodoro	
Farina	q.b.	Pasta	Gr.50
Lievito di birra	q.b.	Patate fresche	Gr.30
Sale	q.b.	Pomodori pelati	Gr. 30
Origano	q.b.	Olio extravergine d'oliva	Gr. 5
Pomodori pelati	Gr. 40	Sale quanto basta	
Olio extra vergine di oliva			



TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

E' necessario prestare particolare attenzione, a tutela dei soggetti allergia alle proteine del latte vaccino, caprino e loro derivati, agli alimenti sottolineati ed in carattere grassetto.

SECONDI PIATTI	Grammature Scuola Primaria	SECONDI PIATTI	Grammature Scuola Primaria
<u>Prosciutto cotto s.p e</u> SENZA lattosio, proteine o derivati del latte SENZA BOCCONCINI DI MOZZARELLA <u>Prosciutto cotto s.p e</u> SENZA lattosio, proteine o derivati del latte	Gr. 35	**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extravergine d'oliva	N° 3 Gr 5
<u>Cotoletta di vitello</u> ADULTO al forno SENZA PARMIGIANO O GRANA Carne di vitello ADULTO 1^ scelta Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale e odori	Gr. 70 q.b. Gr.5 q.b.	**Filetto di merluzzo con pomodorini **Filetto di merluzzo spinato Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 25 Gr. 5
<u>Frittata al forno con</u> **zucchine SENZA FORMAGGI Uova **Zucchine Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	N° 1 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5	Sopracoscia di pollo al forno Sopracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 140 Gr. 5
<u>Cotoletta di tacchino al forno</u> SENZA PARMIGIANO O GRANA Petto di tacchino Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale e odori	Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b.	**Filetto di platessa impanato al forno SENZA PARMIGIANO O GRANA **Filetto di platessa spinato Mollica di pane Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 q.b. Gr. 5
<u>Frittata al forno con</u> **spinaci SENZA FORMAGGI Uova **Spinaci Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	N° 1 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</u> <u>ADULTO al sugo</u> <u>SENZA FORMAGGIO</u> Carne tritata di vitello ADULTO di 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati Mollica di pane Uova ogni 10 porzioni Sale quanto basta	Gr. 50 Gr. 5 Gr. 25 q.b. N°1	<u>Polpettine di **filetto di</u> <u>merluzzo in umido</u> <u>SENZA FORMAGGIO</u> **Filetto di merluzzo spinato Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati Mollica di pane Uova ogni 10 porzioni Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5 Gr. 25 q.b. N°1
<u>Pizzaiola di vitello</u> <u>ADULTO</u> Fettina di vitello ADULTO di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 25 Gr. 5	<u>Hamburger di vitello</u> <u>ADULTO</u> Carne di vitello ADULTO 1^ scelta Olio extravergine di oliva Sale e odori quanto basta	Gr. 70 Gr. 5



E' necessario prestare particolare attenzione, a tutela dei soggetti allergia alle proteine del latte vaccino, caprino e loro derivati, agli alimenti sottolineati ed in carattere grassetto

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



PANE E FRUTTA CIAMBELLA	Grammature Scuola Infanzia
Panino	Gr. 60
Frutta di stagione	Gr. 120
<u>Ciambella senza latte o burro</u>	Gr 50-60

Ciambella (senza latte o burro) 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 (senza latte o burro) , TORTINO DI ALICI SPINATE AL FORNO (senza formaggi), INSALATA DI FAGIOLINI
FRUTTA DI STAGIONE, TURDILLI E SCALILLE (farina senza latte o burro)

SECONDO MENU'

PASTA AL POMODORO, POLPETTONE (senza formaggi), INVOLTINI DI CARNE DI VITELLO ADULTO (senza formaggi), PATATE AL FORNO,
FRUTTA DI STAGIONE, TURDILLI E SCALILLE (senza latte o burro)

CARNEVALE

PASTA AL POMODORO, POLPETTINE DI CARNE DI VITELLO ADULTO FRITTE (senza formaggi), INSALATA DI FAGIOLINI, FRUTTA DI STAGIONE E CHIACCHIERE (senza latte o burro)

PASQUA

PASTA AL POMODORO, CAPRETTO E AGNELLO CON PATATE, FRUTTA DI STAGIONE E CUCULI (senza latte o burro)

