



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 POMODORO

1. SCUOLA PRIMARIA – TORANO CASTELLO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

✓ ALUNNI TORANO CENTRO N. 1

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

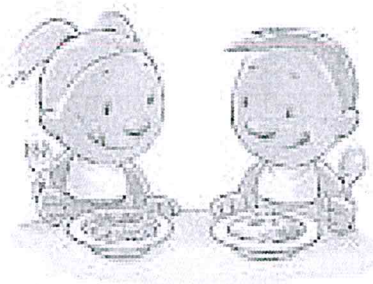
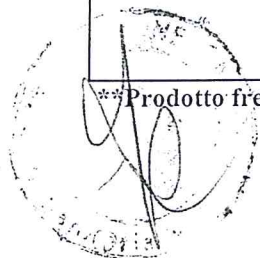


TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI
SCUOLA PRIMARIA
COMUNE DI TORANO CASTELLO

MENU' ANNO 2023/2024	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta al ragù bianco con tritato di vitello (SENZA POMODORO) Bocconcini di mozzarella Insalata di **carote e **fagiolini *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 e ricotta **Carote lesse ad insalata Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta: farfalle con **carote, **zucchine (SENZA POMODORO) Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. Insalata di **carote e **fagiolini **Finocchi gratinati Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Pasta con fagioli passati **Filetto di merluzzo (SENZA POMODORO) **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>

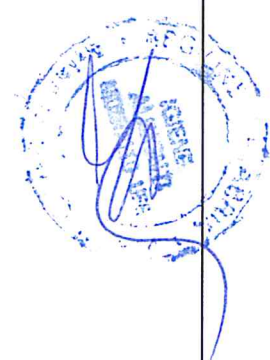
**Prodotto fresco o surgelato *



**TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI
SCUOLA PRIMARIA
COMUNE DI TORANO CASTELLO**

MENU' ANNO 2023/2024

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta con patate (SENZA POMODORO) Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella **Zucchine gratinate o Insalata di **carote e **fagiolini 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>Spuma di patate Frittata al forno con **zucchine Insalata di **carote e **fagiolini Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Pasta e piselli **Filetto di merluzzo IN BIANCO o Polpettine di **filetto di merluzzo (SENZA POMODORO) **Carote lesse ad insalata Panino Frutta di stagione</p>



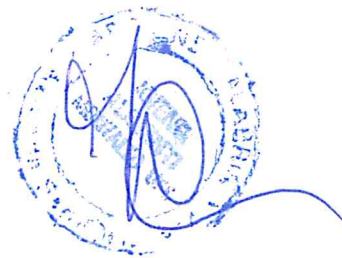
****Prodotto fresco o surgelato**

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

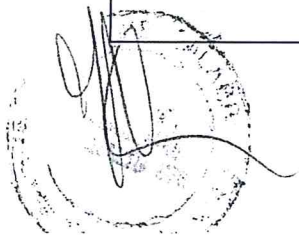
PRIMI PIATTI	Grammature Scuola PRIMARIA	PRIMI PIATTI	Grammature Scuola PRIMARIA
<p>Pasta al pomodoro</p> <p>Pasta Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta</p>	<p>Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5</p>	<p>Pasta con **carote, **zucchine e pomodorini</p> <p>Pasta **Zucchine **Carote Olio extravergine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



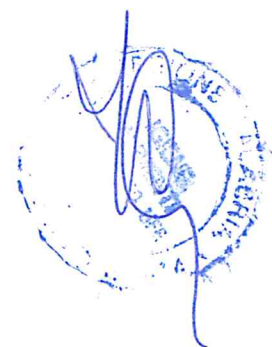
**Minestrone con riso Riso **Minestrone Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 35 Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5	Risotto con zucca gialla o fiori di zucca o **zucchine Riso Zucca fresca **Zucchine Fiori di zucca Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 50 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.
Trancio di pizza margherita Farina Lievito di birra Sale Origano Olio extra vergine di oliva Caciocavallo	Gr. 150 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 5 Gr. 30	Pasta e patate al pomodoro Pasta Patate fresche Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr.50 Gr.30 Gr. 5 Gr. 5
Spuma di patate: Latte UHT Fiocchi di patate Burro Parmigiano o grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo Prosciutto cotto s.p. Sale quanto basta	ml. 30 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 N° 1 Gr.10 Gr. 10		



SECONDI PIATTI	Grammature Scuola PRIMARIA	SECONDI PIATTI	Grammature Scuola PRIMARIA
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
Prosciutto cotto e caciocavallo Prosciutto cotto s.p. Caciocavallo	Gr. 35 Gr. 35	Prosciutto cotto e bocconcini di mozzarella Prosciutto cotto s.p. Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno)	Gr. 35 N° 1
Cotoletta di vitello al forno Carne di vitello 1^ scelta Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	Gr. 70 q.b. Gr.5 Gr.5 q.b.	**Filetto di merluzzo con pomodorini **Filetto di merluzzo spinato Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 5
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	Sopracoscia di pollo al forno Sopracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 140 Gr. 5
Cotoletta di tacchino al forno Petto di tacchino Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	Gr. 70 q.b. 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
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



<p>Polpette di vitello al sugo</p> <p>Carne tritata di vitella di 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati Mollica di pane Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Sale quanto basta</p>	<p>Gr. 50 Gr. 5 Gr. 25 q.b. N°1 Gr. 5</p>	<p>Polpettine di **filetto di merluzzo in umido</p> <p>**Filetto di merluzzo spinato Olio extravergine d'oliva Mollica di pane Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Sale quanto basta</p>	<p>Gr. 70 Gr. 5 q.b. N°1 Gr. 5</p>
<p>Pizzaiola di vitello</p> <p>Fettina di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta</p>	<p>Gr. 70 Gr. 25 Gr. 5</p>	<p>Hamburger di vitello</p> <p>Carne di vitello 1^ scelta Olio extravergine di oliva Sale e odori quanto basta</p>	<p>Gr. 70 Gr. 5</p>



CONTORNI	Grammature Scuola PRIMARIA	CONTORNI	Grammature Scuola PRIMARIA
**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	**Zucchine gratinate **Zucchine Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta Mollica di pane quanto basta	Gr. 70 Gr. 5 Gr. 5
**Piselli stufati o in umido **Piselli Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5	Insalata di *pomodori Olio extra vergine di oliva Sale	Gr. 80 Gr. 5 q.b.
**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	Finocchi gratinati 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 PRIMARIA
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

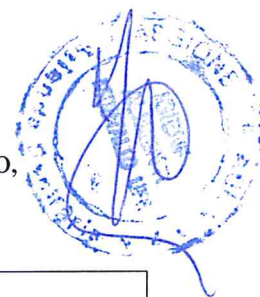
NATALE

PRIMO MENU'

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

SECONDO MENU'

PASTA 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
CHIACCHERE

PASQUA

LASAGNE, CAPRETTO E AGNELLO CON PAPATE, 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.