



# COMUNE DI TORANO CASTELLO

## (PROVINCIA DI COSENZA)

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

### MENSA SCOLASTICA

DIETA SPECIALE PER ALLERGIA AL PESCE

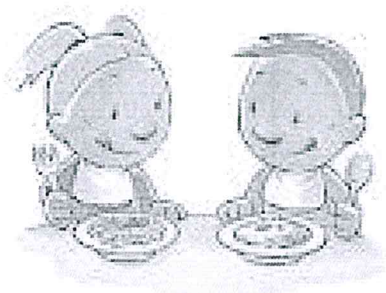
## ISTITUTO COMPRENSIVO DI TORANO CASTELLO

1. SCUOLA PRIMARIA – TORANO CASTELLO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

✓ ALUNNI SCUOLA TORANO CENTRO N. 1

N. 2 RIENTRI SETTIMANALI



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

**MENU' ANNO 2023/2024  
DIETA SPECIALE PER ALLERGIA AL PESCE**

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Pasta al ragù con tritato di vitello Bocconcini di mozzarella Insalata di *pomodori o **Bietola saltata in padella Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></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><b>LUNEDI'</b></p> <p>Pasta: farfalle con **carote, **zucchine e pomodorini Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. Insalata di *pomodori o **Finocchi gratinati Panino Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>Pasta con fagioli passati **Cotoletta di tacchino **Spinaci saltati 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 PRIMARIA**  
**COMUNE DI TORANO CASTELLO**

**MENU' ANNO 2023/2024**

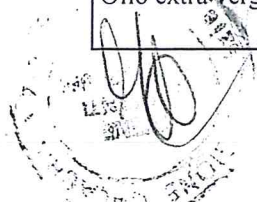
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Pasta con patate al pomodoro                      Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella                      **Zucchine gratinate o Insalata di *pomodori                      Panino                      Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>**Minestrone passato con pasta                      **Sopracosce di Pollo                      Patate al forno                      Panino                      Frutta di stagione</p>	<p><b>LUNEDI'</b></p> <p>Spuma di patate                      Frittata al forno con **zucchine                      Insalata di **carote e **fagiolini                      Panino                      Frutta di stagione</p> <p><b>MERCOLEDI'</b></p> <p>Pasta al pomodoro                      **Hamburger di Vitello                      **Carote lesse ad insalata                      Panino                      Frutta di stagione</p>



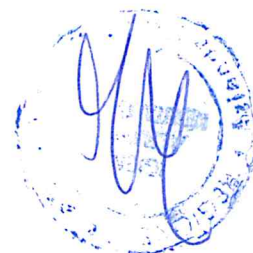
\*\*Prodotto fresco o surgelato \*L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale

**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE**

PRIMI PIATTI	Grammature Scuola PRIMARIA	PRIMI PIATTI	Grammature Scuola PRIMARIA
<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 al ragù con tritato di vitello</b>  Pasta 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	<b>Timballo di pasta o riso al forno</b>  Pasta 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
<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 extravergine d'oliva	Gr. 35 Gr. 60 Gr. 5	<b>Pasta fresca al pomodoro</b>  Pasta fresca Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva	Gr. 70 Gr. 30 Gr. 5



Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 5 q.b.	Parmigiano o grana Sale quanto basta	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 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 Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90  Gr. 25 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



<b>Frittata al forno con **spinaci e ricotta</b>  Uova **Spinaci Ricotta Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale	N° 1 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	<b>Filone di maiale al forno</b>  Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5
<b>Polpette di vitello al sugo</b>  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	Gr. 50  Gr. 5 Gr. 25 q.b. N°1 Gr. 5	<b>Polpettine di **filetto di merluzzo in umido</b>  **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
<b>Pizzaiola di vitello</b>  Fettina di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70  Gr. 25 Gr. 5	<b>Hamburger di vitello</b>  Carne di vitello 1^ scelta Olio extravergine di oliva Sale e odori quanto basta	Gr. 70 Gr. 5



CONTORNI	Grammature Scuola PRIMARIA	CONTORNI	Grammature Scuola PRIMARIA
<b>**Bietole saltate in padella</b>  <b>**Bietole</b> 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>  <b>**Fagiolini</b> Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5	<b>**Zucchine gratinate</b>  <b>**Zucchine</b> 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>  <b>**Piselli</b> 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>  <b>**Zucchine</b> Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr.70 Gr. 5	<b>**Spinaci saltati in padella</b>  <b>**Spinaci</b> Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5
<b>**Carote lesse ad insalata</b>  <b>**Carote</b> 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

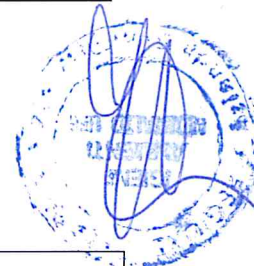




<b>Insalata di **carote e **fagiolini</b>		<b>Finocchi gratinati</b>	
**Carote	Gr. 35	Finocchi	Gr. 80
**Fagiolini	Gr. 35	Olio extravergine d'oliva	Gr. 5
Olio extravergine d'oliva	Gr. 5	Parmigiano o grana	Gr. 5
Sale quanto basta		Sale quanto basta	
		Mollica di pane quanto basta	

<b>PANE E FRUTTA CIAMBELLA</b>	<b>Grammature Scuola PRIMARIA</b>
<b>Panino</b>	Gr. 60
<b>Frutta di stagione</b>	Gr. 120
<b>Ciambella</b> 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  
CHIACCHIERE**

**PASQUA**

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

- 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.