



Pigeon Bluffs
Ligand Plantain Pointed Bridge
White Plantain Milk Tree - White Birch The Kennedy Highway at St Paul
M. O. P. Greenlight Station & Highway (Green)

12/10/2010 VIA PEC ~~XXXXXXXXXX~~

AVANTI SU
Dott. ANTONIO R. LAZZINARO
RESP. SETTORE APTIN.
COMUNE A TORINO CASTELLO
(CS)

Oggetto: Parere sanitario tabelle dietetiche

ANNO SCOLASTICO 2026/2027

Vista l'istanza del/la Dot. ANTONIO R. LAZZINARO

Prot. N. 186918 del 29.10.2026 si rilascia parere sanitario favorevole alle tabelle dietetiche allagate alla presente e recanti il visto ASP Cosenza Distretto Sanitario "Valle Crati", per l'utilizzo, nel rispetto della vigente normativa in materia di alimenti e bevande, nella struttura Scuola Secondaria di I° Grado Comune di Torano Castello (CS) Menu Speciale per motivi di Salute (Celiachia)

Per l'anno scolastico 2026/2027

Rec'd 29.10.2026



Medico U.O.S. Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Sanitario "Valle Crati" Sede di Rende

Desse: Bon. Fama

MENÙ STAGIONALE REFEZIONE SCOLASTICA – CELLIACHIA

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Stesse preparazioni e alternative del menù per celiachia allegato. Le quattro settimane Primavera/Estate sono ripetute separatamente per Primavera ed Estate; le quattro settimane Autunno/Inverno per Autunno e Inverno.

Grammature indicative per fascia scolastica (le grammature sono riferite ai prodotti crudi e al netto degli scarti)

- **Pasta senza glutine /riso e cereali:** Infanzia: 60 g; Primaria: 80 g; Secondarie: 1 grado 100 g
- **Legumi secchi** (nei piatti composti): Inf: 60 g cereali + 20 g legumi secchi; Primaria: 80 g cereali + 30 g legumi secchi; Secondarie: 1 grado 100 g cereali + 40 g legumi secchi
- **Carni (vitello o manzo, pollo, tacchino, cotolette di pollo, polpette):** Infanzia: 80 g; Primaria: 100 g; Secondarie: 1 grado 120 g
- **Affettati:** prosciutto cotto: infanzia 50 g, Primaria 70 g, Secondaria 1 grado 90 g
- **Pesce (merluzzo, platessa, bastoncini di merluzzo):** Infanzia 80 g; Primaria: 100 g; Secondaria: 1 grado 120 g
- **Formaggi:** Infanzia: 50 g; Primaria: 70 g; Secondaria: 1 grado 90 g
- **Uova:** Infanzia 1 uovo di gallina intero; Primaria: 1 uovo di gallina intero; Secondaria: 1 grado 1 uovo di gallina intero
- **Verdure:** Infanzia: 80 g; Primaria: 120 g; Secondaria: 1 grado 150 g
- **Frutta:** Infanzia: 80 g; Primaria: 100 g; Secondaria: 1 grado 150 g
- **Pane senza glutine** Inf: 30 g; Prim: 50 g; Sec: 1 grado 60 g
- **Patate:** infanzia : 80 g , Primaria 100 g Secondaria Primo grado 130 g
- **Olio extra vergine d'oliva:** 15g a persona suddivisi tra il primo, il secondo, e il contorno. (questa quantità è uguale per tutte le fasce d'età)
- **Sale da cucina:** quantità prevista equivale a 2.5 g a soggetto suddivisa nelle varie pietanze

Tabella descrittiva degli alimenti e degli ingredienti :

(* 1) **Pasta senza glutine** contiene: Ingredienti (amido di mais, acqua, amido di patate, pasta madre che contiene farina di riso e acqua), protein della soia addendanti, fibre vegetali tra cui psillo e inulina, farina di quinoa, olio di girasole, sale iodato.

(* 2) **Pane senza glutine** contiene: (amido di mais, acqua, amido di patate, pasta madre che contiene farina di riso e acqua), protein della soia addendanti, fibre vegetali tra cui psillo e inulina, farina di quinoa, olio di girasole, sale iodato.

(* 3) **Frutta di stagione (primavera)** : : fragole, nespole, ciliegie, albicocche, mela, pera, banana (secondo disponibilità)

(**Estate**) : pesche, nettarine, albicocche, susine, melone, anguria (secondo disponibilità)

(**autunno**) : mele, pere, uva, cachi, mandarini (secondo disponibilità) (secondo disponibilità)



(inverno) : arance, mandarini, mele, pere, kiwi (secondo disponibilità)

(*4) **Verdure di stagione (primavera)**: asparagi, carciofi, fagiolini Verdi, spinaci, bietole, lattuga, carote, zucchine (secondo disponibilità)

(estate) : i pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, fagiolini, lattuga (secondo disponibilità)

(autunno) : zucca, broccoli, cavolfiore, bietole, finocchi, spinaci

(inverno) : broccoli, cavolfiore, finocchi, spinaci, bietole, carote (secondo disponibilità)

Le verdure vengono cotte con tecniche di bollitura o a vapore e poi conditi con olio evo, sale e alcune volte spezie. Alcune verdure quando specificato vegono cotte al forno con olio evo, sale e spezie. Alcune volte vengono gratinate con panatura a base di farina di mais croccante priva di tracce di glutine.

(*5) **Ingredienti bastoncini di merluzzo** : pesce 55 %, pangrattato di farina di mais, farina di riso, destrosio, mais, amidi, sale, addensante, aroma naturali.

(*6) **formaggi freschi** : mozzarella di vacca, ricotta, formaggio morbido spalmabile, robiola o stracchino.

(*7) **pizza senza glutine** : base pronta surgelata (ingredienti: farine di riso, mais, fecola di patate, amidi di mais e riso. Agenti idratanti: acqua, olio evo. Agenti lievitanti: lievito di birra da pasta madre da farine di riso, bicarbonato di sodio. Addondanti e fibre : Idrossipropilmetilcellulosa, cellulosa, gomma di guar o fibra di psyllium, fondamentali per evitare che l'impasto senza glutine si sbricioli. Altri ingredienti tra cui: destrosio, zucchero, sale iodato e latte in polvere delattosato. Fracitura: olio evo, salsa di pomodoro, mozzarella di vacca.

(8*) **sugo al pomodoro**: ingredienti: salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie.

(*9) **Cotolette di pollo o nuggettes**: ingredienti: petto di pollo, sale, panature a base di uova e farine senza glutine (farine di mais tostato che contengono farine di mais bianco, mais giallo, farina di riso e fibre).

(*9) **prosciutto cotto "senza glutine" e "senza lattosio "** : ingredienti : materia principale oltre il 95% coscia di suino, sale, aromi naturali, zuccheri come destrosio , antiossidanti tra cui ascorbato di sodio e conservante come nitrato di sodio. Senza aggiunta di additivi chimici per trattenere l'acqua.

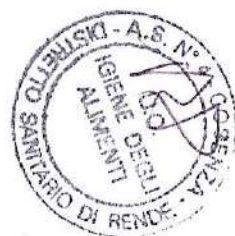
(*10) **polpette di pesce** : INGREDIENTI: prodotto pronto surgelato industriale (filetti di merluzzo senz lische,uova,pan grattato o farina (frumento o riso),amido di riso o patate, aromi, prezzemolo, aglio, noce moscata, (80 g di prodotto crudo finite a porzione).



PRIMAVERA/ESTATE

Settimana 1

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta senza glutine (*1) al pomodoro (Sugo : pomodoro, cipolle olio evo) patate (bollite in acqua e sale e condite con olio evo a crudo oppure a purè senza aggiunta di burro o formaggi)	Frittata al forno (ingredienti: 1 uovo di gallina intero da 60 g, olio evo.)	Insalata verde (Lattuga tagliata a piccolo pezzi e condita con olio evo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)
Martedì	Riso al forno (ingredienti : riso bianco, sugo al pomodoro, grana o parmigiano grattugiato, olio evo ,sale , spezie tra cui basilico.)	Affettato magro (prosciutto cotto) (*9)	Carote a julienne (Bollite in acqua e sale e condite con olio evo a crudo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane 30 g;(*2)
Mercoledì	Pasta senza glutine e minestrone (pasta e minestrone " leggerezza olio evo)	Mozzarella di vacca (*3)	Pomodori (Tagliati a cubetti e conditi con olio evo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)
Giovedì	Riso e lenticchie: (Ingr: Riso bianco, olio evo, sale, cipolle, sedano, lenticchie.)	Tacchino arrosto (Ingr: petto di tacchino cotto alla piastra e condito con olio evo 5 g e sale)	Zucchine trifolate (Ingr: zucchine tagliate a cubetti, olio evo, prezemmolo, aglio sale. Cotte in padella)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)



Settimana 2

Venerdì		Risotto alle verdure : (ingredient: riso, verdure esempio zucchine o zucca Olio evo, sale e spezie tra cui cipolla)	Merluzzo al forno Ingr: filetti di merluzzo surgelato senza patature, cotto al forno con olio evo sale e spezie .	Fagiolini o verdure di stagione (bollite in acqua e sale e conditi con olio evo a crudo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)
Lunedì		Primo Riso e piselli : riso e piselli freschi o surgelati (Ingredient: riso, piselli, olio evo cipolle, sale).	Secondo Polpette al forno o in umido Ingredienti: trito di carne bovina, uova, formaggi pane senza glutine , sale, spezie: cotti in una salsa al pomodoro, olio evo in umido oppure al forno.	Contorno Verdure di stagione gratinate (verdure al forno cotte con una spolverata di pane grattugiato senza glutine olio e sale)	Frutta Frutta di stagione (3)	Pane Pane senza glutine (*2)
Martedì		Pasta senza glutine al pomodoro Ingr: pasta sugo al pomodoro con cipolla olio e sale.	Formaggio fresco spalmabile o ricotta di vacca	Insalata mista (Lattuga tagliata a piccolo pezzi e condita con olio eo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine 30 g (*2)
Mercoledì		Pasta senza glutine al pesto leggero (la pasta cotta e poi condita con un pesto di basilico preparato solo con l'ingrediente base il basilico, olio evo e parmigiano)	Frittata con zucchine 1 uovo di gallina intero Ingr: 1 uovo intero, zucchine previamente spollentate, olio evo e sale. Cotta al forno.	Carote al vapore	Frutta di stagione(*3)	Pane senza glutine (*2)
Giovedì		Pasta senza glutine con olio e parmigiano (pasta cotta e condita con olio evo e parmigiano)	Petto di pollo in umido (Ingr: petto di pollo fresco o surgelato, cotto con pomodori, olio, sale e spezie) Oppure impanato al forno: l'impanatura è fatta con farina croccante di mais prodotto senza glutine	Pomodori o altre verdure di stagione (pomodori tagliati a pezzi e conditi con sale e olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)
Venerdì		Pasta senza glutine /riso con verdure (Ingr: pasta o riso con zucca o zucchine a cubetti cotte insieme al riso o la pasta, olio evo, sale).	Plattessa gratinata al forno: filetti di plattessa surgelati, impanati con pan grattato senza glutine, olio evo, spezie e cotti al forno	Melanzane al forno Ingr: melanzane tagliate a cubetti e cotte al forno con olio evo e sale	Frutta di stagione(*3)	Pane senza glutine *(2)



Settimana 3

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta senza glutine(*1) e ceci Olio evo, acqua, sale e spezie	Hamburger bovino (ingr: macinato di carne, sale, spezie coti al forno)	Patate al forno (ingr: patate, olio, sale, spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)
Martedì	Riso con zucchine (ris, zucchine a cubetti, olio evo, sale, spezie)	Tacchino arrosto	Insalata verde (condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine(*2)
Mercoledì	Pasta senza glutine(*1) al pomodoro (ingr salsa: pomodoro, olio evo, sale, spezie)	Ricotta o formaggio fresco morbido (*6)	Carote al vapore (condite con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine(*2)
Giovedì	Pizza senza glutine (*7)	Prosciutto cotto (*9)	Zucchine trifolate (Ingr: zucchini, olio evo, sale. Prezzemolo aglio)	Frutta di stagione(*3)	Pane senza glutine (*2)
Venerdì	Riso/pasta senza glutine e patate (riso o pasta otti insieme alle patate tagliate a dadolini con olio evo, spezie e pomodori)	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Fagiolini lessati (conditi con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)



Settimana 4

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta senza glutine(*1) con olio e parmigiano (pasta cotta e condita con olio evo e parmigiano)	Polpette di carne in umido (macinato di carne, bovina sale, spezie, uova, mollica di pane senza glutine, cotti in una salsa al pomodoro, olio evo e sale)	Verdure cotte al vapore (*4)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)
Martedì	Riso e piselli (riso cotto con piselli freschi o surgelati, olio evo, spezie e sale)	Formaggio fresco (*6) (ricotta o formaggio morbido)	Pomodori (tagliati a pezzetti e conditi con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)
Mercoledì	Pasta senza glutine (*1) all'ortolana Ingredienti: del condimento verdure di stagione cotte in padella con olio evo, sale e acqua.	Pollo al forno (Ingredienti: petto di pollo, olio evo, sale, spezie,)	Carote julienne (condite con olio evo e sale senza cottura)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)
Giovedì	Pasta senza glutine e legumi Ingrid: riso, legumi come lenticchie, spezie, olio evo, sale)	Affettato magro: Prosciutto cotto (*9)	Insalata verde (lattuga tagliata a pezzetti condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*2)
Venerdì	Riso/pasta senza glutine alle verdure (Ingredienti condimento: verdure a cubetti cotte in olio evo, sale e acqua).	Merluzzo al forno (filetti di merluzzo surgelati conditi con olio evo, sale, spezie e cotti al forno)	Verdure di stagione cotte al vapore (4*) (verdure tagliate a cubetti cotte al vapore e condite con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine(*2)



AUTUNNO/INVERNO

Settimana 1

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta senza glutine(*1) al forno (pasta senza glutine cotta al forno con mozzarella, sugo al pomodoro (*8) e parmigiano grattugiato)	Affettato magro: Prosciutto cotto (*9)	Carote cotte (carote tagliate a rondelle e bollite poi condite con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*1)
Martedì	Risotto alla zucca Condimento: zucca cotta con olio evo, sale, spezie e acqua)	Mozzarella	Patate al forno (Patate a cubetti condite con olio evo, sale e spezie cotte al forno)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*1)
Mercoledì	Pasta senza glutine(*1) e ceci (pasta cotta e condita con passato di ceci, olio evo e sale)	Frittata classica Preparata con uova, sale, olio evo e cotta al forno)	Spinaci bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine(*1)
Giovedì	Pizza senza glutine (*7)	Tacchino arrosto	Finocchi gratinati al forno con panatura di farina di mais croccante.	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine(*1)
Venerdì	Pasta senza glutine(*1) al ragù vegetale (Condiment: verdure cotte con salsa di pomodoro, olio evo e sale)	Platessa al forno (Filetti di platessa surgelati, olio evo, sale, spezie, panatura di farina di mais)	Broccoli bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*1)



Settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta senza glutine(*1) e lenticchie (Pasta e lenticchie cotte insieme con olio evo, sale e spezie).	Polpette al forno (trito di carne bovina, uova, formaggio grana grattugiato, mollica di pane senza glutine, sale, spezie)	Verdure di stagione(*4) cotte a vapore	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*1)
Martedì	Riso al parmigiano (riso cotto e poi condito con olio evo e parmigiano)	Pollo arrosto	Piselli o carote cotte (contate con acqua, sale, olio evo e spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine(*1)
Mercoledì	Vellutata di verdure con pastina o tubettini senza glutine (Ingredienti vellutata: verdure cotte e poi frullate e condite con olio evo, sale, spezie)	Frittata con patate (Ingredienti: uova, patate lesse a cubetti, olio evo, sale e spezie. Cotta al forno)	Bietole (bollite, tagliate e condite con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*1)
Giovedì	Pasta senza glutine(*1) al ragu di carne (ingr. trito di carne, spezie, sale, olio evo, cipolla)	Formaggio fresco morbido (*6) (ricotta o formaggio morbido spalmabile)	Cavolfiore (bollito, tagliato e condito con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine(*1)
Venerdì	Pasta senza glutine(*1) e patate Pasta cotta con patate a cubetti, salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie.	Merluzzo in umido (Filetti di merluzzo surgelati cotti con pomodorini olio evo e sale)	Insalata mista (lattuga tagliata a pezzetti e condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane senza glutine (*1)



Settimana 3

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta senza glutine(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale come da norma e poi condita con sugo al pomodoro)	Hamburger bovino (ingr. macinato di carne, sale, spezie cotti al forno)	Finocchi o verdure di stagione (*4) (finocchi o altre verdure tagliate e bollite poi condite con olio evo)	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine(*2)
Martedì	Risotto alla zucca (Riso cotto con la zucca insieme con olio, sale e spezie)	Prosciutto cotto (*9)	Broccoli bolliti conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine (*2)
Mercoledì	Pasta senza glutine(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale come da norma e poi condita con sugo al pomodoro)	Ricotta	Spinaci bolliti e conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine (*2)
Giovedì	Minestra di pasta senza glutine e verdure (pasta di piccola taglia tipo risori e verdure miste, olio, sale, spezie)	Pollo al forno (petto di pollo, olio evo, sale, spezie)	Carote bollite (Tagliate a rondelle piccolo e Conditi con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine (*2)
Venerdì	Pasta senza glutine con patate e legumi (pasta cotta insieme ai legumi alle patate, olio evo, sale, spezie)	Bastoncini di pesce al forno (*5)	Cavolfiore bolliti e conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine (*2)



Settimana 4

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta senza glutine(*1) e piselli (ingr. pasta, piselli, olio evo, sale, spezie tutto cotto insieme in acqua e sale)	Frittata al forno (ingredient: uova di gallina, sale, olio per la cottura)	Bietole bollite e condite con olio evo	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine (*2)
Martedì	Riso al pomodoro (*8) (riso cotto in acqua e sale come da norma e poi condito con sugo al pomodoro)	Formaggio fresco (*6)	Finocchi gratinati al forno (finocchi bolliti e poi passati inforno con olio evo sale e farina di mais)	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine (*2)
Mercoledì	Pasta senza glutine(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale come da norma e poi condita con sugo al pomodoro)	Polpette di pesce in umido (*10) (cotte in una salsa di pomodoro, olio evo e spezie)	Carote al vapore e condite con olio evo	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine (*2)
Giovedì	Pizza senza glutine (*7)	Prosciutto cotto (*9)	Patate al forno (patate a cubetti conditi con olio evo, sale e spezie)	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine (*2)
Venerdì	Risotto alle verdure (riso cotto con verdure di stagione, olio evo, sale, spezie)	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Broccoli bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*4)	Pane senza glutine (*2)



[illegible]

AVAZ Sig. Dot. ANTONIO R. LAZZINARO
RESP SETTORE AMMIN. DEL
COMUNE DI TORINO CASTELLO (CS)

Medico U.O.S. Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Sanitario "Valle Crati" Sede di Rende

D. 539. Ron-Fare

MENÙ STAGIONALE REFEZIONE SCOLASTICA – Etico\religioso

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Stesse preparazioni e alternative del menù per celiachia allegato. Le quattro settimane Primavera/Estate sono ripetute separatamente per Primavera ed Estate; le quattro settimane Autunno/Inverno per Autunno e Inverno.

Grammature indicative per fascia scolastica (le grammature sono riferite ai prodotti crudi e al netto degli scarti)

- **Pasta /riso e cereali:** Infanzia: 60 g; Primaria. 80 g; Secondarie. I grado 100 g
- **Legumi secchi** (nei piatti composti): Inf. 60 g cereali + 20 g legumi secchi; **Primaria . 80 g cereali + 30 g legumi secchi; Secondarie. I grado 100 g cereali + 40 g legumi secchi**
- **Carni (pollo, tacchino, cotolette di pollo, polpette):** Infanzia. 80 g; Primaria. 100 g; **Secondarie. I grado 120 g**
- **Affettati:** prosciutto cotto: infanzia 50 g, Primaria 70 g, **Secondaria I grado 90 g**
- **Pesce (merluzzo, platessa, bastoncini di merluzzo):** Infanzia 80 g; **Primaria. 100 g; Secondaria. I grado 120 g**
- **Formaggi "senza lattosio" :** Infanzia . 50 g; **Primaria. 70 g; Secondaria. I grado 90 g**
- **Uova:** Infanzia 1 uovo di gallina intero; **Primaria. 1 uovo di gallina intero; Secondaria. I grado 1 uovo di gallina intero**
- **Verdure:** Infanzia. 80 g; **Primaria. 120 g; Secondaria. I grado 150 g**
- **Frutta:** Infanzia. 80 g; **Primaria. 100 g; Secondaria. I grado 150 g**
- **Pane** Inf. 30 g; Prim. 50 g; Sec. I grado 60 g
- **Patate :** infanzia : 80 g , **Primaria 100 g Secondaria Primo grado 130 g**
- **Olio extra vergine d'oliva :** 15g a persona suddivisi tra il primo, il secondo, e il contorno. (questa quantità è uguale per tutte le fasce d'età)
- **Sale da cucina :** quantità prevista equivale a 1.5 g a soggetto suddivisa nelle varie pietanze

Tabella descrittiva degli alimenti e degli ingredienti :

(* 1) **Pasta di semola Bianca :**semola di grano duro, acqua, tracce di soia e senape

(*2) **Pane con farina di grano tenero di tipo 0 :**farina 0, acqua, lievito, sale.

(*3) **Frutta di stagione (primavera) :** : fragole, nespole, ciliegie, albicocche, mela, pera, banana (secondo disponibilità)

(Estate) : pesche, nettarine, albicocche, susine, melone, anguria (secondo disponibilità)

(autunno) : mele, pere, uva, cachi, mandarini (secondo disponibilità) (secondo disponibilità)

(inverno) : arance, mandarini, mele, pere, kiwi (secondo disponibilità)



(*4) Verdure di stagione (primavera); asparagi, carciofi, fagiolini Verdi, spinaci, bietole, lattuga, carote, zucchine (secondo disponibilità)

(estate) : | pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, fagiolini, lattuga (secondo disponibilità)

(autunno) : zucca, broccoli, cavolfiore, bietole, finocchi, spinaci

(inverno) : broccoli, cavolfiore, finocchi, spinaci, bietole, carote (secondo disponibilità)

Le verdure vengono cotte con tecniche di bollitura o a vapore e poi conditi con olio evo, sale e alcune volte spezie. Alcune verdure quando specificato vengono cotte al forno con olio evo, sale e spezie. Alcune volte vengono gratinate con panatura a base di pane grattugiato da farina 0.

(*5) ingredienti bastoncini di merluzzo : | bastoncini di merluzzo classici (con glutine) contengono solitamente filetti di merluzzo (60-65%), farina di frumento (per la panatura), olio vegetale, acqua, sale, lievito, paprica e curcuma, anch'essi **privi di ingredienti lattiero-caseari**.

(*6) formaggi freschi : mozzarella di vacca, ricotta, formaggio morbido spalmabile, robiola o stracchino.

(*7) pizza : farina 00, acqua, sale, lievito di birra. Farcitura: salsa di pomodoro, olio evo, aroma, formaggio pasta filata.

(8*) sugo al pomodoro: ingredienti: salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie.

(*9) Cotolette di pollo o nuggettes: petto di pollo, farina di frumento, amido di mais per rendere la crosta croccante.

(*10) parmigiano reggiano stagionatura 36 mesi

(*11) polpette di pesce : INGREDIENTI: prodotto pronto surgelato industriale (filetti di merluzzo senz lische, uova, pan grattato o farina (frumento o riso), amido di riso o patate, aromi, prezzemolo, aglio, noce moscata, (80 g di prodotto crudo finite a porzione).

(12*) fesa di tacchino : affettato industriale cotto o arrosto, contiene: carne di tacchino per 80%, acqua, amidi, sale, destrosio e saccarosio, aroma , antiossidanti, e conservanti come il nitrato di sodio. "Non contiene l'aggiunta di Polifosfati".

(*13) Hamburger vegetali: ingredienti: prodotto pronto surgelato a base di verdure e legumi: zucchini o spinaci, carote, piselli o mais o lenticchie o ceci o patate. Albume d'uovo pastorizzato, formaggi, oli di semi di girasole, curcuma ed erbe aromatiche. Panatura: fiocchi di patate, pangrattato, farina di mais o di riso.



PRIMAVERA/ ESTATE

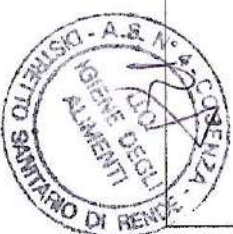
Settimana 1

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola al (*1) al pomodoro (Sugo : pomodoro, cipolle olio evo) oppure patate (bollite in acqua e sale e condite con olio evo a crudo oppure a purè senza aggiunta di burro o formaggi)	Frittata al forno (ingredienti: 1 uovo di gallina intero da 60 g, olio evo)	Insalata verde (tagliata a piccolo pezzi e condita con olio evo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Martedì	Riso al forno (ingredienti : riso bianco, suglio al pomodoro, grana o parmigiano grattugiato, mozzarella , olio evo , sale , spezie tra cui basilico.)	Fesa di tacchino (*12)	Carote a julienne (Bollite in acqua e sale e condite con olio evo a crudo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Mercoledì	Pasta di semola bianca e minestrone (pasta e minestrone " leggerezza olio evo)	Mozzarella di vacca (*3)	Pomodori (Tagliati a cubetti e conditi con olio evo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Giovedì	Pasta e lenticchie: (Ingr:Riso bianco, olio evo, sale, cipolle, sedano, lenticchie.)	Pollo arrosto (Ingr: petto di pollo cotto alla piastre e condito con olio evo 5 g e sale)	Zucchine trifolate (Ingr: zucchine tagliate a cubetti, olio evo prezemmolo, aglio sale. Cotte in padella)	Frutta fresca di stagione (3)	Pane
Venerdì	Risotto alle verdure : (ingredienti: riso, verdure esempio zucchine o zucca Olio evo, sale e spezie tra cui cipolla)	Merluzzo al forno Ingr:filetti di merluzzo surgelato senza panature, cotto al forno con olio evo sale e spezie .	Fagiolini o verdure di stagione (bollite in acqua e sale e conditi con olio evo a crudo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)



Settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Riso e piselli : riso e piselli freschi o surgelati (<i>Ingredienti: riso, piselli, olio evo cipolle, sale</i>).	Polpette al forno <i>Ingredienti: trito di carne di pollo, uova, parmigiano doppia stagionatura, pane ammollato in acqua, sale, spezie.</i>	Verdure di stagione gratinate <i>(verdure al forno cotte con una spolverata di pane grattugiato, olio e sale)</i>	Frutta di stagione (3)	Pane(*2)
Martedì	Pasta di semola Bianca al pomodoro Ingr: pasta, sugo al pomodoro con cipolla olio e sale.	Formaggio fresco spalmabile o ricotta di vacca	Insalata mista <i>(tagliata a piccolo pezzi e condita con olio evo)</i>	Frutta di stagione (*3)	Pane
Mercoledì	Pasta al pesto leggero <i>(pesto fatto con basilico, olio evo e parmigiano)</i>	Frittata con zucchine <i>1 uovo di gallina intero Ingr: 1 uovo intero, zucchine precedentemente sbollentate, olio evo e sale. Cotta al forno.</i>	Carote al vapore <i>(tagliate a rondelle piccolo e condite con olio evo)</i>	Frutta di stagione(*3)	Pane
Giovedì	Pasta olio e parmigiano	Petto di pollo in umido <i>(Ingr: petto di pollo fresco o surgelato, cotto con pomodori, olio, sale e spezie)</i>	Pomodori <i>(pomodori tagliati a pezzi e conditi con sale e olio evo)</i>	Frutta di stagione (*3)	Pane
Venerdì	Pasta di semola Bianca //riso con verdure <i>(Ingr: pasta o riso con zucca o zucchine a cubetti cotte insieme al riso o la pasta, olio evo, sale).</i>	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Melanzane al forno <i>Ingr: melanzane tagliate a cubetti e cotte al forno con olio evo e sale</i>	Frutta di stagione(*3)	Pane



Settimana 3

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola bianca((1*) e ceci Olio evo , acqua, sale e spezie	Hamburger di pollo (ingr: macinato di pollo, sale, spezie cotti al forno)	Patate al forno (ingr: patate, olio, sale, spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Martedì	Riso con zucchini (ris, zucchini a cubetti, olio evo, sale, spezie)	Tacchino arrosto (petto cotto alla piastra con olio evo e aroma)	Insalata verde (condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (ingr salsa: pomodoro, olio evo, sale, spezie)	Ricotta o formaggio fresco morbido (*6)	Carote al vapore (condite con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Giovedì	Pizza (*7)	Hamburger vegetali al forno (*13)	Zucchine trifolate (Ingr: zucchini, olio evo, sale. Prezemolo aglio)	Frutta di stagione(*3)	Pane (*2)
Venerdì	Riso/pasta di semola e patate	Merluzzo in umido (Ingr: filetti di merluzzo surgelati, olio evo, salsa di pomodoro, spezie)	Fagiolini lessati (conditi con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)



Settimana 4

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola Bianca olio e parmigiano (pasta cotta in acqua e sale poi condita con olio evo e parmigiano)	Hamburger di pollo (ingr. macinato di carne, sale, spezie cotti al forno)	Verdure cotte al vapore (*4) (verdure di stagione tagliate a pezzi piccolo e cotte a vapore poi condite con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Martedì	Riso e piselli (riso cotto insieme ai piselli freschi o surgelati, olio evo, spezie e sale.)	Formaggio fresco (*6) (ricotta di vacca)	Pomodori (tagliati a pezzetti e conditi con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1)all'ortolana Ingredienti del condimento verdure di stagione cotte in padella con olio evo, sale e acqua.	Pollo al forno (Ingredienti: petto di pollo, olio evo, sale, spezie.)	Carote julienne (condite con olio evo e sale senza cottura)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Giovedì	Pasta e legumi Ingr. pasta, legumi come lenticchie, spezie, olio evo, sale cotti insieme in acqua e sale	Mozzarella di vacca	Insalata verde (lattuga tagliata a piccolo pezzi condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Venerdì	Riso/pasta di semola bianca alle verdure (Ingredienti condimento: verdure a cubetti cotte in olio evo, sale e acqua).	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Verdure di stagione cotte al vapore (*4) (verdure di stagione tagliate, cotte al vapore e condite con olio evo)	Frutta di stagione(*3)	Pane (*2)



AUTUNNO/INVERNO**Settimana 1**

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta al forno	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Carote cotte (tagliate a rondelle e bollite poi condite con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Martedì	Risotto alla zucca Condimento: zucca cotta con olio evo, sale, spezie e acqua)	Mozzarella	Patate al forno (Patate a cubetti condite con olio evo, sale e spezie cotte al forno)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Mercoledì	Pasta di semola bianca (*1) e ceci (pasta cotta in acqua e sale poi condita con purea di ceci e mantecata con olio evo)	Frittata classica (Preparata con uova, sale, olio evo e cotta al forno)	Spinaci bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Giovedì	Pizza (*7)	Tacchino arrosto (petto cotto alla piastra con olio evo e aroma)	Finocchi gratinati al forno con panatura di pane grattugiato, olio evo e spezie	Frutta di stagione (*3)	Pane(*1)
Venerdì	Pasta di semola bianca(*1) al ragù vegetale (Condiment: verdure cotte con salsa di pomodoro, olio evo e sale)	Platessa al forno (Filetti di platessa surgelati, olio evo, sale, spezie, panatura di pan grattato)	Broccoli bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)



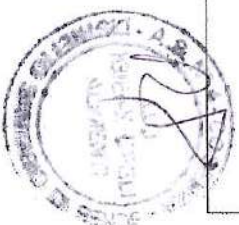
Settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola (*1) e lenticchie (Pasta e lenticchie cotte insieme con olio evo, sale e spezie).	Bocconcini di pollo in umido (Carne di pollo a cubetti, salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie)	Verdure di stagione(*4)cotte a vapore	Frutta di stagione (3*)	Pane (*1)
Martedì	Riso al parmigiano (riso cotto in acqua e sale e poi condito con parmigiano doppia stagionatura)	Merluzzo in umido (filetti di merluzzo surgelati cotti in salsa di pomodoro, olio evo, sale e spezie)	Piselli o carote cotte (contate con acqua, sale, olio evo e spezie)	Frutta di stagione (3*)	Pane (*1)
Mercoledì	Vellutata di verdure con pasta di semola bianca (Ingredienti vellutata: verdure cotte e poi frullate e condite con olio evo, sale, spezie)	Frittata con patate (Ingredienti: uova, patate lesse a cubetti, olio evo, sale e spezie. Cotta al forno)	Bietole (contate con acqua, sale, olio evo e spezie)	Frutta di stagione (3*)	Pane (*1)
Giovedì	Pasta di semola bianca(*1) al ragu di verdure (Ingr: trito di verdure spezie, sale, olio evo, cipolla)	Formaggio fresco morbido (*6) o (ricotta di vacca)	Cavolfiore (contate con acqua, sale, olio evo e spezie)	Frutta di stagione (3*)	Pane (*1)
Venerdì	Pasta di semola bianca(*1) e patate Pasta cotta con patate a cubetti, salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie.	Merluzzo in umido (Filetti di merluzzo surgelati cotti con pomodorini olio evo e sale)	Insalata mista (tagliata a pezzi piccolo, tenera e condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)



Settimana 3

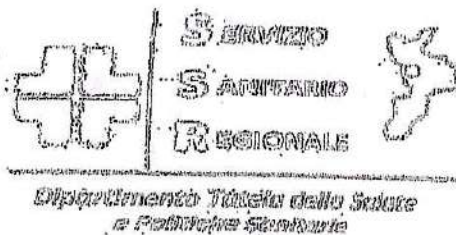
Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale e condita con sugo al pomodoro)	Hamburger di pollo (ingr. macinato di carne di pollo, sale, spezie cotti al forno)	Finocchi o verdure di stagione (*4) (bolliti e conditi con olio evo)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Martedì	Risotto alla zucca (Riso cotto con la zucca insieme con olio, sale e spezie)	Frittata al forno (uova, sale, olio evo)	Broccoli bolliti conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua, e sale e condita con sugo al pomodoro)	Ricotta	Spinaci bolliti e conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Giovedì	Minestra di pasta di semola bianca e verdure (pasta di piccola taglia tipo risori e verdure miste, olio, sale, spezie)	Pollo al forno (petto di pollo, olio evo, sale, spezie)	Carote bollite Condite con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Venerdì	Pasta con patate e legumi (riso cotto insieme ai legumi, olio evo, sale, spezie)	Merluzzo al forno o bastoncini di pesce(*5)	Cavolfiore bolliti e conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)



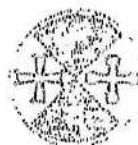
Settimana 4

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola bianca(*1) e piselli (ingr: pasta, piselli, olio evo, sale, spezie)	Frittata al forno (ingredient: uova di gallina, sale, olio per la cottura)	Bietole bollite e condite con olio evo	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Martedì	Riso al pomodoro(*8) Riso cotto in acqua e sale e poi condito al sugo di pomodoro	Formaggio fresco (*6)	Finocchi gratinati al forno (finocchi bolliti e poi passati inforno con olio evo sale e farina di mais)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale e poi condita con sugo al pomodoro)	Polpette di pesce in umido (*11) (Polpette cotte in sugo al pomodoro, olio evo e aroma)	Carote al vapore (tagliate a rondelle piccolo e condite con olio evo)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Giovedì	Pizza (*7)	Mozzarella di vacca	Patate al forno (patate a cubetti conditi con olio evo, sale e spezie)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Venerdì	Risotto alle verdure (riso cotto con verdure di stagione, olio evo, sale, spezie)	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Broccoli bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)





AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
COSENZA



REGIONE CALABRIA

Regione Calabria
Assessorato Provinciale Provinciale Sanitario
Assessorato Provinciale Valle Crati - Valle Mandra - Valle Kennedy - Valle Imerese - Valle di Rende
U.O. U.S. Ig. degli Alimenti e Nutrizione (Rende)

TRASTESSA A RENDI

AL/AL/24/2026 DOT. ANTONIO R. LAECINNARO
RESP. SET. ALIMENT. DEL
COMUNE DI TORANO CASTELLO (CS)

Oggetto: Parere sanitario tabelle dietetiche

ANNO SCOLASTICO 2026/2027

Sig.

Vista l'istanza del/la Sig. ~~RA~~ DOT. ANTONIO R. LAECINNARO

Prot. N. 186918 del 29.10.2026 si rilascia parere sanitario favorevole
alle tabelle dietetiche allegate alla presente e recanti il visto ASP Cosenza Distretto Sanitario "Valle
Crati", per l'utilizzo, nel rispetto della vigente normativa in materia di alimenti e bevande, nella
struttura SCUOLA DELL'INFANZIA E SECONDARIA DI I° GRADO COMUNE DI TORANO
MENU' SPECIALE PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI (NO CARNE)

Per l'anno scolastico 2026/2027

Rende 29.10.2026



Medico U.O.S. Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Sanitario "Valle Crati" Sede di Rende

D.ssa.

Rossana

MENÙ STAGIONALE REFEZIONE SCOLASTICA – Etico\religioso (senza carne)

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Stesse preparazioni e alternative del menù per celiachia allegato. Le quattro settimane Primavera/Estate sono ripetute separatamente per Primavera ed Estate; le quattro settimane Autunno/Inverno per Autunno e Inverno.

Grammature indicative per fascia scolastica (le grammature sono riferite ai prodotti crudi e al netto degli scarti)

- *Pasta /riso e cereali*: Infanzia: 60 g; Primaria. 80 g; Secondarie. I grado 100 g
- *Legumi secchi* (nei piatti composti): Inf. 60 g cereali + 20 g legumi secchi; **Primaria** . 80 g cereali + 30 g legumi secchi; **Secondarie**. I grado 100 g cereali + 40 g legumi secchi
- *Carni (pollo, tacchino, cotolette di pollo, polpette)*: Infanzia. 80 g; Primaria. 100 g; **Secondarie**. I grado 120 g
- *Affettati*: prosciutto cotto: infanzia 50 g, Primaria 70 g, **Secondaria I grado** 90 g
- *Pesce (merluzzo, platessa, bastoncini di merluzzo)*: Infanzia 80 g; **Primaria**. 100 g; **Secondaria**. I grado 120 g
- *Formaggi "senza lattosio"*: Infanzia . 50 g; **Primaria**. 70 g; **Secondaria**. I grado 90 g
- *Uova*: Infanzia 1 uovo di gallina intero; **Primaria**. 1 uovo di gallina intero; **Secondaria**. I grado 1 uovo di gallina intero
- *Verdure*: Infanzia. 80 g; **Primaria**. 120 g; **Secondaria**. I grado 150 g
- *Frutta*: Infanzia. 80 g; **Primaria**. 100 g; **Secondaria**. I grado 150 g
- *Pane* Inf. 30 g; Prim. 50 g; Sec. I grado 60 g
- *Patate* : infanzia : 80 g , **Primaria** 100 g **Secondaria** **Primo grado** 130 g
- *Olio extra vergine d'oliva* : 15g a persona suddivisi tra il primo, il secondo, e il contorno. (questa quantità è uguale per tutte le fasce d'età)
- *Sale da cucina* : quantità prevista equivale a 1.5 g a soggetto suddivisa nelle varie pietanze

Tabella descrittiva degli alimenti e degli ingredienti :

(* 1) Pasta di semola Bianca :semola di grano duro, acqua, tracce di soia e senape

(*2) Pane con farina di grano tenero di tipo 0 :farina 0, acqua, lievito, sale.

(*3) Frutta di stagione (primavera) : : fragole, nespole, ciliegie, albicocche, mela, pera, banana (secondo disponibilità)

(Estate) : pesche, nettarine, albicocche, susine, melone, anguria (secondo disponibilità)

(**autunno**) : mele, pere, uva, cachi, mandarini (secondo disponibilità) (secondo disponibilità)

(**inverno**) : arance, mandarini, mele, pere, kiwi (secondo disponibilità)



(*4) Verdure di stagione (primavera): asparagi, carciofi, fagiolini Verdi, spinaci, bietole, lattuga, carote, zucchine (secondo disponibilità)

(estate) : I pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, fagiolini, lattuga (secondo disponibilità)

(autunno) : zucca, broccoli, cavolfiore, bietole, finocchi, spinaci

(inverno) : broccoli, cavolfiore, finocchi, spinaci, bietole, carote (secondo disponibilità)

Le verdure vengono cotte con tecniche di bollitura o a vapore e poi conditi con olio evo, sale e alcune volte spezie. Alcune verdure quando specificato vegono cotte al forno con olio evo, sale e spezie. Alcune volte vengono gratinate con panatura a base di pane grattugiato da farina 0.

(*5) ingredienti bastoncini di merluzzo : I bastoncini di merluzzo classici (con glutine) contengono solitamente filetti di merluzzo (60-65%), farina di frumento (per la panatura), olio vegetale, acqua, sale, lievito, paprica e curcuma, anch'essi **privi di ingredienti lattiero-caseari**.

(*6) formaggi freschi : mozzarella di vacca, ricotta, formaggio morbido spalmabile, robiola o stracchino.

(*7) pizza : farina 00, acqua, sale, lievito di birra. Farciture: salsa di pomodoro, olio evo, aroma, formaggio pasta filata.

(8*) sugo al pomodoro: ingredienti: salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie.

(*9) Cotolette di pollo o nuggettes: petto di pollo, farina di frumento, amido di mais per rendere la crosta croccante.

(*10) parmigiano reggiano stagionatura 36 mesi

(*11) polpette di pesce : INGREDIENTI: prodotto pronto surgelato industriale (filetti di merluzzo senz lische,uova,pan grattato o farina (frumento o riso),amido di riso o patate, aromi, prezzemolo, aglio, noce moscata.(80 g di prodotto crudo finite a porzione).

(12*) fesa di tacchino : affettato industriale cotto o arrosto, contiene: carne di tacchino per 80%, acqua, amidi, sale, destrosio e saccarosio, aroma , antiossidanti, e conservanti come il nitrato di sodio. "Non contiene l'aggiunta di Polifosfati".

(*13) Hamburger vegetali: ingredineti: prodotto pronto surgelato a base di verdure e legumi: zucchini o spinaci, carote, piselli o mais o lenticchie o ceci o patate. Albume d'uovo pstorizzato, formaggi, oli di semi di girasole, curcuma ed erbe aromatiche. Panatura: fiocchi di patate, pangrattato, farina di mais o di riso.



PRIMAVERA/ESTATE**Settimana 1**

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola al (*1) al pomodoro (Sugo : pomodoro, cipolle olio evo)	Frittata al forno (ingredienti: 1 uovo di gallina intero da 60 g, olio evo)	Insalata verde	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Martedì	Riso al forno (ingredienti : riso bianco, sugo al pomodoro, grana o parmigiano grattugiato, mozzarella di vacca, olio evo , sale , spezie tra cui basilico.)	Polpette di pesce in umido(*11) (Prodotto surgelato e cotto in umido in salsa di pomodoro olio e sale)	Carote a julienne (Bollite in acqua e sale e condite con olio evo a crudo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Mercoledì	Pasta di semola bianca e minestrone (pasta e minestrone " leggerezza olio evo, la pasta e cotta insieme al minestrone)	Mozzarella di vacca (*3)	Pomodori (Tagliati a cubetti e conditi con olio evo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Giovedì	Pasta di semola e lenticchie: (Ingr.pasta bianca, olio evo, sale, cipolle, sedano,lenticchie tutto cotto insieme)	Hamburger vegetali al forno(*13)	Zucchine trifolate (Ingr. zucchine tagliate a cubetti, olio evo, prezzemolo, aglio sale. Cotte in padella)	Frutta fresca di stagione (3)	Pane
Venerdì	Risotto alle verdure : (ingredienti: riso, verdure esempio zucchine o zucca Olio evo, sale e spezie tra cui cipolla)	Merluzzo al forno Ingr:filetti di merluzzo surgelato senza panature, cotto al forno con olio evo sale e spezie .	Fagiolini o verdure di stagione (bollite in acqua e sale e conditi con olio evo a crudo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)



Settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Riso e piselli : riso e piselli freschi o surgelati (Ingredient: riso, piselli, olio evo cipolle, sale).	Hamburger vegetali (*13) cotti al forno	Verdure di stagione gratinate (verdure al forno cotte con una spolverata di pane grattugiato, olio e sale)	Frutta di stagione (3)	Pane(*2)
Martedì	Pasta di semola Bianca al pomodoro Ingr: pasta, sugo al pomodoro con cipolla olio e sale.	Formaggio fresco spalmabile o ricotta di vacca	Insalata mista (lattuga tagliata in piccolo pezzi e condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane
Mercoledì	Pasta di semola al pesto leggero (il pesto leggero è compost da basilico, olio evo e parmigiano)	Frittata con zucchine 1 uovo di gallina intero Ingr: 1 uovo intero, zucchine prevalentemente spollentate, olio evo e sale. Cotta al forno.	Carote al vapore (carote tagliate a rondelle piccolo, cotte a vapore e poi condite con olio evo)	Frutta di stagione(*3)	Pane
Giovedì	Pasta di semola olio e parmigiano (la pasta dopo essere cotta viene condita con olio e parmigiano)	Platessa in umido (Ingr: filetti di platessa surgelati, cotto con pomodori, olio, sale e spezie)	Pomodori (pomodori tagliati a pezzi e conditi con sale e olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane
Venerdì	Pasta di semola Bianca //riso con verdure (Ingr: pasta o riso con zucca o zucchine a cubetti cotte insieme al riso o la pasta, olio evo, sale).	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Melanzane al forno Ingr: melanzane tagliate a cubetti e cotte al forno con olio evo e sale	Frutta di stagione(*3)	Pane



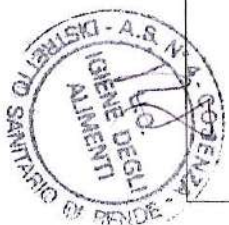
Settimana 3

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola bianca(*1) e ceci (la pasta viene cotta e poi condita con una purea di ceci mantecata con olio evo)	Frittata al forno (uova, olio evo, sale)	Patate al forno (ingr. patate, olio, sale, spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Martedì	Riso con zucchine (ris, zucchine a cubetti, olio evo, sale, spezie)	Hamburger vegetali (13*) Cotti al forno	Insalata verde (condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (ingr salsa: pomodoro, olio evo, sale, spezie)	Ricotta o formaggio fresco morbido (*6)	Carote al vapore (condite con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Giovedì	Pizza (*7)	Hamburger vegetali al forno (*13)	Zucchine trifolate (ingr. zucchini, olio evo, sale. Prezzemolo aglio)	Frutta di stagione(*3)	Pane (*2)
Venerdì	Riso/pasta di semola e patate	Merluzzo in umido (ingr: filetti di merluzzo surgelati, olio evo, salsa di pomodoro, spezie)	Fagiolini lessati (conditi con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)



Settimana 4

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola Bianca con olio e parmigiano (la pasta una volta cotta viene condita con olio evo e parmigiano)	Frittata al forno (uova, olio, sale)	Verdure cotte al vapore (*4) (verdure di stagione tagliate cotte al vapore e condite con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Martedì	Riso e piselli (il riso viene cotto insieme ai piselli freschi o surgelati, con olio evo, spezie e sale)	Formaggio fresco (*6) (ricotta)	Pomodori (tagliati a pezzetti e conditi con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) all'ortolana Ingredienti del condimento: verdure di stagione cotte in padella con olio evo, sale e acqua.	Platessa in umido (filetti di platessa surgelati cotti in salsa di pomodoro, olio evo e sale e spezie)	Carote julienne (condite con olio evo e sale senza cottura)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Giovedì	Pasta e legumi Ingrid: pasta , legumi come fettucine, spezie, olio evo, sale tutto cotto insieme	Mozzarella di vacca	Insalata verde (lattuga tagliata a piccolo pezzi condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Venerdì	Riso/pasta di semola bianca alle verdure (ingredienti condimento: verdure a cubetti cotte in olio evo, sale e acqua).	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Verdure di stagione cotte al vapore (4*) (condite con olio evo)	Frutta di stagione(*3)	Pane (*2)



AUTUNNO/INVERNO**Settimana 1**

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta al forno (pasta di semola Bianca , con strati di sugo al pomodoro, parmigiano, olio evo, mozzarella)	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Carote cotte (tagliate a rondelle e bollite poi condite con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Martedì	Risotto alla zucca Condimento: zucca cotta con olio evo, sale, spezie e acqua)	Mozzarella di vacca	Patate al forno (Patate a cubetti condite con olio evo, sale e spezie cotte al forno)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Mercoledì	Pasta di semola bianca (*1) e ceci (pasta cotta in acqua e sale poi condita con purea di ceci e mantecata con olio evo)	Frittata classica (Preparata con uova, sale, olio evo e cotta al forno)	Spinaci bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Giovedì	Pizza (*7)	Hamburger vegetali (*13) cotti al forno	Finocchi gratinati al forno con panatura di pane grattugiato, olio evo e spezie	Frutta di stagione (*3)	Pane(*1)
Venerdì	Pasta di semola bianca(*1) al ragù vegetale (Condiment: verdure cotte con salsa di pomodoro, olio evo e sale)	Platessa al forno (Filetti di platessa surgelati, olio evo, sale, spezie, panatura di pan grattato)	Broccoli bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)



Settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta e lenticchie (Pasta e lenticchie cotte insieme con olio evo, sale e spezie).	Polpette di pesce(*11) in umido (prodotto surgelato cotto in salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie)	Verdure di stagione(*4)cotte a vapore	Frutta di stagione (3*)	Pane (*1)
Martedì	Riso al parmigiano (riso cotto in acqua e sale e poi condito con parmigiano doppia stagionatura)	Merluzzo in umido (filetti di merluzzo surgelati cotti in salsa di pomodoro, olio evo, sale e spezie)	Piselli o carote cotte (contate con acqua, sale, olio evo e spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Mercoledì	Vellutata di verdure con pasta di semola Bianca(pastina o tubettini) (Ingredienti vellutata: verdure cotte e poi frullate e condite con olio evo, sale, spezie)	Frittata con patate (Ingredienti: uova, patate lesse a cubetti, olio evo, sale e spezie. Cotta al forno)	Bietole (contate con acqua, sale, olio evo e spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Giovedì	Pasta di semola bianca(*1) al ragù di verdure (ingr. trito di verdure spezie, sale, olio evo, cipolla)	Formaggio fresco morbido (*6) (ricotta di vacca)	Cavolfiore (fatti a pezzi bolliti in acqua, sale, e conditi con olio evo e spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Venerdì	Pasta di semola bianca(*1) e patate Pasta cotta con patate a cubetti, salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie.	Hamburger vegetali (*13)	Insalata mista (tagliata a pezzi piccolo, tenera e condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)



Settimana 3

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale e condita con sugo al pomodoro)	Mozzarella di vacca	Finocchi o verdure di stagione (*4) (bolliti e conditi con olio evo)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Martedì	Risotto alla zucca (Riso cotto con la zucca insieme con olio, sale e spezie)	Frittata al forno (uova, sale, olio evo)	Broccoli bolliti conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale e condita con sugo al pomodoro)	Ricotta di vacca	Spinaci bolliti e conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Giovedì	Minestra di pasta di semola bianca e verdure (pasta di piccola taglia tipo risoni e verdure miste, olio, sale, spezie)	Hamburger vegetali (*13) al forno	Carote bollite Condite con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Venerdì	Pasta e patate con legumi (riso cotto insieme ai legumi , olio evo, sale, spezie)	Merluzzo al forno o bastoncini di pesce(*5)	Cavolfiore bolliti e conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)



Settimana 4

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola bianca(*1) e piselli (ingr: pasta, piselli, olio evo, sale, spezie)	Frittata al forno (ingredient: uova di gallina, sale, olio per la cottura)	Bietole bollite e condite con olio evo	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Martedì	Riso al pomodoro(*8) Riso cotto in acqua e sale e poi condito al sugo di pomodoro	Formaggio fresco (*6) (ricotta di vacca)	Finocchi gratinati al forno (finocchi bolliti e poi passati inforno con olio evo sale e farina di mais)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale e poi condita con sugo al pomodoro)	Polpette di pesce in umido (*11) (Polpette cotte in sugo al pomodoro, olio evo e aroma)	Carote al vapore e condite con olio evo (le carote vengono tagliate a rondelle piccole e poi cotte)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Giovedì	Pizza (*7)	Mozzarella di vacca	Patate al forno (patate a cubetti conditi con olio evo, sale e spezie)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Venerdì	Risotto alle verdure (riso cotto con verdure di stagione, olio evo, sale, spezie)	Bastoncini di merluzzo al forno (*5)	Broccoli bolliti (tagliati e conditi con olio evo)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)





**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
COSENZA**



REGIONE CALABRIA

Chapter 1

Agencia Clavel de Servicios Entregas

Whitney, Clements, Webb, Gray, Webb, Planch, McHenry, Page, Edwards, & R. B. Planch

W. O. W. *Exhibitor of the* *Exposition* *Internationale* *(Paris)*

VIA REC

TRACES

ANTONIO R. LAZZARINO

RESP. SETTORE AMMIN. AZL

COMUNE DI TORAND CASTELLO
(CS)

Oggetto: Parere sanitario tabelle dietetiche

ANNO SCOLASTICO 2026/2027

८३

Vista l'istanza del/la Sig./a Don. ANTONIO R. LEE NUARO

Prot. N. 186918 del 29.10.2026 si rilascia parere sanitario favorevole
alle tabelle dietetiche allegate alla presente e recanti il visto ASP Conenza Distretto Sanitario "Valle
Cesati", per l'utilizzo, nel rispetto della vigente normativa in materia di alimenti e bevande, nella
struttura SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO E SCUOLA DELL'INFANZIA
MENU' SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE (INTOLL. LATTOIO/MANEO) COMUNE DI TORANO C

Per l'anno scolastico 2026 / 2027

Rende 29.10.2026



Medico U.O.S. Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Sanitario "Valle Craxi" Sede di Rende

Dise: Ben Park

MENÙ STAGIONALE REFEZIONE SCOLASTICA – INTOLLERANZA AL LATTOSIO

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Stesse preparazioni e alternative del menù per celiachia allegato. Le quattro settimane Primavera/Estate sono ripetute separatamente per Primavera ed Estate; le quattro settimane Autunno/Inverno per Autunno e Inverno.

Grammature indicative per fascia scolastica (le grammature sono riferite ai prodotti crudi e al netto degli scarti)

- **Pasta /riso e cereali:** Infanzia: 60 g; Primaria. 80 g; Secondarie. I grado 100 g
- **Legumi secchi** (nei piatti composti): Inf. 60 g cereali + 20 g legumi secchi; **Primaria** . 80 g cereali + 30 g legumi secchi; **Secondarie. I grado** 100 g cereali + 40 g legumi secchi
- **Carni (pollo, tacchino, cotolette di pollo, polpette):** Infanzia. 80 g; Primaria. 100 g; **Secondarie. I grado** 120 g
- **Affettati: prosciutto cotto:** infanzia 50 g, Primaria 70 g, **Secondaria I grado** 90 g
- **Pesce (merluzzo, platessa, bastoncini di merluzzo):** Infanzia 80 g; **Primaria. 100 g; Secondaria. I grado** 120 g
- **Formaggi "senza lattosio" :** Infanzia . 50 g; **Primaria. 70 g; Secondaria. I grado** 90 g
- **Uova:** Infanzia 1 uovo di gallina intero; **Primaria. 1 uovo di gallina intero; Secondaria. I grado** 1 uovo di gallina intero
- **Verdure:** Infanzia. 80 g; **Primaria. 120 g; Secondaria. I grado** 150 g
- **Frutta:** Infanzia. 80 g; **Primaria. 100 g; Secondaria. I grado** 150 g
- **Pane** Inf. 30 g; Prim. 50 g; Sec. I grado 60 g
- **Patate :** infanzia : 80 g , Primaria 100 g Secondaria Primo grado 130 g
- **Olio extra vergine d'oliva :** 15g a persona suddivisi tra il primo, il secondo, e il contorno.(questa quantità è uguale per tutte le fasce d'età)
- **Sale da cucina :** quantità prevista equivale a 1.5 g a soggetto suddivisa nelle varie pietanze

Tabella descrittiva degli alimenti e degli ingredienti :

(* 1) Pasta di semola Bianca

(*2) Pane con farina di grano tenero di tipo 0

(*3) Frutta di stagione (primavera) : : fragole, nespole, ciliegie, albicocche, mela, pera, banana (secondo disponibilità)

(**Estate**) : pesche, nettarine, albicocche, susine, melone, anguria (secondo disponibilità)

(**autunno**) : mele, pere, uva, cachi, mandarini (secondo disponibilità) (secondo disponibilità)

(**inverno**) : arance, mandarini, mele, pere, kiwi (secondo disponibilità)



(*4) **Verdure di stagione (primavera)**: asparagi, carciofi, fagiolini Verdi, spinaci, bietole, lattuga, carote, zucchine (secondo disponibilità)

(estate) : I pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, fagiolini, lattuga (secondo disponibilità)

(autunno) : zucca, broccoli, cavolfiore, bietole, finocchi, spinaci

(inverno) : broccoli, cavolfiore, finocchi, spinaci, bietole, carote (secondo disponibilità)

Le verdure vengono cotte con tecniche di bollitura o a vapore e poi conditi con olio evo, sale e alcune volte spezie. Alcune verdure quando specificato vegono cotte al forno con olio evo, sale e spezie. Alcune volte vengono gratinate con panatura a base di farina di mais croccante priva di tracce di glutine.

(*5) **Ingredienti bastoncini di merluzzo** : I bastoncini di merluzzo classici (con glutine) contengono solitamente filetti di merluzzo (60-65%), farina di frumento (per la panatura), olio vegetale, acqua, sale, lievito, paprica e curcuma, anch'essi **privi di ingredienti lattiero-caseari**. "Senza lattosio"

(*6) **formaggi freschi "senza lattosio"** : mozzarella di vacca, ricotta, formaggio morbido spalmabile, robiola o stracchino.

Ingredienti mozzarella senza lattosio: latte di vacca delattosato, sale, caglio, fermenti lattici vivi e correttori di acidità.

Inferdienti ricotta senza lattosio: siero di latte delattosato, crema di siero di latte, enzima lattasi, sale

(*7) **pizza** : farina 00, acqua, sale, lievito di birra. Farcitura: salsa di pomodoro, olio evo, aroma, formaggio pasta filata "senza lattosio"

(8*) **sugo al pomodoro**: ingredient: salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie.

(*9) **Cotolette di pollo o nuggettes**: petto di pollo, farina di frumento, amido di mais per rendere la crosta croccante. " senza lattosio"

(*9) **prosciutto cotto "senza glutine" e "senza lattosio"** : ingredienti : materia principale oltre il 95% coscia di suino, sale, aromi naturali, zuccheri come destrosio , antiossidanti tra cui ascorbato di sodio e conservante come nitrito di sodio. Senza aggiunta di additivi chimici per trattenere l'acqua.

(*10) **parmigiano reggiano stagionatura 36 mesi**

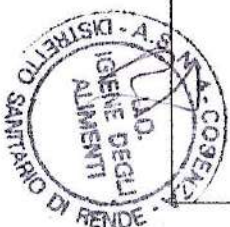
(*11) **polpette di pesce** : INGREDIENTI: prodotto pronto surgelato industriale (filetti di merluzzo senz lische,uova,pan grattato o farina (frumento o riso),amido di riso o patate, aromi, prezzemolo, aglio, noce moscata (80 g di prodotto crudo finite a porzione). "NON CONTIENE LATTOSIO"



PRIMAVERA/ESTATE

Settimana 1

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola al pomodoro (Pasta di semola cotta in acqua e sale come da norma e condita con Sugo: pomodoro, cipolle olio evo)	Frittata al forno (ingredienti: 1 uovo di gallina intero da 60 g; olio evo)	Insalata verde (lattuga tagliata e condita con olio evo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Martedì	Riso al forno (Ingredienti: riso bianco, sugo al pomodoro, grana o parmigiano grattugiato, mozzarella senza lattosio olio evo, sale, spezie tra cui basilico.)	Affettato magro (prosciutto cotto) (*9)	Carote a julienne (Bollite in acqua e sale e condite con olio evo a crudo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Mercoledì	Pasta di semola bianca e minestrone (pasta e minestrone "leggerzza olio evo cotti insieme)	Mozzarella di vacca senza lattosio (*3)	Pomodori (Tagliati a cubetti e conditi con olio evo)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Giovedì	Pasta e lenticchie: (Ingr: pasta di semola Bianca, olio evo, sale, cipolle, sedano, lenticchie, tutto cotto insieme)	Tacchino arrosto (Ingr: petto di tacchino cotto alla piastra e condito con olio evo 5 g e sale)	Zucchine trifolate (Ingr: zucchine tagliate a cubetti, olio evo, prezzemolo, aglio sale. Cotte in padella)	Frutta fresca di stagione (*3)	Pane
Venerdì	Risotto alle verdure: (ingredienti: riso, verdure esempio zucchine o zucca Olio evo, sale e spezie tra cui cipolla tutto cotto insieme)	Merluzzo al forno (Ingr: filetti di merluzzo surgelato senza panature, cotto al forno con olio evo sale e spezie)	Fagiolini o verdure di stagione (bollite in acqua e sale e conditi con olio evo a crudo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)



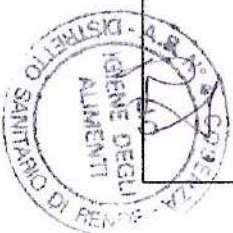
Settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Riso e piselli : riso e piselli freschi o surgelati (Ingredienti: riso, piselli, olio evo cipolle, sale tutto cotto insieme).	Polpette al forno Ingredienti: trito di carne di pollo, uova, parmigiano doppia stagionatura, pane ammollato in acqua, sale, spezie.	Verdure di stagione gratinate (verdure al forno cotte con una spolverata di pane grattugiato, olio e sale)	Frutta di stagione (3)	Pane(*2)
Martedì	Pasta di semola Bianca al pomodoro Ingr: pasta cotta come da norma in acqua e sale e poi condita con , sugo al pomodoro con cipolla olio e sale).	Formaggio fresco spalmabile o ricotta di vacca "senza lattosio"	Insalata mista (lattuga tagliata a piccoli pezzi e condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane
Mercoledì	Pasta al pesto leggero (pasta di semola cotta in acqua e sale e poi condita con pesto di basilico. Quest'ultimo contiene solo olio evo e parmigiano)	Frittata con zucchine 1 uovo di gallina intero Ingr: 1 uovo intero, zucchine previamente sbollentate, olio evo e sale. Cotta al forno.	Carote al vapore (le carote vengono tagliate a rondelle piccolo cotte a vapore e poi conditi con olio evo)	Frutta di stagione(*3)	Pane
Giovedì	Pasta olio e parmigiano (pasta di semola Bianca cotta come da norma e poi condita con parmigiano e olio evo)	Petto di pollo impanato o in umido (Ingr: petto di pollo fresco o surgelato, cotto con pomodori, olio, sale e spezie)	Pomodori (pomodori tagliati a pezzi e conditi con sale e olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane
Venerdì	Pasta di semola Bianca //riso con verdure (Ingr: pasta o riso con zucca o zucchine a cubetti cotte insieme al riso o la pasta, olio evo, sale).	Platessa gratinata (filetti di platessa surgelati, coditi con olio , sale, spezie e pan grattato e poi cotto al forno)	Melanzane al forno Ingr: melanzane tagliate a cubetti e cotte al forno con olio evo e sale	Frutta di stagione(*3)	Pane



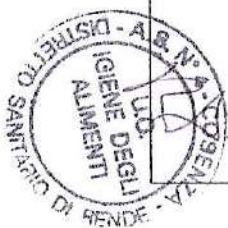
Settimana 3

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola bianca(*1*) e ceci (pasta di semolabianca cotta in acqua e sale e poi condita con ceci frullati e resi a purea) <i>Olio evo, acqua, sale e spezie</i>	Hamburger di pollo (ingr: macinato di pollo, sale, spezie cotti al forno)	Patate al forno (ingr: patate, olio, sale, spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Martedì	Riso con zucchini (ris, zucchini a cubetti, olio evo, sale, spezie)	Tacchino arrosto (petto cotto alla piastra con olio evo e aroma)	Insalata verde (lattuga tagliata a piccoli pezzi condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (pasta di semola Bianca cotta in acqua e sale e poi condita con sugo al pomodoro. ingr salsa: pomodoro, olio evo, sale, spezie)	Ricotta o formaggio fresco morbido senza lattosio (*6)	Carole al vapore (tagliate a rondelle, poi cotte a vapore e condite con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Giovedì	Pizza (*7)	Prosciutto cotto (*9)	Zucchini trifolati (ingr: zucchini, olio evo, sale, Prezzemolo aglio)	Frutta di stagione(*3)	Pane (*2)
Venerdì	Riso/pasta di semola e patate (Riso o pasta di semola Bianca cotta in acqua e sale insieme alle patate tagliate a cubetti piccolo, spezie, sale, olio)	Bastoncini di pesce al forno (*5)	Fagiolini lessati (conditi con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)



Settimana 4

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola Bianca(*1) olio e parmigiano (pasta di semola Bianca cotta come da norma in acqua e sale e poi condita con olio evo e parmigiano)	Polpette di pollo in umido (ingr. macinato di carne di pollo, uova, pane ammollato in acqua sale, spezie. Poi cotte in un sugo al pomodoro olio evo sale e spezie)	Verdure cotte al vapore (*4) (tagliate a piccolo pezzi, cotte a vapore e condite con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Martedì	Riso e piselli (*8) (riso cotto insieme ai piselli in acqua olio e spezie)	Formaggio fresco senza lattosio (*6)	Pomodori (tagliati a pezzetti e conditi con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) all'ortolana <i>Ingredienti del condimento verdure di stagione cotte in padella con olio evo, sale e acqua.</i>	Pollo al forno (Ingredienti: petto di pollo, olio evo, sale, spezie.)	Carote julienne (condite con olio evo e sale senza cottura)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Giovedì	Pasta e legumi <i>Pasta di semola e . legumi come lenticchie, cotti insieme con spezie, olio evo, sale)</i>	Prosciutto cotto (*9)	Insalata verde (tagliata a piccolo pezzi condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*2)
Venerdì	Riso/pasta di semola bianca alle verdure (pasta o riso cotti in acqua e sale poi condite con le verdure che a loro volta vengono tagliati a cubetti cotte in olio evo, sale e acqua).	merluzzo al forno (filetti di merluzzo surgelato, olio evo, spezie cotti al forno)	Verdure di stagione cotte al vapore (4*) (verdure tagliate a pezzie cotte a vapore e condite con olio evo)	Frutta di stagione(*3)	Pane (*2)



AUTUNNO/INVERNO**Settimana 1**

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta al forno (pasta di semola, sugo al pomodoro, mozzarella senza lattosio, formaggio grattugiato, tutto condito e poi cotta al forno)	Affettato magro: Prosciutto cotto (*9)	Carote cotte (tagliate a rondelle e bollite poi condite con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Martedì	Risotto alla zucca Rico cotto insieme al Condimento: zucca cotta con olio evo, sale, spezie e acqua)	Mozzarella senza lattosio	Patate al forno (Patate a cubetti condite con olio evo, sale e spezie cotte al forno)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Mercoledì	Pasta di semola bianca (*1) e ceci (pasta cotta in acqua e sale poi condita con purea di ceci e mantecata con olio evo)	Frittata classica (Preparata con uova, sale, olio evo e cotta al forno)	Spinaci bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Giovedì	Pizza (*7)	Tacchino arrosto (petto cotto alla piastra con olio evo e aroma))	Finocchi gratinati al forno con panatura di pane grattugiato, olio evo e spezie	Frutta di stagione (*3)	Pane(*1)
Venerdì	Pasta di semola bianca(*1) al ragù vegetale (pasta di semola cotta in acqua e sale e poi Condita con verdure miste a cubetti e cotte con salsa di pomodoro, olio evo e sale)	Platessa al forno (Filetti di platessa surgelati, olio evo, sale, spezie, panatura di pan grattato)	Broccoli bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)



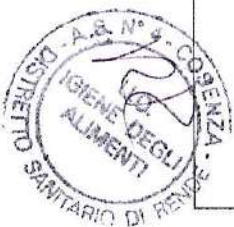
AUTUNNO – Settimana 2

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta (*1) e lenticchie (Pasta e lenticchie cotte insieme con olio evo, sale e spezie).	Polepette di pollio in umido (trito di Carne di pollo, salsa di pomodoro, olio evo, sale, spezie)	Verdure di stagione(*4)cotte a vapore (le verdure vengono tagliate a piccolo pezzo e cotte a vapore e poi conditi con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Martedì	Riso al parmigiano (riso cotto in acqua e sale e poi condito con parmigiano doppia stagionatura e olio)	Pollo arrosto (petto cotto alla piastra con olio evo e aromi))	Piselli o carote cotte (contie con acqua, sale, olio evo e spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Mercoledì	Vellutata di verdure con pasta di semola bianca (ingredienti vellutata: verdure cotte e poi frullate e condite con olio evo, sale, spezie)	Frittata con patate (ingredienti: uova, patate lesse a cubetti, olio evo, sale e spezie. Cotto al forno)	Bietole (contie con acqua, sale, olio evo e spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Giovedì	Pasta di semola bianca(*1) al ragu di carne (pasta cotta in acqua e sale e poi condita con ingr: trito di carne di pollo, spezie, sale, olio evo, cipolla, salsa di pomodoro)	Formaggio fresco morbido (*6) senza lattosio	Cavolfiore (bolliti con acqua, sale, poi olio conditi con olio evo e spezie)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)
Venerdì	Pasta di semola bianca(*1) e patate Pasta cotta con patate a cubetti, salsa di pomodoro, olio evo, sale, spzie.	Merluzzo in umido (Filetti di merluzzo surgelati cotti con pomodori in olio evo e sale)	Insalata mista (tagliata a pezzi piccoli, tenera e condita con olio evo)	Frutta di stagione (*3)	Pane (*1)



Settimana 3

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale e condita con sugo al pomodoro)	Hamburger di pollo (ingr. macinato di carne di pollo, sale, spezie cotti al forno)	Finocchi o verdure di stagione (*4) (bolliti e conditi con olio evo)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Martedì	Risotto alla zucca (Riso cotto con la zucca insieme con olio, sale e spezie)	Affettato magro: Prosciutto cotto (*9)	Broccoli bolliti conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale e condita con sugo al pomodoro)	Ricotta senza lattosio	Spinaci bolliti e conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Giovedì	Minestra di pasta di semola bianca e verdure (pasta di piccola taglia tipo risoni e verdure miste, olio, sale, spezie)	Pollo al forno (petto di pollo, olio evo, sale, spezie)	Carote bollite (tagliate a rondelle piccolo e Condite con olio evo e sale)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Venerdì	Pasta e patate con legumi (riso cotto insieme ai legumi , olio evo, sale, spezie)	bastoncini di pesce al forno (*5)	Cavolfiori bolliti e conditi con olio evo e sale	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)



Settimana 4

Giorno	Primo	Secondo	Contorno	Frutta	Pane
Lunedì	Pasta di semola bianca(*1) e piselli (ingr. pasta, piselli, olio evo, sale, spezie)	Frittata al forno (Ingredienti: uova di gallina, sale, olio per la cottura)	Bietole bollite e condite con olio evo	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Martedì	Riso al pomodoro(*8) Riso cotto in acqua e sale e poi condito al sugo di pomodoro	Formaggio fresco (*6) senza lattosio	Finocchi gratinati al forno (finocchi bolliti e poi passati inforno con olio evo sale e farina di mais)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Mercoledì	Pasta di semola bianca(*1) al pomodoro (*8) (pasta cotta in acqua e sale e poi condita con sugo al pomodoro)	Polpette di pesce in umido (*11) (Polpette cotte in sugo al pomodoro, olio evo e aroma)	Carote al vapore (Tagliate a rondelle cotte a vapore e condite con olio evo)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Giovedì	Pizza (*7)	Prosciutto cotto (*9)	Patate al forno (patate a cubetti conditi con olio evo, sale e spezie)	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)
Venerdì	Risotto alle verdure (riso cotto con verdure di stagione, olio evo, sale, spezie)	Platessa gratinata al forno (filetti di platessa surgelati, conditi con olio evo, pan grattato , spezie e cotti al forno)	Broccoli bolliti e conditi con olio evo	Frutta di stagione (*4)	Pane (*2)



**POSTA CERTIFICATA: (Rif: 2026/187558 PROT) VIDIMAZIONE MENU'
SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE E ETICO-RELIGIOSI SCUOLA
INFANZIA E SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO DEL COMUNE DI
TORANO CASTELLO (CS) A.S. 2026/2027**

Mittente: protocollo@pec.asp.cosenza.it
Destinatari: protocollo.toranocastello@pec.it
Inviato il: 29/10/2026 16.56.14
Posizione: PEC istituzionale /Posta in ingresso

=== LISTA DEGLI ALLEGATI ===

Menu speciali per motivi di salute e etico religiosi del Comune di Torano
Segnatura.xml ()



Messaggio di posta certificata

Il giorno 29/10/2026 alle ore 16:56:25 (+0100) il messaggio con oggetto "(Rif: 2026/187558 PROT) VIDIMAZIONE MENU' SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE E ETICO-RELIGIOSI SCUOLA INFANZIA E SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO DEL COMUNE DI TORANO CASTELLO (CS) A.S. 2026/2027" è stato inviato da "protocollo@pec.asp.cosenza.it" ed indirizzato a:

- protocollo.toranocastello@pec.it

Il messaggio originale è incluso in allegato.

Identificativo messaggio: jpec13219.20261029165624.16814.2000.1.1@pec.aruba.it

Certified mail message

On 29/10/2026 at 16:56:25 (+0100) the message with subject "(Rif: 2026/187558 PROT) VIDIMAZIONE MENU' SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE E ETICO-RELIGIOSI SCUOLA INFANZIA E SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO DEL COMUNE DI TORANO CASTELLO (CS) A.S. 2026/2027" was sent by "protocollo@pec.asp.cosenza.it" and addressed to:

- protocollo.toranocastello@pec.it

The original message is included as an attachment.

Message identifier: jpec13219.20261029165624.16814.2000.1.1@pec.aruba.it