



Ristorazione scolastica
Tabelle dietetiche
Scuola Primaria
A.S. 2025/2026
COMUNE di
SPEZZANO ALBANESE
MENU' AUTUNNO/INVERNO
MENU' PRIMAVERA/ESTATE



ASL COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
E.O.C. IGIGEIA ALIMENTARE E
NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT. PERRI PIETRO L.



TABELLA MENU AUTUNNO/INVERNO PER LA SCUOLA PRIMARIA COMUNE DI SPEZZANO ALBANESE

| PRIMA SETTIMANA | SECONDA SETTIMANA |
|---|--|
| Lunedì Risotto allo zafferano Frittata con provola e prosciutto cotto s.p. al forno Purè di patate Panino Frutta di stagione | Lunedì Pasta con tonno Ricotta Insalata verde Panino Frutta di stagione |
| Martedì Pasta al pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Zucca al forno/broccoli***gratinati Panino Frutta di stagione | Martedì Pasta alla bolognese Sovracosce di pollo al forno Piselli*** in umido Panino Frutta di stagione |
| Mercoledì Pasta e minestrone*** (passato per le materne) Polpette di vitello in umido Carote*** lesse Panino Frutta di stagione | Mercoledì Riso/pasta con patate Filetto di merluzzo*** in umido Fagiolini*** lessi o altri ortaggi Panino Frutta di stagione |
| Giovedì Lasagne al forno Formaggio fresco spalmabile Insalata verde Panino Frutta di stagione | Giovedì Trancio di pizza marinara Prosciutto cotto s.p. Insalata di pomodori* o insalata verde mista Panino Frutta di stagione |
| Venerdì Pasta e ceci Bastoncini di filetto di merluzzo*** al forno Finocchi gratinati*** Panino Frutta di stagione | Venerdì Pasta con fagioli Omelette al forno con provola Spinaci*** saltati in padella Panino Frutta di Stagione |

N.B:*** I pasti sono preparati anche utilizzando prodotti surgelati .

N.B. : eccezionalmente il menu' può essere variato.

*in base alla disponibilità stagionale

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili- Allegato II Reg. UE n. 1169/2011

TABELLA MENU PRIMAVERA/AUTUNNO PER LA SCUOLA PRIMARIA COMUNE DI SPEZZANO ALBANESE

| TERZA SETTIMANA | QUARTA SETTIMANA |
|---|--|
| Lunedì Riso e minestrone*** Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. Fagiolini*** lessi o altri ortaggi di stagione lessi Panino Frutta di stagione | Lunedì Pasta/riso al pomodoro Omelette al forno con provola Spinaci***saltati in padella Panino Frutta di stagione |
| Martedì Gnocchi al pomodoro Tocchetti di petto di pollo panati al forno Piselli*** in umido Panino Frutta di stagione | Martedì Trancio di pizza marinara Bocconcini di mozzarella Insalata verde mista Panino Frutta di stagione |
| Mercoledì Pasta con tonno (bianca o rossa) Filetto di platessa*** al forno al limone Spinaci*** saltati in padella Panino Frutta di stagione | Mercoledì Pasta al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo***al forno Finocchi***gratinati al forno Panino Frutta di stagione |
| Giovedì Pasta con zucchine Hamburger di vitello Insalata verde Panino Frutta di stagione | Giovedì Risotto con zucca Pizzaiola di vitello Patate al forno Panino Frutta di stagione |
| Venerdì Pasta e lenticchie Arrosto di tacchino al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione | Venerdì Gâteaux di patate al forno Spezzatino di pollo in umido con carote***lesse Panino Frutta di stagione |

N.B:*** *I pasti sono preparati anche utilizzando prodotti surgelati .

N.B. : eccezionalmente il menu' può essere variato.

*in base alla disponibilità stagionale

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili- Allegato II Reg. UE n. 1169/2011

TABELLA MENU AUTUNNO/INVERNO PER LA SCUOLA PRIMARIA COMUNE DI SPEZZANO ALBANESE

| PRIMA SETTIMANA | SECONDA SETTIMANA |
|---|---|
| Lunedì Pasta al pomodoro Rotolo di frittata con provola e prosciutto cotto s.p. Spinaci***saltati Panino Frutta di stagione | Lunedì Pasta con piselli e prosciutto cotto s.p. Bocconcini di mozzarella Insalata mista Panino Frutta di stagione |
| Martedì Risotto allo zafferano Sovracosce di pollo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione | Martedì Timballo di riso al forno Tocchetti di pollo in umido Piselli***in umido Panino Frutta di stagione |
| Mercoledì Pasta alla crema di zucchine*** Filetto di merluzzo***gratinato Fagiolini***lessi ad insalata Panino Frutta di stagione | Mercoledì Pasta al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo*** al forno Fagiolini***lessi Panino Frutta di stagione |
| Giovedì Pasta al pomodoro Scaloppina di maiale al limone Zucchine*** gratinate al forno Panino Frutta di stagione | Giovedì Trancio di pizza marinara Prosciutto cotto s.p. Insalata verde mista Panino Frutta di stagione |
| Venerdì Pasta con tonno Ricotta Bietola*** saltata in padella Panino Frutta di stagione | Venerdì Pasta con pesto e patate Pizzaiola di vitello Carote***lesse Panino Frutta di stagione |

N.B:*** *I pasti sono preparati anche utilizzando prodotti surgelati .

N.B. : eccezionalmente il menu' può essere variato.

*in base alla disponibilità stagionale

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili- Allegato II Reg. UE n. 1169/2011

A S P D N COSENZA
 Dipartimento di Prevenzione
R O S S A N O
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Dietista: Dr.ssa Cimini Francesco



TABELLA MENU AUTUNNO/INVERNO PER LA SCUOLA PRIMARIA COMUNE DI SPEZZANO ALBANESE

| TERZASETTIMANA | QUARTA SETTIMANA |
|---|--|
| Lunedì Farfalle con crema di zucchine*** e prosciutto cotto s.p. Frittata di ricotta al forno Melanzane con pomodorini gratinate al forno/altri ortaggi lessi Panino Frutta di stagione | Lunedì Pasta con lenticchie Bocconcini di mozzarella Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione |
| Martedì Pasta fresca al pomodoro Polpettone di vitello Piselli*** in umido Panino Frutta di stagione | Martedì Pasta al pomodoro Hamburger di pollo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione |
| Mercoledì Pasta con tonno Filetto di platessa*** al limone o bastoncini di filetto di merluzzo al forno Spinaci*** saltati in padella Panino Frutta di stagione | Mercoledì Riso con piselli*** Filetto di merluzzo*** gratinato al forno o bastoncini di filetto di merluzzo al forno Fagiolini***lessi Panino Frutta di stagione |
| Giovedì Pasta alla bolognese Sovracosce di pollo al forno Fagiolini*** e carote*** lessi Panino Frutta di stagione | Giovedì Lasagne al forno Formaggio fresco spalmabile Insalata verde Panino Frutta di stagione |
| Venerdì Pasta/riso al pomodoro Insalata di merluzzo, patate e pomodori Panino Frutta di stagione | Venerdì Pasta con crema di melanzane e tonno (rossa) Filetto di platessa*** al limone Zucchine*** o altri ortaggi di stagione gratinati al forno Panino Frutta di stagione |

N.B:*** I pasti sono preparati anche utilizzando prodotti surgelati .

N.B. : eccezionalmente il menu' può essere variato.

*in base alla disponibilità stagionale

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili- Allegato II Reg. UE n. 1169/201

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE- A.S. 2025/26

| PRIMI PIATTI | QUANTITA' BAMBINI PRIMARIA IN GRAMMI |
|---|---|
| PASTA AL POMODORO | |
| PASTA DIVERSI FORMATI | 70 |
| PELATI SGOCCIOLATI | 40 |
| OLIO EVO | 5 |
| PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO | 5 |
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |
| PASTA/RISO E PATATE CON POMODORO | |
| PASTA | 40 |
| RISO | 40 |
| PATATE | 30 |
| OLIO EVO | 5 |
| PELATI SGOCCIOLATI | Q.B |
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |
| PASTA/RISO E MINESTRONE*** | |
| PASTA | 40 |
| RISO | 40 |
| MINESTRONE*** | 45 |
| PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO | 5 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |

| PRIMI PIATTI | QUANTITA' BAMBINI PRIMARIA IN GRAMMI |
|--|---|
| RISO AL POMODORO/TIMBALL O AL FORNO | |

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili- Allegato II Reg. UE n. 1169/201

| | |
|--|--------------------------|
| RISO | 60 |
| PELATI SGOCCHIOLATI | 40 |
| OLIO EVO | 5 |
| PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO | 5 |
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |
| SE A TIMBALLO, AGGIUNGERE CARNE TRITATA DI VITELLO E PROVOLA | 30 TRITATO 20 PROVOLA |
| PASTA ALLA BOLOGNESE | |
| PASTA | 70 |
| CARNE TRITATA DI VITELLO | 30 |
| PELATI SGOCCHIOLATI | 35 |
| OLIO EVO | 5 |
| PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO | 5 |
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |
| PASTA FRESCA/ GNOCCHI AL POMODORO | |
| PASTA FRESCA | 150 |
| GNOCCHI DI PATATE | 150 |
| PELATI SGOCCHIOLATI | 50 |
| OLIO EVO | 5 |
| PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO | 5 |
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |
| RISO ALLO ZAFFERANO | |
| RISO | 70 |
| OLIO EVO | 5 |
| PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO | 5 |
| ZAFFERANO | Q.B. |
| SALE IODATO | Q.B. |
| RISO/PASTA ALLA CREMA DI ZUCCA/ZUCCHINE | |
| RISO | 70 |

| | |
|----------------------------|--------|
| LATTE UHT OGNI 10 PORZIONI | 300 ml |
| PROSCIUTTO COTTO S.P. | 25 |
| PROVOLA | 20 |
| POMODORI PELATI | 20 |
| SALE IODATO | Q.B |
| LASAGNE AL FORNO | |
| LASAGNA ALL'UOVO | 70 |
| CARNE TRITATA DI VITELLO | 30 |
| POMODORI PELATI | 50 |
| PROVOLA | 15 |
| OLIO EVO | 5 |
| PARMIGIANO O GRANA | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |

| SECONDI PIATTI | QUANTITA' BAMBINI PRIMARIA IN GRAMMI |
|--|--|
| SCALOPPINI DI MAIALE AL LIMONE | |
| FILONE DI MAIALE | 80 |
| SALE IODATO, ODORI, FARINA | Q.B. |
| OLIO EVO O BURRO | 5 |
| FRITTATA CON RICOTTA AL FORNO /CON PROVOLA E PROSCIUTTO COTTO (ROTOLO DI FRITTATA) | |
| UOVA | 1 |
| RICOTTA | 25 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |
| SE CON PROVOLA E PROSCIUTTO COTTO | PROVOLA 15 PROSCIUTTO COTTO 20 |
| OMELETTE CON PROVOLA | |
| UOVA | 1 |

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili- Allegato II Reg. UE n. 1169/201

| | |
|---|--------------------|
| PROVOLA | 25 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |
| COTOLETTA DI POLLO AL FORNO | |
| PETTO DI POLLO | 80 |
| UOVO | 1 OGNI 10 PORZIONI |
| PANE GRATUGGIATO, SALE IODATO, ODORI | Q.B. |
| OLIO EVO | 5 |
| FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO GRATINATO | |
| FILETTO DI MERLUZZO SPINATO *** | 80 |
| OLIO EVO | 5 |
| MOLLICA DI PANE | Q.B. |
| SALE IODATO | Q.B. |
| ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO | |
| ARROSTO DI TACCHINO | 80 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO ED ODORI | Q.B. |

| SECONDI PIATTI | QUANTITA' BAMBINI PRIMARIA IN GRAMMI |
|--|--------------------------------------|
| FILETTO DI PLATESSA AL FORNO AL LIMONE (PANATO) | |
| FILETTO DI PLATESSA *** | 80 |
| OLIO EVO | 5 |
| PANGRATTATO, LIMONE E SALE IODATO | Q.B. |
| SOVRACOSCIA DI POLLO AL FORNO | |
| SOVRACOSCIA DI POLLO | 150 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO ED ODORI | Q.B. |
| POLPETTE DI VITELLO | |
| VITELLO | 70 |
| UOVA | 1 |

| | |
|---|---|
| PAN GRATTATO | 15 |
| PARMIGIANO | 5 |
| OLIO | 5 |
| SALE | q.b. |
| PIZZAIOLA DI VITELLO | |
| FETTINA DI VITELLO 1^SCELTA | 80 |
| PELATI SGOCCIOLATI | 30 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |
| INSALATA DI MERLUZZO, PATATE E POMODORI | |
| FILETTO DI MERLUZZO | 80 |
| PATATE | 25 |
| POMODORI | 20 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO Q.B. | |
| SECONDI PIATTI | QUANTITA' BAMBINI PRIMARIA IN GRAMMI |
| BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO | |
| BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO *** | 4 |
| POLPETTONE DI VITELLO | |
| CARNE TRITATA DI VITELLO | 60 |
| MOLLICA DI PANE | Q.B. |
| UOVA | 1 OGNI 10 PORZIONI |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE ED ODORI | Q.B. |
| TOCCHETTI DI POLLO PANATI/GRATINATI AL FORNO | |
| PETTO DI POLLO | 80 |
| PANGRATTATO O MOLLICA DI PANE | Q.B. |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |

| | |
|---|-----------|
| TOCCHETTI DI POLLO IN UMIDO/CON CAROTE*** | |
| PETTO DI POLLO | 80 |
| PELATI SGOCCHIOLATI | 30 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO ED ODORI | Q.B. |
| SE CON CAROTE*** | 70 |
| RICOTTA | 70 |
| PARMIGIANO O GRANA: | 70 |
| FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE | 70 |
| BOCCONCINI DI MOZZARELLA (DA 30g cadauno) | n.3 |
| BOCCONCINI DI MOZZARELLA(DA 30 GR CADAUNO) E PROSCIUTTO COTTO S.P. | N.2 40 |
| HAMBURGER DI POLLO AL FORNO | |
| PETTO DI POLLO TRITATO | 80 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |
| PROSCIUTTO COTTO S.P. | 80 |
| PARMIGIANO O GRANA E PROSCIUTTO COTTO S.P. | 35 40 |

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili- Allegato II Reg. UE n. 1169/201

| CONTORNI | QUANTITA' BAMBINI PRIMARIA IN GRAMMI |
|--|--|
| INSALATA VERDE | |
| LATTUGA ICEBERG | 60 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |
| INSALATA VERDE MISTA | |
| LATTUGA ICEBERG | 30 |
| RADICCHIO | 30 |
| CAROTE | 30 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO ED ODORI | Q.B. |
| ZUCCHINE*** GRATINATE AL FORNO O ALTRI ORTAGGI DI STAGIONE GRATINATI/CON POMODORINI | |
| ZUCCHINE*** | 130 |
| FINOCCHI*** | 130 |
| BROCCOLI*** | 130 |
| CAVOLFIORI*** | 130 |
| MELANZANE | 130 |
| SE CON POMODORINI IN AGGIUNTA: | |
| POMODORINI | 25 |
| ZUCCA | 130 |
| SALE IODATO, MOLLICA DI PANE | Q.B. |
| OLIO EVO | 5 |
| INSALATA DI POMODORI * | |
| POMODORI * | 100 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |
| CAROTE*** LESSE ALL'OLIO | |
| CAROTE*** | 130 |
| OLIO EVO | 5 |

| | |
|---|------|
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |
| PURE' DI PATATE | |
| PATATE PULITE | 80 |
| LATTE UHT | 40 |
| PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO | 5 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |
| SPINACI***/BIETOLA*** SALTATI IN PADELLA | |
| SPINACI*** | 130 |
| BIETOLA*** | 130 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |

| CONTORNI | QUANTITA' BAMBINI PRIMARIA IN GRAMMI |
|--|--|
| PATATE AL FORNO | |
| PATATE PULITE | 100 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO E ODORI | Q.B. |
| PISELLI*** IN UMIDO | |
| PISELLI*** | 100 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |
| PISELLI*** E CAROTE*** IN UMIDO | |
| PISELLI*** | 60 |
| CAROTE*** | 50 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |
| FAGIOLINI*** E CAROTE*** LESSI | |
| FAGIOLINI*** | 60 |
| CAROTE*** | 50 |

| | |
|--|------|
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |
| ORTAGGI LESSI AD INSALATA | |
| FAGIOLINI***/ CAROTE***/FINOCCHI*** | 130 |
| OLIO EVO | 5 |
| SALE IODATO | Q.B. |

| PANE E FRUTTA | QUANTITA' BAMBINI PRIMARIA IN GRAMMI |
|------------------------------|--|
| PANINO | |
| PANINO | 80 |
| FRUTTA DI STAGIONE | |
| FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | 130 |

*in base alla disponibilità stagionale

*** Prodotto fresco o surgelato

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili- Allegato II Reg. UE n. 1169/2011

Elenco allergeni:

| | | |
|----|---|--|
| 1 |  | Cereali contenente glutine e prodotti derivati (grano segale, orzo, avena, farro, kamut). |
| 2 |  | Crostacei e prodotti a base di crostacei. |
| 3 |  | Uova e prodotti a base di uova. |
| 4 |  | Pesce e prodotti a base di pesce. |
| 5 |  | Arachidi e prodotti a base di arachidi. |
| 6 |  | Soia e prodotti a base di soia. |
| 7 |  | Latte e prodotti a base di latte. |
| 8 |  | Frutta a guscio e i loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia) |
| 9 |  | Sedano e prodotti a base di sedano. |
| 10 |  | Senape e prodotti a base di senape. |
| 11 |  | Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo. |

| | | |
|----|---|---|
| 12 |  | Solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg. |
| 13 |  | Lupini e prodotti a base di lupini. |
| 14 |  | Molluschi e prodotti a base di molluschi. |

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- B) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pasta integrale almeno 2 volte alla settimana
- C) L'utilizzo dei cereali integrali (es. riso integrale) e di prodotti ottenuti con farine integrali (es. pasta integrale) consente di incrementare il contenuto di fibre del pasto e di ridurne l'indice glicemico. Viene pertanto riconosciuta come azione di miglioramento della qualità del pasto la periodica introduzione di cereali integrali, preferendo quelli prodotti con farine di provenienza biologica/integrata in sostituzione degli altri cereali
- D) Per la scuola materna i legumi e il minestrone devono essere passati
- E) ** Prodotto fresco o surgelato
- F) Si consiglia di rispettare la stagionalità per la frutta e la verdura
- G) 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**
- H) È preferibile per la scuola materna 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. Il prosciutto crudo si presenta filamentoso e di non facile masticazione, rientra infatti tra gli alimenti che possono favorire il rischio di soffocamento. 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
- I) È preferibile somministrare il prosciutto cotto senza polifosfati perché quest'ultimi interferiscono nel processo di calcificazione delle ossa, ostacolando l'assorbimento del calcio importante per la crescita dei bambini
- J) 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
- K) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune. Da utilizzare pane fresco di giornata, ben lievitato e ben cotto. Va evitato il pane riscaldato o surgelato
- L) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- M) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura

- N) E' preferibile limitare il consumo di pancarrè sostituendolo con pane meglio, se integrale, in quanto il pancarrè è ricco di grassi, zuccheri e additivi che servono ad allungare i tempi di conservazione. Quello industriale è spesso trattato anche con alcol etilico come antimicrobico
- O) Sarebbe preferibile limitare il consumo di nettari di frutta e di succhi di frutta non al 100% frutta sostituendoli con spremute o frullati di frutta fresca di stagione, questo perché i succhi sono ricchi di conservanti e zuccheri aggiunti
- P) 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
- Q) I formaggi cremosi devono essere senza additivi e conservanti
- R) E' preferibile non somministrare ai bambini formaggi fusi a fette e formaggini. Si consiglia di preferire formaggi quali ricotta, crescenza, stracchino, caciotta fresca, ecc. I formaggi fusi (formaggi fusi a fette e formaggini) infatti, sono ottenuti mediante il riciclo di scarti provenienti da altri formaggi, che possono subire prolungati processi di trasformazione mediante l'utilizzo di sali di fusione, dando origine ad un prodotto contenente composti come fosfato, citrato e sodio, in quantità più o meno elevate a seconda dei prodotti. Sono inoltre ricchi di sale, la cui concentrazione può raggiungere i 3 grammi ogni 100 grammi di prodotto per quanto riguarda i formaggi fusi e dovrebbe essere presa in considerazione soprattutto da parte dei soggetti ipertesi ed in caso di somministrazione di formaggi fusi ai bambini. Secondo le più recenti linee guida dell'OMS, gli adulti non dovrebbero consumare più di 5 grammi di sale al giorno. Le linee guida, secondo quanto comunicato da parte dell'OMS, devono essere rispettate anche nel caso dei bambini, sulla base di peso, altezza ed energia consumata, in quanto un bambino con la pressione alta sarà molto probabilmente un adulto con il medesimo problema.
- S) Verificare la presenza del sedano nel minestrone in quanto quest'ultimo rientra nell'elenco degli allergeni presenti nell'Allegato II Reg. UE n. 1169/2011
- T) Se si somministrano carciofini o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento
- U) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari
- V) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo 1 volta alla settimana
- W) E' preferibile non somministrare kiwi perché allergizzante, rientra nel 5% delle allergie alimentari. In età pediatrica le allergie alimentari sono molto frequenti (incidenza media del 5%) per via dell'immaturità della barriera di protezione intestinale
- X) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere preferibilmente fresco pastorizzato intero
- Y) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e vidimati in base alle patologie degli utenti

N.B: Si consiglia l'utilizzo del sale iodato e dell'olio extra-verGINE di oliva. Inoltre, è consigliabile utilizzare il sale con parsimonia.

Z) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci

- AA)** 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
- BB)** Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- CC)** Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

Livelli di assunzione giornalieri di nutrienti scuola primaria riferiti al pranzo

| APPORTI RACCOMANDATI | |
|---|------------------|
| Energia (kcal) relativa al 35 % | 520 -810 |
| Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto | 13 -30 |
| Rapporto tra proteine animali e vegetali | 0,66 |
| Grassi (g) corrispondenti al 30% di cui grassi saturi (g) | 18 -27 6-9 |
| Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri sempili (g) | 75 -120 13-30 |
| Ferro (mg) | 6 |
| Calcio (mg) | 350 |
| Fibra (g) | 6 |

INDICAZIONI DIETETICHE PER CELIACHIA

La dieta speciale per il celiaco deve essere **priva di GLUTINE**.

Il glutine è contenuto in numerosi cereali quali **frumento, orzo, segale, farro, avena, kamut, bulgur, cous cous, frik (grano verde egiziano), spelta, seitan** e loro derivati: pasta, pane, ravioli, gnocchi, cereali in fiocchi, prodotti da forno dolci/salati, dolciumi, pizza, focacce, ecc. Per la preparazione del pasto senza glutine si possono utilizzare **riso, mais e tutti i prodotti dietetici specifici per celiaci**. Questi ultimi, sono caratterizzati dalla presenza in etichetta di uno specifico marchio, la **spiga sbarrata**



E' importante leggere sempre attentamente l'**etichetta degli alimenti** e nei casi dubbi fare riferimento al **Prontuario dei prodotti in commercio consentiti ai celiaci**, in quanto alcuni derivati dei cereali vietati possono essere presenti come ingredienti / additivi / residui di lavorazione in molti alimenti trasformati (es. **prosciutto cotto, salse, sughi pronti, minestre di verdura e/o legumi surgelate, dadi ed estratti di carne/verdura, gelati, budini, yogurt, caramelle, ecc.**).



ATTENZIONE:

Per gli alimenti senza glutine (pasta, pane, gnocchi, pizza, prosciutto cotto, yogurt, gelati, cioccolato, biscotti, ecc.) consultare il Prontuario dell'Associazione Italiana Celiaci, al fine di verificare le marche presenti in commercio.

RICORDARE:

Anche in assenza di sintomatologia gastroenterica è necessario che i soggetti celiaci consumino alimenti rigorosamente privi di glutine, evitando qualsiasi contaminazione, infatti anche micro quantità di glutine provocano danni all'intestino.

| QUANDO IL MENU' SCOLASTICO PREVEDE | SOMMINISTRARE |
|---|---|
| <p>Primo piatto asciutto</p> <p>Pasta/riso/gnocchi di patate in bianco, al pomodoro, al pesto, al ragù di carne o verdura, con pomodoro e olive, ecc.</p> <p>Pasta al forno/lasagne, ecc. Insalata di pasta/riso, ecc.</p> | <p>Pasta senza glutine/ riso / gnocchi prodotti con farina senza glutine in bianco, al pomodoro, al pesto certificato senza glutine, al ragù di carne o verdura, con pomodoro e olive, ecc.</p> <p>Pasta senza glutine con ragù di carne</p> <p>Insalata di pasta senza glutine / riso preparata con ingredienti consentiti (es. prosciutto cotto certificato senza glutine)</p> |
| <p>Primo piatto in brodo</p> <p>Minestre/minestroni/creme di verdure/passati di legumi con pasta/riso/orzo/farro/crostini di pane ecc.</p> | <p>Minestre/minestroni/creme di verdure/passati di legumi con pasta senza glutine / riso / crostini di pane senza glutine</p> |
| <p>Secondi piatti</p> <p>Pizza/torta salata</p> | <p>Pizza/torta salata preparata con pasta per pizza senza glutine + ingredienti consentiti (es. prosciutto cotto certificato senza glutine, ecc.)</p> |
| <p>Sformati o tortini</p> | <p>Sformati o tortini preparati senza farina o con farina senza glutine + ingredienti consentiti (es. prosciutto cotto certificato senza glutine, ecc.)</p> |
| <p>Secondi piatti a base di carne o derivati: prosciutto cotto, crudo, bresaola</p> | <p>Tutti i tipi di carne previsti dal menù</p> <p>Le carni possono essere preparate con farina e pane grattugiato senza glutine (es. scaloppine, milanese, polpette, ecc.)</p> <p>Non utilizzare nelle preparazioni di arrosti, ecc. dadi o estratti vegetali / di carne e farina</p> <p>Il prosciutto cotto, crudo o la bresaola dovranno essere certificati senza glutine</p> |

| | |
|---|--|
| <i>Secondi piatti a base di pesce</i> | Tutti i tipi di pesce previsti dal menù Il pesce può essere preparato con farina e pane grattugiato senza glutine (es. impanato, alla mugnaia, ecc.) |
| <i>Secondi piatti a base di formaggio</i> | Formaggi freschi e stagionati previsti dal menù Non consentiti formaggi fusi (sottilette, formaggini, ecc.), formaggi a crosta fiorita (brie, ecc.), formaggi spalmabili contenenti addensanti, formaggi light |
| <i>Secondi piatti a base di uova: frittate, uova sode, uova strapazzate, ecc.</i> | Uova sode, uova strapazzate, come da menù. Frittate preparate senza aggiunta di farina |
| <i>Secondo piatto a base di legumi</i> | Tutti i tipi di legumi come da menù Polpette di legumi preparate con pane grattugiato/farina senza glutine |
| <i>Contorni: insalate/verdure cotte/patate</i> | Verdura come da menù preparata con ingredienti consentiti Vietate verdure gratinate con besciamella Le patate al forno, in insalata e il purè devono essere preparati con patate fresche |
| <i>Frutta</i> | Frutta fresca |
| <i>Pane</i> | Pane o prodotto da forno (grissini, crackers, fette biscottate o tostate, ecc.) senza glutine |
| <i>Dessert: yogurt, budino, gelato, torte, ecc.</i> | Yogurt intero bianco o alla frutta senza aggiunta di addensanti Gelati, budini certificati senza glutine Torte, biscotti, ecc. certificati senza glutine |
| <i>Condimenti</i> | Olio extravergine di oliva, burro, sale marino non iodato , aceto di vino, limone, erbe aromatiche fresche, vino Assolutamente vietati dadi ed estratti vegetali o di carne |

REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

- Quando possibile preparare gli alimenti senza glutine prima dei cibi comuni: questo riduce notevolmente il rischio di contaminazione dei cibi dietetici.
- Lavare accuratamente mani e superfici sporche di farina, stoviglie ed utensili serviti per la preparazione di altre pietanze contenenti il glutine (es. pasta)
- Usare fogli o teglie di alluminio o carta da forno su piastre e superfici che possono essere contaminate.
- Cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito, con acqua non utilizzata per altre cotture, facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaio che si sta adoperando per la pasta normale e a lavare lo scolapasta od utilizzarne uno esclusivo per la pasta senza glutine.
- Non addensare sughi o salse con farina o amido di frumento se non con farine consentite.
- Non maneggiare il cibo con le mani infarinate o con utensili non lavati.
- Non infarinare o impanare i cibi se non con farine o impanature consentite ovvero senza glutine.

Corigliano Rossano 04/12/2025

ASP COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igienico degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Cicalitti Francesca



ASP COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIGEALIMENTARE
NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONIO - IL RESPONSABILE:
DOTT. PERRI PIETRO L.