TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

SCUOLA: **Primaria Centro**

Comune di **CAROLEI**

MENU' ANNO 2016/2017	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDI' Pasta al ragù con tritato di vitello Bocconcini di mozzarella Insalata di *pomodori o **Bietola saltata in padella Panino Frutta di stagione	**LUNEDI'** Pasta: farfalle con **carote, **zucchine e pomodorini Caciocavallo e prosciutto crudo o cotto s.p. Insalata di *pomodori o **Finocchi gratinati Panino Frutta di stagione
MERCOLEDI' Riso con **zucca o **zucchine Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	**MERCOLEDI'** Timballo di pasta al forno Sovracosce di pollo al forno **Fagiolini al burro Panino Frutta di stagione
VENERDI' Pasta con patate al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione	**VENERDI'** Pasta e lenticchie **Filetto di platessa impanato al forno Patate lesse prezzemolate/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione

22 SET. 2016

****Prodotto preferibilmente fresco o surgelato**

REGIONE CALABRIA - Azienda Sanitaria Provinciale di Cosenza - U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

SCUOLA: **Primaria Centro**

Comune di **CAROLEI**

MENU' ANNO 2016/2017	
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI' Pasta e ceci **Filetto di merluzzo con pomodorini **Zucchine gratinate o Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione	**LUNEDI'** Risotto alla parmigiana Hamburger di vitello Insalata di *pomodori o **Finocchi gratinati Panino Frutta di stagione
MERCOLEDI' Pasta fresca al pomodoro Filone di maiale al forno Purè di patate Panino Frutta di stagione	**MERCOLEDI'** Gnocchi freschi di patate al pomodoro Cotoletta di vitello al forno **Carote lesse ad insalata Panino Frutta di stagione
VENERDI' Pasta con **piselli **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione	**VENERDI'** Trancio di pizza margherita Prosciutto crudo o cotto s.p. e bocconcini di mozzarella **Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione

22 SET. 2016

REGIONE CALABRIA - Azienda Sanitaria Provinciale di Cosenza - U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

**Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI	Quantità per: Bambini **Scuola Primaria** Ex Elementare	PRIMI PIATTI	Quantità per: Bambini **Scuola Primaria** Ex Elementare
Gnocchi freschi di patate al pomodoro		**Risotto alla parmigiana**	
Gnocchi di patate	Gr. 150	Riso	Gr. 60
Pomodori pelati	Gr. 60	Burro	Gr. 5
Olio extravergine d'oliva	Gr. 5	Olio extravergine di oliva	Gr.5
Parmigiano o grana	Gr.5	Parmigiano	Gr. 5
Sale quanto basta	q.b.	Sale e odori	q.b.
		Brodo vegetale	q.b.
Pasta al ragù con tritato di vitello		**Timballo di pasta al forno**	
Pasta	Gr. 70	Pasta	Gr. 60
Carne tritata di vitello di 1^ scelta	Gr. 30	Carne tritata di vitello di 1^ scelta	Gr. 30
Pomodori pelati	Gr. 35	Caciocavallo	Gr. 20
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Pomodori pelati	Gr. 65
Parmigiano o grana	Gr. 5	Parmigiano o grana	Gr. 5
Sale e odori quanto bastano		Olio extravergine d'oliva	Gr. 5
		Sale quanto basta	
Pasta e lenticchie		**Pasta e ceci**	
Pasta	Gr. 40	Pasta	Gr. 40
Lenticchie secche	Gr. 30	Ceci secchi	Gr. 30
Olio extravergine d'oliva	Gr. 5	Olio extravergine d'oliva	Gr. 5
Pomodori pelati	q.b.	Sale quanto basta	q.b.
Sale quanto basta	q.b.		
Pasta e patate al pomodoro		**Pasta e **piselli**	
Pasta	GR.60	Pasta	Gr. 40
Patate fresche	GR. 40	**Piselli	Gr. 50
Pomodori pelati	GR.15	Olio extravergine d'oliva	Gr. 5
Olio extravergine d'oliva	GR. 5	Sale quanto basta	
Parmigiano o grana	GR. 5		
Sale quanto basta			
Trancio di pizza margherita	**Gr. 200 PZ**	**Pasta fresca al pomodoro**	
Farina	q.b.	Pasta fresca	GR. 70
Lievito di birra	q.b.	Pomodori pelati	GR. 35
Sale	q.b.	Olio extravergine d'oliva	GR. 5
Origano	q.b.	Parmigiano o grana	GR 5
Pomodori pelati	Gr. 50	Sale quanto basta	
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5		
Caciocavallo	Gr. 40		
Pasta con **carote, **zucchine e pomodorini		**Riso **zucca o **zucchine**	
Pasta	GR. 60	Riso	Gr. 60
**Zucchine	GR. 25	**Zucca	Gr. 50
**Carote	GR. 25	**Zucchine	Gr. 50
Pomodorini	GR. 25	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Olio extravergine d'oliva	GR. 5	Parmigiano o grana	Gr. 5
Parmigiano o grana	GR. 5	Sale e odori	q.b.
Sale quanto basta			

22 SET. 2016

REGIONE CALABRIA - U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE - Azienda Sanitaria Provinciale di Cosenza

SECONDI PIATTI	Quantità per: Bambini **Scuola Primaria** Ex Elementare	SECONDI PIATTI	Quantità per: Bambini **Scuola Primaria** Ex Elementare
Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno)	N° 3	****Bastoncini di filetto di merluzzo al forno** **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extravergine d'oliva	N° 4 GR 5
Prosciutto crudo o cotto e caciocavallo **Prosciutto crudo** Prosciutto cotto s.p. Caciocavallo	GR. 40 GR. 40 GR. 40	**Prosciutto crudo o cotto e bocconcini di mozzarella** Prosciutto crudo Prosciutto cotto s.p. Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno)	GR. 40 GR. 40 N° 2
Cotoletta di vitello al forno Carne di vitello 1^ scelta Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	GR. 80 q.b. GR.5 GR.5 q.b.	****Filetto di merluzzo con pomodorini in umido** **Filetto di merluzzo spinato Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 100 GR. 30 GR. 5
Hamburger di vitello Carne di vitello 1^ scelta Olio extra vergine di oliva Sale e odori quanto basta	GR 80 GR 5	**Sopracoscia di pollo al forno** Sopracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 150 GR. 5
Pizzaiola di vitello Fettina di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 80 GR. 30 GR. 5	****Filetto di platessa impanato al forno** **Filetto di platessa spinato Mollica di pane Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 100 q.b. GR. 5 GR. 5
		Filone di maiale al forno Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 80 GR. 5

22 SET. 2016

REGIONE CALABRIA - Azienda Sanitaria Provinciale di Cosenza - U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

CONTORNI	Quantità per: Bambini **Scuola Primaria** Ex Elementare	CONTORNI	Quantità per: Bambini **Scuola Primaria** Ex Elementare
****Fagiolini al burro** **Fagiolini Burro Sale quanto basta	 GR. 80 GR. 5	**Patate lesse prezzemolate** Patate Olio extravergine d'oliva Sale e prezzemolo quanto basta	 GR. 110 GR. 5
Finocchi gratinati Finocchi Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta Mollica di pane quanto basta	 GR. 90 GR. 5 GR. 5	****Zucchine gratinate** **Zucchine Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta Mollica di pane quanto basta	 GR. 80 GR. 5 GR. 5
****Piselli in umido** **Piselli Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	 GR. 80 GR. 5	**Insalata di *pomodori** *Pomodori freschi Olio extra vergine di oliva Sale	 Gr. 90 Gr. 5 q.b.
****Bietole saltate in padella** **Bietole Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	 GR. 80 GR. 5	****Spinaci saltati in padella** **Spinaci Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	 GR. 80 GR. 5
****Carote lesse ad insalata** **Carote Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	 GR. 70 GR. 5	**Purè di patate** Latte U.H.T. Burro Parmigiano reggiano Fiocchi di patate, odori e sale quanto basta	 GR. 35 GR. 5 GR. 5

22 SET. 2016

REGIONE CALABRIA - Azienda Sanitaria Provinciale di Cosenza - U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

PANE E FRUTTA	Quantità per:	NOTE
	Bambini **Scuola** **Primaria** Ex Elementare	
Panino	GR. 80	
Frutta di stagione	GR. 150	

22 SET. 2016

REGIONE CALABRIA - Azienda Sanitaria Provinciale di Cosenza
U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

A) Negli asili nido le verdure (patate, carote, zucchine, ecc.) devono essere ben cotte e frullate in quanto eventuali residui filamentosi di cellulosa sono irritanti per l'intestino; possono essere utilizzati anche omogeneizzati in vasetti pronti all'uso
B) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
C) Per la scuola materna e gli asili nido i legumi e il minestrone devono essere passati
D) *L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
E) ** Prodotto preferibilmente fresco o surgelato
F) 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
G) E' preferibile per la scuola materna e per i divezzi e semidivezzi utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minore contenuto di sale e la minore difficoltà legata alla masticazione e deglutizione. Si raccomanda inoltre, di non sostituire la bresaola di cavallo con la bresaola di manzo laddove fossero presenti bambini affetti da allergia/intolleranza al latte e derivati
H) 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
I) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
J) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
K) Le grammature per le diete speciali rimangono invariate
L) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e vidimati in base alle patologie degli utenti
M) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
N) Etichettatura dei Prodotti Alimentari: Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione
O) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
P) Due volte al mese può essere previsto il succo di frutta da 200 ml in sostituzione alla frutta di stagione
Q) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

22 SET. 2016

REGIONE CALABRIA - Azienda Sanitaria Provinciale di Cosenza - U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE