

COMUNE DI PALUDI**Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado****Menù Autunno-Inverno**

I settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta al pomodoro	Minestrone con riso	Lasagne al forno	Pasta al pesto	Pasta e ceci
	Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)	Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)	Formaggio cremoso	Hamburger di vitello	Crocchette di merluzzo
	Piselli in umido	Purea di patate	Insalata mista	Carote prezzemolate	Spinaci all'olio
	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

II settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Risotto alla parmigiana	Pasta al pomodoro	Pasta e piselli	Risotto con zucca	Pasta al sugo di tonno
	Gâteau di patate	Coscia di pollo al forno	Spezzatino di vitello in umido	Mozzarella**	Filetto di platessa
	Fagiolini all'olio	Patate al forno	Bietola all'olio	Insalata verde	Carote gratinate
	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

III settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta con sugo alla bolognese	Pasta e fagioli	Risotto al pomodoro	Lasagna al pesto	Minestrone con pasta
	Ricotta	Scaloppina di maiale al limone	Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)	Hamburger di vitello (o tacchino)	Merluzzo alla mediterranea
	Insalata mista	Fagiolini all'olio	Insalata verde	Purea di zucca	Patate al forno
	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

IV settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta, olio e parmigiano	Pasta al pomodoro	Pasta e patate	Pasta (o riso) e lenticchie	Pasta al sugo di tonno
	Polpette di vitello al sugo	Coscia di pollo al forno	Provola (o altro formaggio)	Filetto di platessa gratinato	Gâteau di patate
	Piselli e carote	Purea di patate	Insalata mista	Fagiolini al burro	Spinaci gratinati
	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

** Per le sole SCUOLE SECONDARIE DI I GRADO da alternare con altro formaggio

COMUNE DI PALUDI

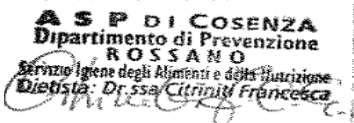
Refezione scolastica per Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Menù Autunno-Inverno

I settimana

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Pasta al pomodoro				Minestrone con riso				Lasagne al forno				Pasta al pesto				Pasta e ceci			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Pasta	50	70	100	Minestrone di verdure	40	50	60	Pasta all'uovo	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	
Pomodori pelati	40	50	60	Riso	30	40	50	Pomodori pelati	40	50	60	Preparato per pesto	10	15	20	Ceci secchi	20	25	
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Carne macinata di vitello	10	15	20	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Prosciutto cotto	5	10	15	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Provola	5	10	15					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
								Parmigiano grattugiato	5	5	5								
								Olio EVO	5	5	10								
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)				Formaggio cremoso				Hamburger di vitello				Crochette di merluzzo			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Prosciutto 1 porzione (o altro salame)	40	50	60	Petto di pollo (o fesa di tacchino)	40	60	80	Formaggio cremoso 1 p.	50	70	90	Carne macinata di vitello	60	80	100	Filetto di merluzzo	60	80	100
				Uova	5	5	5					Olio EVO	5	5	10	Uova	5	5	5
				Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Mollica bagnata nel latte	10	15	20
				Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.									Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
																Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
																Sale	q.b.	q.b.	q.b.
																Bastoncini di merluzzo in alternativa al Filetto	n. 3	n. 5	n. 5
Piselli in umido				Purea di patate				Insalata mista				Carote prezzemolate				Spinaci all'olio			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Piselli	40	50	60	Patate	120	150	200	Insalata mista**	60	100	120	Carote	60	100	120	Spinaci	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Latte p. s.	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Burro	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.												
Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200

** Utilizzare VERDURE DI STAGIONE



COMUNE DI PALUDI

Refezione scolastica per Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Menù Autunno-Inverno

II settimana

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Risotto alla parmigiana				Pasta al pomodoro				Pasta e piselli				Risotto con zucca				Pasta al sugo di tonno			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Riso	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50	Riso	50	70	100	Pasta	50	70	100
Parmigiano grattugiato	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	Piselli	60	80	100	Zucca	40	50	60	Tonno	15	20	25
Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	40	50	60
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Gâteau di patate				Coscia di pollo al forno				Spezzatino di vitello in umido				Mozzarella***				Filetto di platessa			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Patate	100	120	140	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Carne di vitello	60	80	100	Mozzarella	60	80	100	Filetto di platessa	80	100	120
Provola	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	30	40	50					Olio EVO	5	5	10
Prosciutto cotto s.p.	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10					Limoni	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato	5	5	5	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Uova	q.b.	q.b.	q.b.																
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.																
Sale	q.b.	q.b.	q.b.																
Fagiolini all'olio				Patate al forno				Bietola all'olio				Insalata verde				Carote gratinate			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Fagiolini	60	100	120	Patate	120	150	200	Bietola	60	100	120	Insalata verde**	60	100	120	Carote	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200

** Utilizzare VERDURE DI STAGIONE

*** per le SCUOLE SECONDARIE DI I GRADO da alternare con altri formaggi

ASP DI COSENZA
 Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Dietista: **Dr.ssa Citrini Francesca**



COMUNE DI PALUDI

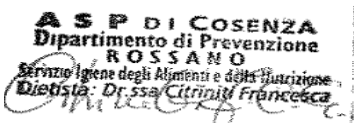
Refezione scolastica per Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Menù Autunno-Inverno

III settimana

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Pasta con sugo alla bolognese				Pasta e fagioli				Risotto al pomodoro				Lasagna al pesto				Minestrone con pasta			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50	Riso	50	70	100	Pasta all'uovo	50	70	100	Minestrone di verdure	40	50	60
Pomodori pelati	40	50	60	Fagioli secchi	20	25	30	Pomodori pelati	40	50	60	Preparato per pesto	10	15	20	Pasta	30	40	50
Carne macinata di vitello	10	15	20	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Prosciutto cotto s. p.	10	15	20	Olio EVO	5	5	10
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Provola	10	15	20	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Besciamella	10	15	20				
Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Parmigiano grattugiato	5	5	5				
												Olio EVO	5	5	10				
												Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
Ricotta				Scaloppina di maiale al limone				Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Hamburger di vitello (o tacchino)				Merluzzo alla mediterranea			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Ricotta	60	80	100	Lonza di suino	60	80	100	Prosciutto cotto s.p. (o altro salame)	40	50	60	Carne macinata di vitello (o tacchino)	60	80	100	Filetto di merluzzo	80	100	120
				Burro	5	5	10					Olio EVO	5	5	10	Pomodori pelati	20	30	40
				Farina	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Trito di verdura (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
				Limoni	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olive	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.								Olio EVO	5	5	10	
															Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Insalata mista				Fagiolini all'olio				Insalata verde				Purea di zucca				Patate al forno			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Insalata mista**	60	100	120	Fagiolini	60	100	120	Insalata verde**	60	100	120	Zucca	40	60	80	Patate al forno	120	150	200
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Patate	20	40	40	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Latte p. s.	20	30	40	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
												Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
												Burro	5	5	10				
												Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200

** Utilizzare VERDURE DI STAGIONE



COMUNE DI PALUDI

Refezione scolastica per Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Menù Autunno-Inverno

IV settimana

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Pasta, olio e parmigiano				Pasta al pomodoro				Pasta e patate				Pasta (o riso) e lenticchie				Pasta al sugo di tonno			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50	Pasta (o riso)	30	40	50	Pasta	50	70	100
Parmigiano grattugiato	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	Patate	40	50	60	Lenticchie secche	20	25	30	Tonno	15	20	25
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	40	50	60
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di vitello al sugo				Coscia di pollo al forno				Provola (o altro formaggio)				Filetto di platessa gratinato				Gâteau di patate			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Carne macinata di vitello	60	80	100	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Provola (o altro formaggio)	60	80	100	Filetto di platessa	80	100	120	Patate	100	120	140
Uova	5	5	10	Olio EVO	5	5	10					Olio EVO	5	5	10	Provola	5	5	10
Parmigiano grattugiato	3	5	8	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.					Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Prosciutto cotto s.p.	5	5	10
Pomodori pelati	15	20	25	Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	5
Olio EVO	5	5	10									Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.													Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.													Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
																Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli e carote				Purea di patate				Insalata mista				Fagiolini al burro				Spinaci gratinati			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Piselli	60	80	100	Patate	120	150	200	Insalata verde**	60	100	120	Fagiolini	60	100	120	Spinaci	60	100	120
Carote	50	70	90	Latte p. s.	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Burro	5	5	10									Sale	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.												
Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200

** Utilizzare VERDURE DI STAGIONE

ASP DI COSENZA
 Dipartimento di Prevenzione
 ROSSANO
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Dietista: Dr.ssa Citrini Francesca



ASP COSENZA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 U.O.C. IGIENE ALIMENTI E
 NUTRIZIONE S.I.A.N.
 AMBITO JONTO - U.L. RESPONSABILE:
 DOTT. PERRI PIETRO L.



Ristorazione scolastica

Tablette dietetiche

Scuola dell'Infanzia, Scuola primaria, Scuola di 1° Grado

A.S. 2024/2025

COMUNE di PALUDI

MENU PRIMAVERA/ESTATE

COMUNE DI PALUDI**Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado****Menù Primavera-Estate**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I settimana	Pasta al pomodoro	Pasta alla norma	Risotto giallo con zucchine	Pasta e ceci	Pasta al sugo di tonno
	Coscia di pollo al forno	Mozzarella	Pizzaiola di vitello	Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)	Filetto di platessa al limone
	Patate al forno	Insalata di pomodori	Spinaci gratinati	Insalata verde	Carote prezzemolate
	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
II settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Minestrone con pasta	Pasta pasticciata al forno	Pasta al pomodoro	Pasta, pesto e pomodorini	Riso e fagioli
	Birbe di pollo	Formaggio cremoso	Hamburger di vitello	Crocchette di merluzzo	Gâteau di patate
	Purea di patate	Insalata mista	Bastoncini di zucchine croccanti	Carote aromatizzate	Bietola all'olio
	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
III settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Risotto alla parmigiana	Pasta al pomodoro	Pasta e piselli	Pasta, tonno e zucchine	Pasta all'ortolano
	Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)	Coscia di pollo al forno	Polpette di vitello al sugo	Ricotta (o formaggio cremoso)	Filetto di platessa gratinato
	Insalata di pomodori	Purea di patate	Spinaci all'olio	Insalata verde	Fagiolini al burro
	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
IV settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta e lenticchie	Pasta al ragù bianco	Lasagne al pesto	Pasta al pomodoro	Pasta e patate
	Provola (o altro formaggio)	Gâteau di patate	Hamburger di vitello	Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)	Merluzzo alla mediterranea
	Insalata verde e mais	Fagiolini all'olio	Patate prezzemolate	Piselli al burro	Zucchine gratinate
	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 - Alcuni alimenti potrebbero contenere allergeni che possono provocare reazioni avverse nei soggetti sensibili Vedi indicazioni in tabella allegata

COMUNE DI PALUDI

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Menù Primavera-Estate

I settimana

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Pasta al pomodoro				Pasta alla norma				Risotto giallo con zucchine				Pasta e ceci				Pasta al sugo di tonno			
Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)	Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)	Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)	Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)	Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)
Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Riso	50	70	100	Pasta	30	40	50	Pasta	50	70	100
Pomodori pelati	40	50	60	Melanzane	40	50	60	Zucca	40	50	60	Ceci secchi	20	25	30	Tonno	15	20	25
Olio EVO	5	5	10	Pomodori pelati	40	50	60	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	40	50	60
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
Coscia di pollo al forno				Mozzarella				Pizzaiola di vitello				Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Filetto di platessa al limone			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Mozzarella	60	80	100	Carne di vitello	50	70	90	Prosciutto cotto s.p. (o altro salume)	5	5	10	Filetto di platessa	80	100	120
Olio EVO	5	5	10					Pomodori pelati								Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.					Olio EVO	5	5	10					Limoni	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno				Insalata di pomodori				Spinaci gratinati				Insalata verde				Carote prezzemolate			
Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)	Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)	Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)	Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)	Ingredienti	anzia (g)	maria (g)	Igrad. (g)
Patate	120	150	200	Pomodori	60	100	120	Spinaci	60	100	120	Lattuga	60	100	120	Carote	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 - Alcuni alimenti potrebbero contenere allergeni che possono provocare reazioni avverse nei soggetti sensibili **Vedi indicazioni in tabella allegata**

** Utilizzare VERDURE DI STAGIONE



A S P DI COSENZA
 Dipartimento di Prevenzione
 R. OTS SA I N O
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Dietista: Dr.ssa *Francesca*

COMUNE DI PALUDI**Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado****Menù Primavera-Estate****II settimana**

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Minestrone con pasta				Pasta pasticciata al forno				Pasta al pomodoro				Pasta, pesto e pomodorini				Riso e fagioli			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Minestrone di verdure	40	50	60	Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	50	70	100	Riso e fagioli	30	40	50
Pasta	30	40	50	Pomodori pelati	40	50	60	Pomodori pelati	40	50	60	Preparato per pesto	10	15	20	Fagioli secchi	20	25	30
Olio EVO	5	5	10	Carne macinata di vitello	10	15	20	Olio EVO	5	5	10	Pomodorini	10	15	20	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Prosciutto cotto	5	10	15	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
				Provola	5	10	15	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
				Parmigiano grattugiato	5	5	5												
				Olio EVO	5	5	10												
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.												
Birbe di pollo				Formaggio cremoso				Hamburger di vitello				Crocchette di merluzzo				Gâteau di patate			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Petto di pollo	40	60	80	Formaggio cremoso	60	80	100	Carne macinata di vitello	60	80	100	Filetto di merluzzo	60	80	100	Patate	100	120	140
Olio EVO	5	5	10					Olio EVO	5	5	10	Uova	5	5	5	Provola	5	5	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Mollica bagnata nel latte	10	15	20	Prosciutto cotto s.p.	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Parmigiano grattugiato	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.									Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
												Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Uova	q.b.	q.b.	q.b.
												Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
																Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Purea di patate				Insalata mista				Bastoncini di zucchine croccanti				Carote aromatizzate				Bietola all'olio			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Patate	120	150	200	Insalata mista**	60	100	120	Zucchine	60	100	120	Carote	60	100	120	Bietola	60	100	120
Latte p. s.	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	5	10					Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.				
Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.								
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50
Frutta fresca di stagione*	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200



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

COMUNE DI PALUDI

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

Menù Primavera-Estate

III settimana

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Risotto alla parmigiana				Pasta al pomodoro				Pasta e piselli				Pasta, tonno e zucchine				Pasta all'ortolano			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Riso	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50
Parmigiano grattugiato	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	Piselli	60	80	100	Zucchine	40	50	60	Verdure miste di stagione	50	70	90
Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Tonno	10	15	20	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto s.p. (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Coscia di pollo al forno				Polpette di vitello al sugo				Ricotta (o formaggio cremoso)				Filetto di platessa gratinato			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Prosciutto cotto s.p. (o altro salame)	40	50	60	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Carne macinata di vitello	60	80	100	Ricotta	60	80	100	Filetto di platessa	80	100	120
				Olio EVO	5	5	10	Uova	5	5	10					Olio EVO	5	5	10
				Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	3	5	8					Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	15	20	25					Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
								Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.
								Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.								
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
Insalata di pomodori				Purea di patate				Spinaci all'olio				Insalata verde				Fagiolini al burro			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Pomodori	60	100	120	Patate	120	150	200	Spinaci	60	100	120	Insalata verde**	60	100	120	Fagiolini	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Latte p. s.	20	30	40	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Burro	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Burro	5	5	10												
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.												
Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200



A S P DI COSENZA
 Dipartimento di Prevenzione
 R O S S A N O
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Dietista: Dr.ssa *Chianini* Francesca

COMUNE DI PALUDI**Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado****Menù Primavera-Estate****IV settimana**

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
Pasta e lenticchie				Pasta al ragù bianco				Lasagne al pesto				Pasta al pomodoro				Pasta e patate			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Pasta	30	40	50	Pasta	50	70	100	Pasta all'uovo	50	70	100	Pasta	50	70	100	Pasta	30	40	50
Lenticchie secche	20	25	30	Carne macinata di vitello	10	15	20	Preparato per pesto	10	15	20	Pomodori pelati	40	50	60	Patate	40	50	60
Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Provola	10	15	20	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	10	Trito di verdura (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Besciamella	15	20	25	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	5	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
								Olio EVO	5	5	10								
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.								
Provola (o altro formaggio)				Gâteau di patate				Hamburger di vitello				Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)				Merluzzo alla mediterranea			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Provola (o altro formaggio)	60	80	100	Patate	100	120	140	Carne macinata di vitello	60	80	100	Petto di pollo (o fesa di tacchino)	40	60	80	Filetto di merluzzo	80	100	120
				Provola	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Uova	5	5	5	Pomodori pelati	20	30	40
				Prosciutto cotto s.p.	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10	Trito di verdura (carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
				Parmigiano grattugiato	5	5	5	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	Olive	q.b.	q.b.	q.b.
				Olio EVO	5	5	10					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
				Uova	q.b.	q.b.	q.b.									Sale	q.b.	q.b.	q.b.
				Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.												
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.												
Insalata verde e mais				Fagiolini all'olio				Patate prezzemolate				Piselli al burro				Zucchine gratinate			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I grad. (g)
Insalata verde**	60	100	120	Fagiolini	60	100	120	Patate	120	150	200	Piselli	60	100	120	Zucchine	60	100	120
Mais	10	15	20	Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Burro	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Olio EVO	5	5	10	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.					Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50	Pane	50	50	50
Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione	120	150	200	Frutta fresca di stagione*	120	150	200



ASPD COSENZA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE ALIMENTARE
NUTRIZIONE S.I.A.N.
AMBITO JONTO - AL RESPONSABILE:
DOTT. PERRI PIETRO L.

ASPD COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
R.O.S.S.A.N.O.
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Cristina Francesca



Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
COSENZA



REGIONE CALABRIA

In riferimento al servizio mensa scolastica presso le scuole del Comune di **Paludi**, in applicazione al Regolamento CE 1169/2011 e alla nota del 06/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti presso le scuole.

“PER QUALSIASI INFORMAZIONE SU SOSTANZE ALLERGENI E’ POSSIBILE CONSULTARE L’APPOSITA TABELLA FORNITA AL PERSONALE DI SERVIZIO PRESSO LE SCUOLE”

Come elencati nell’allegato II del Regolamento CE 1169/2011 le sostanze ed allergeni di cui si fa riferimento nella presente sono 14 tra quelli principali:



1. **Cereali e derivati**

vengono considerati allergeni tutti i cereali contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, kamut.

L'elenco si estende anche ai loro ceppi ibridati e ai prodotti derivati.

2. **Crostacei**

vengono considerati allergeni le proteine provenienti da gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragoste, astici.

Ovviamente bisogna evitare anche i prodotti che contengono ingredienti derivati dai crostacei.

3. **Uova**

considerate allergeni sia cotte che crude, ed anche se presenti in prodotti derivati come: pasta all'uovo, biscotti, torte, frittate, maionese, creme, cibi panati, sfornati, ecc.

4. **Pesce**

l'allergia si può manifestare per tutti i tipi di pesce e per i prodotti derivati, fatta eccezione per gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o come chiarificante nella birra e nel vino.

5. **Arachidi**

le principali fonti di allergeni sono i prodotti derivati come l'olio di arachidi, il burro di arachidi, la farina di arachidi, il latte di arachide utilizzati come ingrediente per creme, snack, torroni ecc

6. **Soia**

le proteine fonti di allergie sono presenti in tutti prodotti a base di soia, fatta eccezione per: **olio e grasso** di soia raffinato, tocoferoli misti naturali, tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia, oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia, estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. **Latte**

e i prodotti a base di latte o di lattosio, fatta eccezione siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici e il lattiolio.

8. **Frutta a guscio**

ovvero mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e tutti i prodotti da essi derivati, fatta eccezione per quelli utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici.

9. **Sedano**

che sia presente in pezzi o in prodotti derivati come preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali.

10. **Senape**

allergene che si può ritrovare tra gli ingredienti principali di salse e condimenti e soprattutto nella mostarda

11. **Sesamo**

spesso i semi interi sono usati per la preparazione del pane, ma spesso si riscontrano tracce di sesamo in alcuni tipi di farine;

12. **Anidride solforosa e solfiti**

solo se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂ (usati come conservanti) vengono riscontrati in conserve di prodotti ittici, cibi sott'aceto, cibi sott'olio e in salamoia, marmellate, aceto, funghi secchi, bibite analcoliche e succhi di frutta.

13. **Lupini**

presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine

14. **Molluschi**

presenti in piatti a base di canestrello, cannolicchio, capasanta, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola, o nei derivati degli stessi.

Per bambini ed adulti affetti da intolleranze ed allergie (come pure per altre patologie o per motivazioni etico-religiose) il servizio mensa scolastica prevede la predisposizione di **diete speciali** da richiedere ogni anno attraverso apposito modulo di domanda e allegando certificato medico in cui sia precisato la sostanza o l'allergene da escludere dalla dieta.

La Dietista

A S P DI COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: *Dr.ssa Citrini Francesca*





Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
COSENZA



REGIONE CALABRIA

LA CELIACHIA

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'avena, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito www.celiachia.it. Tali prodotti, privi di glutine, sono presenti numerosi in commercio e sono riconoscibili dal

marchio "spiga sbarrata"



NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	utilizzare carne e pesce cucinati semplicemente senza impanatura oppure utilizzare pangrattato e farina aglutinati
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette) formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola che non contengano fonti di glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine aglutarate e lieviti permessi

Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi - dadi ed estratti di carne	- No sostituzioni - olio di oliva o extravergine di oliva - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci

Si consiglia di leggere attentamente l'etichetta dei prodotti utilizzati: la normativa attuale sull'etichettatura prevede che sino indicati in etichetta anche tutti i potenziali allergeni presenti non solo come ingredienti principali, ma anche in piccole quantità come contaminanti.

In caso di dubbio consultare il prontuario per celiaci (www.celiachia.it).

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 cucchiaino che si sta adoperando per la pasta normale e a lavare lo scolapasta od utilizzarne uno esclusivo per la pasta senza glutine.
- ❑ Non infarinare o impanare i cibi se non con farine consentite.
- ❑ Non addensare sughi o salse con farina o amido di frumento.
- ❑ Non maneggiare il cibo con le mani infarinate o con utensili non lavati.

La Dietista



ASPD COSENZA
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dietista: Dr.ssa Cristina Francesca