



Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
COSENZA



REGIONE CALABRIA



Ristorazione scolastica
Tabelle dietetiche

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

A.S. 2025/2026

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	Crochette 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
III settimana	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	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
IV settimana	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
	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	Melanze	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 platea 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 platea	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 D I C O S E N Z A
Dipartimento di Prevenzione
ROSSANO
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Dietista: Dr.ssa Cicalini 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.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Purée 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



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 platea 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 platea	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				Purée di patate				Spinaci all'olio				Insalata verde				Fagioli 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	Fagioli	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 D COSENZA
 Dipartimento di Prevenzione
R O S S A N
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Dietista: Dr.ssa Cicali 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	

Corigliano Rossano 03/11/2025



Il Responsabile Amb.Jonio- Distretti Nord/Sud,

Dott.PERRI Pietro Leonardo