



Dipartimento Tutela della Salute  
e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
CROTONE



REGIONE CALABRIA

Dipartimento Area di Prevenzione

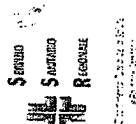
U.O. Progettazione e Coordinamento delle iniziative di Educazione Sanitaria  
Prevenzione rivolta alle persone (vaccinazioni)  
Prevenzione nelle scuole e Pediatria di comunità

RESPONSABILE SETTORE  
ISTR. DIR. DOMENICO VETERE  
COMUNE di SIRONOLI

Si inviano tabelle dietetiche anno scolastico 2023/2024 per la scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado

Distinti saluti

ASP CROTONE  
Dr Giuseppe Monti  
Progettazione, Coordinamento e Assistenza Sanitaria  
Prevenzione rivolta alle persone (vaccinazioni)  
Prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità



**Azienda Sanitaria Provinciale Crotone**  
**Dipartimento Area di Prevenzione**



# Tabella Dietetica Anno Scolastico 2023 - 2024

**Progettazione, Coordinamento Iniziative di Educazione Sanitaria**  
**Prevenzione rivolta alle persone (vaccinazione),**  
**Prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità.**  
 Via M. Nicoletta n° 95 - Crotone  
 Tel.0962/924825-23  
 email: [medicinascolistica@asp.crotone.it](mailto:medicinascolistica@asp.crotone.it)

## Scuola dell'Infanzia-Primaria e Secondaria 1°

**ASP CROTONE**  
**AREA PREVENZIONE**  
 Progetto, Coordinamento Iniziative di Educazione Sanitaria  
 prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
 prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità

**N.B. : vedi note aggiuntive**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1^ SETTIMANA</b>	Passato di verdure con pasta Scaloppina di vitello agli aromi Purè di patate Pane Mela	Lasagne al forno Prosciutto cotto Insalata mista Pane Mandarini / Pera	Risotto con zucca gialla / zucchine Arrostito di fesa di tacchino agli agrumi Spinaci gratinati al forno Pane Banana	Pennette al pomodoro Filetto di platessa con olio e limone Tris di verdure cotte Pane Arancia/Mela	Minestra /Passato di fagioli con pasta Provola fresca di latte Insalata di pomodori Pane Torta al limone
<b>2^ SETTIMANA</b>	Fusilli tonno e pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Bietola all'olio Pane Mandarini / Pera	Riso con patate Frittata al forno con prosciutto cotto Zucca gialla / Zucchine gratinate al forno Pane Banana	Sedani al ragù vegetale o al pesto Cotoletta di pollo al forno Carote brasate Pane Mela	Pasta con sugo alla pizzaiola Vitello alla pizzaiola Patate in umido Pane Arancia / Pera	Minestra/Passato di lenticchie con pasta Bocconcini di mozzarella Insalata mista Pane Torta al cioccolato
<b>3^ SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Polpette di vitello al pomodoro Tris di verdure al vapore Pane Banana	Minestra /Passato di ceci con pasta Caciotta dolce / Provola di latte Insalata di pomodori Pane Torta allo Yogurt	Lasagne al forno Prosciutto cotto Insalata di lattuga Pane Arancia / Pera	Minestrone/Passato di verdure con pasta Trancio di pizza con pomodoro e mozzarella Mela	Sformato di riso con pomodoro e mozzarella Filetto di merluzzo (con o senza pomodoro) gratinato al forno Spinaci saltati in padella Pane Mandarini / Pera
<b>4^ SETTIMANA</b>	Risotto con carote/ spinaci Cotoletta di pollo al forno Bietola gratinata al forno Pane Mela	Tortelli al pomodoro o con burro e parmigiano Arista di maiale al forno Fagiolini al tegame Pane Mandarini / Pera	Minestra/Passato di lenticchie con pasta Cubetti di parmigiano reggiano Insalata mista Pane Torta di mele	Penne al pomodoro Tortino di filetto di merluzzo/platessa e patate gratinate al forno Pane Arancia / Pera	Pasta con patate Frittata al forno con formaggio Spinaci gratinati al forno Pane Banana



**MENU' FESTIVITA'**  
**Scuola Infanzia(I) –Primaria(P) Secondaria 1°(S)**  
**Anno Scolastico 2023 - 2024**

**ASP CROTONE**  
**AREA PREVENZIONE**  
 Progetto, Coordinamento Iniziative di Educazione Sanitaria  
 prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
 prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità

**MENU DI NATALE**

**Pasta ripiena al forno**  
**Insalata mista**  
**Pane**  
**Crustoli**

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Pasta	50	70	80
Pomodori Pelati	50	60	80
Cipolla, carota, sedano	qb	qb	qb
Uovo sodo	20	30	35
Mozzarella	15	20	25
Parm. reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
<b>Polpettine di carne</b>			
Vitello tritato	20	25	30
Mollica pane	qb	qb	qb
Uovo	3	5	6
Prezzemolo, aglio	qb	qb	qb
Insalata mista	70	80	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	40	60
Crustoli	2	3	4

**MENU' DI CARNEVALE**

**Scilatielli al pomodoro**  
**Cotoletta di pollo al forno**  
**Patatine fritte**  
**Pane**  
**Chiacchiere**

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Pasta-Scilatielli	50	70	80
Pomodori pelati	50	60	80
Cipolla, basilico	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Petto di pollo	60	70	90
Uovo di gallina	qb	qb	qb
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Patatine fritte	80	100	120
Pane	40	40	60
Chiacchiere	40	50	60

**MENU' DI PASQUA**

**Tortellini panna e prosciutto**  
**Arrosto di tacchino all'arancia**  
**Carciofi gratinati al forno**  
**Pane**  
**Cuzzupa**

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Tortellini freschi	100	120	150
Panna	40	50	60
Prosciutto cotto	10	15	15
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	3	4	5
Fesa di tacchino	60	70	90
Aromi/Succo d'arancia	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Carciofi	80	100	120
Parmigiano reggiano	3	4	5
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	40	60
Cuzzupa	60	80	100

**MENU' CALABRESE**

**Cavatelli al sugo di "Vrasciole"**  
**Vrasciole al sugo**  
**Patate al forno**  
**Pane**  
**Bocconotti calabresi alla marmellata**

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
Cavatelli	50	70	80
Cipolla, basilico	qb	qb	qb
Pomodori pelati	50	60	80
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Fettina di vitello magro	60	70	90
Uovo sodo	10	15	15
Provola	10	10	10
Olio e.v.o.	4	5	6
Pomodori pelati	20	20	25
Patate	100	120	150
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	40	60
Bocconotti	1	1	2



**MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
Scuola dell'Infanzia (I) – Primaria (P) e Secondaria di I° (S)

**Anno Scolastico 2023 - 2024**

**LUNEDI' 1^ SETTIMANA**  
Passato di verdure con pasta  
Scaloppina di vitello agli aromi  
Purè di patate  
Pane  
Mela

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Pomodori maturi	20	30	35
carote	25	30	40
Patate/ bietola	20/ 10	25/ 15	30/ 20
Zucchine	25	30	40
Sedano,cipolla	20	20	30
Parmigianoregg/ Olio evo	5/ 4	6/ 5	7/ 6
Vitello magro	60	70	90
Farina/aromi	qb	qb	qb
Patate	100	120	140
Latte p.s	30	40	50
Burro	6	7	8
Pane	40	60	80

**VENERDI' 1^ SETTIMANA**  
Minestra/passato di fagioli con pasta  
Provola fresca di latte  
Insalata di pomodori  
Pane  
Torta al limone

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	45
Fagioli borlotti secchi	25	30	35
Pomodori pelati	10	15	20
Sedano,cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Provola di latte	40	50	60
Pomodori	70	90	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Torta al limone	50	60	100

**MARTEDI' 1^ SETTIMANA**  
Lasagne.al forno  
Prosciutto cotto  
Insalata mista  
Pane  
Mandarini/Pera

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta all'uovo	60	70	80
Pomodori pelati	65	75	90
Sedano,carota,cipol.	qb	qb	qb
Vitello tritato	30	35	40
Latte p.s.	30	40	45
Farina	qb	qb	qb
Burro	4	5	6
Parmigiano regg.	7	8	10
Olio.e.v.o.	4	5	6
Prosciutto cotto	15	20	30
Lattuga	10	15	20
Carote	30	40	50
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mandarini /Pera	150	150	150

**GIOVEDI' 1^ SETTIMANA**  
Pennette al pomodoro  
Filetto di platessa con olio e limone  
Tris di verdure cotte  
Pane  
Arancia/Mela

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	55	75	90
Basilico,cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Filetto di platessa	70	80	100
Limone e prezzemolo	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Patate	50	60	70
Carote	25	30	40
Zucchine	25	30	40
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Arancia / Mela	150	150	150

**MERCOLEDI' 1^ SETTIMANA**  
Risotto con zucca gialla/zucchine  
Arrosto di fesa di tacchino agli agrumi  
Spinaci gratinati al forno  
Pane  
Banana

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Riso	50	70	80
Zucca gialla/ zucchine	50	60	70
cipolla	qb	qb	qb
Brodo vegetale	qb	qb	qb
Parmigiano regg.	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Fesa di tacchino	60	70	90
Succo di agrumi freschi	qb	qb	qb
Brodo vegetale	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Spinaci	80	100	150
Pangrattato	qb	qb	qb
Parmigianoregg.	3	4	5
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80

**ASP CROTONE**  
AREA PREVENZIONE  
Progetto, Coordinamento Iniziative di Educazione Sanitaria  
prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
Prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità



\*

**MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
**Scuola dell'Infanzia (I) – Primaria (P) e Secondaria di I° (S)**

**Anno Scolastico 2023 - 2024**

**LUNEDI' 2^ SETTIMANA**  
 Fusilli tonno e pomodoro  
 Bastoncini di merluzzo al forno  
 Bietola all'olio  
 Pane  
 Mandarini / Pera

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Tonno sott'olio	10	15	20
Pomodori pelati	20	30	40
Basilico, cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Bastoncini di filetto merluzzo	N° 3	N° 4	N° 5
Olio e.v.o.	2	3	4
Bietola	80	100	150
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mandarini /Pera	150	150	150

**MARTEDI' 2^ SETTIMANA**  
 Riso con patate  
 Frittata al forno con prosciutto cotto  
 Zucca gialla/Zucchine gratinate al forno  
 Pane  
 Banana

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Riso	50	70	80
Patate	50	60	80
Pomodori pelati	15	20	30
Sedano, cipolla	qb	qb	qb
Parmig, reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Uovo	1	1	1e1/2
Prosciutto cotto	10	10	15
Olio e.v.o.	4	5	6
Zucca gialla o Zucchine	90	100	120
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Banana	150	150	150

**MERCOLEDI' 2^ SETTIMANA**  
 Sedanini al ragù vegetale o al pesto  
 Cotoletta di pollo al forno  
 Carote brasate  
 Pane  
 Mela

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	55	75	85
Sedano, cipolla zucchine, carote	30	35	40
<b>Basilico (solo foglie)</b>	8	10	10
<b>Parm. Reggiano</b>	8	10	12
<b>Olio e.v.o.</b>	6	7	9
Petto di pollo	60	70	90
Uovo	qb	qb	qb
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio	4	5	6
Carote	60	80	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
mela	150	150	150

**GIOVEDI' 2^ SETTIMANA**  
 Pasta con sugo alla pizzaiola  
 Vitello alla pizzaiola  
 Patate in umido  
 Pane  
 Arancia/Pera

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	50	60	80
Origano e cipolla	qb	qb	qb
Parmig. Reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Vitello magro	60	70	90
Pomodori pelati	20	20	25
Origano, cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Patate	100	120	150
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Arancia/Pera	150	150	150

**VENERDI' 2^ SETTIMANA**  
 Minestra/Passato di lenticchie con pasta  
 Bocconcini di mozzarella  
 Insalata mista  
 Pane  
 Torta al cioccolato

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Lenticchie	25	30	35
Sedano e cipolla	qb	qb	qb
Pomodori pelati	10	15	20
Olio e.v.o.	4	5	6
Bocconcini di mozzarella	50	75	100
Pomodori, lattuga, radicchio rosso	25/15/ 10	30/20/ 15	35/25/ 20
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Torta al cioccolato	50	60	100

**ASP CROTONE**  
**AREA PREVENZIONE**

Progetto, Coordinamento, Iniziativa di Educazione Sanitaria  
 prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
 Prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità



**MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
**Scuola dell'Infanzia (I) – Primaria (P) e Secondaria di I° (S)**

**Anno Scolastico 2023 - 2024**

**LUNEDI' 3^ SETTIMANA**  
 Pasta al pomodoro  
 Polpette di carne al pomodoro  
 Tris di verdure al vapore  
 Pane  
 Banana

**MARTEDI' 3^ SETTIMANA**  
 Minestra/Passato di ceci con pasta  
 Caciotta dolce/Provola  
 Insalata di pomodori  
 Pane  
 Torta allo yogurt

**MERCOLEDI' 3^ SETTIMANA**  
 Lasagne al forno  
 Prosciutto cotto  
 Insalata di lattuga  
 Pane  
 Arancia/Pera

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	55	65	85
Basilico, cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano regg.	4	5	6
Olio e.v.o.	4	5	6
Vitello magro trit.	50	60	70
Pomodori pelati	20	20	25
Uovo	8	10	15
Parmigiano regg.	3	4	5
Mollica di pane	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Patate	50	60	70
Zucchine	25	30	40
Carote	25	30	40
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Banana	150	150	150

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Ceci secchi	25	30	35
Pomodori pelati	10	15	20
Sedano, cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Caciotta dolce	40	50	70
Provola di latte			
Pomodori da insalata	70	90	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Torta allo yogurt	50	60	100

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta all'uovo	60	70	80
Pomodori pelati	65	75	85
Sedano, carota, cipolla	qb	qb	qb
Vitello tritato	30	35	40
Latte p.s.	30	40	45
Burro	4	5	6
Farina	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	7	8	10
Olio e.v.o.	4	5	6
Prosciutto cotto	15	20	25
Lattuga	40	50	60
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Arancia/Pera	150	150	150

**GIOVEDI' 3^ SETTIMANA**  
 Minestrone/Passato di verdure con pasta  
 Trancio di pizza con pomodoro e mozzarella  
 Mela

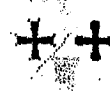
SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Pomodori pelati	20	30	35
Carote	20	25	30
Patate	20	25	30
Bietola	10	15	20
Zucchine	25	30	40
Sedano, Cipolla	20	20	30
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Pasta per pizza	80	100	130
Pomodori pelati	45	50	60
Mozzarella	40	45	50
Olio e.v.o.	6	7	8
Mela	150	150	150

**VENERDI' 3^ SETTIMANA**  
 Sformato di riso con pomodoro e mozzarel  
 Filetto di merluzzo (con o senza pomodoro) gratinato al forno  
 Spinaci saltati in padella  
 Pane  
 Mandarini / Pera

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Riso	50	70	80
Mozzarella	20	30	30
Pomodori pelati	50	60	70
Cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Filetto di merluzzo	70	80	100
Mollica di pane	qb	qb	qb
Pomodori pelati	qb	b	qb
Olio e.v.o.	5	6	7
Spinaci	80	100	150
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mandarini/Pera	150	150	150

**ASP CROTONONE**  
 AREA PREVENZIONE

Progetto, Coordinamento iniziative di Educazione Sanitaria  
 prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
 Prevenzione nella Scuola e Pediatria di Comunità



**MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
**Scuola dell'Infanzia (I) – Primaria (P) e Secondaria di I° (S)**

**Anno Scolastico 2023 - 2024**

**LUNEDI' 4^ SETTIMANA**  
 Risotto con carote o con spinaci  
 Cotoletta di pollo al forno  
 Bietola gratinata al forno  
 Pane  
 Mela

**MARTEDI' 4^ SETTIMANA**  
 Tortelli al pomodoro o con burro e  
 parmigiano  
 Arista di maiale al forno  
 Fagiolini al tegame  
 Pane  
 Mandarini / Pera

**MERCOLEDI' 4^ SETTIMANA**  
 Minestra/Passato di lenticchie con pasta  
 Cubetti di parmigiano reggiano  
 Insalata mista  
 Pane  
 Torta di mele

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Riso	50	70	80
Carote o spinaci	70	90	100
Cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Parmigiano reggiano	5	6	7
Petto di pollo	60	70	80
Uovo	qb	qb	qb
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Bietola	80	100	150
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mela	150	150	150

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Tortelli	80	100	120
Pomodori pelati	50	60	80
Cipolla basilico	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	3	4	5
Olio e.v.o.	4	5	6
Arista di maiale	60	70	80
Aromi	qb	qb	qb
Latte p.s.	50	50	70
Olio e.v.o.	4	5	6
Fagiolini	60	80	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Mandarini/Pera	150	150	150

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Lenticchie	25	30	35
Pomodoro pelati	10	15	20
Cipolla	qb	qb	qb
Olio e.v.o.	4	5	6
Parmigiano reggiano	40	50	70
Pomodori, lattuga, radicchio rosso	25/1 5/10	30/20/ 15	35/2 5/20
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Torta di mele	50	60	100

**GIOVEDI' 4^ SETTIMANA**  
 Penne al pomodoro  
 Tortino di filetto di merluzzo/platessa e  
 patate gratinato al forno  
 Pane  
 Arancia/Pera

**VENERDI' 4^ SETTIMANA**  
 Pasta con patate  
 Frittata al forno con formaggio  
 Spinaci gratinati al forno  
 Pane  
 Banana

**ASP CROTONE**  
**AREA PREVENZIONE**  
 Progetto, Coordinamento Iniziative di Educazione Sanitaria  
 prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
 Prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	50	60	80
Basilico, cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Filetto di merluzzo	70	80	100
Pangrattato	qb	qb	qb
Pomodori pelati (facoltativo)	qb	qb	qb
Patate	100	120	150
Olio e.v.o.	5	6	7
Pane	40	60	80
Arancia/Pera	150	150	150

SCUOLE	I	P	S
<b>Ingredienti</b>	gr	gr	gr
Pasta	35	40	50
Patate	50	60	80
Pomodori pelati	15	20	30
Sedano, cipolla	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio e.v.o.	4	5	6
Uovo	1	1	1 1/2
Fontina	10	10	15
Olio e.v.o.	4	5	6
Spinaci	80	100	150
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Banana	150	150	150

E' bene ricordare che la ristorazione scolastica fornisce solo cinque pasti su ventuno pasti principali settimanali, ed è quindi fondamentale l'intervento della famiglia per lo sviluppo delle buone abitudini alimentari. Si auspica che nel completamento del fabbisogno giornaliero, in famiglia si continui il processo di educazione alimentare volto a far conoscere il ruolo del cibo in funzione anche della prevenzione delle malattie cronico-degenerative.

frutta fresca di stagione	1 porzione a pasto
verdura cruda o cotta	1 porzione a pasto
patate	0-1 volta a settimana
carne fresca	
prosciutto cotto/(crudo solo primaria e secondaria)	1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della
formaggi	0-1 volta a settimana (oltre parmigiano aggiungo ai primi piatti)
nova	0-1 volta a settimana
legumi	1 volta a settimana
Pesce	1-2vv/settimana
carne	1-2 vv /settimana
passati, minestre	1-2 vv a settimana
pasta all'nuovo/ripiena	1 volta ogni 15 giorni
cereali	1 porzione tutti i giorni (almeno 1 volta a settimana riso, orzo...)
pane fresco	1 porzione a pasto

Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare uno buono stato di salute e benessere soprattutto in età prescolare e scolare perché i bambini sono soggetti più vulnerabili ai rischi provocati da una alimentazione scorretta sia qualitativamente che quantitativamente. La proposta della tabella dietetica è stata elaborata avendo come obiettivo quello di fornire alla popolazione scolastica una alimentazione sana ed equilibrata, variando il più possibile le preparazioni, rispettando il giusto equilibrio quali-quantitativo degli alimenti e quindi dei nutrienti, tenendo conto del fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi e di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici. Pertanto è stato realizzato un menù, che ruota su quattro settimane, ispirato al modello mediterraneo in cui sono presenti i cereali, i legumi, la verdura e la frutta integrati con alimenti di origine animale come carne, uova e formaggi. Inoltre nei giorni che precedono alcune festività del calendario e un giorno a scelta nel corso dell'anno scolastico, sono previsti dei menù particolari (menù di Natale, Carnevale, Pasqua e Calabrese). Le frequenze consigliate dei principali alimenti sono le seguenti :

**CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DEL MENU' SCOLASTICO**

ASP CROTONE  
 AREA PREVENZIONE  
 Progetto, Coordinamento Iniziative di Educazione Sanitaria  
 prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
 prevenzione nella Scuole e Pediatra di Comunità





ASP CROSTONE  
AREA PREVENZIONE  
Progetto, Coordinamento iniziativa di Educazione Sanitaria  
prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
Prevenzione nelle Scuole e Pediatra di Comunità

Tra i prodotti trasformati, presenti in commercio:  
-PRODOTTI DIETETICI SPECIFICI per CELIACI riconosciuti IDONEI secondo DLN111/92 del Ministero della Salute e relativi aggiornamenti; gli alimenti inseriti nel prontuario AIC edizione UE 828/2014; gli alimenti registrati con spiga barrata, di proprietà AIC.

Da ciò si evince che il gestore del servizio DEVE utilizzare SOLO alimenti naturalmente PRIVI di GLUTINE o alimenti inclusi nel "REGISTRO NAZIONALE" del Ministero della Salute, quelli riportanti in etichetta la dicitura " SENZA GLUTINE" accompagnata dalla indicazione "SPECIFICAMENTE FORMULATO per PERSONE INTOLLERANTI AL GLUTINE" o, in alternativa, dall'indicazione "SPECIFICAMENTE FORMULATO per CELIACI".

ALIMENTI PERMESSI: cereali senza glutine(riso, mais, miglio, sorgo, teff e pseudocereali purché in chicchi quali amaranto, quinoa ); verdure, frutta, patate, legumi, carne pesce, uova, olii e/o grassi da condimento purché non lavorati e/o trasformati.

ALIMENTI VIETATI: frumento o grano, orzo, segale, avena, farro, Kamut, spelta, triticale e loro derivati; NON CONSENTITI: alimenti preparati con cereali contenenti glutine. L'avena e il grano saraceno sono sconsigliati poiché spesso contaminati con il glutine.

L'alimentazione dei soggetti celiaci prevede l'eliminazione dei cibi che contengono glutine, ma anche di tutti i prodotti alimentari trasformati e/o confezionati in cui il glutine viene aggiunto. Infatti anche minime quantità di glutine possono essere dannose.



### NOTE AGGIUNTIVE al menù generale

- 1) **Sono consentite saltuariamente preparazioni diverse da quelle proposte in tabella**( es . roast-beef al posto delle fettine di vitellone alla pizzaioia o pasta con olio e parmigiano in sostituzione della pasta e pomodoro) purchè risultino comunque semplici e di facile digeribilità
  - **2) Per le scuole dell'infanzia**, per migliorare l'accettabilità del piatto da parte dell'utenza e per renderlo più digeribile, somministrare sia i legumi che le verdure dei primi piatti come passati.
  - 3) Il secondo piatto a base di uova** può essere preparato come frittata, semplice o con le verdure previste dal contorno, oppure strapazzate, o come omelette.
  - 4) Il secondo piatto a base di pesce gratinato al forno** può essere preparato con o senza aggiunta di pomodori pelati a seconda della maggiore o minore accettabilità
  - 5) Per il formaggio , ove sono indicate 2 tipologie si intende la loro somministrazione alternata mensilmente**
    - **6) Per la frutta dove sono indicate 2 tipologie** si intende la somministrazione di arance e mandarini nel periodo tardo autunno/inverno e la seconda opzione nel periodo in cui la produzione di agrumi non è più sufficiente o di buona qualità.
- Per esigenze di servizio** (esempio la fornitura di alcuni alimenti), il menù di un giorno può, **previa comunicazione**, essere scambiato per intero con quello di un altro qualsiasi della stessa settimana (es. il lunedì con il mercoledì ).
- NB: attenersi scrupolosamente alle linee guida antissoffocamento e nell'elaborazione e nella fase di consumo del pasto.**
- Come già segnalato, variare i formati della pasta e per i bambini della scuola dell'Infanzia utilizzare formati di dimensioni adeguati all'età.**



**- PER UNA CORRETTA INTERPRETAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE SI PRECISA CHE:**

-Le quantità indicate si riferiscono al peso degli alimenti al crudo e al netto degli scarti, per il pesce surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato

-Le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate e condite al momento della distribuzione.

-La frutta dovrà essere lavata e a temperatura ambiente. Inoltre, dove l'organizzazione del servizio lo consenta, la frutta del giorno verrà somministrata durante lo spuntino di metà mattina anziché a fine pasto.

-Sono da escludere gli estratti per brodo a base di glutammato monosodico.

-Essendo molte le fonti di sodio sia negli alimenti naturali che in quelli trasformati, usare modiche quantità di sale nel condimento, preferire il sale iodato per la prevenzione della carenza di iodio.

-Aggiungere alle pietanze solo olio E.V.O ( extravergine di oliva), in confezione originale.

-Non devono essere utilizzati verdure, carne e pesce semilavorati e precotti/prefritti.

-Tra le carni trasformate IL PROSCIUTTO COTTO deve essere di prima qualità, di glutammato SENZA proteine derivate dalla soia, SENZA aggiunta di glucosio/saccarosio e/o additivi con azione gelificante e addensante.

- Formaggi come PARMIGIANO, necessariamente DOP, devono garantire una stagionatura naturale fra 18-24mesi in confezioni sottovuoto.

-Formaggi a pasta dura: DOP.

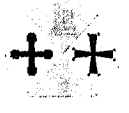
-Per la pasta è raccomandabile variare i formati e per i bambini della scuola dell'infanzia utilizzare formati di dimensioni adeguate all'età.

-NB: attenersi alle linee guida antisoffocamento e nella elaborazione dei cibi e nella loro somministrazione.

-Leggere attentamente le etichette.

- Non usare prodotti di cui non sia chiara la composizione.

ASP CROTONI  
AREA PREVENZIONE  
Progetto, Coordinamento, Iniziativa di Educazione Sanitaria  
Prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
Prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità



**- PER UNA CORRETTA INTERPRETAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE SI PRECISA CHE:**

- Le quantità indicate si riferiscono al peso degli alimenti al crudo e al netto degli scarti, per il pesce surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato
- Le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate e condite al momento della distribuzione.
- La frutta dovrà essere lavata e a temperatura ambiente. Inoltre, dove l'organizzazione del servizio lo consenta, la frutta del giorno verrà somministrata durante lo spuntino di metà mattina anziché a fine pasto.
- Sono da escludere gli estratti per brodo a base di glutammato monosodico.
- Essendo molte le fonti di sodio sia negli alimenti naturali che in quelli trasformati, usare modiche quantità di sale nel condimento, preferire il sale iodato per la prevenzione della carenza di iodio.
- Aggiungere alle pietanze solo olio E.V.O ( extravergine di oliva), in confezione originale.
- Non devono essere utilizzati verdure, carne e pesce semilavorati e precotti/prefritti.
- Tra le carni trasformate IL PROSCIUTTO COTTO deve essere di prima qualità , di provenienza nazionale SENZA polifosfati/caseinati / glutine, SENZA lattati, SENZA glutammato SENZA proteine derivate dalla soia, SENZA aggiunta di glucosio/saccarosio e/o additivi con azione gelificante e addensante.
- Formaggi come PARMIGIANO, necessariamente DOP, devono garantire una stagionatura naturale fra 18-24mesi in confezioni sottovuoto.
- Formaggi a pasta dura: DOP.

- Per la pasta è raccomandabile variare i formati e per i bambini della scuola dell'infanzia utilizzare formati di dimensioni adeguate all'età.
- NB: attenersi alle linee guida antisoffocamento e nella elaborazione dei cibi e nella loro somministrazione.
- Leggere attentamente le etichette.

- Non usare prodotti di cui non sia chiara la composizione. Prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità

ASP CROTONONE  
AREA PREVENZIONE  
Progetto, Coordinamento, Iniziativa di Educazione Sanitaria  
Prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)