SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

CROTONE

REGIONE CALABRIA

Dipartimento Area di Prevenzione

S.O.S. Progettazione, Coordinamento Iniziative di Ed. Sanitaria
Prevenzione rivola alle persone (vaccinazioni)
Prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità

Responsabile Dott. Giuseppe Monti

Spett.le RespComune di Mesoraca

Si inviano tabelle dietetiche anno scolastico 2023/2024 per Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria con relative grammature.

Distinti saluti

Dr Giuseppe Monti

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

ASP Crotone
Protocollo Generale
N. 0041776 del 26/09/2023

0006498899

Servizio Sanitario Regionale

Azienda Sanitaria Provinciale Crotone
Dipartimento Area di Prevenzione

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: medicinascolastica@asp.crotone.*it*

Tabella Dietetica Anno Scolastico 2023 - 2024

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'
1^ SETTIMANA	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 Arrosto 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
2^ SETTIMANA	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	Sedanini 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
3^ SETTIMANA	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
4^ SETTIMANA	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 gratinato 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
Ingredienti	**gr**	**gr**	**gr**
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
Polpettine di carne			
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 PASQUA
Tortellini panna e prosciutto
Arrosto di tacchino all'arancia
Carciofi gratinati al forno
Pane
Cuzzupa

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	**gr**	**gr**	**gr**
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

nento Area

MENU' DI CARNEVALE
Scilatielli al pomodoro
Cotoletta di pollo al forno
Patatine fritte
Pane
Chiacchiere

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	**gr**	**gr**	**gr**
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' CALABRESE
Cavatelli al sugo di "Vrasciole"
Vrasciole al sugo
Patate al forno
Pane
Bocconotti calabresi alla marmellata

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	**gr**	**gr**	**gr**
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
Ingredienti	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

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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

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
Ingredienti	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

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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

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
Ingredienti	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
Ingredienti	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
Ingredienti	gr	gr	gr
Pasta	50	70	80
Pomodori pelati	55	75	85
Sedano, cipolla zucchine,carote	30	35	40
Basilico (solo foglie)	8	10	10
Parm. Reggiano	8	10	12
Olio e.v.o.	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
Ingredienti	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
Ingredienti	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 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' 3^ SETTIMANA
Pasta al pomodoro
Polpette di carne al pomodoro
Tris di verdure al vapore
Pane
Banana

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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 Provola di latte	40	50	70
Pomodori da insalata	70	90	100
Olio e.v.o.	4	5	6
Pane	40	60	80
Torta allo yogurt	50	60	100

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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
Ingredienti	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

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
Ingredienti	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

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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	25/15/10	30/20/15	35/25/20
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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	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

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

CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DEL MENU' SCOLASTICO

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, pesce, 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 :

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

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

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.

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 .

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.

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

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".

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 corrente; gli alimenti con segnalazione "SENZA GLUTINE" in etichetta secondo il Regolamento UE 828/2014; gli alimenti registrati con spiga barrata , di proprietà AIC.

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

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 pizzaiola 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 antisoffocamento 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.

ASP CROTONE
AREA PREVENZIONE
Progetto, Coordinamento Iniziative 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.

ASP CROTONE
AREA PREVENZIONE
Progetto, Coordinamento, Iniziative 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.

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