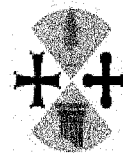


Dipartimento Tutela della Salute  
e Politiche Sanitarie

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

Alla c.a. del Dottore D'Ettoris Enrico

Comune di Crotona

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

Distinti saluti

Dr. Giuseppe Monti  
**ASP CROTONE**  
**AREA PREVENZIONE**  
Progetto, Coordinamento iniziative di Educazione Sanitaria  
Prevenzione rivolta alle persone (vaccinazioni)  
Prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità

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

ASP Crotona  
Protocollo Generale  
N. 0027839 del 19/06/2023





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](mailto: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'	VENEDI'
<b>1<sup>A</sup> 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 / zucchini 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
<b>2<sup>A</sup> 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 / Zucchini 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 pizzaioia Vitello alla pizzaioia Patate in umido Pane Arancia / Pera	Minestra/Passato di lenticchie con pasta Bocconcini di mozzarella Insalata mista Pane Torta al cioccolato
<b>3<sup>A</sup> 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<sup>A</sup> 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 I°(S)**  
**Anno Scolastico 2023 - 2024**

**ASP CROTONONE**  
**AREA PREVENZIONE**  
 Progetto, Coordinamento, Iniziativa (ive di Educazione Sanitaria  
 prevenzione rivolta alle persone (vaccinazione)  
 prevenzione nelle Scuole e Pediatria di Comunità

**MENU DI NATALE**

Crustoli	SCUOLE		
	I	P	S
Pane	gr	gr	gr
	50	70	80
Insalata mista	qb	qb	qb
	50	60	80
Pasta ripiena al forno	qb	qb	qb
	20	30	35
Mozzarella	qb	qb	qb
	15	20	25
Parm. reggiano	qb	qb	qb
	5	6	7
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	4	5	6
Polpettine di carne	qb	qb	qb
	20	25	30
Vitello tritato	qb	qb	qb
	3	5	6
Uovo	qb	qb	qb
	70	80	100
Prezemmolo, aglio	qb	qb	qb
	4	5	6
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	40	40	60
Pane	2	3	4

**MENU' DI PASQUA**

Crustoli	SCUOLE		
	I	P	S
Cuzzupa	gr	gr	gr
	100	120	150
Tortellini freschi	qb	qb	qb
	40	50	60
Panna	qb	qb	qb
	10	15	15
Prosciutto cotto	qb	qb	qb
	3	4	5
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	60	70	90
Fesa di tacchino	qb	qb	qb
	80	100	120
Carciofi	qb	qb	qb
	3	4	5
Parmigiano reggiano	qb	qb	qb
	4	5	6
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	40	40	60
Pane	4	5	6
	40	40	60

**MENU' DI CARNEVALE**

Crustoli	SCUOLE		
	I	P	S
Chiacchiere	gr	gr	gr
	50	70	80
Pasta-Sciatelli	qb	qb	qb
	50	60	80
Pomodori pelati	qb	qb	qb
	5	6	7
Parmigiano reggiano	qb	qb	qb
	4	5	6
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	60	70	90
Petto di pollo	qb	qb	qb
	60	70	90
Uovo di gallina	qb	qb	qb
	60	70	90
Pangrattato	qb	qb	qb
	4	5	6
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	80	100	120
Patatine fritte	qb	qb	qb
	40	40	60
Pane	40	40	60
	40	40	60

**MENU' DI PASQUA**

Crustoli	SCUOLE		
	I	P	S
Cuzzupa	gr	gr	gr
	100	120	150
Tortellini panna e prosciutto	qb	qb	qb
	40	50	60
Arrosti di tacchino all'arancia	qb	qb	qb
	10	15	15
Carciofi gratinati al forno	qb	qb	qb
	3	4	5
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	60	70	90
Fesa di tacchino	qb	qb	qb
	80	100	120
Carciofi	qb	qb	qb
	4	5	6
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	40	40	60
Pane	4	5	6
	40	40	60

**MENU' CALABRESE**

Crustoli	SCUOLE		
	I	P	S
Cuzzupa	gr	gr	gr
	100	120	150
Tortellini panna e prosciutto	qb	qb	qb
	40	50	60
Arrosti di tacchino all'arancia	qb	qb	qb
	10	15	15
Carciofi gratinati al forno	qb	qb	qb
	3	4	5
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	60	70	90
Fesa di tacchino	qb	qb	qb
	80	100	120
Carciofi	qb	qb	qb
	4	5	6
Olio e.v.o.	qb	qb	qb
	40	40	60
Pane	4	5	6
	40	40	60

**MENU' CALABRESE**

Cavatelli al sugo di "Vrasciole"

Vrasciole al sugo

Patate al forno

Bocconotti calabresi alla marmellata

**MENU' DI PASQUA**

Cuzzupa

Tortellini panna e prosciutto

Arrosti di tacchino all'arancia

Carciofi gratinati al forno

Cuzzupa

**MENU' DI PASQUA**

Cuzzupa

Tortellini panna e prosciutto

Arrosti di tacchino all'arancia

Carciofi gratinati al forno

Cuzzupa

mento Area



**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					

**MARTEDI' 1° SETTIMANA**

Lasagne al forno					
Prosciutto cotto					
Insalata mista					
Pane					
Mandarini/Pera					

**MERCOLEDI' 1° SETTIMANA**

Risotto con zucca gialla/zucchine					
Arrosto di fesa di tacchino agli agrumi					
Spinaci gratinati al forno					
Pane					
Banana					

<b>SCUOLE</b>	I	P	S				
<b>Ingrédients</b>	gr	gr	gr	30	35	40	
Pasta							
Pomodori maturi				20	30	35	
carote				25	30	40	
Zucchine				25	30	40	
Sedano, cipolla				20	20	30	
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				100/20/	120/25/	140/30/	
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							

<b>SCUOLE</b>	I	P	S				
<b>Ingrédients</b>	gr	gr	gr	30	35	45	
Pasta							
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	

<b>SCUOLE</b>	I	P	S				
<b>Ingrédients</b>	gr	gr	gr	60	70	80	
Pasta all'uovo							
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	

<b>SCUOLE</b>	I	P	S				
<b>Ingrédients</b>	gr	gr	gr	50	70	80	
Pasta							
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 CROTONI**  
**AREA PREVENZIONE**  
 Progetto, Coordinamento Iniziative di Educazione Sanitaria  
 prevenzione rivolta alle persone (vaccinazione)  
 Prevenzione nelle Scuole e Pediatra di Comunità

<b>SCUOLE</b>	I	P	S				
<b>Ingrédients</b>	gr	gr	gr	50	70	80	
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	
Suoco 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	



**MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
 Scuola dell'Infanzia (I) - Primaria (P) e Secondaria di I° (S)  
**Anno Scolastico 2023 - 2024**

**LUNEDI' 2° SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
Pasta	50	70	80			
Tomo 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	3	4	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**

Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
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	1			
Prosciutto cotto	10	10	15			
Olio e.v.o.	4	5	6			
Zucca gialla o	90	100	120			
Zucchine	qb	qb	qb			
Pangrattato	qb	qb	qb			
Olio e.v.o.	4	5	6			
Pane	40	60	80			
Banana	150	150	150			

**MERCOLEDI' 2° SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
Pasta	50	70	80			
Pomodori pelati	55	75	85			
Sedano, cipolla	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	gr	gr	gr	I	P	S
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 in umido	100	120	150			
Olio e.v.o.	4	5	6			
Pane	40	60	80			
Arancia/Pera	150	150	150			

**VENERDI' 2° SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
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/ 30/20/ 35/25/	15	20			
Olio e.v.o.	4	5	6			
Pane	40	60	80			
Torta al cioccolato	50	60	100			

**MERCOLEDI' 2° SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
Pasta	50	70	80			
Pomodori pelati	55	75	85			
Sedano, cipolla	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			

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

**SCUOLE**

Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
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			



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

**Anno Scolastico 2023 - 2024**

**LUNEDI' 3ª SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
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			
Pate	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' 3ª SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
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			
Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
Pasta	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			

**MERCOLEDI' 3ª SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	I	P	S
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' 3ª SETTIMANA**  
 Minestrone/Passato di verdure con pasta  
 Trancio di pizza con pomodoro e mozzarella  
 Mela

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

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

SCUOLE	I	P	S
Ingredienti	gr	gr	gr
Pasta	30	35	40
Pomodori pelati	20	25	30
Carote	20	25	30
Pate	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

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

**Anno Scolastico 2023 - 2024**

**LUNEDI' 4ª SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	gr	gr	gr	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' 4ª SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	gr	gr	gr	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' 4ª SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	gr	gr	gr	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 30/20/	5/10 15	35/2 5/20						
Olio e.v.o.	4	5	6						
Pane	40	60	80						
Torta di mele	50	60	100						

**GIOVEDI' 4ª SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	gr	gr	gr	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						

**VENEDI' 4ª SETTIMANA**

Ingredienti	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Pasta con patate	50	60	80						
Frittata al forno con formaggio	50	60	80						
Spinaci gratinati al forno	50	60	80						
Pane	40	60	80						
Banana	150	150	150						

**SCUOLE**

S	P	I	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Ingredienti	50	70	80						
Pasta	50	60	80						
Pomodori pelati	50	60	80						
Olio e.v.o.	4	5	6						
Filetto di merluzzo	70	80	100						
Pangrattato	qb	qb	qb						
Pomodori pelati	qb	qb	qb						
Patate	100	120	150						
Olio e.v.o.	5	6	7						
Pane	40	60	80						
Arancia/Pera	150	150	150						

**SCUOLE**

S	P	I	gr	gr	gr	gr	gr	gr	gr
Ingredienti	35	40	50						
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	qb	qb	qb						
Olio e.v.o.	4	5	6						
Pane	40	60	80						
Banana	150	150	150						

**ASP CROONE**  
 AREA PREVENZIONE  
 Progetto, Coordinamento iniziative di Educazione Sanitaria  
 prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
 Prevenzione nelle Scuole e Pediatra 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 1 volta 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
nova	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)	1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della carne fresca
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.



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

Tra i prodotti trasformati, presenti in commercio:  
-PRODOTTI DIETETICI SPECIFICI per CELIACI riconosciuti IDONEI secondo DLN11/92 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.

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, e 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, oli 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 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 antisofoffocamento 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.**

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

Prevenzione nelle Scuole e Pediatra di Comunità  
Prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
Progetto, Coordinamento iniziative di Educazione Sanitaria

ASP CROTONE  
AREA PREVENZIONE

-Leggere attentamente le etichette.

loro somministrazione.

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

dell'infanzia utilizzare formati di dimensioni adeguate all'età.

-Per la pasta è raccomandabile variare i formati e per i bambini della scuola

-Formaggi a pasta dura: DOP.

stagionatura naturale fra 18-24mesi in confezioni sottovuoto.

- Formaggi come PARMIGIANO, necessariamente DOP, devono garantire una

glucosio/saccarosio e/o additivi con azione gelificante e addensante.

glutamato SENZA proteine derivate dalla soia, SENZA aggiunta di

provenienza nazionale SENZA polifosfati/caseinati / glutine, SENZA lattati, SENZA

-Tra le carni trasformate IL PROSCIUTTO COTTO deve essere di prima qualità, di

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

originale.

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

prevenzione della carenza di iodio.

usare modiche quantità di sale nel condimento, preferire il sale iodato per la

-Essendo molte le fonti di sodio sia negli alimenti naturali che in quelli trasformati,

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

durante lo spuntino di metà mattina anziché a fine pasto.

l'organizzazione del servizio lo consenta, la frutta del giorno verrà somministrata

-La frutta dovrà essere lavata e a temperatura ambiente. Inoltre, dove

momento della distribuzione.

-Le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate e condite al

scarti, per il pesce surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato

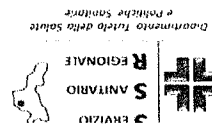
-Le quantità indicate si riferiscono al peso degli alimenti al crudo e al netto degli

SI PRECISA CHE:

- PER UNA CORRETTA INTERPRETAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE



Azienda Sanitaria Provinciale  
Crotone





**- 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 Pediatría di Comunità  
 prevenzione rivolta alle persone (Vaccinazione)  
 Progetto, Coordinamento Iniziative di Educazione Sanitaria

**ASP CROTONES**  
**AREA PREVENZIONE**