

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA (AUTUNNO/INVERNO)	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDÌ Pasta con patate al pomodoro Frittata con caciocavallo al forno Insalata di *pomodori/ **bietole saltate Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Riso e **piselli Straccetti di pollo in padella **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ **Minestrone (passato) con pasta Polpettine di maiale al forno **Fagiolini ad insalata o saltati Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Spuma di patate /Pasta al pomodoro Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Riso al pomodoro Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Pasta e fagioli (passati) Omelette al forno con caciocavallo **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Pasta e lenticchie (passate) Bocconcini di mozzarella **Carote gratinate Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Timballo di pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle **Zucchine gratinate Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione	VENERDÌ **Minestrone (passato) con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno **Spinaci o **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione

SPR-115209 Ag. Co.
 29/08/2022



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA (AUTUNNO/INVERNO)	
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ Riso con patate in bianco Cotoletta di vitello al forno **Bietola o **Spinaci saltati/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Risotto con **piselli al forno Sovracosce di pollo al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ Pasta al pomodoro Filone di maiale al forno Insalata mista Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo **Carote e **piselli in umido Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Pasta e ceci (passati) Filetto di **platessa impanato al forno **Cavolfiore gratinato/**Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ **Minestrone (passato) con pasta Cotoletta di filetto di **merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Risotto al pomodoro e formaggi Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Risotto con zucca Polpette di vitello al forno **Spinaci saltati/Insalata mista Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta e lenticchie (passate) **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione	VENERDÌ Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati/insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione

Per. 71529 15/8
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA (PRIMAVERA/ESTATE)	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDÌ Risotto alle **zucchine Frittata con caciocavallo al forno Insalata di *pomodori/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Trancio di pizza margherita Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. **Bietole o **Zucchine saltate Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ **Minestrone (passato) con pasta Filetto di maiale al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Spuma di patate /Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo al forno Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Spuma di patate Bocconcini di mozzarella **Spinaci saltati/ Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Pasta e ceci (passati) Omelette al forno con caciocavallo **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Farfalle colorate con **carote, **zucchine e pomodorini Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Timballo di pasta al forno Polpette di vitello al sugo ** Piselli in umido Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Bietola saltata Panino Frutta di stagione	VENERDÌ **Minestrone (passato) con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno Insalata verde o mista Panino Frutta di stagione

Ppa. 11529 Ag
 29/08/2022



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

MENU' SCUOLE DELL'INFANZIA (PRIMAVERA/ESTATE)	
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ Risotto con **piselli al forno Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Bietola saltata Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Pasta e **piselli Omelette al forno con caciocavallo Insalata mista/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ Pasta al pomodoro Polpette di vitello al sugo **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Spuma di patate /Pasta al pomodoro Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ **Minestrone (passato) con pasta Frittata al forno con caciocavallo Insalata patate e pomodori Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Pasta e fagioli (passati) Fesa di tacchino al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Pasta e lenticchie (passate) Scaloppina di pollo o tacchino **Carote trifolate Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Riso alla parmigiana Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle e prosciutto cotto s.p./Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione	VENERDÌ Gnocchetti sardi al pomodoro Filetto di **merluzzo impanato al forno Insalata mista Panino Frutta di stagione

Proc. 11529
 29/08/22



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	PRIMI PIATTI		
	QUANTITA'	QUANTITA'	
PASTA O RISO O		RISOTTO AL POMODORO E	
GNOCCHETTI SARDI AL		FORMAGGI:	
POMODORO:			
Gnocchetti sardi	Gr. 60	Riso	Gr. 50
Pasta	Gr. 60	Pomodori pelati	Gr. 35
Riso	Gr. 50	Caciocavallo	Gr. 10
Pomodori pelati	Gr. 30	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Parmigiano o grana	Gr. 5
Parmigiano o grana	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
RISO E PATATE IN BIANCO:			
Riso	Gr. 50		
Patate fresche	Gr. 30		
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5		
Parmigiano o grana	Gr. 5		
Sale iodato	q.b.		
PASTA E LENTICCHIE:		PASTA E CECI:	
Pasta	Gr. 35	Pasta	Gr. 35
Lenticchie secche	Gr. 20	Ceci secchi	Gr. 20
Pomodori pelati	Gr. 10	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
SPUMA DI PATATE AL		**MINISTRONE CON PASTA	
FORNO:		O RISO:	
Latte UHT	ml. 30	Pasta	Gr. 35
Fiocchi di patate	Gr. 30	Riso	Gr. 35
Burro	Gr. 5	** Minestrone	Gr. 40
Parmigiano o grana	Gr. 5	Patate fresche	Gr. 20
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	Pomodori pelati	Gr. 10
Caciocavallo	Gr. 10	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Prosciutto cotto s.p.	Gr. 10	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
PASTA CON FAGIOLI:		PASTA O RISO E **PISELLI:	
Pasta	Gr. 35	Pasta	Gr. 35
Fagioli secchi	Gr. 20	Riso	Gr. 35
Pomodori pelati	Gr. 10	**Piselli	Gr. 40
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Pomodori pelati	Gr. 10
		Sale iodato	q.b.
PASTA E PATATE AL		RISOTTO CON **PISELLI AL	
POMODORO:		FORNO:	
Pasta	Gr. 50	Riso	Gr. 50
Patate fresche	Gr. 30	** Piselli	Gr. 40
Pomodori pelati	Gr. 10	Pomodori pelati	Gr. 35
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Caciocavallo	Gr. 10
Parmigiano o grana	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
RISOTTO CON ZUCCA O		TIMBALLO DI PASTA AL	
**ZUCCHINE:		FORNO:	
Riso	Gr. 50	Pasta	Gr. 50
Zucca fresca	Gr. 40	Carne tritata di vitello	Gr. 25
**Zucchine	Gr. 40	Pomodori pelati	Gr. 35
Pomodori pelati	Gr. 30	Besciamella	Gr. 15
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Caciocavallo	Gr. 10
Parmigiano o grana	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q. b

Prot. 11529/A
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Referente
Dott. F. Dignitoso

FARFALLE COLORATE CON		RISOTTO ALLA PARMIGIANA:	
**CAROTE, **ZUCCHINE E		Riso	Gr. 50
POMODORINI		Burro	Gr. 5
Pasta	Gr. 50	Parmigiano	Gr. 5
*Zucchine	Gr. 20	Sale iodato	q.b.
**Carote	Gr. 20	Brodo vegetale	q.b.
Pomodori	Gr. 20		
Olio extravergine d'oliva	Gr. 5		
Parmigiano o grana	Gr. 5		
Sale iodato	q.b.		
*** PASTA CON		TRANCIO DI PIZZA	
POLPETTINE:		MARGHERITA:	Gr. 150 PZ
Pasta	Gr. 50	Farina	q.b.
Carne tritata di vitello	Gr. 25	Lievito di birra	q.b.
Mollica di pane	Gr. 20	Sale iodato	q.b.
Pomodori pelati	Gr. 35	Origano	q.b.
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	Pomodori pelati	Gr. 40
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Parmigiano o grana	Gr. 5	Caciocavallo	Gr. 30
Sale iodato	q.b.		
*** LASAGNE AL FORNO:		*** PASTA "CHINA" CON	
Lasagne all'uovo	Gr. 50	POLPETTINE:	
Carne tritata di vitello	Gr. 25	Pasta	Gr. 50
Pomodori pelati	Gr. 60	Carne tritata di vitello	Gr. 25
Caciocavallo	Gr. 15	Mollica di pane	Gr. 20
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Pomodori pelati	Gr. 35
Parmigiano o grana	Gr. 5	Caciocavallo	Gr. 20
Sale iodato	q.b.	Uova sode ogni 5 porzioni	N° 1
		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
		Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'	SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'
FRITTATA AL FORNO CON CACIOCAVALLO		POLPETTE DI MAIALE O VITELLO AL FORNO	
Uova	N° 1	Carne tritata di maiale	Gr. 50
Caciocavallo	Gr. 20	Carne tritata di vitello	Gr. 50
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Uova ogni 10 porzioni	N° 1
Parmigiano o grana	Gr. 5	Parmigiano o grana	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Mollica di pane	q.b.
		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
STRACCETTI DI POLLO IN PADELLA:		HAMBURGER DI VITELLO	
Petto di pollo	Gr. 70	Carne di vitello 1" scelta	Gr. 70
Farina	q.b.	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
PIZZAIOLA DI VITELLO:		OMELETTE AL FORNO CON CACIOCAVALLO	
Fettina di vitello	Gr. 70	Uova	N° 1
Pomodori pelati	Gr. 25	Caciocavallo	Gr. 20
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.

Proc. 11529 AS
29/09/2020



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

BOCCONCINI DI MOZZARELLA DI GR. 30 cd	N° 2	FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE: (crescenza, stracchino, Prealpi, caciotta fresca	Gr. 60
**BASTONCINI DI FILETTO MERLUZZO AL FORNO **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extra vergine di oliva	N° 3 Gr. 5	FILETTO DI **MERLUZZO IMPANATO AL FORNO: Filetto di **merluzzo Mollica di pane Olio extravergine di oliva	Gr. 90 q.b.
COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO: Fettina di vitello Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 70 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.	SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO: Sovracosce di pollo Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 140 Gr. 5 q.b.
FILONE DI MAIALE AL FORNO: Filone di maiale Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO: Filetto di **platessa Mollica di pane Olio extravergine di oliva	Gr. 90 q.b. Gr. 5
COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO: Cotoletta di filetto**merluzzo Olio extravergine di oliva	N° 1 Gr. 5	BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO s.p. O BRESAOLA: Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cd) Prosciutto cotto s.p. Bresaola	N. 1 Gr. 35
FESA DI TACCHINO AL FORNO Fesa di tacchino al forno Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	POLPETTE DI VITELLO AL SUGO: Came tritata di vitello Uova ogni 10 porzioni Pomodori pelati Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 N. 1 Gr. 25 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.
FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE E PROSCIUTTO COTTO: (crescenza, stracchino, Prealpi, caciotta fresca Prosciutto cotto s.p.	Gr. 30 Gr. 35	SCALOPPINE DI POLLO O TACCHINO: Petto di pollo o tacchino Farina e limone Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b.
FILETTO DI MAIALE AL FORNO: Filetto di maiale Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO s.p.: Caciocavallo Prosciutto cotto s.p.	Gr. 35 Gr. 35

Prot. 11529/A
22/08/22

ASPIA
SERVIZIO IGIENE
ALIMENTI E
NUTRIZIONI
(SIAN)

ASPIA PROVINCIALE COSENZA

ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Referente
Dott. F. Dignitoso

		***POLPETTE DI VITELLO	
		FRITTE:	
		Carne tritata di vitello	Gr. 50
		Uova ogni 10 porzioni	N° 1
		Parmigiano o grana	Gr. 5
		Mollica di pane	q.b.
		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
***PARMIGIANA DI		***INVOLTINO DI VITELLO AL	
MELANZANE AL FORNO:		FORNO:	
Melanzane	Gr. 50	Fettina di vitello	Gr. 70
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	Parmigiano o grana	Gr. 5
Pomodori pelati	Gr. 25	Mollica di pane	q.b.
Parmigiano o grana	Gr. 5	Farina	q.b.
Mollica di pane	q.b.	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
***RAPE E SALSICCIA		***COSCIOTTO DI AGNELLO	
ARROSTO:		AL FORNO:	
Salsiccia di maiale fresca	Gr. 70	Cosciotto di agnello disossato	Gr. 70
Rape fresche	Gr. 100	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'	CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'
INSALATA MISTA:		INSALATA VERDE CON	
Lattuga iceberg	Gr. 25	CAROTE JULIENNE	
Radicchio	Gr. 25	Lattuga iceberg	Gr. 25
Carote	Gr. 25	Carote julienne	Gr. 25
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Sale iodato	q.b.
INSALATA DI *POMODORI		INSALATA VERDE	
*Pomodori freschi	Gr.	Lattuga iceberg	Gr. 50
Olio extra vergine di oliva	80	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
	q.b.		
PATATE AL FORNO:		INSALATA DI *POMODORI E	
Patate fresche	Gr. 100	PATATE:	
Olio extravergine di oliva	Gr. 5	*Pomodori freschi	Gr. 40
Sale iodato	q.b.	Patate fresche	Gr. 50
		Olio extravergine di oliva	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
** CAVOLFIORE O **CAROTE		** ZUCCHINE GRATINATE	
GRATINATE AL FORNO		** Zucchine	Gr. 100
** Cavolfiori	Gr. 100	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
** Carote	Gr. 80	Parmigiano o grana	Gr. 5
Olio extravergine di oliva	Gr. 5	Mollica di pane	q.b.
Parmigiano o grana	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Mollica di pane	q.b.		
Sale iodato	q.b.		

ARS. 11529 Ag
 29/08/2022



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

**CAROTE TRIFOLATE:		**PISELLI IN UMIDO	
Carote	Gr. 80	**Piselli	Gr. 80
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Sale iodato	q.b.
PISELLI E **CAROTE IN UMIDO:		*PEPERONI E PATATE:	
**Piselli	Gr. 40	Patate fresche	Gr. 50
**Carote	Gr. 40	Peperoni freschi	Gr. 50
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Sale iodato	q.b.
**SPINACI O **BIETOLA O **FAGIOLINI O **ZUCCHINE		INSALATA DI **FAGIOLINI:	
SALTATE		**Fagiolini	Gr. 100
**Spinaci	Gr. 100	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
** Bietola ** Fagiolini	Gr. 100	Sale iodato	q.b.
**Zucchine	Gr. 100		
Olio extravergine di oliva	Gr. 100		
Sale iodato	Gr. 5		
	q.b.		
ALIMENTI VARI:	QUANTITA'	ALIMENTI VARI:	QUANTITA'
PANINO	GR. 60	FRUTTA	GR. 120
		La frutta deve essere di stagione	
		PUREA DI FRUTTA	100 GR
		(100% polpa di frutta)	

- * L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale
- ** Prodotto fresco o surgelato

Il Menu' AUTUNNO/INVERNO inizia la prima settimana di Novembre e termina la fine di Aprile

Il Menu' PRIMAVERA/ESTATE inizia la prima settimana di Maggio e termina la fine di Ottobre

Prot. 715209 AS
29/08/27



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili - Allegato li Reg. UE n. 1169/2011:

Elenco allergeni:

1	Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, Kamut	8	Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci, macadamia)
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	9	Sedano e prodotti a base di sedano
3	Uova e prodotti a base di uova	10	Senape e prodotti a base di senape
4	Pesce e prodotti a base di pesce	11	Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi	12	Solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg
6	Soia e prodotti a base di soia	13	Lupini e prodotti a base di lupini
7	Latte e prodotti a base di latte	14	Molluschi e prodotti a base di molluschi

FONDAMENTALI REGOLE DA SEGUIRE

- A) Per la scuola dell'infanzia la pasta deve essere di tipo corto;
- B) E' auspicabile inserire nei menù il consumo di pasta integrale almeno una volta alla settimana;
- C) Per la scuola dell'infanzia i legumi e il minestrone devono essere **passati**;
- D) Si consiglia di rispettare la stagionalità per la frutta e la verdura;
- E) Per quanto riguarda il consumo di verdure e frutta fresca o di IV gamma, si raccomanda di tener conto del possesso, da parte della Ditta destinataria del servizio, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo;
- F) E' preferibile per la scuola dell'infanzia utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minore contenuto di sale e la minore difficoltà legata alla masticazione e deglutizione. Il prosciutto crudo si presenta filamentoso e di non facile masticazione, rientra infatti tra gli alimenti che possono favorire il rischio di soffocamento. Si raccomanda inoltre, di non sostituire la bresaola di cavallo con la bresaola di manzo laddove fossero presenti bambini affetti da allergia/intolleranza al latte e derivati;
- G) E' preferibile somministrare il prosciutto cotto senza polifosfati perché quest'ultimi interferiscono nel processo di calcificazione delle ossa, ostacolando l'assorbimento del calcio importante per la crescita dei bambini;
- H) Sarebbe preferibile utilizzare pane a ridotto contenuto di sale e comunque sempre iodato: pane con contenuto di sale non superiore all' 1.8% - 1.7% riferito alla farina. La produzione e vendita di pane con ridotto contenuto di sale, rispettando gusto, fragranza e qualità, è promossa dal Ministero della Salute e persegue un obiettivo di salute pubblica di estrema importanza, contribuendo alla diminuzione della prevalenza/incidenza delle malattie cronico-degenerative;
- I) E' auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune. Da utilizzare pane fresco di giornata, ben lievitato e ben cotto. Va evitato il pane riscaldato o surgelato;
- J) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo;
- N) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura;
- O) E' preferibile limitare il consumo di pancarrè sostituendolo con pane meglio, se integrale, in quanto il pancarrè è ricco di grassi, zuccheri e additivi che servono ad allungare i tempi di conservazione. Quello industriale è spesso trattato anche con alcol etilico come antimicrobico;
- P) Sarebbe preferibile limitare il consumo di nettari di frutta e di succhi di frutta non al 100% frutta sostituendoli con spremute o frullati di frutta fresca di stagione. questo perché i succhi sono ricchi di conservanti e zuccheri aggiunti;
- Q) Per la preparazione degli hamburger di vitello, la carne macinata dovrebbe essere selezionata prevalentemente dai muscoli dei quarti anteriori, cioè da spalla, collo e costato, che garantiscono una percentuale di grasso sul prodotto finito del 20%, inferiore a quella massima (25%) consentita dalle normative vigenti;

Prot. 11529 Asp C
29/08/2017



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

- R) E' preferibile non somministrare ai bambini formaggi fusi a fette e formaggini. Si consiglia di preferire formaggi quali ricotta, crescenza, stracchino, caciotta fresca, ecc. I formaggi fusi (formaggi fusi a fette e formaggini) infatti, sono ottenuti mediante il riciclo di scarti provenienti da altri formaggi, che possono subire prolungati processi di trasformazione mediante l'utilizzo di sali di fusione, dando origine ad un prodotto contenente composti come fosfato, citrato e sodio, in quantità più o meno elevate a seconda dei prodotti. Sono inoltre ricchi di sale, la cui concentrazione può raggiungere i 3 grammi ogni 100 grammi di prodotto per quanto riguarda i formaggi fusi e dovrebbe essere presa in considerazione soprattutto da parte dei soggetti ipertesi ed in caso di somministrazione di formaggi fusi ai bambini. Secondo le più recenti linee guida dell'OMS, gli adulti non dovrebbero consumare più di 5 grammi di sale al giorno. Le linee guida, secondo quanto comunicato da parte dell'OMS, devono essere rispettate anche nel caso dei bambini, sulla base di peso, altezza ed energia consumata, in quanto un bambino con la pressione alta sarà molto probabilmente un adulto con il medesimo problema;
- S) Verificare la presenza del sedano nel minestrone in quanto quest'ultimo rientra nell'elenco degli allergeni presenti nell'Allegato II Reg. UE n. 1169/2011;
- T) Se si somministrano carciofini o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento;
- U) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari;
- V) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo una volta la settimana;
- W) E' preferibile non somministrare kiwi perché allergizzante, rientra nel 5% delle allergie alimentari. In età pediatrica le allergie alimentari sono molto frequenti (incidenza media del 5%) per via dell'imaturità della barriera di protezione intestinale;
- X) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere fresco pastorizzato intero;
- Y) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stiliati e vidimati in base alle patologie degli utenti;
- Z) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci;
- AA) Verificare sempre l'etichettatura dei Prodotti Alimentari: Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione;
- BB) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana;
- CC) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta.

PAI - 11529 Asp Cosenza
 29/08/2022



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimentari e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

**MENU' SCUOLA PRIMARIA
(AUTUNNO/INVERNO)**

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p>LUNEDÌ</p> <p>Pasta con patate al pomodoro Frittata con caciocavallo al forno Insalata di *pomodori/ **bietole saltate Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDÌ</p> <p>Riso e **piselli Straccetti di pollo in padella **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p>MARTEDÌ</p> <p>**Minestrone con pasta Polpettine di maiale al forno **Fagiolini ad insalata o saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p>MARTEDÌ</p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione</p>
<p>MERCOLEDÌ</p> <p>Riso al pomodoro Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>	<p>MERCOLEDÌ</p> <p>Pasta e fagioli</p> <p>Omelette al forno con caciocavallo **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p>GIOVEDÌ</p> <p>Pasta e lenticchie</p> <p>Bocconcini di mozzarella **Carote gratinate Panino Frutta di stagione</p>	<p>GIOVEDÌ</p> <p>Timballo di pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle **Zucchine gratinate Panino Frutta di stagione</p>
<p>VENERDÌ</p> <p>Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p>VENERDÌ</p> <p>**Minestrone con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno **Spinaci o **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>

Prot. 11529/15
29/28/277



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

MENU' SCUOLA PRIMARIA (AUTUNNO/INVERNO)	
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ Riso con patate in bianco Cotoletta di vitello al forno **Bietola o **Spinaci saltati/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Risotto con **piselli al forno Sovracosce di pollo al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ Pasta al pomodoro Filone di maiale al forno Insalata mista Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo **Carote e **piselli in umido Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Pasta e ceci Filetto di **platessa impanato al forno **Cavolfiore gratinato/**Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ **Minestrone con pasta Cotoletta di filetto di **merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Risotto al pomodoro e formaggi Bresaola **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Risotto con zucca Polpette di vitello al forno **Spinaci saltati/Insalata mista Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta e lenticchie **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione	VENERDÌ Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati/insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione

Prot. 11529 Asp Co
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

MENU' SCUOLA PRIMARIA (PRIMAVERA/ESTATE)	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDÌ Risotto alle **zucchine Frittata con caciocavallo al forno Insalata di *pomodori/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Trancio di pizza margherita Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. **Bietole o **Zucchine saltate Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ **Minestrone con pasta Filetto di maiale al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Spuma di patate /Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo al forno Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Spuma di patate Bocconcini di mozzarella **Spinaci saltati/ Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Pasta e ceci Omelette al forno con caciocavallo **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Farfalle colorate con **carote, **zucchine e pomodorini Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Timballo di pasta al forno Polpette di vitello al sugo ** Piselli in umido Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Bietola saltata Panino Frutta di stagione	VENERDÌ **Minestrone con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno Insalata verde o mista Panino Frutta di stagione

Prot. 11509
 29/08/2022



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

**MENU' SCUOLA PRIMARIA
(PRIMAVERA/ ESTATE)**

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>LUNEDÌ</p> <p>Risotto con **piselli al forno Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Bietola saltata Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDÌ</p> <p>Pasta e **piselli Omelette al forno con caciocavallo Insalata mista/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione</p>
<p>MARTEDÌ</p> <p>Pasta al pomodoro Polpette di vitello al sugo **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p>MARTEDÌ</p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione</p>
<p>MERCOLEDÌ</p> <p>**Minestrone con pasta Frittata al forno con caciocavallo Insalata patate e pomodori Panino Frutta di stagione</p>	<p>MERCOLEDÌ</p> <p>Pasta e fagioli Fesa di tacchino al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p>GIOVEDÌ</p> <p>Pasta e lenticchie Scaloppina di pollo o tacchino **Carote trifolate Panino Frutta di stagione</p>	<p>GIOVEDÌ</p> <p>Riso alla parmigiana Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle e prosciutto cotto s.p./Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p>VENERDÌ</p> <p>Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p>VENERDÌ</p> <p>Gnocchetti sardi al pomodoro Filetto di **merluzzo impanato al forno Insalata mista Panino Frutta di stagione</p>

Prot. 11529/Asp
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dot. F. Dignitoso

PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'			
PASTA O RISO O			RISOTTO AL POMODORO E	
GNOCCHETTI SARDI AL			FORMAGGI:	
POMODORO:				
Gnocchetti sardi	Gr. 70		Riso	Gr. 60
Pasta	Gr. 70		Pomodori pelati	Gr. 40
Riso	Gr. 60		Caciocavallo	Gr. 20
Pomodori pelati	Gr. 40		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5		Parmigiano o grana	Gr. 5
Parmigiano o grana	Gr. 5		Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.			
RISO E PATATE IN BIANCO:				
Riso	Gr. 60			
Patate fresche	Gr. 40			
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5			
Parmigiano o grana	Gr. 5			
Sale iodato	q.b.			
PASTA E LENTICCHIE:			PASTA E CECI:	
Pasta	Gr. 40		Pasta	Gr. 40
Lenticchie secche	Gr. 30		Ceci secchi	Gr. 30
Pomodori pelati	Gr. 15		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5		Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.			
SPUMA DI PATATE AL			**MINISTRONE CON PASTA	
FORNO:			O RISO:	
Latte UHT	ml. 35		Pasta	Gr. 40
Fiocchi di patate	Gr. 35		Riso	Gr. 40
Burro	Gr. 5		** Minestrone	Gr. 45
Parmigiano o grana	Gr. 5		Patate fresche	Gr. 30
Uova ogni 10 porzioni	N° 1		Pomodori pelati	Gr. 15
Caciocavallo	Gr. 15		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Prosciutto cotto s.p.	Gr. 15		Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.			
PASTA CON FAGIOLI:			PASTA O RISO E **PISELLI:	
Pasta	Gr. 40		Pasta	Gr. 40
Fagioli secchi	Gr. 30		Riso	Gr. 40
Pomodori pelati	Gr. 15		**Piselli	Gr. 50
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.		Pomodori pelati	Gr. 15
			Sale iodato	q.b.
PASTA E PATATE AL			RISOTTO CON **PISELLI AL	
POMODORO:			FORNO:	
Pasta	Gr. 60		Riso	Gr. 60
Patate fresche	Gr. 40		** Piselli	Gr. 50
Pomodori pelati	Gr. 15		Pomodori pelati	Gr. 45
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5		Caciocavallo	Gr. 15
Parmigiano o grana	Gr. 5		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.		Parmigiano o grana	Gr. 5
			Sale iodato	q.b.
RISOTTO CON ZUCCA O			TIMBALLO DI PASTA AL	
**ZUCCHINE:			FORNO:	
Riso	Gr. 60		Pasta	Gr. 60
Zucca fresca	Gr. 50		Carne tritata di vitello	Gr. 30
**Zucchine	Gr. 50		Pomodori pelati	Gr. 45
Pomodori pelati	Gr. 40		Besciamella	Gr. 25
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5		Caciocavallo	Gr. 20
Parmigiano o grana	Gr. 5		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.		Parmigiano o grana	Gr. 5
			Sale iodato	q.b.

Prot. 11529/17
 29/08/22



ASF COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

FARFALLE COLORATE CON		RISOTTO ALLA PARMIGIANA:	
**CAROTE, **ZUCCHINE E		Riso	Gr. 60
POMODORINI		Burro	Gr. 5
Pasta	Gr. 60	Parmigiano	Gr. 5
*Zucchine	Gr. 25	Sale iodato	q.b.
**Carote	Gr. 25	Brodo vegetale	q.b.
Pomodori	Gr. 25		
Olio extravergine d'oliva	Gr. 5		
Parmigiano o grana	Gr. 5		
Sale iodato	q.b.		
*** PASTA CON		TRANCIO DI PIZZA	
POLPETTINE:		MARGHERITA:	Gr. 200 PZ
Pasta	Gr. 60	Farina	q.b.
Carne tritata di vitello	Gr. 30	Lievito di birra	q.b.
Mollica di pane	Gr. 25	Sale iodato	q.b.
Pomodori pelati	Gr. 45	Origano	q.b.
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	Pomodori pelati	Gr. 50
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Parmigiano o grana	Gr. 5	Caciocavallo	Gr. 40
Sale iodato	q.b.		
*** LASAGNE AL FORNO:		*** PASTA "CHINA" CON	
Lasagne all'uovo	Gr. 60	POLPETTINE:	
Carne tritata di vitello	Gr. 30	Pasta	Gr. 60
Pomodori pelati	Gr. 65	Carne tritata di vitello	Gr. 30
Caciocavallo	Gr. 20	Mollica di pane	Gr. 25
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Pomodori pelati	Gr. 45
Parmigiano o grana	Gr. 5	Caciocavallo	Gr. 25
Sale iodato	q.b.	Uova sode ogni 5 porzioni	N° 1
		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
		Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'	SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'
FRITTATA AL FORNO CON CACIOCAVALLO		POLPETTE DI MAIALE O VITELLO AL FORNO	
Uova	N° 1,5	Carne tritata di maiale	Gr. 60
Caciocavallo	Gr. 30	Carne tritata di vitello	Gr. 60
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Uova ogni 10 porzioni	N° 1
Parmigiano o grana	Gr. 5	Parmigiano o grana	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Mollica di pane	q.b.
		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
STRACCETTI DI POLLO IN PADELLA:		HAMBURGER DI VITELLO	
Petto di pollo	Gr. 80	Carne di vitello 1" scelta	Gr. 80
Farina	q.b.	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
PIZZAIOLA DI VITELLO:		OMELETTE AL FORNO CON CACIOCAVALLO	
Fettina di vitello	Gr. 80	Uova	N° 1,5
Pomodori pelati	Gr. 30	Caciocavallo	Gr. 30
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.

Prot. 115 209
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimentare e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

BOCCONCINI DI		FORMAGGIO FRESCO	
MOZZARELLA DI GR. 30 cd	N° 3	SPALMABILE O A PASTA	Gr. 70
		MOLLE: (crescenza, stracchino, Prealpi, caciotta fresca	
**BASTONCINI DI FILETTO		FILETTO DI **MERLUZZO	
MERLUZZO AL FORNO		IMPANATO AL FORNO:	
**Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extra vergine di oliva	N° 4 Gr. 5	Filetto di **merluzzo Mollica di pane Olio extravergine di oliva	Gr. 100 q.b. Gr. 5
COTOLETTA DI VITELLO AL		SOVRACOSCE DI POLLO AL	
FORNO:		FORNO:	
Fettina di vitello Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 80 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Sovracosce di pollo Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 150 Gr. 5 q.b.
FILONE DI MAIALE AL		FILETTO DI **PLATESSA	
FORNO:		IMPANATO AL FORNO:	
Filone di maiale Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Filetto di **platessa Mollica di pane Olio extravergine di oliva	Gr. 100 q.b. Gr. 5
COTOLETTA DI FILETTO DI		BOCCONCINI DI	
**MERLUZZO AL FORNO:		MOZZARELLA E PROSCIUTTO	
Cotoletta di filetto**merluzzo Olio extravergine di oliva	N° 1 Gr. 5	COTTO s.p. O BRESAOLA:	
		Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cd) Prosciutto cotto s.p. Bresaola	N. 2 Gr. 40 Gr. 40
FESA DI TACCHINO AL		POLPETTE DI VITELLO AL	
FORNO		SUGO:	
Fesa di tacchino al forno Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Carne tritata di vitello Uova ogni 10 porzioni Pomodori pelati Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr 60 N° 1 Gr. 30 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.
FORMAGGIO FRESCO		SCALOPPINE DI POLLO O	
SPALMABILE O A PASTA		TACCHINO:	
MOLLE E PROSCIUTTO			
COTTO: (crescenza, stracchino, Prealpi, caciotta fresca	Gr. 35	Petto di pollo o tacchino Farina e limone Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 q.b. Gr. 5 q.b.
Prosciutto cotto s.p.	Gr. 40		
FILETTO DI MAIALE AL		CACIOCAVALLO E	
FORNO:		PROSCIUTTO COTTO s.p.:	
Filetto di maiale Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Caciocavallo Prosciutto cotto s.p.	Gr. 40 Gr. 40

PROT. 115209 Sp. L. 29/08/2012
 AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE COSENZA
 SERVIZIO IGIENE
 ALIMENTI E
 NUTRIZIONI
 (SIANI)

ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

		***POLPETTE DI VITELLO	
		FRITTE:	
		Carne tritata di vitello	Gr. 60
		Uova ogni 10 porzioni	N° 1
		Parmigiano o grana	Gr. 5
		Mollica di pane	q.b.
		Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
***PARMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO:		***INVOLTINO DI VITELLO AL FORNO:	
Melanzane	Gr. 60	Fettina di vitello	Gr. 80
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	Parmigiano o grana	Gr. 5
Pomodori pelati	Gr. 30	Mollica di pane	q.b.
Parmigiano o grana	Gr. 5	Farina	q.b.
Mollica di pane	q.b.	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
***RAPE E SALSICCIA ARROSTO:		***COSCIOTTO DI AGNELLO AL FORNO:	
Salsiccia di maiale fresca	Gr. 80	Cosciotto di agnello disossato	Gr. 80
Rape fresche	Gr.130	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERI LI)	QUANTITA'	CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'
INSALATA MISTA:		INSALATA VERDE CON CAROTE JULIENNE	
Lattuga iceberg	Gr. 30	Lattuga iceberg	Gr. 30
Radicchio	Gr. 30	Carote julienne	Gr. 30
Carote	Gr. 30	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
INSALATA DI *POMODORI		INSALATA VERDE	
*Pomodori freschi	Gr. 100	Lattuga iceberg	Gr. 60
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Sale iodato	q.b.
PATATE AL FORNO:		INSALATA DI *POMODORI E PATATE:	
Patate fresche	Gr. 130	*Pomodori freschi	Gr. 50
Olio extravergine di oliva	Gr. 5	Patate fresche	Gr. 65
Sale iodato	q.b.	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
** CAVOLFIORE O **CAROTE GRATINATE AL FORNO		** ZUCCHINE GRATINATE	
** Cavolfiori	Gr. 130	** Zucchine	Gr. 130
** Carote	Gr. 100	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Olio extravergine di oliva	Gr. 5	Parmigiano o grana	Gr.5
Parmigiano o grana	Gr. 5	Mollica di pane	q.b.
Mollica di pane	q.b.	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		

PROT. 115209 Asp Cosenza
 29/08/2022


ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

**CAROTE TRIFOLATE:		**PISELLI IN UMIDO	
Carote	Gr. 100	**Piselli	Gr. 100
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Sale iodato	q.b.
PISELLI E **CAROTE IN UMIDO:		*PEPERONI E PATATE:	
**Piselli	Gr. 50	Patate fresche	Gr. 65
**Carote	Gr. 50	Peperoni freschi	Gr. 65
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Sale iodato	q.b.
**SPINACI O **BIETOLA O **FAGIOLINI O ** ZUCCHINE SALTATE		INSALATA DI **FAGIOLINI:	
**Spinaci	Gr. 130	**Fagiolini	Gr. 130
** Bietola ** Fagiolini	Gr. 130	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
**Zucchine	Gr. 130	Sale iodato	q.b.
Olio extravergine di oliva	Gr. 130		
Sale iodato	Gr. 5		
	q.b.		
ALIMENTI VARI:	QUANTITA'	ALIMENTI VARI:	QUANTITA'
PANINO	GR. 80	FRUTTA	GR. 150
		La frutta deve essere di stagione	
		PUREA DI FRUTTA	100 GR
		(100% polpa di frutta)	

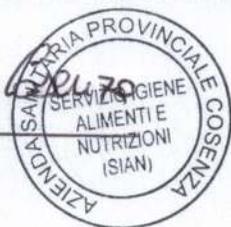
* L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale

** Prodotto fresco o surgelato

Il Menu' AUTUNNO/INVERNO inizia la prima settimana di Novembre e termina la fine di Aprile

Il Menu' PRIMAVERA/ESTATE inizia la prima settimana di Maggio e termina la fine di Ottobre

Prot. 115209 Ag
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili - Allegato li Reg. UE n. 1169/2011:

Elenco allergeni:

1	Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, Kamut)	8	Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci, macadamia)
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	9	Sedano e prodotti a base d sedano
3	Uova e prodotti a base di uova	10	Senape e prodotti a base di senape
4	Pesce e prodotti a base di pesce	11	Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi	12	Solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg
6	Soia e prodotti a base di soia	13	Lupini e prodotti a base di lupini
7	Latte e prodotti a base di latte	14	Molluschi e prodotti a base di molluschi

FONDAMENTALI REGOLE DA SEGUIRE

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto;
- B) E' auspicabile inserire nei menù il consumo di pasta integrale almeno una volta alla settimana;
- C) Per la scuola materna i legumi e il minestrone devono essere passati;
- D) Si consiglia di rispettare la stagionalità per la frutta e la verdura
- E) Per quanto riguarda il consumo di verdure e frutta fresca o di IV gamma, si raccomanda di tener conto del possesso, da parte della Ditta destinataria del servizio, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo
- F) E' preferibile per la scuola materna utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minore contenuto di sale e la minore difficoltà legata alla masticazione e deglutizione. Il prosciutto crudo si presenta filamentoso e di non facile masticazione, rientra infatti tra gli alimenti che possono favorire il rischio di soffocamento. Si raccomanda inoltre, di non sostituire la bresaola di cavallo con la bresaola di manzo laddove fossero presenti bambini affetti da allergia/intolleranza al latte e derivati
- G) E' preferibile somministrare il prosciutto cotto senza polifosfati perché quest'ultimi interferiscono nel processo di calcificazione delle ossa, ostacolando l'assorbimento del calcio importante per la crescita dei bambini
- H) Sarebbe preferibile utilizzare pane a ridotto contenuto di sale e comunque sempre iodato: pane con contenuto di sale non superiore all' 1.8% - 1.7% riferito alla farina. La produzione e vendita di pane con ridotto contenuto di sale, rispettando gusto, fragranza e qualità, è promossa dal Ministero della Salute e persegue un obiettivo di salute pubblica di estrema importanza, contribuendo alla diminuzione della prevalenza/incidenza delle malattie cronic-degenerative
- I) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune. Da utilizzare pane fresco di giornata, ben lievitato e ben cotto. Va evitato il pane riscaldato o surgelato;
- J) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- N) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- O) E' preferibile limitare il consumo di pancarrè sostituendolo con pane meglio, se integrale, in quanto il pancarrè è ricco di grassi, zuccheri e additivi che servono ad allungare i tempi di conservazione. Quello industriale è spesso trattato anche con alcol etilico come antimicrobico
- P) Sarebbe preferibile limitare il consumo di nettari di frutta e di succhi di frutta non al 100% frutta sostituendoli con spremute o frullati di frutta fresca di stagione. questo perché i succhi sono ricchi di conservanti e zuccheri aggiunti
- Q) Per la preparazione degli hamburger di vitello, la carne macinata dovrebbe essere selezionata prevalentemente dai muscoli dei quarti anteriori, cioè da spalla, collo e costato, che garantiscono una percentuale di grasso sul prodotto finito del 20%, inferiore a quella massima (25%) consentita dalle normative vigenti;

Prot. 11529 Asp
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

- R) E' preferibile non somministrare ai bambini formaggi fusi a fette e formaggini. Si consiglia di preferire formaggi quali ricotta, crescenza, stracchino, caciotta fresca, ecc. I formaggi fusi (formaggi fusi a fette e formaggini) infatti, sono ottenuti mediante il riciclo di scarti provenienti da altri formaggi, che possono subire prolungati processi di trasformazione mediante l'utilizzo di sali di fusione, dando origine ad un prodotto contenente composti come fosfato, citrato e sodio, in quantità più o meno elevate a seconda dei prodotti. Sono inoltre ricchi di sale, la cui concentrazione può raggiungere i 3 grammi ogni 100 grammi di prodotto per quanto riguarda i formaggi fusi e dovrebbe essere presa in considerazione soprattutto da parte dei soggetti ipertesi ed in caso di somministrazione di formaggi fusi ai bambini. Secondo le più recenti linee guida dell'OMS, gli adulti non dovrebbero consumare più di 5 grammi di sale al giorno. Le linee guida, secondo quanto comunicato da parte dell'OMS, devono essere rispettate anche nel caso dei bambini, sulla base di peso, altezza ed energia consumata, in quanto un bambino con la pressione alta sarà molto probabilmente un adulto con il medesimo problema.
- S) Verificare la presenza del sedano nel minestrone in quanto quest'ultimo rientra nell'elenco degli allergeni presenti nell'Allegato II Reg. UE n. 1169/2011
- T) Se si somministrano carciofini o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento
- U) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari
- V) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo una volta la settimana
- W) E' preferibile non somministrare kiwi perché allergizzante, rientra nel 5% delle allergie alimentari. In età pediatrica le allergie alimentari sono molto frequenti (incidenza media del 5%) per via dell'imaturità della barriera di protezione intestinale;
- X) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere fresco pastorizzato intero;
- Y) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e validati in base alle patologie degli utenti;
- Z) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci;
- AA) Verificare sempre l'etichettatura dei Prodotti Alimentari: Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione;
- BB) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana;
- CC) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta.

PAST. 115 29 AS
 29/08/2011

ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

MENU' SCUOLA SECONDARIA I GRADO (AUTUNNO/INVERNO)	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDÌ Pasta con patate al pomodoro Frittata con caciocavallo al forno Insalata di *pomodori/ **bietole saltate Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Riso e **piselli Straccetti di pollo in padella **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ **Minestrone con pasta Polpettine di maiale al forno **Fagiolini ad insalata o saltati Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Spuma di patate /Pasta al pomodoro Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Riso al pomodoro Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Pasta e fagioli Omelette al forno con caciocavallo **Bietola o **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Pasta e lenticchie Bocconcini di mozzarella **Carote gratinate Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Timballo di pasta al forno Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle **Zucchine gratinate Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione	VENERDÌ **Minestrone con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno **Spinaci o **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione

Prot. 11529 Sp Cosenza
 29/08/2022



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

**MENU' SCUOLA SECONDARIA I GRADO
(AUTUNNO/INVERNO)**

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>LUNEDÌ</p> <p>Riso con patate in bianco Cotoletta di vitello al forno **Bietola o **Spinaci saltati/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDÌ</p> <p>Risotto con **piselli al forno Sovracosce di pollo al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p>MARTEDÌ</p> <p>Pasta al pomodoro Filone di maiale al forno Insalata mista Panino Frutta di stagione</p>	<p>MARTEDÌ</p> <p>Pasta al pomodoro Omelette al forno con caciocavallo **Carote e **piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>
<p>MERCOLEDÌ</p> <p>Pasta e ceci Filetto di **platessa impanato al forno **Cavolfiore gratinato/**Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p>MERCOLEDÌ</p> <p>**Minestrone con pasta Cotoletta di filetto di **merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione</p>
<p>GIOVEDÌ</p> <p>Risotto al pomodoro e formaggi Bresaola **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p>	<p>GIOVEDÌ</p> <p>Risotto con zucca Polpette di vitello al forno **Spinaci saltati/Insalata mista Panino Frutta di stagione</p>
<p>VENERDÌ</p> <p>Pasta e lenticchie **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p>VENERDÌ</p> <p>Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati/insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p>

Past. 115209 Asp Cosenza
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dot. F. Dignitoso

MENU' SCUOLA SECONDARIA I GRADO (PRIMAVERA/ESTATE)	
PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
LUNEDÌ Risotto alle **zucchine Frittata con caciocavallo al forno Insalata di *pomodori/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione	LUNEDÌ Trancio di pizza margherita Caciocavallo e prosciutto cotto s.p. **Bietole o **Zucchine saltate Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ **Minestrone con pasta Filetto di maiale al forno **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione	MARTEDÌ Spuma di patate /Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo al forno Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Spuma di patate Bocconcini di mozzarella **Spinaci saltati/ Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione	MERCOLEDÌ Pasta e ceci Omelette al forno con caciocavallo **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Farfalle colorate con **carote, **zucchine e pomodorini Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione	GIOVEDÌ Timballo di pasta al forno Polpette di vitello al sugo ** Piselli in umido Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Bietola saltata Panino Frutta di stagione	VENERDÌ **Minestrone con riso Filetto di **merluzzo impanato al forno Insalata verde o mista Panino Frutta di stagione

Pr. 11529 / 27/08/22
 29/08/22



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. E. Dignitoso

**MENU' SCUOLA SECONDARIA I GRADO
(PRIMAVERA/ ESTATE)**

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>LUNEDÌ</p> <p>Risotto con **piselli al forno Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Bietola saltata Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDÌ</p> <p>Pasta e **piselli Omelette al forno con caciocavallo Insalata mista/**Bietole saltate Panino Frutta di stagione</p>
<p>MARTEDÌ</p> <p>Pasta al pomodoro Polpette di vitello al sugo **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p>MARTEDÌ</p> <p>Spuma di patate /Pasta al pomodoro Hamburger di vitello Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione</p>
<p>MERCOLEDÌ</p> <p>**Minestrone con pasta Frittata al forno con caciocavallo Insalata patate e pomodori Panino Frutta di stagione</p>	<p>MERCOLEDÌ</p> <p>Pasta e fagioli Fesa di tacchino al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p>GIOVEDÌ</p> <p>Pasta e lenticchie Scaloppina di pollo o tacchino **Carote trifolate Panino Frutta di stagione</p>	<p>GIOVEDÌ</p> <p>Riso alla parmigiana Formaggio fresco spalmabile o a pasta molle e prosciutto cotto s.p./Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. **Fagiolini saltati Panino Frutta di stagione</p>
<p>VENERDÌ</p> <p>Pasta al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati Panino Frutta di stagione</p>	<p>VENERDÌ</p> <p>Gnocchetti sardi al pomodoro Filetto di **merluzzo impanato al forno Insalata mista Panino Frutta di stagione</p>

Prot. 115209 / 157
22/08/22



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Referente
Dot. F. Dignitoso

PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	PRIMI PIATTI		
PASTA O RISO O		RISOTTO AL POMODORO E	
GNOCCHETTI SARDI AL		FORMAGGI:	
POMODORO:			
Gnocchetti sardi	Gr. 80	Riso	Gr. 70
Pasta	Gr. 80	Pomodori pelati	Gr. 45
Riso	Gr. 70	Caciocavallo	Gr. 30
Pomodori pelati	Gr. 50	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Parmigiano o grana	Gr. 5
Parmigiano o grana	Gr. 5	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
RISO E PATATE IN BIANCO:			
Riso	Gr. 70		
Patate fresche	Gr. 50		
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6		
Parmigiano o grana	Gr. 5		
Sale iodato	q.b.		
PASTA E LENTICCHIE:		PASTA E CECI:	
Pasta	Gr. 45	Pasta	Gr. 45
Lenticchie secche	Gr. 40	Ceci secchi	Gr. 40
Pomodori pelati	Gr. 20	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
SPUMA DI PATATE AL		**MINISTRONE CON PASTA	
FORNO:		O RISO:	
Latte UHT	ml. 40	Pasta	Gr. 45
Fiocchi di patate	Gr. 40	Riso	Gr. 45
Burro	Gr. 6	** Minestrone	Gr. 50
Parmigiano o grana	Gr. 5	Patate fresche	Gr. 40
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	Pomodori pelati	Gr. 20
Caciocavallo	Gr. 20	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Prosciutto cotto s.p.	Gr. 20	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
PASTA CON FAGIOLI:		PASTA O RISO E **PISELLI:	
Pasta	Gr. 45	Pasta	Gr. 45
Fagioli secchi	Gr. 40	Riso	Gr. 45
Pomodori pelati	Gr. 20	**Piselli	Gr. 60
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Sale iodato	q.b.	Pomodori pelati	Gr. 20
		Sale iodato	q.b.
PASTA E PATATE AL		RISOTTO CON **PISELLI AL	
POMODORO:		FORNO:	
Pasta	Gr. 70	Riso	Gr. 70
Patate fresche	Gr. 50	** Piselli	Gr. 60
Pomodori pelati	Gr. 20	Pomodori pelati	Gr. 55
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Caciocavallo	Gr. 20
Parmigiano o grana	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Sale iodato	q.b.	Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
RISOTTO CON ZUCCA O		TIMBALLO DI PASTA AL	
**ZUCCHINE:		FORNO:	
Riso	Gr. 70	Pasta	Gr. 70
Zucca fresca	Gr. 60	Carne tritata di vitello	Gr. 35
**Zucchine	Gr. 60	Pomodori pelati	Gr. 55
Pomodori pelati	Gr. 50	Besciamella	Gr. 35
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Caciocavallo	Gr. 6
Parmigiano o grana	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.

Prot. 11529
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

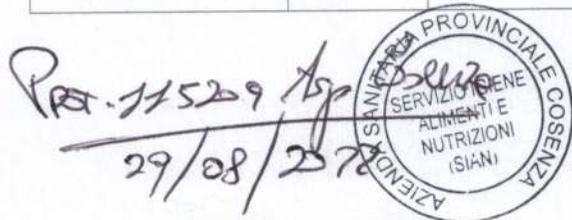
FARFALLE COLORATE CON		RISOTTO ALLA PARMIGIANA:	
**CAROTE, **ZUCCHINE E		Riso	Gr. 70
POMODORINI		Burro	Gr. 6
Pasta	Gr. 70	Parmigiano	Gr. 5
*Zucchine	Gr. 30	Sale iodato	q.b.
**Carote	Gr. 30	Brodo vegetale	q.b.
Pomodori	Gr. 30		
Olio extravergine d'oliva	Gr. 6		
Parmigiano o grana	Gr. 5		
Sale iodato	q.b.		
*** PASTA CON		TRANCIO DI PIZZA	
POLPETTINE:		MARGHERITA:	Gr. 250 PZ
Pasta	Gr. 70	Farina	q.b.
Carne tritata di vitello	Gr. 35	Lievito di birra	q.b.
Mollica di pane	Gr. 30	Sale iodato	q.b.
Pomodori pelati	Gr. 55	Origano	q.b.
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	Pomodori pelati	Gr. 60
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Parmigiano o grana	Gr. 5	Caciocavallo	Gr. 50
Sale iodato	q.b.		
*** LASAGNE AL FORNO:		*** PASTA "CHINA" CON	
Lasagne all'uovo	Gr. 70	POLPETTINE:	
Carne tritata di vitello	Gr. 35	Pasta	Gr. 70
Pomodori pelati	Gr. 70	Carne tritata di vitello	Gr. 35
Caciocavallo	Gr. 25	Mollica di pane	Gr. 30
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Pomodori pelati	Gr. 55
Parmigiano o grana	Gr. 5	Caciocavallo	Gr. 30
Sale iodato	q.b.	Uova sode ogni 5 porzioni	N° 1
		Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
		Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.
SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'	SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'
FRITTATA AL FORNO CON CACIOCAVALLO		POLPETTE DI MAIALE O VITELLO AL FORNO	
Uova	N° 1,5	Carne tritata di maiale	Gr. 70
Caciocavallo	Gr. 40	Carne tritata di vitello	Gr. 70
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Uova ogni 10 porzioni	N° 1
Parmigiano o grana	Gr. 5	Parmigiano o grana	Gr. 5
Sale iodato	q.b.	Mollica di pane	q.b.
		Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
		Sale iodato	q.b.
STRACCETTI DI POLLO IN PADELLA:		HAMBURGER DI VITELLO	
Petto di pollo	Gr. 90	Carne di vitello 1" scelta	Gr. 90
Farina	q.b.	Olio extravergine di oliva	Gr. 6
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
PIZZAIOLA DI VITELLO:		OMELETTE AL FORNO CON CACIOCAVALLO	
Fettina di vitello	Gr. 90	Uova	N° 1,5
Pomodori pelati	Gr. 35	Caciocavallo	Gr. 40
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Sale iodato	q.b.	Parmigiano o grana	Gr. 5
		Sale iodato	q.b.

Prot. 11529/17
29/08/2017



ASP COSENZA
UO Igiene Alimentare e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

BOCCONCINI DI MOZZARELLA DI GR. 30 cd	N° 4	FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE: (crescenza, stracchino, Prealpi, caciotta fresca	Gr. 80
**BASTONCINI DI FILETTO MERLUZZO AL FORNO **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extra vergine di oliva	N° 5 Gr. 6	FILETTO DI **MERLUZZO IMPANATO AL FORNO: Filetto di **merluzzo Mollica di pane Olio extravergine di oliva	Gr. 110 q.b.
COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO: Fettina di vitello Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 90 q.b. Gr. 6 Gr. 5 q.b.	SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO: Sovracosce di pollo Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 160 Gr. 6 q.b.
FILONE DI MAIALE AL FORNO: Filone di maiale Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 90 Gr. 6 q.b.	FILETTO DI **PLATESSA IMPANATO AL FORNO: Filetto di **platessa Mollica di pane Olio extravergine di oliva	Gr. 110 q.b. Gr. 6
COTOLETTA DI FILETTO DI **MERLUZZO AL FORNO: Cotoletta di filetto**merluzzo Olio extravergine di oliva	N° 1,5 Gr. 6	BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO s.p. O BRESAOLA: Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cd) Prosciutto cotto s.p. Bresaola	N. 3 Gr. 45 Gr. 45
FESA DI TACCHINO AL FORNO Fesa di tacchino al forno Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 90 Gr. 6 q.b.	POLPETTE DI VITELLO AL SUGO: Carne tritata di vitello Uova ogni 10 porzioni Pomodori pelati Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr 70 N° 1 Gr. 35 Gr. 5 q.b. Gr. 6 q.b.
FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE O A PASTA MOLLE E PROSCIUTTO COTTO: (crescenza, stracchino, Prealpi, caciotta fresca Prosciutto cotto s.p.	Gr. 40 Gr. 45	SCALOPPINE DI POLLO O TACCHINO: Petto di pollo o tacchino Farina e limone Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 90 q.b. Gr. 6 q.b.
FILETTO DI MAIALE AL FORNO: Filetto di maiale Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 90 Gr. 6 q.b.	CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO s.p.: Caciocavallo Prosciutto cotto s.p.	Gr. 45 Gr. 45



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
II Referente
Dott. F. Dignitoso

		***POLPETTE DI VITELLO	
		FRITTE:	
		Came tritata di vitello	Gr. 70
		Uova ogni 10 porzioni	N° 1
		Parmigiano o grana	Gr. 5
		Mollica di pane	q.b.
		Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
		Sale iodato	q.b.
***PARMIGIANA DI		***INVOLTINO DI VITELLO AL	
MELANZANE AL FORNO:		FORNO:	
Melanzane	Gr. 70	Fettina di vitello	Gr. 90
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	Parmigiano o grana	Gr. 5
Pomodori pelati	Gr. 35	Mollica di pane	q.b.
Parmigiano o grana	Gr. 5	Farina	q.b.
Mollica di pane	q.b.	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
***RAPE E SALSICCIA		***COSCIOTTO DI AGNELLO	
ARROSTO:		AL FORNO:	
Salsiccia di maiale fresca	Gr. 90	Cosciotto di agnello dissotato	Gr. 90
Rape fresche	Gr. 150	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'	CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA'
INSALATA MISTA:		INSALATA VERDE CON CAROTE JULIENNE	
Lattuga iceberg	Gr. 40	Lattuga iceberg	Gr. 40
Radicchio	Gr. 40	Carote julienne	Gr. 40
Carote	Gr. 40	Olio extravergine di oliva	Gr. 6
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		
INSALATA DI *POMODORI		INSALATA VERDE	
*Pomodori freschi	Gr. 120	Lattuga iceberg	Gr. 70
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Olio extravergine di oliva	Gr. 6
Sale iodato	q.b.	Sale iodato	q.b.
PATATE AL FORNO:		INSALATA DI *POMODORI E PATATE:	
Patate fresche	Gr. 150	*Pomodori freschi	Gr. 60
Olio extravergine di oliva	Gr. 6	Patate fresche	Gr. 75
Sale iodato	q.b.	Olio extravergine di oliva	Gr. 6
		Sale iodato	q.b.
** CAVOLFIORE O **CAROTE GRATINATE AL FORNO		** ZUCCHINE GRATINATE	
** Cavolfiori	Gr. 150	** Zucchine	Gr. 150
** Carote	Gr. 120	Olio extravergine di oliva	Gr. 6
Olio extravergine di oliva	Gr. 6	Parmigiano o grana	Gr. 5
Parmigiano o grana	Gr. 5	Mollica di pane	q.b.
Mollica di pane	q.b.	Sale iodato	q.b.
Sale iodato	q.b.		

Prot. 11529
29/08/2022



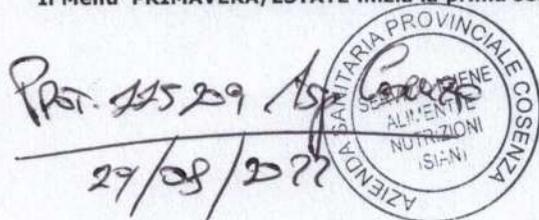
ASP COSENZA
UO Igiene Alimentare e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

**CAROTE TRIFOLATE:		**PISELLI IN UMIDO	
Carote	Gr. 120	**Piselli	Gr. 120
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Sale iodato	q.b.	Sale iodato	q.b.
PISELLI E **CAROTE IN UMIDO:		*PEPERONI E PATATE:	
**Piselli	Gr. 60	Patate fresche	Gr. 75
**Carote	Gr. 60	Peperoni freschi	Gr. 75
Olio extra vergine di oliva	Gr. 6	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
Sale iodato	q.b.	Sale iodato	q.b.
**SPINACI O **BIETOLA O **FAGIOLINI O **ZUCCHINE		INSALATA DI **FAGIOLINI:	
SALTATE		**Fagiolini	Gr. 150
**Spinaci	Gr. 150	Olio extra vergine di oliva	Gr. 6
** Bietola ** Fagiolini	Gr. 150	Sale iodato	q.b.
**Zucchine	Gr. 150		
Olio extravergine di oliva	Gr. 150		
Sale iodato	Gr. 6		
	q.b.		
ALIMENTI VARI:	QUANTITA'	ALIMENTI VARI:	QUANTITA'
PANINO	GR. 100	FRUTTA	GR. 180
		La frutta deve essere di stagione	
		PUREA DI FRUTTA	150 GR
		(100% polpa di frutta)	

- * L'insalata di pomodori solo nel periodo primaverile e autunnale
- ** Prodotto fresco o surgelato

Il Menu' AUTUNNO/INVERNO inizia la prima settimana di Novembre e termina la fine di Aprile

Il Menu' PRIMAVERA/ESTATE inizia la prima settimana di Maggio e termina la fine di Ottobre



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimentari e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso

Le preparazioni presenti nel menù possono contenere ingredienti considerati allergeni e provocare allergie o intolleranze in soggetti sensibili - Allegato II Reg. UE n. 1169/2011:

Elenco allergeni:

1	Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, Kamut)	8	Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci, macadamia)
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	9	Sedano e prodotti a base di sedano
3	Uova e prodotti a base di uova	10	Senape e prodotti a base di senape
4	Pesce e prodotti a base di pesce	11	Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi	12	Solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg
6	Soya e prodotti a base di soia	13	Lupini e prodotti a base di lupini
7	Latte e prodotti a base di latte	14	Molluschi e prodotti a base di molluschi

FONDAMENTALI REGOLE DA SEGUIRE

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto;
- B) E' auspicabile inserire nei menù il consumo di pasta integrale almeno una volta alla settimana;
- C) Per la scuola materna i legumi e il minestrone devono essere passati;
- D) Si consiglia di rispettare la stagionalità per la frutta e la verdura
- E) Per quanto riguarda il consumo di verdure e frutta fresca o di IV gamma, si raccomanda di tener conto del possesso, da parte della Ditta destinataria del servizio, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo
- F) E' preferibile per la scuola materna utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minore contenuto di sale e la minore difficoltà legata alla masticazione e deglutizione. Il prosciutto crudo si presenta filamentoso e di non facile masticazione, rientra infatti tra gli alimenti che possono favorire il rischio di soffocamento. Si raccomanda inoltre, di non sostituire la bresaola di cavallo con la bresaola di manzo laddove fossero presenti bambini affetti da allergia/intolleranza al latte e derivati
- G) E' preferibile somministrare il prosciutto cotto senza polifosfati perché quest'ultimi interferiscono nel processo di calcificazione delle ossa, ostacolando l'assorbimento del calcio importante per la crescita dei bambini
- H) Sarebbe preferibile utilizzare pane a ridotto contenuto di sale e comunque sempre iodato: pane con contenuto di sale non superiore all' 1.8% - 1.7% riferito alla farina. La produzione e vendita di pane con ridotto contenuto di sale, rispettando gusto, fragranza e qualità, è promossa dal Ministero della Salute e persegue un obiettivo di salute pubblica di estrema importanza, contribuendo alla diminuzione della prevalenza/incidenza delle malattie cronic-degenerative
- I) E' auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune. Da utilizzare pane fresco di giornata, ben lievitato e ben cotto. Va evitato il pane riscaldato o surgelato;
- J) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- N) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- O) E' preferibile limitare il consumo di pancarrè sostituendolo con pane meglio, se integrale, in quanto il pancarrè è ricco di grassi, zuccheri e additivi che servono ad allungare i tempi di conservazione. Quello industriale è spesso trattato anche con alcol etilico come antimicrobico
- P) Sarebbe preferibile limitare il consumo di nettari di frutta e di succhi di frutta non al 100% frutta sostituendoli con spremute o frullati di frutta fresca di stagione. questo perché i succhi sono ricchi di conservanti e zuccheri aggiunti
- Q) Per la preparazione degli hamburger di vitello, la carne macinata dovrebbe essere selezionata prevalentemente dai muscoli dei quarti anteriori, cioè da spalla, collo e costato, che garantiscono una percentuale di grasso sul prodotto finito del 20%, inferiore a quella massima (25%) consentita dalle normative vigenti;

Prot. 21529/Sp
29/08/2022



ASP COSENZA
UO Igiene Alimenti e Nutrizione
Distretto Tirreno
Il Referente
Dott. F. Dignitoso

- R) E' preferibile non somministrare ai bambini formaggi fusi a fette e formaggini. Si consiglia di preferire formaggi quali ricotta, crescenza, stracchino, caciotta fresca, ecc. I formaggi fusi (formaggi fusi a fette e formaggini) infatti, sono ottenuti mediante il riciclo di scarti provenienti da altri formaggi, che possono subire prolungati processi di trasformazione mediante l'utilizzo di sali di fusione, dando origine ad un prodotto contenente composti come fosfato, citrato e sodio, in quantità più o meno elevate a seconda dei prodotti. Sono inoltre ricchi di sale, la cui concentrazione può raggiungere i 3 grammi ogni 100 grammi di prodotto per quanto riguarda i formaggi fusi e dovrebbe essere presa in considerazione soprattutto da parte dei soggetti ipertesi ed in caso di somministrazione di formaggi fusi ai bambini. Secondo le più recenti linee guida dell'OMS, gli adulti non dovrebbero consumare più di 5 grammi di sale al giorno. Le linee guida, secondo quanto comunicato da parte dell'OMS, devono essere rispettate anche nel caso dei bambini, sulla base di peso, altezza ed energia consumata, in quanto un bambino con la pressione alta sarà molto probabilmente un adulto con il medesimo problema.
- S) Verificare la presenza del sedano nel minestrone in quanto quest'ultimo rientra nell'elenco degli allergeni presenti nell'Allegato II Reg. UE n. 1169/2011
- T) Se si somministrano carciofini o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento
- U) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari
- V) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo una volta la settimana
- W) E' preferibile non somministrare kiwi perché allergizzante, rientra nel 5% delle allergie alimentari. In età pediatrica le allergie alimentari sono molto frequenti (incidenza media del 5%) per via dell'imaturità della barriera di protezione intestinale;
- X) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere fresco pastorizzato intero;
- Y) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e validati in base alle patologie degli utenti;
- Z) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci;
- AA) Verificare sempre l'etichettatura dei Prodotti Alimentari: Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione;
- BB) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana;
- CC) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta.

Prot. 11527 Asp Cosenza
 29/08/2022



ASP COSENZA
 UO Igiene Alimenti e Nutrizione
 Distretto Tirreno
 Il Referente
 Dott. F. Dignitoso