


TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI
SCUOLA: Primaria Centro
Comune di CAROLEI

MENU' ANNO 2017/2018


PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta al ragù con tritato di vitello Mozzarella Insalata di *pomodori o **Bietola saltata in padella Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Riso con **zucca o **zucchine Pizzaiola di vitello **Piselli in umido Panino Frutta di stagione</p> <p>VENERDI'</p> <p>Pasta con patate al pomodoro **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Spinaci saltati/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta: farfalle con **carote, **zucchine e pomodorini Caciocavallo e prosciutto crudo o cotto s.p. Insalata di *pomodori/ Verdure di stagione gratinate o saltate</p> <p>Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Timballo di pasta al forno Sovracosce di pollo al forno **Fagiolini al burro Panino Frutta di stagione</p> <p>VENERDI'</p> <p>Pasta e lenticchie **Filetto di platessa impanato al forno Patate lesse prezzemolate/Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p> <p style="text-align: right;">10 OTT. 2017</p> <div style="text-align: right;">  </div>

****Prodotto preferibilmente fresco o surgelato**

TABELLE DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

SCUOLA: Primaria Centro

Comune di CAROLEI

MENU' ANNO 2017/2018	
TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>LUNEDI'</p> <p>Pasta e ceci **Filetto di merluzzo con pomodorini **Zucchine gratinate o Insalata di *pomodori Panino Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Pasta fresca al pomodoro Filone di maiale al forno Purè di patate Panino Frutta di stagione</p> <p>VENERDI'</p> <p>Pasta con **piselli Frittata con caciocavallo al forno **Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione</p>	<p>LUNEDI'</p> <p>Risotto alla parmigiana **Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Insalata di *pomodori/Verdure di stagione gratinate o saltate Frutta di stagione</p> <p>MERCOLEDI'</p> <p>Gnocchi freschi di patate al pomodoro Cotoletta di vitello al forno **Carote lesse ad insalata Panino Frutta di stagione</p> <p>VENERDI'</p> <p>Trancio di pizza margherita Prosciutto crudo o cotto s.p. e bocconcini di mozzarella **Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione</p> <p style="text-align: right;">10 OTT. 2017</p> <div style="text-align: right;">  </div>

**Prodotto preferibilmente fresco o surgelato

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI	Quantità per:	PRIMI PIATTI	Quantità per:
	Bambini Scuola Primaria Ex Elementare		Bambini Scuola Primaria Ex Elementare
Gnocchi freschi di patate al pomodoro Gnocchi di patate Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	Gr. 150 Gr. 60 Gr. 5 Gr.5 q.b.	Risotto alla parmigiana Riso Burro Olio extravergine di oliva Parmigiano Sale e odori Brodo vegetale	Gr. 60 Gr. 5 Gr.5 Gr. 5 q.b. q.b.
Pasta al ragù con tritato di vitello Pasta Carne tritata di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori quanto bastano	Gr. 70 Gr. 30 Gr. 35 Gr. 5 Gr. 5	Timballo di pasta al forno Pasta Carne tritata di vitello di 1^ scelta Caciocavallo Pomodori pelati Parmigiano o grana Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 20 Gr. 65 Gr. 5
Pasta e lenticchie Pasta Lenticchie secche Olio extravergine d'oliva Pomodori pelati Sale quanto basta	Gr. 40 Gr. 30 Gr. 5 q.b. q.b.	Pasta e ceci Pasta Ceci secchi Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 40 Gr. 30 Gr. 5 q.b.
Pasta e patate al pomodoro Pasta Patate fresche Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR.60 GR. 40 GR.15 GR. 5 GR. 5	Pasta e **piselli Pasta **Piselli Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 40 Gr. 50 Gr. 5
Trancio di pizza margherita Farina Lievito di birra Sale Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Caciocavallo	Gr. 200 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 50 Gr. 5 Gr. 40	Pasta fresca al pomodoro Pasta fresca Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 80 GR. 35 GR. 5 GR 5
Pasta con **carote, **zucchine e pomodorini Pasta **Zucchine **Carote Pomodorini Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 60 GR. 25 GR. 25 GR. 25 GR. 5 GR. 5	Riso **zucca o **zucchine Riso **Zucca **Zucchine Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	Gr. 60 Gr. 50 Gr. 50 Gr. 5 Gr. 5 q.b.

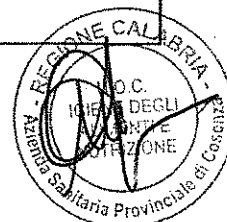
10 OTT. 2017



SECONDI PIATTI	Quantità per:	SECONDI PIATTI	Quantità per:
	Bambini Scuola Primaria Ex Elementare		Bambini Scuola Primaria Ex Elementare
Mozzarella da gr. 100	N° 1	**Bastoncini di filetto di merluzzo al forno **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extravergine d'oliva	N° 4 GR 5
Prosciutto crudo o cotto e caciocavallo Prosciutto crudo Prosciutto cotto s.p. Caciocavallo	GR. 40 GR. 40 GR. 40	Prosciutto crudo o cotto e bocconcini di mozzarella Prosciutto crudo Prosciutto cotto s.p. Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno)	GR. 40 GR. 40 N° 2
Cotoletta di vitello al forno Carne di vitello 1^ scelta Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale e odori	GR. 80 q.b. GR.5 GR.5 q.b.	**Filetto di merluzzo con pomodorini in umido **Filetto di merluzzo spinato Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 100 GR. 30 GR. 5
		Sopracoscia di pollo al forno Sopracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 150 GR. 5
Pizzaiola di vitello Fettina di vitello di 1^ scelta Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 80 GR. 30 GR. 5	**Filetto di platessa impanato al forno **Filetto di platessa spinato Mollica di pane Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta	GR. 100 q.b. GR. 5 GR. 5
Frittata con caciocavallo al forno Uova Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Sale e odori	N.1 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	Filone di maiale al forno Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 80 GR. 5



CONTORNI	Quantità per:	CONTORNI	Quantità per:
	Bambini Scuola Primaria Ex Elementare		Bambini Scuola Primaria Ex Elementare
**Fagiolini al burro **Fagiolini Burro Sale quanto basta	GR. 80 GR. 5	Patate lesse prezzemolate Patate Olio extravergine d'oliva Sale e prezzemolo quanto basta	GR. 110 GR. 5
		**Zucchine gratinate **Zucchine Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale quanto basta Mollica di pane quanto basta	GR. 80 GR. 5 GR. 5
**Piselli in umido **Piselli Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	GR. 80 GR. 5	Insalata di *pomodori *Pomodori freschi Olio extra vergine di oliva Sale	Gr. 90 Gr. 5 q.b.
**Bietole saltate in padella **Bietole Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 80 GR. 5	**Spinaci saltati in padella **Spinaci Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 80 GR. 5
**Carote lesse ad insalata **Carote Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 70 GR. 5	Purè di patate Latte U.H.T. Burro Parmigiano reggiano Fiocchi di patate Sale quanto basta	GR. 35 GR. 5 GR. 5 GR. 35
Verdure di stagione gratinate al forno Spinaci o Bietola o Cavolfiori o Broccoli o Fagiolini o Zucchine o Finocchi Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale	Gr.80 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Verdure di stagione saltate Spinaci o Bietola o Cavolfiori o Broccoli o Fagiolini o Zucchine Olio extravergine di oliva Sale	Gr. 80 Gr. 5 q.b.



PANE E FRUTTA	Quantità per:	NOTE
	Bambini Scuola Primaria Ex Elementare	
Panino	GR. 80	
Frutta di stagione	GR. 150	

- A) Negli asili nido le verdure (patate, carote, zucchine, ecc.) devono essere ben cotte e frullate in quanto eventuali residui filamentosi di cellulosa sono irritanti per l'intestino; possono essere utilizzati anche omogeneizzati in vasetti pronti all'uso
- B) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- C) Per la scuola materna e gli asili nido i legumi e il minestrone devono essere passati
- D) *L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
- E) ** Prodotto preferibilmente fresco o surgelato
- F) 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
- G) E' preferibile per la scuola materna e per i divezzi e semidivezzi 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. 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
- 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) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- J) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- K) 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.
- L) Le grammature per le diete speciali rimangono invariate
- M) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e vidimati in base alle patologie degli utenti
- N) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- O) 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
- P) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- Q) Due volte al mese può essere previsto il succo di frutta da 200 ml in sostituzione alla frutta di stagione
- R) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

10 OTT. 2017

