

Ministero dell'Istruzione

ISTITUTO COMPrensIVO STATALE  
MONTALTO UFFUGO – LATTARICO – ROTA GRECA – SAN BENEDETTO ULLANO  
Scuola dell'infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di I Grado



Via Aldo Moro snc - 87046 MONTALTO UFFUGO (CS)  
Telefono 0984 - 1525338

COD. MECC. CSIC88700T  
COD. FISC. 98075060781  
COD. UNIVOCO UFF9IZ

E-mail: [csic88700t@istruzione.it](mailto:csic88700t@istruzione.it)  
PEC: [csic88700t@pec.istruzione.it](mailto:csic88700t@pec.istruzione.it)  
Web: [www.icmontaltouffugocentro.edu.it](http://www.icmontaltouffugocentro.edu.it)



ISTITUTO COMPrensIVO STATALE MONTALTO U.-LATT. ROTA G-S.B.  
Prot. 0009599 del 05/11/2021  
05-06 (Uscita)

- Ai Sigg. Genitori
- Al Personale docente e Ata Scuola dell'Infanzia Comune di Lattarico
- Al DSGA
- All' Albo dell'Istituzione Scolastica
- All' Albo del Plesso
- AL Sito WEB

Oggetto: Inizio Servizio Mensa A.S. 2021/2022.

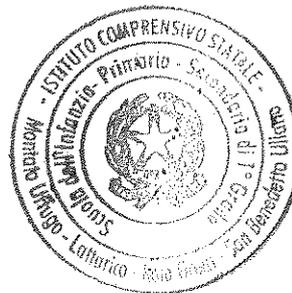
Facendo seguito alla nota del comune di Lattarico (prot. n° 7141 del 03/11/2021), si comunica che **lunedì 8 novembre** avrà inizio il servizio mensa nei plessi della Scuola dell'Infanzia di **Contessa, Cozzo Carbonaro e Regina** di questo Comune per l'anno scolastico 2021/2022 pertanto, si procederà a effettuare il seguente orario 8.00 – 16.00.

Il personale docente avrà cura di comunicare ai Sigg. Genitori quanto sopra specificato e ad affiggere le tabelle dietetiche e caratteristiche degli alimenti all'Albo del Plesso.

Si allegano:

- 1) Nota del Comune di Lattarico;
- 2) Menù con tabelle dietetiche.

Confidando nella consueta e fattiva collaborazione, si porgono cordiali saluti.



Il Dirigente Scolastico  
Prof.ssa Teresa Mancini



## COMUNE DI LATTARICO

Provincia di COSENZA

Via Nicola Mari, 29 - C.F. 80004830784  
CAP 87010 - 0984933391- fax 0984928889



E-mail

amministrativo@comune.lattarico.cs.it

Sito internet

www.comune.lattarico.cs.it

Prot. n. 7141

li, 02 Novembre 2021

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE MONTALTO U.-LATT. ROTA G-S.B.  
Prot. 0009439 del 03/11/2021  
04 (Entrata)

**AL DIRIGENTE**  
**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE**  
**"MONTALTO UFFUGO CENTRO"**  
Via Aldo Moro, 87046  
**MONTALTO UFFUGO CS**  
Telefono - 0984 1525338  
E-Mail csic88700t@istruzione.it  
E-Mail-PEC csic88700t@pec.istruzione.it

**Oggetto: Servizio mensa nelle scuole dell'Infanzia - Anno Scolastico 2021/2022**  
**Inizio erogazione servizio.=**

Con la presente si comunica che il servizio mensa avrà inizio **lunedì 8 novembre 2021** nelle scuole dell'Infanzia di **Contessa, Cozzo Carbonaro e Regina** di questo Comune per l'anno scolastico **2021/2022**.

Che il servizio in parola è stato affidato alla Ditta dall'Operatore Economico **CE.R.I.S.A. S.r.l.** con sede in **C.da Episcopani, 4 - 87050 Rovito (CS)** con proprio centro di produzione pasti.

Inoltre, si comunica, altresì, che è stato già predisposto il servizio di trasporto degli alunni anche per il tempo prolungato.

Cordialità.

Il Resp. del Procedimento  
(Rag. Antonio Ivan CAMERIERE)



Il Resp. del Settore Amministrativo  
(Rag. Rocco CORRARO)

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE MONTALTO U.-LATT. ROTA G.-S.B.  
Prot. 0009590 del 05/11/2021  
05-06 (Entrata)



# COMUNE DI LATTARICO

\*\*\*\*\*



## ANNO SCOLASTICO 2021/2022

\*\*\*\*\*

# MENU' CON TABELLE DIETETICHE

24/11/2021  
Il Dirigente Scolastico  
Prof. ...  
Il Sindaco  
Prof. ...



**MENU' SCUOLE INFANZIA -  
COMUNE DI LATTARICO - AUTUNNO/INVERNO  
DAL 01 NOVEMBRE AL 30 APRILE**

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>Lunedì</b> Riso con patate al pomodoro Prosciutto cotto s.p. e mozzarella Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione	<b>Lunedì</b> Riso al pomodoro Polpette di ricotta al forno/in umido Fagiolini lessi Panino Frutta di stagione
<b>Martedì</b> Pasta fresca al pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Bietola lessa Panino Frutta di stagione	<b>Martedì</b> Pasta e piselli Sovracosce di pollo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b> Pasta e minestrone (passato per le materne) Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione	<b>Mercoledì</b> Spuma di patate Filetto di merluzzo in umido Carote lesse Panino Frutta di stagione
<b>Giovedì</b> Risotto in bianco al forno con latte e formaggi Polpette di vitello al sugo Piselli in umido Panino Frutta di stagione	<b>Giovedì</b> Pasta e lenticchie Cotolette di vitello al forno Zucchine al forno Panino Frutta di stagione
<b>Venerdì</b> Pasta e lenticchie Filetto di platessa al forno panato/in umido Spinaci lessi Panino Frutta di stagione	<b>Venerdì</b> Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella Fagiolini lessi Panino Frutta di stagione



**MENU' SCUOLE INFANZIA -  
 COMUNE DI LATTARICO - PRIMAVERA/ESTATE  
 DAL 01 MAGGIO AL 31 OTTOBRE**

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
<b>Lunedì</b> Pasta al pomodoro Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. Insalata di carote julienne Panino Frutta di stagione	<b>Lunedì</b> Trancio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. Insalata di fagiolini Panino Frutta di stagione
<b>Martedì</b> Pasta e minestrone (passato per le materne) Cotoletta di petto di pollo al forno Bietola gratinata al forno Panino Frutta di stagione	<b>Martedì</b> Risotto in bianco al forno con latte e formaggi Hamburger di vitello al forno Bietola lessa Panino Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b> Risotto alla crema di zucchine Frittata con parmigiano al forno Insalata verde Panino Frutta di stagione	<b>Mercoledì</b> Pasta e minestrone (passato per le materne) Pizzaiola di vitello Patate al forno Panino Yogurt
<b>Giovedì</b> Pasta e fagioli (passati per le materne) Filetto di maiale al forno in salsa di verdure Spinaci lessi Panino Frutta di stagione	<b>Giovedì</b> Timballo di pasta al forno Bocconcini di mozzarella Insalata verde Panino Frutta di stagione
<b>Venerdì</b> Riso al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato al forno Insalata di pomodori e patate Panino Frutta di stagione	<b>Venerdì</b> Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo in umido Zucchine gratinate Panino Frutta di stagione

24 MAG 2021  
 COMUNE DI LATTARICO  
 UFFICIO DI ECONOMIA PUBBLICA  
 (C.A.P. 70010)



**MENU' SCUOLE INFANZIA -  
COMUNE DI LATTARICO - PRIMAVERA/ESTATE  
DAL 01 MAGGIO AL 31 OTTOBRE**

<b>TERZASETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>Lunedì</b> Risotto con piselli al forno Prosciutto cotto s.p. e parmigiano Spinaci lessi Panino Frutta di stagione	<b>Lunedì</b> Riso e patate al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato al forno Zucchine al forno Panino Frutta di stagione
<b>Martedì</b> Pasta con ragù di verdure Pizzaiola di vitello Fagiolini lessi Panino Frutta di stagione	<b>Martedì</b> Pasta con piselli Sovracosce di pollo al forno Bietola lessa Panino Frutta di stagione
<b>Mercoledì</b> Pasta al pomodoro Bocconcini di mozzarella Sformato di verdure al forno Panino Frutta di stagione	<b>Mercoledì</b> Pasta e lenticchie Caciocavallo Insalata verde Panino Frutta di stagione
<b>Giovedì</b> Risotto alla crema di zucchine Cotoletta di petto di pollo al forno Pure' di patate Panino Frutta di stagione	<b>Giovedì</b> Pasta al pomodoro Cotoletta di vitello al forno Insalata di carote julienne Panino Frutta di stagione
<b>Venerdì</b> Pasta fresca al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Insalata mista Panino Frutta di stagione	<b>Venerdì</b> Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella Insalata di fagiolini Panino Frutta di stagione

REGIONE CALABRIA  
 COMUNE DI LATTARICO  
 SERVIZIO DI ALIMENTAZIONE  
 E CUCINA

24 AGO 2021



TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI	Quantità per:			PRIMI PIATTI	Quantità per:		
	Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie		Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie
Pasta al pomodoro Pasta Pelati sgocciolati Olio extravergine Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 60 GR. 50 GR. 4 GR. 4	GR. 70 GR. 55 GR. 5 GR. 5	GR. 80 GR. 60 GR. 5 GR. 5	Riso al pomodoro Riso Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 60 GR. 50 GR. 4 GR. 4	GR. 70 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 80 GR. 70 GR. 5 GR. 5
Riso e patate al pomodoro Riso Patate pulite Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 50 GR. 60 GR. 15 GR. 4 GR. 4	GR. 60 GR. 70 GR. 20 GR. 5 GR. 5	GR. 70 GR. 80 GR. 30 GR. 5 GR. 5	Timballo di pasta al forno Pasta Carne tritata Caciocavallo Pelati sgocciolati Parmigiano Reggiano Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 60 GR. 25 GR. 15 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 70 GR. 30 GR. 20 GR. 70 GR. 5 GR. 5	GR. 80 GR. 35 GR. 25 GR. 80 GR. 6 GR. 6
Pasta e lenticchie Pasta Lenticchie Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 30 GR. 40 GR. 4	GR. 35 GR. 50 GR. 5	GR. 40 GR. 60 GR. 5	Riso e piselli Riso Piselli Parmigiano reggiano Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 70 GR. 40 GR. 5 GR. 5	GR. 80 GR. 45 GR. 6 GR. 5	GR. 90 GR. 50 GR. 6 GR. 6
Gnocchi freschi di patate al pomodoro Gnocchi Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 160 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 180 GR. 70 GR. 5 GR. 5	GR. 200 GR. 80 GR. 6 GR. 6	Pasta e ceci Pasta Ceci secchi Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 40 GR. 25 GR. 5	GR. 50 GR. 30 GR. 5	GR. 60 GR. 40 GR. 6
Pasta con fagioli Pasta Fagioli secchi Pelati sgocciolati Q.B. Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 40 GR. 25 GR. 4	GR. 50 GR. 30 GR. 5	GR. 60 GR. 40 GR. 5	Pasta con piselli Pasta Piselli Parmigiano reggiano Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	GR. 40 GR. 30 GR. 5 GR. 5	GR. 50 GR. 35 GR. 5 GR. 5	GR. 60 GR. 40 GR. 6 GR. 6
Minestrone con pasta Pasta Minestrone surgelato Olio extravergine d'oliva Parmigiano Reggiano Sale quanto basta	GR. 40 GR. 60 GR. 4 GR. 4	GR. 50 GR. 70 GR. 5 GR. 5	GR. 60 GR. 80 GR. 5 GR. 5	Pasta fresca al pomodoro Pasta fresca Pelati sgocciolati Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 70 GR. 40 GR. 5	GR. 80 GR. 45 GR. 5	GR. 90 GR. 50 GR. 6
Pasta al ragu con tritato di carne Pasta Carne di vitello tritata- 1ª scelta Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 50 GR. 20 GR. 40 GR. 4 GR. 4	GR. 60 GR. 25 GR. 30 GR. 5 GR. 5	GR. 70 GR. 30 GR. 60 GR. 5 GR. 5	Minestrone con riso Riso Minestrone surgelato Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	GR. 40 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 50 GR. 60 GR. 5 GR. 5	GR. 60 GR. 70 GR. 6 GR. 6

160 2021  


PRIMI PIATTI	Quantità			PRIMI PIATTI	Quantità		
	Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie		Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie
Trancio di pizza margherita Farina quanto basta Lievito di birra Sale quanto basta Origano Olio extravergine d'oliva Caciocavallo Pelati sgocciolati	GR. 100    GR. 5 GR. 30 GR. 40	GR. 150    GR. 5 GR. 40 GR. 50	GR. 200    GR. 5 GR. 50 GR. 60	Risotto con zucca gialla o fiori di zucca Riso Zucca Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Pelati sgocciolati	GR. 50 GR. 50 GR. 5 GR. 5   GR. 5	GR. 60 GR. 80 GR. 5 GR. 5   GR. 5	GR. 70 GR. 100 GR. 6 GR. 6    GR. 6
Riso e patate al pomodoro Riso Patate mondare Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano Reggiano Sale quanto basta	GR. 50 GR. 60 GR. 15 GR. 25 GR. 4  GR. 4	GR. 60 GR. 70 GR. 20 GR. 30 GR. 5  GR. 5	GR. 70 GR. 80 GR. 30 GR. 40 GR. 5  GR. 5	Timballo di pasta la forno Pasta Carne tritata Caciocavallo Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano Reggiano Sale quanto basta	GR. 60 GR. 25 GR. 15   GR. 60 GR. 5  GR. 5	GR. 70 GR. 30 GR. 20   GR. 70 GR. 5  GR. 5	GR. 80 GR. 35 GR. 25   GR. 80 GR. 6  GR. 6
Pasta con carote, pomodorini e zucchine Pasta Zucchine Carote Pomodorini Olio extravergine d'oliva Parmigiano Reggiano Sale quanto basta	GR. 40 GR. 25 GR. 25 GR. 25  GR. 5 GR. 5	GR. 50 GR. 30 GR. 30 GR. 30  GR. 5 GR. 5	GR. 60 GR. 40 GR. 40 GR. 40  GR. 6 GR. 6				

REGIONE CALABRIA  
 AGENZIA REGIONALE PER IL COCCOZZO  
 VIA S. GIOVANNI BATTISTA, 100 - COCCOZZO  
 I. CANTONE DI COCCOZZO  
 (C.A. 88010)



TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

SECONDI PIATTI	Quantità			NOTE
	Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie	
Bocconcini di mozzarella ( gr. 30 cadauno)	n. 3	n. 4	n. 5	
Cotoletta di carne di vitello Cotoletta di vitello 1^ scelta Uova, pane macinato, odori, sale e olio extravergine d'oliva quanto basta	Gr. 70	Gr. 80	Gr. 90	
Frittata al forno con spinaci e ricotta Uova Spinaci surgelati Parmigiano reggiano Olio extravergine d'oliva e sale quanto basta Ricotta	n. 1 GR. 20 GR. 5   GR. 20	n. 1 GR. 25 GR. 5   GR. 25	n. 1,5 GR. 30 GR. 5   GR. 20	
Spezzatino di carne con patate Carne di vitello 1^ scelta Patate pulite Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 90 Gr. 40 Gr. 4	Gr. 80 Gr. 100 Gr. 50 Gr. 5	Gr. 100 Gr. 110 Gr. 60 Gr. 5	
Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extravergine d'oliva e limone quanto basta	n. 3	n. 4	n. 5	
Filetto di merluzzo in umido Filetto di merluzzo spinato Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 90 Gr. 25 Gr. 5	Gr. 100 Gr. 30 Gr. 5	Gr. 110 Gr. 35 Gr. 6	
Sopracoscia di pollo al forno Sopracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 140 Gr. 3	Gr. 150 Gr. 3	Gr. 160 Gr. 3	
Hamburger Carne di vitello 1^ scelta Parmigiano grattugiato Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 5	Gr. 75 Gr. 5	Gr. 80 Gr. 5	
Filetto di platessa surgelato impanato al forno Filetto di platessa Olio extravergine d'oliva e sale quanto basta	Gr. 90	Gr. 100	Gr. 110	
Prosciutto cotto e caciocavallo Prosciutto cotto Caciocavallo	Gr. 35 Gr. 35	Gr. 40 Gr. 40	Gr. 45 Gr. 45	24 AGO 2021
Prosciutto crudo tipo dolce	Gr. 50	Gr. 60	Gr. 70	
Cotoletta di maiale fresco Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 4	Gr. 80 Gr. 5	Gr. 100 Gr. 5	

Polpette di carne al sugo Carne tritata di vitella 1 <sup>a</sup> scelta Olio extravergine d'oliva Pomodori, odori e sale quanto basta Uova 30 per 100 porzioni Parmigiano Reggiano	Gr. 65 Gr. 4  Gr. 5	Gr. 70 Gr. 50  Gr. 5	Gr. 80 Gr. 5  Gr. 5	
Bocconcini di mozzarella e prosciutto Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno) Prosciutto cotto al naturale	n. 2 Gr. 35	n. 3 Gr. 40	n. 4 Gr. 45	
Fettina di vitello alla Pizzaiola Fettina di vitello di 1 <sup>a</sup> scelta Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 35 Gr. 5	Gr. 80 Gr. 40 Gr. 5	Gr. 90 Gr. 45 Gr. 5	

24 APR 2021

REGIONE CALABRIA  
AZIENDA SANITARIA N° 4 - CROTONA  
VIA IONIA CIGLI ALIMENTI - DISTRETTO S.M.E.  
SANT'ARDO SPERDICHIALE  
(Dist. San. n° - Polaris)



TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

CONTORNI	Quantità			NOTE
	Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie	
Fagiolini lessi Fagiolini surgelati Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 4	Gr. 80 Gr. 5	Gr. 90 Gr. 5	
Fagiolini al burro Fagiolini surgelati Burro Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 3	Gr. 80 Gr. 4	Gr. 90 Gr. 5	
Piselli in umido Piselli surgelati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 60 Gr. 4	Gr. 70 Gr. 5	Gr. 80 Gr. 5	
Patate lesse prezzemolate Patate pulite Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale quanto basta	Gr. 100 Gr. 5	Gr. 110 Gr. 6	Gr. 120 Gr. 6	
Zucchine gratinate o grigliate Zucchine Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta Mollica di pane quanto basta	Gr. 80 Gr. 5	Gr. 90 Gr. 5	Gr. 100 Gr. 6	
Insalata di pomodori Pomodori Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta	Gr. 80 Gr. 5	Gr. 90 Gr. 5	Gr. 100 Gr. 6	
Carote lesse con olio e aceto Carote surgelate Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 4	Gr. 80 Gr. 5	Gr. 90 Gr. 6	
Purè di patate a fiocchi Latte U.H.T. Burro Parmigiano reggiano Fiocchi di patate, odori e sale quanto basta	Gr. 30 Gr. 4 Gr. 4	Gr. 35 Gr. 5 Gr. 5	Gr. 40 Gr. 6 Gr. 6	
Spinaci al burro o saltati in padella Spinaci surgelati Burro Odori e sale quanto basta	Gr. 70 Gr. 4	Gr. 80 Gr. 5	Gr. 90 Gr. 6	
Patate al forno Patate pulite Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	Gr. 100 Gr. 5	Gr. 110 Gr. 6	Gr. 120 Gr. 6	
Bietole saltate in padella Bietole Olio extravergine d'oliva	Gr. 70 Gr. 4	Gr. 80 Gr. 5	Gr. 90 Gr. 6	

24 100 2021

REGIONE CALABRIA  
 REGIONE CALABRIA  
 REGIONE CALABRIA  
 REGIONE CALABRIA  
 REGIONE CALABRIA

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PANE E FRUTTA	Quantità			NOTE
	Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie	
Panino	Gr. 60	Gr 80	Gr. 100	
Frutta La frutta deve essere: pesca, albicocca, arance, nespole e mandarini, a seconda delle stagioni	Gr. 120	Gr. 150	Gr. 180	

24 2021  
 DIREZIONE REGIONALE  
 REGIONE CALABRIA  
 DIREZIONE REGIONALE  
 REGIONE CALABRIA  
 DIREZIONE REGIONALE  
 REGIONE CALABRIA



## ALLEGATO - MENU' FESTIVITA' E TRADIZIONE LOCALE

Al fine di garantire e favorire la conoscenza dei prodotti tipici del territorio si consiglia una volta al mese l'uso di uno di questi menù di tradizione locale:

Primo menù:
Pasta al pomodoro
Parmigiana alternata a polpettine di melanzane
Frutta di stagione

Secondo menù:
Gnocchi al pomodoro
Rape e salsicce arrosto
Frutta di stagione

Terzo menù:
Pasta al pomodoro
Peperoni e patate
Frutta di stagione

In occasione delle festività si consiglia uno dei seguenti menù tipici della tradizione calabrese:

### NATALE:

Primo menù:
Cullurielli
Tortino di alici spinate al forno
Insalata di fagiolini
Frutta di stagione
Turdilli, scalille

Secondo menù:
Pasta china con polpettine
Involtini di carne di vitello
Patate al forno
Frutta di stagione
Turdilli, scalille

### CARNEVALE:

Lasagne
Polpettine di carni fritte
Insalata di fagiolini
Frutta di stagione
Chiacchiere

### PASQUA:

Lasagne
Capretto o agnello con patate
Frutta di stagione
Cuculi

24 AGO 2021

REGIONE CALABRIA  
REGIONALITA' DI CROTONA  
MUNICIPALITA' DI CROTONA  
C.A.P. 88010





## COMUNE DI LATTARICO

Provincia di COSENZA

Via Nicola Mari, 29 - C.F. 80004830784  
CAP 87010 - 0984933391 - fax 0984928889



E-mail

amministrativo@comune.lattarico.cs.it

Sito internet

www.comune.lattarico.cs.it

### INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEL MENU

**SALE:** si ricorda che la quantità giornaliera non deve superare i 6 gr a persona. Si consiglia l'utilizzo di sale iodato. Si consiglia inoltre l'uso di aromi (origano, basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, aglio, cipolla, limone etc.) che insaporiscono i cibi permettendo di ridurre la quantità di sale.

**PANE:** preparato con farina tipo "00", di produzione giornaliera (mai congelato), che all'analisi organolettica risulti: crosta dorata e croccante, mollica morbida elastica, di colorito paglierino, il gusto e l'aroma gradevoli. OGNI GIORNO PANE FRESCO 1 panino (circa 50-70 gr).

**PASTA:** di semola di grano duro, non deve presentare difetti ed essere indenne da parassiti, larve o altri agenti infestanti; in perfetto stato di conservazione alla pressione deve rompersi con suono secco e frattura vitrea, non farinosa. Cottura al dente non solo per la gradevolezza, ma perché è migliore la digeribilità.

**RISO:** risotto parboiled, indenne da parassiti o altri agenti infestanti; non deve presentare difetti tipici di striatura o vaiolatura interna.

**CARNI ROSSE O BIANCHE:** di 1° taglio, disossata, priva di grasso di copertura; deve presentare il marchio della visita sanitaria e provenire da stabilimenti con marchio CEE; in condizioni igieniche ottime e prive di alterazioni microbiche o fungine. **HAMBURGER:** dato che la pezzatura viene effettuata a monte, cioè in macelleria, vista l'impossibilità di stabilire al momento dell'ordinazione il numero dei pasti per i due ordini di scuole si ritiene di uniformare la grammatura dell'hamburger in 80gr. **CARNI AVICUNICOLE:** provenienti da stabilimenti con marchio CEE, deve presentare l'etichettatura prevista dall'Ordinanza Ministeriale Ministero della Salute 26 agosto 2005; prive di odori e sapori anomali; se congelate devono avere la pelle completamente spennata ed esenti da residui di peli o di grumi di sangue.

**PESCE:** fresco o surgelato, privo di pelle e di lische.

**AFFETTATI:** di produzione nazionale, di qualità superiore, senza polifosfati aggiunti.

**PARMIGGIANO REGGIANO O GRANA PADANO:** contrassegnato dal marchio di origine e convenientemente stagionato.

**ALTRI FORMAGGI:** (mozzarelle, provola, formaggio spalmabile) in confezione chiusa con riportata la data di produzione e di scadenza.

**UOVA:** di categoria "A", con peso non inferiore a 60gr.; gli imballi devono essere muniti di etichettatura leggibile recante il nome dell'azienda produttrice e confezionatrice, la

data di imballaggio e di consumazione. La data di scadenza deve essere riportata sulle singole uova. Per la preparazione della frittata, oltre alla cottura al forno, è ammessa la cottura in padella antiaderente, utilizzando una minima quantità di olio di oliva (si ricorda che l'olio usato per la frittura non ma mai utilizzato).

**SURGELATI:** devono essere confezionati, mai sfusi. La confezione dovrà riportare la data di confezionamento e quella di scadenza; i prodotti non devono presentare segni di parziale scongelamento, né ghiaccio in superficie. Una volta scongelato, il prodotto non può essere ricongelato e va consumato entro 24 ore.

**OLIO:** Utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva.

**LEGUMI:** in confezione originale, mondati, prive di muffe, insetti o altri corpi estranei, uniformemente essiccati. Le dosi consigliate si riferiscono a legumi secchi.

**FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI:** possibilmente di stagione, giunti a naturale e compiuta maturazione fisiologica, privi di filetti visibili, né trasudanti d'acqua di condensazione indice di sbalzi termini repentini. Ridurre al minimo le quantità di acqua di immersione e preferire tempi di cottura brevi, aggiungere il sale a fine cottura.

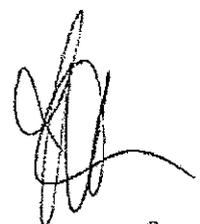
Ogni giorno frutta fresca rispettando, possibilmente, la stagionalità 150 gr. (1 mela, 1 pera, 1 banana, 1 arancio, 2 mandarini, 2 albicocche....). E' possibile, una volta la settimana, sostituire la frutta fresca con un **SUCCO DI FRUTTA** o con uno **YOGURT** alla frutta; questi dovranno essere in confezione monodose,, di buona qualità e dovranno riportare ben stampigliata la data di scadenza; gli yogurt non devono contenere coloranti né conservanti.

N.B. la tabella si riferisce genericamente a frutta, ortaggi e verdure in quanto sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta, all'interno del gruppo, i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.

**SUGHI AL POMODORO:** la preparazione dei sughi di pomodoro va fatta utilizzando preferibilmente pomodori pelati: peso del prodotto sgocciolato non inferiore al 60% ottenuti da frutto fresco, maturo e ben lavato; colore rosso, sapore ed odore caratteristici del pomodoro.

24 (85) 2021

CONSIGLIO REGIONALE  
REGIONE CALABRIA  
COMMISSIONE REGIONALE  
DEI BUDGETI E DEI FISCALI  
SOTTOSEGRETARIO REGIONALE  
DOTT. G. B. BIANCHI



## INDICAZIONI PER I SOGGETTI AFFETTI DA CELIACHIA

\*\*\*\*\*

La celiachia è una complessa condizione patologica dovuta ad intolleranza al glutine, sostanza proteica contenuta in alcuni cereali e precisamente: frumento, segale, orzo, avena, farro.

La chiave del corretto trattamento della celiachia si articola su due punti fondamentali:

- L'assoluta necessità della dieta senza glutine;
- Le corrette modalità di seguirla.

### LA DIETA SENZA GLUTINE.

Al momento attuale l'unico trattamento della celiachia è l'introduzione di una dieta rigorosamente senza glutine per tutta la vita, perché l'intolleranza al glutine è una condizione permanente. La dieta senza glutine significa l'eliminazione da qualunque cibo di cereali tossici e loro derivati, cioè del frumento, della segale, dell'orzo, dell'avena e del farro.

Si dovranno quindi eliminare il pane, la pasta, la pasticceria ed inoltre tutti i prodotti del commercio (salumi composti, minestre e sughi pronti, preparati per impanare, budini e creme varie, etc.) confezionati con cereali con glutine o loro farine. Si dovranno anche evitare i prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione o la modalità di preparazione.

Naturalmente non vi sono problemi per cibi proteici (carne, pesce, uova) purché non miscelati con cereali tossici, per i grassi (olio d'oliva, burro, olio di semi purché non da cereali tossici), tutti i legumi, verdure, frutta, noci e nocciole e altri semi non di cereali.

### Sono invece da evitare:

- I formaggi cremosi, i formaggini, i formaggi fusi, per i quali non si possono escludere sofisticazioni con farine di cereali;
- Tra i grassi andranno eliminati l'olio di germe di grano, quello di semi vari e le margarine a composizione non definita;
- I dadi per brodo, sia di carne che di verdure la cui composizione è difficilmente controllabile;
- Il caffè solubile, i surrogati di caffè o bevande (tipo ovomaltina) contenenti orzo, avena, segale o grano;
- Per i dolci l'occasione o l'infrazione può essere rappresentata da quelli di diffusione commerciale, specialmente quelli che più insospettabilmente potrebbero contenere farine, per esempio alcuni tipi di caramelle, confetti, canditi, gomme da masticare (specie in confetto), creme di cioccolato da spalmare.
- Il lievito di birra, che è una coltura di saccaromiceti fatta crescere sul malto d'orzo, sottoprodotto della produzione della birra, e quelli artigianali acquistati dal fornaio. Si potrà invece usare il lievito naturale Eridania in cubetti (coltivato su melassa di barbabietola da zucchero).

24 MAR 2021





## GRAMMATURE A CRUDO

PRODOTTO	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA
PASTA O RISO	50	70	80
PASTA O RISO PER MINESTRONE	20	25	30
MINESTRONE PASSATO	90	100	120
LEGUMI SECCHI	20	25	30
ORTAGGI	100	120	150
INSALATA VERDE	30	40	50
VERDURA COTTA	100	120	150
POMODORI INSALATA	60	80	100
POMODORO PER SUGO	30	40	50
PATATE	120	150	200
MOZZARELLA (DA 100GR)	1	1	1
FORMAGGI FRESCI (provola, crescenza, stracchino...)	60	70	90
PARMIGIANO O GRANA GATTUGIATO	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
PESCE	100	120	140
BASTONCINI	3	3	4
CARNE	60	80	100
PROSCIUTTO	40	50	60
UOVA	1	1	1
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	Max 15	Max 15	Max 15
FRUTTA	150	150	150
PANE	1 panino	1 panino	1 panino

### PRIMA SETTIMANA

<b>Lunedì</b> Pasta e lenticchie Pizzaiola di vitello Carote lesse	<b>Martedì</b> Pasta al pomodoro Scaloppine Ortaggi crudi in insalata (finocchi, pomodori)
<b>Mercoledì</b> Pasta e fagioli Mozzarella + affettato Materna gr. 30 gr. 20 Media gr. 60 gr. 40 Verdure in foglie (spinaci, biette...)	<b>Giovedì</b> Risotto con spinaci Cosce di pollo al forno Purè di patate
<b>Venerdì</b> Pennette al tonno (tonno 30gr) Filetti di merluzzo in umido Insalata di stagione	24 2021 SERVIZIO SANITARIO REGIONALE AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA PAVIA 24/08/2021 

**QUARTA SETTIMANA****Lunedì**

Riso e fagioli

Provola + affettato

Materna gr. 30 gr. 20

Media gr. 50 gr. 40

Carote lesse

**Martedì**

Pasticcio di pasta

Frittata di spinaci e ricotta

Insalata mista

**Mercoledì**

Pasta al pomodoro

Pizzaiola

Ortaggi cotti (fagiolini, zucchine, cavolfiore)

**Giovedì**

Riso e piselli

Cotoletta di pollo al forno

Patatine al forno

**Venerdì**

Pasta in minestrone di verdure

Tonno in scatola

Verdura in foglie (spinaci, biette...)

10/10/2001

