



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA - UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER LA CALABRIA  
ISTITUTO COMPRESIVO STATALE  
MONTALTO UFFUGO - LATTARICO - ROTA GRECA - SAN BENEDETTO ULLANO  
*Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di I Grado*  
SCUOLA POLO PER L'INCLUSIONE AMBITO 6 - CALABRIA

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

COD. MECC. CSIC88700T  
COD. FISC. 98078060781

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)

Prot. N. 5245 B/26 -C27

Montalto Uffugo, 04/10/2019

Ai Sigg. Genitori  
Al Personale docente e Ata Scuola  
Primaria Marigliano/Santa Rita  
Montalto Uffugo Centro  
Al DSGA  
All' Albo dell'Istituzione Scolastica  
All' Albo del Plesso  
AL Sito WEB

Oggetto: Inizio Servizio Mensa A.S. 2019/2020.

Facendo seguito alla nota del comune di Montalto Uffugo (prot. n° 002222 del 04/10/2020), si comunica che mercoledì 9 ottobre 2019 avrà inizio il servizio mensa **nella classe I Sez C a tempo pieno della Scuola Primaria Marigliano/ Santa Rita**, e pertanto si procederà a effettuare l'orario pomeridiano fino alle ore 16.30 con distribuzione dei pasti alle ore 12.30.

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:

- 3) Nota del Comune di Montalto Uffugo;
- 4) Vidimazione menu.

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



Il Dirigente Scolastico  
Prof.ssa Teresa Mancini



**Allegato B**

**SCUOLA PRIMARIA**

**TABELLE DIETICHE: COMPOSIZIONE E GRAMMATURA INDICATIVA PER PORZIONE**

ALIMENTI	GRAMMI	ALIMENTI	GRAMMI
<b>PRIMI PIATTI</b>		<b>PRIMI PIATTI</b>	
<b>PASTA AL POMODORO</b>		<b>PASTA FRESCA AL POMODORO</b>	
Pasta (tipo corto)	Gr. 70	Pasta fresca	Gr. 60
Pomodori pelati	Gr. 55	Pomodori pelati	Gr. 60
Olio di oliva	Gr. 05	Olio di oliva	Gr. 05
Parmigiano	Gr. 05	Parmigiano	Gr. 05
<b>PASTA E LEGUMI SECCHI</b>		<b>PASTA E PISELLI</b>	
Pasta (tipo corto)	Gr. 50	Pasta (tipo corto)	Gr. 60
Fagioli, lenticchie e ceci	Gr. 35	Piselli (surgelati)	Gr. 45
Olio di oliva	Gr. 05	Olio di oliva	Gr. 05
Sale e aromi	Q.b.	Sale e aromi	Q.b.
<b>PASTA E PATATE</b>		<b>PASTA E MINISTRONE</b>	
Pasta (tipo corto)	Gr. 55	Pasta (tipo corto)	Gr. 50
Patate	Gr. 65	Verdure miste	Gr. 65
Pomodori pelati	Gr. 20	Olio di oliva	Gr. 05
Olio di oliva	Gr. 05	Parmigiano	Gr. 05
Parmigiano	Gr. 05	Sale e aromi	Q.b.
<b>PASTA AL RAGU'</b>		<b>PASTA CON ZUCCHINE, CAROTE E POMODORI</b>	
Pasta (tipo corto)	Gr. 60	Pasta (tipo corto)	Gr. 55
Ragu' di carne	Gr. 35	Zucchine	Gr. 35
Verdure per soffritto	Gr. 15	Carote	Gr. 20
Pomodori pelati	Gr. 20	Pomodori pelati	Gr. 15
Olio di oliva	Gr. 05	Olio di oliva	Gr.05
Sale e aromi	Q.b.	Sale e aromi	Q.b.
<b>RISO AL POMODORO</b>		<b>RISO CON MINISTRONE</b>	
Riso	Gr. 70	Riso	Gr. 45
Pomodori pelati	Gr. 50	Verdure miste	Gr. 65
Olio di oliva	Gr. 05	Olio di oliva	Gr. 05
Parmigiano	Gr. 05	Parmigiano	Gr. 05
Sale e aromi	Q.b.	Sale e aromi	Q.b.

RECTORIA  
 DIREZIONE SCOLASTICA  
 IL SANITARIO  
 10 SET 2010

<b>RISO E PATATE</b>		<b>RISOTTO CON ZUCCA GIALLA O FIORI DI ZUCCA</b>	
Riso	Gr. 60	Riso	Gr. 70
Patate	Gr. 70	Zucca o fiori di zucca	Gr. 50
Olio di oliva	Gr. 05	Olio di oliva	Gr. 05
Parmigiano	Gr. 05	Parmigiano	Gr. 05
Sale e aromi	Q.b.	Sale e aromi	Q.b.
<b>TIMBALLO DI PASTA AL FORNO</b>		<b>TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA</b>	
Pasta (tipo corto)	Gr. 70	Pasta di pane	Gr. 160
Carne tritata	Gr. 30	Pomodori pelati	Gr. 35
Caciocavallo	Gr. 20	Mozzarella	Gr. 35
Pomodori pelati	Gr. 60	Olio di oliva	Gr. 05
Olio di oliva	Gr. 05		
Parmigiano	Gr. 05		
Sale e aromi	Q.b.		
<b>SECONDI PIATTI</b>		<b>SECONDI PIATTI</b>	
<b>COTOLETTA AL FORNO</b>		<b>HAMBURGER DI VITELLO</b>	
Carne (tacchino, pollo, vitello)	Gr. 90	Carne di vitello (macinato)	Gr. 75
Pane macinato	Q.b.	Parmigiano	Gr. 05
Uova	Q.b.	Olio di oliva	Gr. 05
Olio di oliva	Gr. 05	Sale e aromi	Q.b.
Sale e aromi	Q.b.		
<b>PIZZAIOLA DI VITELLO</b>		<b>SOVRACOSCE DI POLLO</b>	
Fettina di vitello	Gr. 80	Sovracosce di pollo	Gr. 145
Pomodori pelati	Gr. 35	Olio di oliva	Gr. 05
Olio di oliva	Gr. 05	Sale e aromi	Q.b.
Sale e aromi	Q.b.		
<b>POLPETTE DI VITELLO ALLA GENOVESE</b>		<b>BOCCONCINI DI MOZZARELLA</b>	n. 4 da 30 gr. cadauno
Carne di vitello	Gr. 55		
Pane grattugiato	Q.b.	<b>CACIOCAVALLO</b>	Gr. 45
Pomodori pelati	Gr. 35		
Uova	Q.b.	<b>PROSCIUTTO COTTO, CRUDO E BRESAOLA</b>	Gr. 60
Parmigiano	Gr. 05		
Sale e aromi	Q.b.		

BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO (Surgelati)		FILETTO DI PLATESSA O SOGLIOLA IMPANATA AL FORNO	
Bastoncini	n. 4 da 30 gr.cadauno	Filetto di platessa o sogliola (surgelati)	Gr. 110
Olio di oliva	Q.b.	Olio di oliva	Q.b.
MERLUZZO GRATINATO AL FORNO O POLPETTE DI MERLUZZO		FRITTATA CON PARMIGIANO AL FORNO	
Filetto di merluzzo	Gr. 100	Uova	1
Pane grattugiato	Q.b.	Parmigiano	Q.b.
Olio di oliva	Gr. 05	Olio di oliva	Gr. 05
FRITTATA AL FORNO CON ZUCCHINE			
Uova	1		
Zucchine	Gr. 40		
Parmigiano	Q.b.		
Olio di oliva	Gr. 05		
Sale	Q.b.		
<b>CONTORNI</b>		<b>CONTORNI</b>	
INSALATA DI POMODORI		INSALATA DI FAGIOLINI	
Pomodori	Gr. 90	Fagiolini (surgelati)	Gr.80
Olio di oliva	Gr. 06	Olio di oliva	Gr. 05
Sale e aromi	Q.b.	Sale e aromi	Q.b.
SPINACI O BIETOLA SALTATI IN PADELLA		PISELLI IN UMIDO	
Spinaci e bietola (surgelati)	Gr. 80	Piselli (surgelati)	Gr. 70
Olio di oliva	Gr. 05	Olio di oliva	Gr. 05
Sale	Q.b.	Sale e aromi	Q.b.
PATATE LESSE O AL FORNO		ZUCCHINE GRATINATE	
Patate	Gr. 110	Zucchine	Gr. 80
Olio di oliva	Gr. 05	Pane grattugiato	Q.b.
Sale e aromi	Q.b.	Parmigiano	Gr. 05
CAROTE AD INSALATA		Olio di oliva	Gr. 05
Carote	Gr. 80	Sale e aromi	Q.b.
Olio di olive	Gr. 05		
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>	Gr. 130	<b>PANE</b>	Gr. 70

**Allegato C**

**MENU' SETTIMANALE**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Pasta al ragù con tritato di vitello	Farfalla con carote, zucchine e pomodorini
Bocconcini di mozzarella	Caciocavallo e prosciutto cotto
Insalata di pomodori o bietola saltata in padella	Insalata di pomodori o finocchi gratinata
Panino	Panino
Frutta di stagione	Banana o frutta di stagione
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Pasta e minestrone	Pasta e patate
Cotoletta di tacchino al forno	Hamburger di vitello
Fagiolini	Carote alla julienne
Panino	Panino
Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Risotto con zucca gialla o fiori di zucca	Pasta con fagioli
Frittata con parmigiano al forno	Merluzzo gratinato al forno o polpettine di merluzzo
Bietola saltata in padella	Spinaci saltati in padella
Panino	Panino
Banana o frutta di stagione	Kiwi o frutta di stagione
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Pasta fresca al pomodoro	Timballo di pasta al forno
Pizzaiola di vitellino	Sovracosce di pollo al forno
Piselli stufati	Insalata di fagiolini
Panino	Panino
Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta e ceci (passati)	Riso con minestrone
Filetto di sogliola impanato al forno	Filetto di platessa impanato al forno
Spinaci saltati in padella	Patate lesse prezzemolate
Panino	Panino
Kiwi o frutta di stagione	Banana o frutta di stagione
<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>LUNEDI'</b>	<b>LUNEDI'</b>
Pasta con patate al pomodoro	Pasta al pomodoro
Bresaola e parmigiano	Frittata al forno con zucchine
Zucchine gratinate o insalata di pomodori	Fagiolini

14 0 SET 2019

Panino	Panino
Kiwi o frutta di stagione	Banana o frutta di stagione
<b>MARTEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>
Pasta fresca al pomodoro	Pasta con piselli
Filone di maiale al forno	Sovracosce di pollo al forno
Bietola saltata in padella	Patata al forno
Panino	Panino
Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>MERCOLEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>
Pasta e minestrone	Riso e patate
Merluzzo gratinato al forno	Merluzzo gratinato al forno o polpettine di merluzzo
Patate al forno	Carote alla julienne
Panino	Panino
Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>GIOVEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
Riso al pomodoro	Pasta con lenticchie
Polpette di vitello alla genovese	Cotolette di vitello al forno
Piselli in umido	Zucchine grigliate
Panino	Panino
Banana o frutta di stagione	Kiwi o frutta di stagione
<b>VENERDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta con lenticchie	Trancio di pizza margherita
Filetto di platessa impanato al forno	Bocconcino di mozzarella e prosciutto cotto
Spinaci saltati in padella	Fagiolini o insalata di pomodoro
Panino	Panino
Frutta di stagione	Frutta di stagione

18 SET. 2013  
 REGIONE CALABRIA  
 AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
 U.O. IGIENE E SANITA' PUBBLICA  
 IL RESPONSABILE SANITARIO  
 (Luca Pignatelli)



## ISTITUTO COMPRENSIVO MONTALTO UFFUGO CENTRO

**Da:** protocollo.montaltouffugo@certificatamail.it  
**Inviato:** venerdì 4 ottobre 2019 11:41  
**A:** csic88800n@pec.istruzione.it; csic88700t@istruzione.it; csic88900d@pec.istruzione.it  
**Oggetto:** comunicazione mensa scolastica 20192020 e tabelle dietetiche  
**Allegati:** documento principale.doc; inizio mensa scolastica tabelle dietetiche.pdf; TABELLE DIETETICHE VIDIMATE.pdf; Segnatura.xml

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE  
MONTALTO UFFUGO - LATTARICO - ROJA GRECA - SAN BENEDETTO UFFUGO  
Via Aldo Moro, snc - 87046 MONTALTO UFFUGO (CS)  
Data 4-10-2019  
Prot. n° 5842 c.l. B/16



# Città di Montalto Uffugo



*(Provincia di Cosenza)*

**SERVIZI ATTIVITA' CULTURALI – SPORT – TEMPO LIBERO – AFFARI GENERALI**

In allegato si trasmette quanto specificato in oggetto.

Distinti Saluti