

**RISTORAZIONE SCOLASTICA – COMUNE DI
CANICATTINI BAGNI
SCUOLA DELL'INFANZIA**

TABELLE DIETETICHE



redazione a cura di

Direttore U.O.C. SIAN Dott. Giuseppe Ierna

Dietista SIAN Dott. Enrico Auteri

ENRICO
SALVATORE
ROSARIO
AUTERI
26.08.2026
08:51:36
GMT+02:00



Giuseppe
Ierna
26.08.2026
09:10:07
GMT+01:00



REGIONE SICILIANA ASP – SIRACUSA
Dipartimento di Prevenzione - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Gargallo 18 Siracusa Tel./ Fax 0931 484056 email: sian@asp.sr.it

ASP SR - U.O.C. S.I.A.N. SR

ASP SR - U.O.C. S.I.A.N. SR

PREMESSA

Il valore nutrizionale ed educativo della Ristorazione Scolastica

Attraverso l'elaborazione delle tabelle dietetiche rivolte alla scuola dell'infanzia e primaria e in riferimento alle recenti aggiornate "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione, ospedaliera, assistenziale e scolastica" del Ministero della Salute, si vuole sottolineare l'importanza della ristorazione collettiva in cui si concentrano valenze di tipo preventivo, educativo, e nutrizionali.

La Ristorazione scolastica rappresenta, quindi, un'occasione privilegiata per sviluppare strategie educative che si propongono di potenziare un corretto approccio nei confronti del cibo e dell'alimentazione, diventando un mezzo di prevenzione sanitaria.

I LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) aggiornati al 2014-2024 prevedono di distinguere gli apporti di calorie e nutrienti per fasce di età e per grammatura dei singoli alimenti. Pertanto, le tabelle dietetiche seguiranno le seguenti indicazioni:

- Predisposizione dei menù delle singole ricette con indicazione calorica e nutrizionale;
- Adozione del **modello alimentare mediterraneo**, con apporto consistente di cereali e loro derivati, anche integrali (es.: pasta, riso ecc.) di legumi, verdure e frutta di stagione e di olio extravergine di oliva. Sarà prevista un'alternanza dei secondi piatti incentivando il consumo di pesce, legumi, uova e carni bianche;
- Differenziazione per classi di età 3-6 anni (Scuola per l'infanzia), 6-9 anni (scuola primaria primo ciclo);
- Strutturazione su 4 settimane a rotazione; stagionalità: autunno-inverno, primavera-estate;
- Descrizione analitica delle ricette con precisazione quantitativa dei singoli ingredienti;
- Capacità di garantire all'occorrenza pasti alternativi per esigenze etiche, etniche e/o religiose presenti nella scuola;
- Possibilità di modifiche nel tempo per innovazione motivate e valutate;

I menù saranno, adeguati alle linee dei nuovi CAM (D.M. n. 65 del 10 marzo 2020 del Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare) che promuovono una dieta a minor consumo di proteine animali con un incremento e una maggiore presenza di varietà di cereali e di legumi nelle ricette, oltre che ad un incremento dei prodotti biologici; prevedere pietanze e ricette che consentano di ridurre gli sprechi, come ad esempio piatti preparati con parti di ortofrutta edibili che in genere vengono scartati e piatti unici, se trovano il gradimento dei destinatari come indicato appunto nei CAM.

Per quanto riguarda il Servizio di ristorazione scolastica i requisiti degli alimenti, sono state modificate le percentuali minime di prodotti biologici:

Frutta, ortaggi, legumi, cereali: biologici per almeno il 50% in peso; Almeno un'ulteriore somministrazione di frutta deve essere resa, se non con frutta biologica, con frutta certificata nell'ambito del Sistema di qualità nazionale di produzione integrata o equivalenti;

Uova (pastorizzate): biologiche al 100%

Salumi e formaggi: almeno il 30% in peso deve essere biologico

Latte (anche in polvere per asili nido) e yogurt: biologico al 100%

Olio extravergine di oliva: biologico per almeno il 40% in capacità

Pelati, polpa e passata di pomodoro: per almeno il 33% in peso devono essere biologici

Succhi di frutta o nettari di frutta: biologici al 100%

Carne bovina: biologica per almeno il 50% in peso (un ulteriore 10% in peso di carne deve essere, se non biologica, certificata nell'ambito del Sistema di Qualità Nazionale Zootecnica o nell'ambito dei sistemi di qualità regione riconosciuti (quali QV o equivalenti), o etichettata in conformità a disciplinari di etichettatura facoltativa approvati dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali almeno con le informazioni facoltative <<alimentazione priva di additivi antibiotici>>, o a marchio DOP o IGP o <<prodotto di montagna>>);

Carne avicola: biologica per almeno il 20% in peso

Per i prodotti ittici (pesce, molluschi cefalopodi, crostacei) non è più prevista una percentuale minima di biologico sul peso totale ma vengono stabiliti vincoli di provenienza dei prodotti (devono essere di origine FAO 37 o FAO 27), di specie (non devono appartenere alle specie e agli stock classificati dall'Unione Internazionale per la conservazione della Natura <<in pericolo critico>> , <<in pericolo>>, <<vulnerabile>> e <<quasi minacciata>>) e di taglia (quelle minime sono previste all'Allegato 3 del regolamento (CE) n.1967/2006).

Non è consentita la somministrazione di <<carne ricomposta>>, né prefritta, preimpanata, né la somministrazione di <<pesce ricomposto>> né prefritto, preimpanato o che abbiano subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.



DIETE SPECIALI



È dedicata una sezione per affrontare l'alimentazione di coloro che presentano diagnosi di reazione avversa agli alimenti come nel caso della celiachia, dell'intolleranza al lattosio e delle allergie ad alimenti che con maggior frequenza ricorrono nella nostra popolazione.

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia.

Per questo motivo vi è necessità che il Medico Curante dopo un iter diagnostico comprovato dall'esecuzione di test scientificamente validati al livello internazionale, compili un certificato con la diagnosi di allergia/intolleranza alimentare corredato dalle indicazioni dietetiche appropriate alla diagnosi. Tale tipo di trattamento dovrà essere seguito con notevole rigore e per la durata della prescrizione.

L'obiettivo delle Linee di Indirizzo è quello di offrire suggerimenti per organizzare una ristorazione collettiva che offra un'alimentazione nutrizionalmente equilibrata, varia pur nel rispetto delle esigenze cliniche di bambini con diagnosi di reazione avversa agli alimenti, evitando di farli sentire "diversi" mantenendo l'importante ruolo socializzante ed educativo del condividere il pasto.

Regimi dietetici dettati da motivi ideologici, etici o religiosi

La sostituzione di alimenti correlata a ragioni etico-religiose o culturali è ammessa previa richiesta sottoscritta dai genitori. Le diete etico religiose e culturali possono fornire insufficienti quantità di alcuni nutrienti; quindi, sarebbe opportuno che i richiedenti siano assistiti da medici della nutrizione al fine di garantire la crescita e lo sviluppo dei bambini.

PROTOCOLLO PER RICHIESTA DIETE SPECIALI PER MOTIVI SANITARI E COMUNICAZIONE AL SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

- **Richiesta:** il genitore del bambino che necessita di una dieta speciale per motivi di salute dovrà farne richiesta all'ufficio competente del Comune, compilando e consegnando l'apposito modulo (modulo richiesta)
- **Certificato Medico** attestante la tipologia di problema e la terapia dietetica. Non dovranno essere presi in considerazione certificati medici in cui sono indicate le diete in modo generico, senza la prescrizione dettagliata degli ingredienti da evitare per la preparazione del piatto richiesto. Ogni dieta speciale deve essere personalizzata in modo tale da essere inequivocabilmente riconducibile al destinatario nel rispetto delle normative vigenti in materia di privacy.
- **S.I.A.N.:** gli uffici comunali competenti, sono tenuti ad inviarla, al Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN), per la **predisposizione dieta speciale** per motivi sanitari
- **Preparazione e distribuzione dieta speciale:** gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri previsti per comporre il menù base; le vivande costituenti la dieta sono preparate e confezionate in **area dedicata**, anche solo temporaneamente, e riposte in appositi contenitori da collocarsi su un **vassoio personalizzato** recante il nome del bambino; gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione; il personale addetto alla preparazione e distribuzione deve adottare tutte le prescrizioni in materia igienico sanitaria, qualora abbia manipolato altri alimenti; il beneficiario del pasto in argomento deve essere **servito sempre per primo**.

SE il bambino è affetto da **condizioni permanenti** (es: celiachia, diabete, favismo, altro) la prima richiesta sarà valida per tutto il percorso scolastico del bambino

Religione musulmana	
ALIMENTI PROIBITI	ALIMENTI PERMESSI
Carne di maiale	Bresaola
Prosciutto cotto	Carni di tacchino e pollo
Prosciutto crudo	Pesce
Sughi al prosciutto	Uova
Sughi al ragù preparati con carne di maiale	Formaggi
Grassi da condimento di origine animale (strutto/burro)	legumi
Religione sik	
ALIMENTI PROIBITI	ALIMENTI PERMESSI
Tutti i tipi di carne	Uova
Bresaola	legumi
Prosciutto crudo e prosciutto cotto	Formaggi stagionati
Pesce	Formaggi freschi
Sughi al prosciutto e al ragù	
Religione indù	
Carne di maiale e bovina	Carni di tacchino e pollo
Crostacei e molluschi	Pesce
Prosciutto cotto/crudo, bresaola	Uova
Sughi al prosciutto e al ragù	Formaggi
	legumi

modello latto- vegetariano	prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame, uova e di qualunque alimento che li contenga anche in minima quantità, ma ammette il consumo di latte, yogurt, formaggi e altri latticini;	
modello latto- ovo-vegetariano	prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame e di qualunque alimento che li contenga, ma ammette il consumo di uova, latte, yogurt, formaggi e altri latticini;	
modello ovo-vegetariano	prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame e di qualunque alimento che li contenga, ma ammette il consumo di uova;	
modello vegano	prevede l'eliminazione totale dalla dieta di qualunque prodotto di origine animale e dei loro derivati. Inoltre questo modello alimentare esclude il consumo di prodotti trattati, per esempio, con caglio bovino e certi tipi di lievito, nonché tutti gli estratti o trasformati che abbiano un'origine animale.	

INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)

La celiachia è un' **enteropatia immuno-mediata** che comporta una condizione permanente di **intolleranza al glutine**. Si sviluppa, in **soggetti geneticamente predisposti**, sia in età pediatrica che adulta. Il fattore ambientale scatenante è il glutine.

Escludere dalla dieta: gli alimenti contenenti glutine e contaminanti da glutine

Alimenti contenenti glutine

In natura il glutine si trova in alcuni cereali quali:

FRUMENTO (GRANO), ORZO, SEGALE, FARRO, KAMUT, GRANO BULGUR, SPELTA, TRITICALE, AVENA

Qualsiasi alimento preparato con questi cereali **NON** è consentito.

Per esempio, se preparati con derivati di cereali contenenti glutine, non sono consentiti:

Farina, amido, semolino, crusca, pasta (fresca, secca, con o senza ripieno), gnocchi di patate.

Prodotti da forno dolci o salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, pancarré, pangrattato, focacce, pizza, biscotti, torte, ecc.), malto d'orzo /müesli e fiocchi di miscele di cereali tostati, riso soffiato al malto d'orzo o di frumento

Alimenti non pre- lavorati naturalmente privi di glutine (in chicchi/semi)

Il glutine non si trova nei seguenti cereali:

RISO, MAIS, MIGLIO, MANIOCA, AMARANTO, QUINOA, SORGO, TEFF, GRANO SARACENO

Così come nei vegetali quali:

PATATE, SOIA, GRANO SARACENO, LEGUMI (FAGIOLI, PISELLI, CECI, FAVE, LENTICCHIE), CASTAGNE, FRUTTA E VERDURA

Così come:

CARNE, PESCE, UOVA, LATTE, BURRO, OLIO, FORMAGGIO (LATTE, SALE E CAGLIO), ZUCCHERO, MIELE

Per i seguenti prodotti derivati da alimenti naturalmente privi di glutine, nel caso non sia dichiarato in etichetta "senza glutine" consultare il Prontuario degli alimenti AIC (Associazione Italiana Celiachia) o individuare in etichetta il Marchio Spiga Barrata di AIC.

prodotti:

Farina, crema e amido di riso

Farina di mais, polenta, maizena (amido di mais) e pop corn

Fecola di patate

Farina di miglio

Farina di soia pura

Farina di tapioca

Farina di castagne

Farina di ceci e altri legumi

Farina di grano saraceno

1) **Approvvigionamento delle materie prime**

Escludere dalla dieta tutti gli alimenti a base di cereali contenenti glutine (grano, orzo, farro, kamut, segale, grano bulgur, spelta, triticale, avena).

Utilizzare solo:

-Alimenti non prelaborati naturalmente privi di glutine

-Alimenti dietoterapeutici notificati al Ministero della Salute e prodotti in stabilimenti autorizzati dal Ministero (es. farine, pasta, pane, pangrattato, crackers, biscotti, dolci, pizza, ecc.).

[http://www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2\(1\).pdf](http://www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2(1).pdf)

Prodotti a marchio spiga barrata. Il marchio spiga barrata è di proprietà dell'AIC e la sua licenza d'uso è concessa alle aziende che su verifica sono risultate conformi a produrre alimenti idonei al consumatore celiaco.

Prodotti presenti nel **Prontuario degli Alimenti AIC**, elaborato periodicamente aggiornato dall'AIC a seguito di documentazione fornita, contatti e garanzie fornite dalle Aziende Produttrici e controlli sul prodotto finito. Si riceve mediante iscrizione all'associazione e si può consultare, previa registrazione gratuita, sul sito www.celiachia.it.

Prodotti che riportano la dicitura **“senza glutine”**

2) **Stoccaggio**

-Le scorte di magazzino dei prodotti approvvigionati per un pasto senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente destinato ad esse.

-La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire utilizzando sacchetti e/o contenitori dotati di chiusura ermetica anche nel caso di conservazione in frigo/freezer.

-Si consiglia l'utilizzo di etichette o segnali distintivi per contrassegnare le confezioni e/o i contenitori al fine di evitare grossolani errori.

3) Comportamento degli operatori addetti alla preparazione
Il personale incaricato della preparazione di pasti senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (in particolare non infarinate) o indossare un camice monouso sopra la divisa in uso.

Lo stesso, prima di accingersi all'allestimento dei pasti senza glutine, è rigorosamente tenuto a lavarsi accuratamente le mani al fine di eliminare qualsiasi traccia di possibili residui.

Il responsabile di cucina, così come eventuali altri operatori addetti, dovranno essere adeguatamente informati/formati in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti senza glutine “sicuri”.

4) **In cucina**

È necessario che i cibi siano preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine.

-Il luogo della lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine (es. le preparazioni di dolci o pasta fresca fatta a mano).

-Tutti i macchinari, le attrezzature, i prodotti accessori e gli ingredienti necessari alla produzione di alimenti senza glutine devono essere assolutamente distinti e separati (se necessario coperti) per garantire la non contaminazione degli stessi, utilizzare anche fogli o teglie di alluminio.

-La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi: mai nella stessa acqua dove è cotta la pasta con glutine, mai nei cestelli multi cottura che ospitano alimenti con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per pasta normale, ne utilizzarla per allungare risotti, sughi o altre preparazioni. Mai nel forno ventilato con cibi che contengono glutine.

-L'olio di cottura deve essere destinato in modo esclusivo per la cottura degli alimenti senza glutine e non anche per alimenti con glutine.

-Qualsiasi alimento senza glutine non deve essere addensato né infarinato con farina non consentita.

-Qualsiasi padella, teglia, griglia, piastra nonché qualsiasi contenitore, non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo per il senza glutine devono essere lavati accuratamente.

-Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc, deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine; si consiglia l'uso di tali strumenti in modo dedicato (scolapasta, grattugia, tagliere,...)

-La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o in freezer.

Distribuzione

Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione.

Il pasto senza glutine dovrà essere confezionato in monoporzione ed idoneamente identificato.

Prontuario degli alimenti

Il "Prontuario degli Alimenti" raccoglie un elenco di prodotti alimentari non destinati all'alimentazione particolare cui è sottoposto il celiaco, ma al comune consumatore e appartenenti a categorie di alimenti a rischio o vietate per un celiaco, le cui aziende produttrici ne dichiarano l'assenza di glutine (ad esempio, salumi, gelati, budini, ecc.).

Le aziende che aderiscono devono compilare un documento predisposto da AIC, per fornire le necessarie garanzie sui prodotti utilizzati e sui processi lavorativi eseguiti. Le aziende dichiarano l'idoneità dei prodotti (venduti in Italia) ad essere consumati anche dai celiaci (in quanto il glutine eventualmente presente è sempre inferiore a 20 ppm) e ciò tenendo conto non solo degli ingredienti, ma anche delle possibili contaminazioni durante tutte le fasi di produzione (stoccaggio, lavorazione, confezionamento, ecc.).

AIC si riserva la possibilità di effettuare dei controlli sui prodotti finiti (a scaffale).

Le aziende devono comunicare ad AIC le eventuali modifiche, apportate nel tempo, riguardanti la composizione, la lavorazione e il nome commerciale dei loro prodotti, pertanto, il Prontuario può subire modifiche e aggiornamenti.

Il Prontuario si riceve mediante iscrizione all'associazione oppure si può consultare, gratuitamente previa iscrizione, sul sito www.celiachia.it. Il Prontuario on-line è sempre aggiornato.

Il marchio spiga Barrata

Il "Marchio Spiga Barrata", di proprietà dell'AIC, costituito da un disegno di fantasia richiamante una spiga di grano tagliata da un segmento, è oggi riportato sull'etichetta di sempre più numerosi prodotti alimentari. Il "marchio" è simbolo di identificazione immediata. Per ottenere la licenza d'uso del marchio sui prodotti, le Aziende devono superare una serie di verifiche finalizzate ad accertare la conformità del loro Sistema Qualità a fabbricare alimenti idonei al consumatore celiaco. Tali verifiche sono effettuate sia sulla documentazione aziendale, sia direttamente presso l'unità produttiva, mediante visite ispettive periodiche, sia con analisi su materie prime e prodotti affini.

ALLERGIA ALLE PROTEINE DELLE UOVA

Si tratta di un'allergia che può essere diretta alle proteine dell'albume o del tuorlo dell'uovo.

L'albume ha un maggiore potere allergizzante rispetto al tuorlo, ciò non di meno sono stati osservati anche soggetti con reazioni avverse al tuorlo.

Escludere dalla dieta:

Uova intere (sia albume che tuorlo)

Alimenti contenenti uova come ingrediente

Alimenti contenenti derivati dell'uovo (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006)

Alimenti che contengono o possono contenere uova o derivati: pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sformati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salse, polpette, wurstel, carni in scatola, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, sorbetti, gelati alle creme, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, pancarrè, prodotti della pasticceria, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono somministrati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi: per esempio, gli emulsionanti (lecitine) possono derivare dall'uovo oltre che dalla soia, così come il lisozima che viene utilizzato come coadiuvante tecnologico nella produzione del grana padano e altri formaggi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di uova: albumina, lisozima (E1105) da uovo, lecitina (E322) da uovo, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, polvere d'uovo, uovo (tuorlo e albume inclusi), vitellina.

Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.

ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

L'allergia alle proteine del latte vaccino (APLV) è un'allergia piuttosto diffusa, che può manifestarsi in reazioni anche gravi, sebbene generalmente le reazioni allergiche al latte vaccino siano moderate. L'allergene più importante è la caseina insieme a α -lattoalbumina e β -lattoglobulina.

Escludere dalla dieta:

Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato, ecc)

Alimenti contenenti latte come ingrediente

Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006)

Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, crema, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine, torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, coni gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, puré istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si usa il lattosio per la produzione di caramello), creme di aceto balsamico ecc.

È sempre necessario controllare **le etichette dei cibi** che vengono somministrati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di latte: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, margarina, panna, formaggio, siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato), lattosio, caseina e 67 derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caramello (E150), caglio, proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro, aromi naturali.

Alcuni soggetti con spiccata allergia al latte possono avere reazione crociata con le carni bovine.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio, che colpisce 5% della popolazione europea, è determinata dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare il lattosio (uno zucchero presente nel latte). Normalmente, l'enzima chiamato lattasi, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che entrano poi in circolo nel sangue. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto e viene trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo. Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale, gonfiore e diarrea.

Diversamente dalle allergie, l'intolleranza è dose dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi. La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile. Molti soggetti che hanno una ridotta attività intestinale della lattasi possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema. Analogamente, i formaggi stagionati, che

hanno un basso contenuto di lattosio, e i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati.

Lo schema dietetico per l'intolleranza al lattosio, che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti contenenti derivati del latte, è pertanto quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte con l'aggiunta della possibilità di consumare yogurt e formaggi stagionati, salvo diversa prescrizione medica

INDICAZIONI PER MALATTIE METABOLICHE

Nel caso di malattie metaboliche sarà opportuno attenersi strettamente alla prescrizione dietetica dell'utente rilasciata dal proprio medico. Nel caso di diabete, per esempio, spesso è sufficiente modificare solo le grammature degli alimenti, in relazione alla dieta personale dell'utente, mantenendo la varietà del menù in vigore

Salvo indicazioni diverse, **non somministrare zucchero, marmellata, miele, dolci e dolciumi**

DIETA PRIVA DI PESCE

Il menù potrà essere adattato escludendo il pesce. **Controllare sempre attentamente gli ingredienti dei cibi confezionati per escluderne la presenza.**

DIETA PER SOGGETTI AFFETTI DA FAVISMO

Malattia determinata dalla mancanza di un enzima che a seguito dell'ingestione di **fave, piselli, lupini** o altri legumi porta alla rottura dei globuli rossi. Si deve escludere, pertanto, dal menù tutti i legumi in particolare fave e piselli – attenzione a minestrone surgelati/zuppe di legumi misti/pietanze pronte di cui si sconoscono gli ingredienti – leggere le etichette degli alimenti e dei prodotti alimentari.

ALLERGIA AL FRUTTA SECCA escludere dalla dieta:

- arachidi, olio di arachide,
- pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
- prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
- cioccolato e cacao.

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI escludere dalla dieta:

- mais
- polenta
- farina gialla, maizena,
- olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
- Fiocchi di mais
- prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

ALLERGIA ALLA SOIA escludere dalla dieta:

- soia, olio di soia
- farina e latte di soia
- olio di semi vari
- Margarine
- Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
- Dadi da brodo
- Lecitina di soia

ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA E TIRAMINA

escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- pesce fresco o conservato
- verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
- legumi
- frutta secca

- salumi
- cioccolato e derivati
- albume d'uovo
- frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva - estratto di lievito, dadi

ALLERGIA ALLE MUFFE escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- salumi
- carne e pesce affumicati
- funghi
- sottaceti
- conserve
- frutta secca
- salse: maionese e Ketchup

PATOLOGIE CHE POSSONO ESSERE CORRELATE AL CONSUMO DI ALIMENTI

ORTICARIA escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- frutta secca/- fragole, melone, agrumi
- pesce/pomodoro e spinaci/- bianco d'uovo/- Cibi confezionati, conservati o insaccati (per la presenza di conservanti e additivi) /Cibi o bevande contenenti coloranti

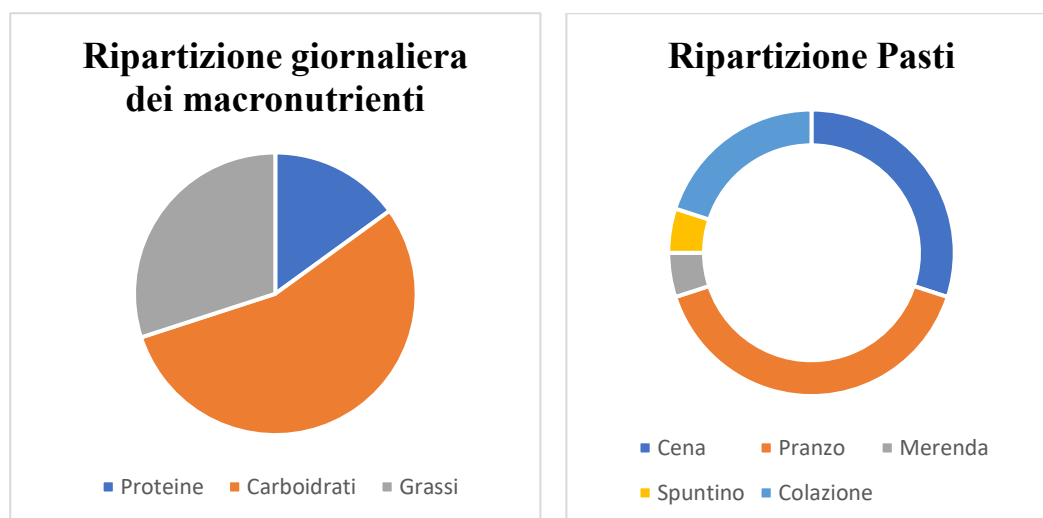
Dieta leggera (per quanto riguarda la richiesta di diete leggere/in bianco temporanee questa viene concessa senza prescrizione medica per un periodo non superiore ai tre giorni)

- ♥ Pastina o riso all'olio
- ♥ Carne trita (al vapore) (o pesce) ai ferri
- ♥ Patate o carote lesse
- ♥ Frutta: mela o pera (preferibilmente cotta)

Fabbisogni Nutrizionali

I LARN per l'energia rappresentano un importante riferimento nella formulazione di linee guida per la sana alimentazione, nella programmazione di interventi nutrizionali, per la dietetica delle comunità e per l'etichettatura nutrizionale.

Il presupposto di una dieta equilibrata sta ovviamente nell'adeguatezza dell'apporto energetico. La valutazione del fabbisogno energetico ha un ruolo fondamentale nella definizione dell'intervento nutrizionale sia nel singolo individuo che in comunità e gruppi di popolazione.



RIPARTIZIONE CALORICA GIORNALIERA

L'apporto calorico giornaliero viene suddiviso in cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

15-20% delle calorie totali giornaliere per la colazione

5% delle calorie totali giornaliere per lo spuntino mattutino

40% delle calorie totali giornaliere per il pranzo

5-10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana

30% delle calorie totali giornaliere per la cena

La percentuale calorica del pranzo è superiore a quella della cena perché alla sera l'attività residua della giornata e di conseguenza la richiesta energetica è inferiore; non si è ritenuto opportuno attribuire una quota superiore al **40%** al pranzo per non influire negativamente, con un impegno digestivo.

Scuola dell'infanzia (3-6 anni)	1.400-1.600	600-700
---------------------------------	-------------	---------

ASP SR-U.O.C S.I.A.N.-Ristorazione Scolastica Comune di Canicattini Bagni

Tabelle dietetiche scuola infanzia e primaria

CARBOIDRATI

Valori di riferimento per i carboidrati disponibili sono espressi come **intervallo di riferimento** per l'assunzione di macronutrienti (RI) e sono compresi **tra il 45% e il 60% dell'energia giornaliera**. Per quanto riguarda la fibra, in età pediatrica è espressa come assunzione adeguata (AI) ed è pari a 8,4 g/1000 kcal. Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura.

Nel caso dei carboidrati sono stati suggeriti degli obiettivi nutrizionali per la prevenzione (STD), i quali suggeriscono di prediligere il consumo di alimenti a basso indice glicemico (IG) e di limitare il consumo di zuccheri aggiunti e di fruttosio.

Si raccomanda di coprire il fabbisogno di fibra con l'assunzione di frutta e verdure/ortaggi negli altri pasti e merende consumati a scuola e/o a casa.

LIPIDI

L'assunzione di lipidi totali viene espressa come % En (apporto energetico totale della dieta).

Nell'intervallo di riferimento per l'assunzione dei lipidi è stato indicato il limite minimo di assunzione, poiché, quote troppo basse di lipidi possono portare ad un eccesso di energia da carboidrati o proteine e determinare un'introduzione inadeguata di alcuni micronutrienti liposolubili. Il limite superiore è stato determinato sulla base del possibile contributo dei lipidi nel causare un eccessivo apporto energetico totale, fattore associato all'insorgenza di sovrappeso e obesità. Per le fasce di età prese in considerazione si è ritenuto opportuno utilizzare come range il 25-30% En per essere in linea con la Dieta Mediterranea (SITO CREA). Gli acidi grassi saturi non devono superare il 10% En come Obiettivo nutrizionale per la prevenzione.

PROTEINE

La revisione dei LARN 2014 riporta, rispetto all'edizione precedente, la riduzione del fabbisogno proteico per tutte le fasce di età, partendo dalla primissima infanzia.

La qualità proteica è la capacità di una data proteina o miscela di proteine in grado di soddisfare le necessità metaboliche dell'organismo per aminoacidi totali ed essenziali. La qualità proteica varia in funzione della digeribilità della proteina e della sua composizione in aminoacidi essenziali.

Il fabbisogno proteico dei bambini tiene conto anche delle necessità relative alla crescita, per la sintesi delle proteine depositate nei nuovi tessuti, e al mantenimento di una massa proteica in progressivo aumento.

A partire dai due anni d'età sono da considerarsi ragionevoli apporti proteici che tendano a restare nell'intervallo 12-18% En, con la prevalenza di alimenti d'origine vegetale. (Fonte LARN)

MINERALI E VITAMINE

Tra i minerali è molto importante il calcio, per un corretto sviluppo del sistema scheletrico e, per le femmine, per la prevenzione dell'osteoporosi. Si trova in molti alimenti, in particolare nei prodotti lattiero caseari ma, anche in alcuni vegetali. L'acqua potabile, quando ricca in sali minerali, può costituire un'importante fonte di calcio. L'apporto giornaliero raccomandato di calcio è di 800 mg fino a 6 anni, 1000 mg fino a 10 anni.

Il ferro è necessario per la sintesi dell'emoglobina (pigmento del sangue che trasporta ossigeno ai tessuti), per il funzionamento di diversi enzimi. E' presente sia in alimenti di origine animale (carni e pesce) che vegetale (legumi, indivia, radicchio verde, spinaci). L'apporto raccomandato è di 7 mg/giornalieri fino a 3 anni, 9 mg/giornalieri fino a 10 anni.

Il principio della varietà nelle scelte alimentari riveste particolare importanza soprattutto per quanto riguarda **frutta e verdura**, la cui eterogeneità merceologica coincide con l'estrema varietà di micronutrienti presenti.

Scegliere prodotti di stagione, preferibilmente locali, garantisce il massimo apporto di vitamine e Sali minerali presenti in quell'alimento.

Le raccomandazioni internazionali dicono che dovremmo mangiare almeno 400 gr al giorno di frutta e verdura, come obiettivo minimo di salute pubblica per la prevenzione delle malattie croniche.

Dobbiamo considerare le **5 porzione al giorno come obiettivo minimo**; pertanto, occorre moltiplicare le occasioni di consumo: sia frutta che verdura possono rappresentare uno spuntino, devono essere consumati in occasione dei pasti, prima colazione compresa e possono costituire parte di un dessert.

CORRETTA IDRATAZIONE GIORNALIERA

RIEPILOGO FABBISOGNI NUTRIZIONALI SUDDIVISI PER FASCE DI ETA' PER ENTRAMBI I SESSI

ETA' (anni)	3-6	6-9
Fabbisogno energetico Kcal	576	692
Proteine in grammi	19	22
Glucidi totali in grammi	83	100
Amido in grammi	61	74
Zuccheri semplici in grammi	22	26
Lipidi totali in grammi	18	21
Lipidi saturi in grammi (10% En)	6	8
PUFA in grammi (7,5% En)	5	6
Omega 6 in grammi (6% En)	4	5
Omega 3 in grammi (1,25% En)	0,8	1
Sale in grammi (NaCl)	1,2	1,5
Fibra in grammi	4,8	5,8

GRAMMATURE

Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;

- Solo gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.)
- Il sale preferibilmente iodato va usato con estrema moderazione e si raccomanda l'uso di quello arricchito con iodio

RISCHIO DI SOFFOCAMENTO

Per i bambini più piccoli si sconsiglia l'utilizzo di alimenti di piccole dimensioni, di forma tondeggiante, appiccicosi o di consistenza tale da comportare **un rischio di soffocamento** (es. mozzarelline, pomodorini, chicchi d'uva, pizza, gnocchi, prosciutto crudo, ecc.)

Per la prevenzione del **rischio di soffocamento** da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del **Ministero della Salute**.

ASP SR - U.O.C. S.I.A.N. SR

LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETA' PEDIATRICA

Consigli su taglio, manipolazione e somministrazione degli
alimenti pericolosi per bambini (0-5 anni)
"Taglio alimenti per bambini in sicurezza"



„Chi salva un bambino, salva il mondo intero“

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



UVA

Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza



CILIEGIA

Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti



WURSTEL

Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)



MOZZARELLA

Tagliare in piccoli pezzetti, evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (con il calore può generare un pericoloso "effetto colla", come gli altri formaggi a pasta filata)



POMODORINI E OLIVE

Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli.



KIWI

Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)

ALIMENTI SOLIDI O SCIVOLOSI



GNOCCHI

Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla"



PASTA

Scegliere i formati più piccoli.



ALIMENTI DURI E SECCHI



CAROTE

Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)



FINOCCHIO CRUDO, SEDANO

Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi



ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO

Sminuzzare in piccoli pezzi o tritare finemente

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI



CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO

Tagliare in piccoli pezzetti



PROSCIUTTO CRUDO

Rimuovere il grasso ed evitare sempre la fetta intera. Ridurre in piccoli pezzi



BURRO, FORMAGGI DENS

Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)



MELA, PERA

Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare



PESCA, PRUGNA, SUSINA

Rimuovere il nocciolo e tagliare in piccoli pezzi. Nel primo anno di vita del bambino, omogeneizzare o frullare



FORMAGGIO

Somministrare a piccoli pezzettini



BANANA

Sorvegliare il bambino affinché non faccia bocconi grandi, in grado di chiudere le vie aeree se inalati



UVA E FRUTTA SECCA

Tagliare in pezzetti piccoli

SALEVA UNA VITA

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Ministero della Salute

Linee di indirizzo

Il consumo di caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti e snack simili è fortemente sconsigliato fino all'età di 4/5 anni

(Rif. Linee di indirizzo Ministero della Salute. Principali regole per un pasto sicuro, preparazione degli alimenti)



ASP SR - U.O.C. S.I.A.N. SR

Menù autunno - inverno



Lunedì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Filetti di merluzzo gratinati (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e pesce e derivati,)
- ❖ Bietole al pomodoro
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Purea di frutta (mela)

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla, sedano, carote	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	3
Merluzzo (filetti surgelati deliscati)	95
Uovo intero pastorizzato	10
Pangrattato	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	2
Bietole	60
Polpa di pomodoro	15
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie con riso pastina (*ALLERGENI contenuti: sedano, legumi*)
- ❖ Formaggio fresco cremoso
- ❖ Insalata Verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca*

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso Parboiled	50
Lenticchie secche	30
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Formaggio fresco cremoso	50
Lattuga	40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Mercoledì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta con crema di zucca (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di tacchino (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Zucchine gratinate (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Zucca gialla	60
Brodo vegetale	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	3
Tacchino (fesa)	60
Uovo intero fresco pastorizzato	25
Formaggio grana	3
Farina 00	q.b.
Pangrattato	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Zucchine verdi	80
Grana	7
Pangrattato	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al forno (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Provola dolce (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Passata di pomodoro	100
Carne di vitello (trita)	20
Cipolla/sedano/carote	q.b.
Besciamella:	q.b.
(farina 00 gr 20/15/15/10- latte parz.	5
Gr 15/10 burro gr 6)	3
Formaggio a pasta filata	q.b.
Formaggio Grana	5
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
 Provola dolce	 50
 Lattuga	 40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
 Pane comune	 40
 Frutta fresca*	 100

Venerdì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pastina in brodo vegetale (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano latte e derivati)
- ❖ Petto di pollo alla pizzaiola (**ALLERGENI** contenuti: uovo, frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Yogurt alla frutta

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Di formato minuto	
Brodo vegetale (secondo ricetta)	150 ml
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Petto di pollo	90
Pomodoro	q.b.
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Patate	100
Olio e aromi	3
Pane comune	40
Yogurt alla frutta	125

Lunedì II settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta con pesto di zucchine (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Medaglioni di pollo al forno (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova, latte e derivati)
- ❖ Carote baby stufate
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Zucchine	30
Brodo vegetale (secondo ricetta)	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Formaggio grana	3
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pollo (petto)	60
Pangrattato	2
Latte uht p. scremato	q.b.
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato/erbe aromatiche	q.b.
Carote Baby stufate	60
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì II settimana (autunno/inverno)



Menù

- ❖ Pasta al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Polpettine al sugo (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Fagiolini lessi
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla, sedano, carote	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	3
Vitello (fesa-trita)	60
Uovo intero fresco pastorizzato	15
Formaggio grana	3
Pangrattato	q.b.
Salsa di pomodoro (secondo ricetta)	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Fagiolini Finissimi	80
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Mercoledì II settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di ceci con pastina (**ALLERGENI** contenuti: glutine, frumento sedano, legumi)
- ❖ Prosciutto Cotto
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Yogurt alla frutta (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Di formato minuto	
Ceci secchi	30
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
 Prosciutto cotto senza polifosfati, proteine Del latte e glutine	 40
Lattura/carote/finocchi	20/10/10
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
 Pane comune	 40
Yogurt alla frutta	125

Giovedì II settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Riso al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di tacchino (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso	50
Pomodori pelati	60
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	3
Tacchino (fesa)	60
Uovo intero fresco pastorizzato	25
Formaggio grana	3
Farina 00	q.b.
Pangrattato	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Patate	100
Olio e aromi	3
Pane comune	40
Purea di frutta	100

Venerdì II settimana (autunno/inverno)



MENÙ'

- ❖ Passato di verdura con pastina (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Filetti di merluzzo gratinati di pesce (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati)
- ❖ Zucchine gratinate (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	30
Verdure miste (carote/sedano cipolla/zucchine/zucca/bietole/ Spinaci/pomodori pelati/patate)	160
Formaggio grana	3
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Merluzzo (filetti surgelati deliscati)	90
Uovo intero pastorizzato	10
Pangrattato	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	2
Zucchine verdi	
Grana	
Pangrattato	
Sale preferibilmente iodato	
Olio (extra vergine d'oliva)	
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Lunedì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano)
- ❖ Arrosto di vitello (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati latte e derivati)
- ❖ Zucchine trifolate
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Purea di frutta (mela)

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla, sedano, carote	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Formaggio grana	3
Vitello (fesa- sezione intera)	60
cipolla	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Rosmarino	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Zucchine verdi	60
Aglione/prezzemolo	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta (mela)	100

Martedì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta con crema di zucca **ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di tacchino (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Carote baby stufate
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Yogurt alla frutta (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Zucca	60
Carote/sedano/cipolla / zucchine	q.b.
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Tacchino (fesa)	60
Uovo intero fresco pastorizzato	25
Formaggio grana	3
Farina 00	q.b.
Pangrattato	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Carote	60
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Yogurt alla frutta	125

Mercoledì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Riso olio e grana (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Petto di pollo alla pizzaiola (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Bietole lesse
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso	30
Formaggio grana	3
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Pollo (petto)	60
Polpa di pomodoro	10
Cipolla	q.b.
Farina 00	q.b.
Origano	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Bietole	60
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pastina in brodo vegetale (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine sedano, latte e derivati)
- ❖ Filetti di merluzzo gratinati (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Purea di frutta (pera)

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Di formato minuto	
Brodo vegetale (secondo ricetta)	150 ml
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Merluzzo (filetti surgelati deliscati)	90
Uovo intero pastorizzato	10
Pangrattato	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	2
Patate	80
Al Rosmarino	
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta	100

Venerdì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di fagioli cannellini con pastina (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	50
Fagioli cannellini secchi	30
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Formaggio fresco cremoso	50
Lattughino	40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Lunedì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Riso al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Medaglioni di vitello al forno (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati, uovo e derivati)
- ❖ Zucchine gratinate
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso parboiled	50
Pomodori pelati	60
Cipolla, carote, sedano	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	3
Vitello (parte tenera)	60
Pangrattato	2
Latte uht p. scremato	q.b.
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato/erbe aromatiche	q.b.
Zucchine	80
Pangrattato	q.b.
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di piselli secchi con pastina (*ALLERGENI contenuti: frumento (glutine), sedano, legumi*)
- ❖ Straccetti di pollo all'arancia (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano*)
- ❖ Tris di Ortaggi (Carote/zucchine/fagiolini)
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Purea di frutta (pera)

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	50
Piselli secchi	30
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pollo (petto)	60
Farina 00	q.b.
Succo di arancia fresco	15
Prezzemolo/cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Carote/zucchine/fagiolini	80
Olio (extra vergine d'oliva)	4
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta (pera)	100

Mercoledì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al ragù (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Provola dolce (**ALLERGENI** contenuti latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Passata di pomodoro	100
Carne di vitello (trita)	20
Cipolla/sedano/carote	q.b.
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
 Provola dolce	 50
 Lattughino	 40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
 Pane comune	 40
 Frutta fresca di stagione	 100

Giovedì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di verdura con riso (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Filetti di merluzzo gratinati (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Yogurt alla frutta (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso	30
Verdure miste (carote/sedano Cipolla/zucchine/zucca/bietole/ Spinaci/pomodori7pelati/patate)	160
Formaggio grana	3
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Merluzzo (filetti surgelati) deliscati	90
Uovo intero pastorizzato	10
Pangrattato	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	2
Patate	80
Al Rosmarino	
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Yogurt alla frutta	125

Venerdì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pizza margherita (**ALLERGENI** contenuti in questo piatto: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Prosciutto cotto (Senza polifosfati, proteine del latte e glutine)
- ❖ Carote baby stufate
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Purea di frutta (mela)

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta per pizza (a crudo)	90
Polpa di pomodoro	20
Formaggio a pasta filata	10
Origano	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Prosciutto cotto	40
Carote Baby	60
salvia	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune* facoltativo	40
Purea di frutta (mela)	100

Menù Primavera Estate



ASP SR-U.O.C S.I.A.N.-Ristorazione Scolastica Comune di Canicattini Bagni

Tabelle dietetiche scuola infanzia e primaria



MENÙ

- ❖ Pasta e piselli (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Medaglione di vitello al forno ((**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati, uovo e der)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Piselli finissimi surgelati	30
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Formaggio grana	5
 Vitello parte tenera	60
Pangrattato	2
Latte uht p. scremato	q.b.
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato/erbe aromatiche	q.b.
 Patate	100
Rosmarino	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
 Pane comune	40
 Frutta fresca di stagione	100

Martedì I settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Passato di verdura con pastina all'uovo (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di pollo (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Fagiolini lessi
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta di fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta all'uovo di formato minuto	30
Verdure miste (carote/sedano)	30+30+20+20+20
Spinaci/pomodori pelati/patate)	
Formaggio grana	3
Sale	q.b.
Pollo (petto)	60
Pangrattato	6
Uovo intero pastorizzato	25
Formaggio grana	3
Farina 00	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Fagiolini	80
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Mercoledì I settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al ragu' (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Provola dolce
- ❖ Zucchine gratinate (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Passata di pomodoro	60
Carne di vitello (trita)	20
Sedano, carote, cipolla	q.b.
Formaggio grana	3
Sale	q.b.
Provola dolce	50
Zucchine verdi	120
Pangrattato	3
Grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì I settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Crema di legumi misti con pastina (**ALLERGENI** contenuti in questo piatto: sedano)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Legumi secchi misti	30
Patate	15
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Brodo vegetale	120 ml
Olio (extra vergine d'oliva)	4
Sale	q.b.
Formaggio fresco cremoso	30
Pomodoro	60
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Venerdì I settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro grana e basilico (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Filetti di merluzzo gratinati (ALLERGENI contenuti: pesce e derivati, frumento, glutine. Uovo e derivati latte)
- ❖ Carote baby lesse
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla, sedano, carote	q.b.
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	2
Merluzzo (filetti surgelati deliscati)	90
Uovo intero pastorizzato	10
Pangrattato	q.b.
Sale	q.b.
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Carote baby (surgelate)	80
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

ASP SR - U.O.C. S.I.A.N. SR



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Polpette al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Basilico	q.b.
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Carne di vitello magro (trita)	60
Uovo intero pastorizzato	20
Latte p.s. uht	10
Salsa di pomodoro pelato	10
Formaggio grana	5
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Patate	100
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì II settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pizza Margherita (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Prosciutto cotto s/glutine e polifosfati aggiunti
- ❖ Insalata di carote e fagiolini
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta per pizza (a crudo)	90
Polpa di pomodoro	20
Formaggio a pasta filata	10
Origano	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Prosciutto cotto	30
Carote/fagiolini	50/30
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Prezzemolo	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Mercoledì II settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pesto di basilico (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Provola dolce (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati latte e derivati)
- ❖ Zucchine gratinate (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e der)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	60
Basilico fresco	30
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Provola dolce	50
Zucchine verdi	120
Pangrattato	3
Grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì II settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie con pastina (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Lenticchie secche	30
Carote, sedano, cipolla	15
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Formaggio fresco cremoso	50
Lattuga	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100



MENÙ

- ❖ Pasta con salsa alle melanzane (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Filetti di merluzzo gratinati (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Carote baby stufate
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
melanzane	10
Cipolla	q.b.
Basilico	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Formaggio grana	3
 Merluzzo (filetti surgelati deliscati)	 95
Uovo intero pastorizzato	20
Pangrattato	q.b.
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
 Carote	 80
Salvia	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
 Pane comune	 40
 Frutta fresca di stagione	 100

Lunedì III settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta all'ortolana (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Medaglione di vitello al forno ((**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati, uovo e der)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati/carote/zucchine/piselli	60+40+40+40
Cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Formaggio grana	3
Vitello parte tenera	60
Pangrattato	2
Latte uht p. scremato	q.b.
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato/erbe aromatiche	q.b.
Patate	50
Sale	100
Olio (extra vergine d'oliva)	q.b.
Pane comune	2
Frutta fresca di stagione	40
	100

Martedì III settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta con crema di ceci (**ALLERGENI** contenuti: pesce e derivati, latte e derivati, legumi)
- ❖ Provola dolce (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Ceci secchi	30
Carote, sedano, cipolla	15
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
 Provola dolce	 50
Insalata di pomodoro	80
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
 Pane comune	 40
Frutta fresca di stagione	100



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ *Filetti di merluzzo gratinati* (**ALLERGENI** contenuti: pesce e derivati, frumento, glutine latte e derivati)
- ❖ Bietole al grana (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	4
Sale iodato	q.b.
Formaggio grana	3
Merluzzo (filetti surgelati dilesati)	95 g
Uovo intero pastorizzato	20
latte p.s. uht	10
Pangrattato	q.b.
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Bietole	80
grana	4
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì III settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pesto di zucchine (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di pollo
- ❖ Zucchine gratinate
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Zucchine verdi	60
Aglio/prezzemolo	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Formaggio grana	5
Sale	q.b.
Pollo (petto)	60
Pangrattato	q.b.
Formaggio grana	4
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Zucchine verdi	120
Pangrattato	3
Grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Hamburger di tacchino al forno (**ALLERGENI** contenuti: uovo, frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Carote baby lesse
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	4
Sale	q.b.
Formaggio grana	3
Tacchino (fesa trita)	60
Pangrattato	2
Latte uht p.scremato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Formaggio grana	2
Carote baby lesse	80
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Lunedì IV settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Riso al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di vitello (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso parboiled	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Basilico	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	4
Sale	q.b.
Formaggio grana	3
Vitello (fesa)	60
Pangrattato	6
Uovo intero fresco pastorizzato	25
Formaggio grana	3
Farina 00	q.b.
Pangrattato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Patate	100
Rosmarino	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì IV settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pesto di basilico (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati, frutta a guscio)
- ❖ Filetti di merluzzo gratinati (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Zucchine gratinate
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Basilico fresco	30
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Merluzzo (filetti surgelati dilesati)	95 g
Uovo intero pastorizzato	20
latte p.s. uht	10
Pangrattato	q.b.
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Zucchine verdi	120
Pangrattato	3
Grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Mercoledì IV settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta con crema di lenticchie (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati, sedano)
- ❖ Provola dolce (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati, uovo e derivati)
- ❖ Carote baby lesse
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Lenticchie secche	30
Carote, sedano, cipolla	15
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Formaggio fresco cremoso	40
Carote baby	60
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì IV settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta olio e grana (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Straccetti di pollo al limone (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Fagiolini lessi
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Formaggio grana	5
Olio (extra vergine d'oliva)	7
Sale	q.b.
Pollo (petto)	60
Farina 00	q.b.
Succo di limone	15
Prezzemolo/cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Fagiolini finissimi	80
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100



MENÙ

- ❖ Pizza margherita (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Prosciutto cotto s/glutine e polifosfati aggiunti
- ❖ Insalata verde mista
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta per pizza	90
Polpa di pomodoro	20
Formaggio a pasta filata	10
Origano	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
 Prosciutto cotto	 40
 Insalata verde mista	 60
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
 Pane comune	 40
 Frutta fresca di stagione	 100

Grammature di riferimento per adulti insegnanti/operatori)



ALIMENTI	
PRIMI PIATTI	
Pasta o riso asciutti (g.)	80
Pasta o riso a minestra (g.)	40
CONDIMENTI PER I PRIMI	
Formaggio grana grattugiato (g.)	10
Sugo con base di pomodoro (g.)	50
Olio extra vergine di oliva (g.)	7

ALIMENTI	
SECONDI PIATTI	
Carne (rossa/bianca) (g.)	120
Pesce (g.)	150
Uova (intero pastorizzato)	N°2
Prosciutto cotto (g.)	60
Formaggi a pasta molle o filata (g.)	60

ALIMENTI	
CONTORNI	
Verdura cruda in foglia (g.)	
Verdura cruda (g.)	130
Verdura cotta (g.)	180
Patate (arrosto/purea)	150
CONDIMENTI VERDURE	
Olio extra vergine di oliva (g.)	8
PANE	
Pane comune (g)	70

ASP SR - U.O.C. S.I.A.N. SR

RICETTARIO

Con “Indicazioni sulla presenza di allergeni negli alimenti forniti alla collettività”
D.Lgs. 114/2006 e Reg CE 1169/2011 (allergeni alimentari)



ASP SR- S.I.A.N. SR

RISTORAZIONE SCOLASTICA COMUNE DI CANICATTINI BAGNI

RICETTARIO

MODALITÀ DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

Sono pochi gli alimenti che si possono consumare crudi (frutta e verdura); infatti la maggioranza

dei prodotti alimentari, prima di venire utilizzata, deve essere cotta.

La cottura determina numerose modificazioni chimiche, fisiche e organolettiche nell'alimento, di

cui la maggioranza sono volute e favorite, altre, invece, indesiderate:

- concentrazione dell'alimento per perdita di acqua;

- aumento della digeribilità;

- miglioramento dei caratteri organolettici, della appetibilità e delle qualità igieniche, per la distruzione dei microrganismi, l'inattivazione degli enzimi e di eventuali sostanze tossiche presenti;

diminuzione del valore nutritivo, dovuta essenzialmente a perdite di alcuni aminoacidi e alla perdita delle vitamine termolabili e dei sali minerali per dissoluzione, soprattutto nel caso di cottura in acqua.

Le modificazioni determinate dalla cottura dipendono essenzialmente dalla tecnica utilizzata, dal tipo di prodotto, dalla durata della cottura e dal recipiente utilizzato.

La cottura degli alimenti può avvenire in molteplici modi, che si differenziano per il mezzo di propagazione del calore (acqua, vapore acqueo, olio o grasso, aria) e per la durata, in considerazione del prodotto finale che si vuole ottenere.

COTTURA IN ACQUA

L'acqua trasmette il calore e distribuisce gli aromi utilizzati. A seconda dell'alimento varia la quantità di acqua, la natura e la temperatura iniziale; in alcuni casi è preferibile mettere l'alimento nell'acqua fredda, in altri immergerlo in acqua bollente.

Ortaggi e frutta

È buona norma, per ottenere una più rapida cottura ed una minore perdita di vitamine e Sali minerali, usare una quantità minima di acqua. Non frazionare troppo l'alimento, usare il coperchio per ridurre il contatto con l'aria e quindi le ossidazioni. Se la cottura è prolungata, le perdite di vitamina C possono raggiungere l'80%.

I legumi secchi vanno cotti in molta acqua fredda non salata per evitare che induriscano.

Pasta e riso

Molta acqua bollente.

Pesce

Minima quantità di acqua appena in ebollizione.

Carni

Se si desidera ottenere una buona carne bollita è consigliabile aggiungerla all'acqua in ebollizione. In questo modo le proteine coagulano, evitando, alle sostanze contenute nella carne, di passare nel brodo di cottura. Se invece si vuole ottenere un buon brodo bisogna mettere la carne in acqua fredda; le proteine coagulano lentamente e così tutte le sostanze della carne passano nell'acqua di cottura. La cottura in acqua rende la carne meno digeribile sia per la presenza di fibre più compatte, e perciò meno aggredibili da parte degli enzimi digestivi, sia per lo scarso effetto stimolante sulla secrezione gastrica.

COTTURE A VAPORE

IN PENTOLA A PRESSIONE (VAPORE SPINTO)

Utilizzando la pentola a pressione, la chiusura ermetica impedisce al vapore di fuoriuscire; questo determina un aumento di pressione e, di conseguenza, un aumento della temperatura di ebollizione. I tempi di cottura risultano quindi notevolmente ridotti, come pure le perdite in sostanze nutritive ed aromatiche, che, in un ambiente saturo di vapore, vengono trattenute dall'alimento.

IN PENTOLA A VAPORE (VAPORE DOLCE)

Tale cottura viene effettuata con una pentola apposita formata da due corpi: uno inferiore dove l'acqua bolle e uno superiore, incastrato a quello inferiore, forato in modo da permettere il passaggio dell'acqua allo stato aeriforme che sale dal basso verso l'alto. Questo tipo di cottura comporta minori perdite vitaminiche e migliori qualità organolettiche del prodotto. La differenza principale tra vapore spinto e vapore dolce sta nei maggiori o minori tempi di cottura e nella minore o maggiore perdita di nutrienti. Il primo "scotta" di più gli alimenti causando perdita significativa di vitamine ma cuoce più rapidamente l'alimento. Con il secondo tipo di vapore i tempi di cottura si prolungano ma anche le perdite di nutrienti risultano limitate. La nuova tecnologia mette a disposizione dei forni innovativi che effettuano tali cotture nella maniera più adeguata e sicura; dove il vapore viene prodotto in apposite caldaie, distribuito uniformemente e in quantità (forni a vapore a pressione o termo-ventilati - trivalenti).

COTTURA BRASATA

È una cottura lenta che utilizza una piccola quantità di grassi per rosolare il prodotto. La cottura prosegue poi in pochissimo liquido (brodo, vino, ecc.). Si ha la perdita delle vitamine termolabili e di altri nutrienti per dissoluzione. Quest'ultima viene rallentata se, durante la rosolatura, attorno all'alimento si è formata la crosta.

COTTURA ALLA GRIGLIA

I cibi sono esposti ad altissime temperature, fornite dalla carbonella, o dalla fiamma o dalla piastra. Le parti proteiche si coagulano con estrema velocità. Si mantiene il contenuto cellulare (salvo i grassi) e si formano nuove sostanze aromatiche responsabili del sapore particolare.

Sono da limitare le carni carbonizzate perché con le alte temperature si formano proteine denaturate contenenti sostanze molto pericolose come il benzopirene (soprattutto con la cottura a fiamma viva). Due sono le metodiche adottabili, a seconda del tempo a disponibile e del risultato desiderato.

METODO CLASSICO.

Si arroventa la piastra e si fanno scottare brevemente le due superfici non necessariamente unte della carne. Quindi si continua la cottura a fuoco più basso (a seconda dello spessore del taglio di carne), per cuocere l'interno fino al grado desiderato. E' più rapido e saporito, ma le proteine si alterano maggiormente. Più indicati sono il pollame e il pesce, in quanto la pelle può essere asportata a fine cottura, lasciando la carne all'interno morbida e priva di sostanze dannose.

ASP SR- S.I.A.N. SR

RISTORAZIONE SCOLASTICA COMUNE DI CANICATTINI BAGNI

RICETTARIO

METODO A BASSA TEMPERATURA

È necessaria una griglia professionale con scolo per i grassi, tempi lunghi (15 – 25 minuti) e un po' di esperienza. Si griglia con l'attrezzo freddo, cioè non preriscaldato, a fiamma bassa, e senza coprire la carne. I pochi grassi e sughi che colano devono essere drenati. È un metodo sano in quanto non scottando l'alimento non c'è pericolo di sostanze tossiche, ma per questo un po' meno saporito del classico. In compenso, se non la si stracuoce, la carne è più tenera e succulenta.

AL FORNO

La cottura al forno è utilizzata per molti tipi di alimenti (carni, pesci, verdure, ecc.) perché li rende particolarmente appetibili. Anche con questo metodo ci sono differenti tecniche di cottura a seconda del tipo di alimento a disposizione e degli strumenti di cucina.

METODO CON ROSOLATURA INIZIALE

Permette la formazione della crosta e di sapori particolari. I tempi medi con il forno a temperature superiori a 180°C sono di circa 20 – 30 minuti per ogni mezzo chilo di carne. Prima di infornare si può legare il pezzo se è grosso (per ridurre l'evaporazione) e spennellarlo con olio.

COTTURA A BASSA TEMPERATURA

È più recente come tecnica, mantiene più i liquidi e i nutrienti all'interno, non brucia e non richiede continua supervisione. È necessario possedere un forno con un buon termostato e molto tempo a disposizione. Il risultato è un arrosto morbido, umido internamente e povero di grassi. Per questa ultima caratteristica ha meno sapore del classico arrosto ma in compenso ha meno calorie.

I forni di ultima generazione sono termoventilati in modo che il calore prodotto venga, grazie ad una ventola, distribuito in maniera equa all'interno del forno stesso. Se si dispone di tale attrezzatura gli alimenti si cuociono uniformemente in tutte le loro parti senza la necessità di continuare a rigirarli. Inoltre, se predisposti, permettono la cottura combinata "convezione – vapore" che risulta più veloce, necessita di minori quantitativi di grassi e porta ad un prodotto finale più morbido perché più ricco di liquidi.

COTTURA IN PADELLA

I cibi vanno cotti con pochissimo olio agitandoli di continuo per non farli attaccare al fondo, può essere un sistema accettabile usato soprattutto per le verdure. Per facilitare la cottura si possono usare pentole antiaderenti.

Visto il crescente interesse alla riduzione del **sale** nell'alimentazione come strategia preventiva verso svariate patologie, e visti gli elevati consumi di sale rilevati nella popolazione italiana, dovrà essere posta attenzione a ridurre progressivamente il sale aggiunto, ed a limitare l'utilizzo di materie prime ad elevato contenuto di sale, nelle preparazioni in cucina e nel condimento dei piatti nei punti di distribuzione.

BRODO VEGETALE - RICETTA BASE

Verdure di stagione (1 patata, ½ carota, il cuore di una cipolla o ½ porro, ½ zucchina o poca zucca gialla o il cuore di un finocchio, sedano, una foglia di lattuga, cavolfiore, verza, asparagi, etc..). Ponete in una pentola l'acqua e le verdure. Portate ad ebollizione e fate bollire sino a completa cottura (circa 20 minuti), quindi togliete dal fuoco e filtrate in un colino il brodo vegetale evitando di schiacciare le verdure che lascerete da parte.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano

PASSATO DI VERDURA

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure Cipolle /Carote /Sedano /Pomodori pelati Bieta Patate. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Allungare con l'acqua necessaria per la cottura della pastina o del riso. A cottura ultimata aggiungere olio.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

RAGU':

Tritare gli odori finemente e farli appassire in olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Salare e far addensare.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano

***PASTA/RISO AL POMODORO**

Preparare la salsa di pomodoro secondo le indicazioni. Condire la pasta o il riso e aggiungere il grana.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: *frumento (glutine), sedano, latte e derivati

***PASTA O RISO OLIO E GRANA**

Lessare la pasta o il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con l'olio e con il grana.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: *frumento (glutine), latte e derivati

RISOTTO CON LA ZUCCA

Stufare in poco brodo vegetale la zucca, preventivamente mondata e tagliata a pezzetti, con la cipolla (o il porro), l'aglio, il sale e dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

RISOTTO CON PISELLI (o crema di piselli)

Stufare i piselli con la cipolla tritata, preferibilmente bianca, con del brodo vegetale. Passarli al passaverdura, tenendo da parte una piccola quantità di piselli interi. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente e i piselli interi. A cottura ultimata mantecare con grana.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati *legumi

RISOTTO PRIMAVERA

Stufare la cipolla tritata con brodo vegetale. Pulire le verdure, tagliarle finemente e unirle alla cipolla, far cuocere per circa 30 minuti e passare il tutto al passaverdura. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata con grana

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati *legumi

PASTA ALL'ORTOLANA

Far stufare il sedano, le carote, la cipolla tagliati a dadolini con del brodo vegetale già insaporito. Unire i pelati già passati. Cuocere per circa quindici – venti minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e grana.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati *legumi

INSALATA DI RISO

Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare, raffreddare e condire con l'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere il tonno sgocciolato, i piselli bolliti, i pomodori tagliati a pezzetti, il formaggio, il prosciutto cotto (se previsto), e le altre verdure miste lessate a piccoli pezzetti

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO sedano, pesce, *legumi

PASTINA/ RISO/ CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI/LENTICCHIE/CECI

Mettere a cuocere i fagioli o altri legumi secchi secondo il menù (precedentemente ammollati in acqua tiepida) con le verdure finemente tritate, e passarli al passaverdura Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta (se pasta o altro cereale a cottura ultimata), procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con olio crudo.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: *glutine (frumento) sedano, *legumi

PASTA CON CREMA DI CAVOLFIORRE /BROCCOLI

Mondare, lavare e ridurre in piccoli pezzi il cavolfiore (o i broccoli); lessarlo in acqua bollente. Ridurlo in purea, aggiungere olio e grana, e un po' di acqua di cottura della pasta. Cuocere la pasta e condirla con la purea ottenuta spolverizzare con grana

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: *glutine (frumento) sedano, latte e derivati

PASTA AL RAGU' VEGETALE

Tritare finemente a cipolla e stufare in poca acqua ed olio in pentola con coperchio ed a fuoco basso per alcuni minuti. Aggiungere quindi un trito di sedano e carota e cuocere ancora per qualche minuto. Coprire il tutto con acqua e cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (circa un'ora). A fine cottura si aggiunge una foglia di alloro e olio extra vergine d'oliva. Passare il tutto e condire la pasta

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: *glutine (frumento) sedano, latte e derivati

PASTINA IN BRODO VEGETALE

Versare in acqua bollente leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento aggiungere il grana.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: *glutine (frumento) sedano, latte e derivati

ASP SR- S.I.A.N. SR

RISTORAZIONE SCOLASTICA COMUNE DI CANICATTINI BAGNI

RICETTARIO

RISOTTO CON LA ZUCCA

Stufare gli spinaci, la zucca a seconda del menù con la cipolla tritata, preferibilmente bianca, con del brodo vegetale. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con grana.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

RISOTTO ALLO ZAFFERANO E ZUCCHINE

Preparare un brodo vegetale con le verdure e sale. Stufare in casseruola un trito di cipolla con olio a calore moderato, unire le zucchine tagliate a piccoli pezzi a mezza cottura unire il riso farlo insaporire, proseguire la cottura mescolando spesso, irrorare con brodo vegetale bollente affinché non venga rallentata la cottura. Sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale e unirlo al risotto. Quando il riso è cotto, a fuoco spento, mantecare con e grana

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

PASSATO DI PISELLI SECCHI CON PASTINA

Mettere a bagno i piselli secchi in acqua fredda per 12 ore (per la preparazione della crema di legumi). Lavare molto bene i piselli secchi in acqua fredda. Far stufare in pentola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire ai sapori i piselli, le patate a tocchetti, acqua e continuare la cottura fino a cottura dei legumi. Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano

PASTA AL POMODORO E MELANZANE

Preparare un brodo vegetale con le verdure e salare. Stufare in casseruola un trito di cipolla con olio a calore moderato, unire la polpa di pomodoro, le melanzane tagliate a piccoli pezzi far insaporire, fino ad addensare il sugo. Condire la pasta e aggiungere il grana grattugiato.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

MINESTRA DI PATATE

Stufare in poco brodo vegetale le patate, la cipolla e la polpa di pomodoro. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio, il grana e il prezzemolo tritato.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

PASTA ALLA CRUDAIOLA

Mondare, lavare e tagliare a dadini il pomodoro fresco. Frullarlo con l'olio e le foglie di basilico e condire la pasta precedentemente lessata in abbondante acqua salata. Servire con grana grattugiato.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

PASTA AL PESTO* (non confezionato) s/aglio

Frullare il basilico e l'olio extra vergine di oliva e, se il composto risultasse troppo denso, un po' di brodo vegetale freddo (o l'acqua di cottura della pasta). Lessare la pasta e condirla con il pesto e il grana grattugiato.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

PASTA AL SUGO DI PESCE

Sbucciare lavare e tagliare cipolla e carota e stufarle con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il merluzzo a piccoli quadretti. Cuocere il pesce con le verdure, salare e aggiungere i pelati frullati, in modo che il sugo risulti di colore rosato. Portare a cottura e condire con l'olio extravergine d'oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col sugo di pesce.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano

STRACCETTI DI LONZA ALL'ARANCIA

Salare e infarinare le fettine di vitello dopo averli battuti Tagliarle a striscioline,

Disporli in una teglia da forno unta, condire con poco olio irrorarle con succo d'arancia fresco. Infornare a forno caldo a 170°C circa per 10-15 minuti fino a doratura.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine

MEDAGLIONI DI POLLO/VITELLO

Impastare la carne (pollo/vitello) con latte, pangrattato, grana, prezzemolo e sale. Formare dei medaglioni e adagiarli su una placca unta con olio extravergine di oliva; bagnare con brodo vegetale e infornare a 180°C per 40 minuti circa. Durante la cottura, se necessario, irrorare con brodo vegetale.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO glutine, sedano, latte e derivati

COTOLETTA DI POLLO/TACCHINO/LONZA/VITELLO

Uniformare per peso e per spessore le fettine a seconda del menù ed infarinarle. Passare nell'uovo e nel pangrattato. Mettere in teglia appena unta di olio extravergine d'oliva ed infornare in forno per una cottura croccante

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine

POLPETTINE AL SUGO

Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente con mollica di pane ammorbidita nel latte, sale e il prezzemolo tritato finemente; disporre le polpettine in una teglia da forno unta con poco olio e aggiungere della salsa di pomodoro. Cuocere al forno a 150°C per 30 minuti coperte

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, latte e derivati

FRITTATA AL FORNO

Sbattere *l'uovo pastorizzato* con il sale. A parte fare una pastella di latte, pangrattato, grana e aggiungerla al preparato di uovo. Oliare una placca ed infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, latte e derivati

FRITTATA CON PISELLI AL FORNO

Sbattere *l'uovo pastorizzato* con il sale. A parte fare una pastella di latte, pangrattato, grana e i piselli (finissimi surgelati) precedentemente cotti e aggiungerla al preparato di uovo. Oliare una placca ed infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, latte e derivati

FRITTATA CON FORMAGGIO AL FORNO

Sbattere *l'uovo pastorizzato* con il sale. A parte fare una pastella di latte, pangrattato, grana e il prosciutto cotto tagliato a pezzettini e aggiungerla al preparato di uovo. Oliare una placca ed infornare a forno preriscaldato fino a doratura

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, latte e derivati

ASP SR- S.I.A.N. SR

RISTORAZIONE SCOLASTICA COMUNE DI CANICATTINI BAGNI

RICETTARIO

POLPETTINE DI PESCE

Lessare le patate, pelarle passarle allo schiacciap patate, unirli ai filetti di merluzzo precedentemente lessati. Impastare gli ingredienti aggiungendo uova, sale, grana e pane grattugiati. Comporre delle crocchette e disporle su una placca oleata (o ricoperta con carta da forno). Infornare a 180°C per circa 25 minuti.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, latte e derivati, uova e derivati, pesce

NASELLO AL POMODORO

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Preparare i filetti di nasello avendo cura di verificare che non siano presenti lisce, infarinarli leggermente e sistamarli in una placca unta con un filo d'olio, salarli e cuocerli in forno a 150° per circa 15/20 minuti. Aggiungere il sugo di pomodoro e terminare la cottura per altri 10 minuti circa.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, pesce

FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE

In una teglia da forno appena unta d'olio, adagiare i filetti di merluzzo precedentemente infarinati, irrorare con succo di limone spremuto spolverare un pizzico di sale e infornare per 15 minuti circa a 180°. Condire successivamente con olio extravergine d'oliva.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, pesce

FILETTI DI MERLUZZO GRATINATI

In una terrina mescolare il pane grattugiato prezzemolo e il sale. Con il composto così ottenuto impanare da entrambi i lati i filetti di merluzzo, precedentemente scongelati, disporli su una placca oleata. Aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno caldo a 180°C fino ad ottenere una gratinatura omogenea.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, pesce

PETTO DI POLLO ALLA PIZZAIOLA

In una casseruola scaldare l'olio e unire le fettine di pollo precedentemente infarinati far insaporire, successivamente unire i pelati passati, aglio e origano, salare, portare a termine cottura.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

BURGER DI ZUCCHINE

Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Lessare le zucchine, ripassarle in padella con un poco olio. Aggiungere le uova, la grana, il prezzemolo tritato, salare, amalgamare bene gli ingredienti. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unti di olio ed infornare

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati.

PIZZA MARGHERITA

Distribuire la mozzarella tagliata a dadini e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare a 180°C fino a doratura.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati,

PIZZA MARGHERITA CON PROSCIUTTO

Distribuire la mozzarella e il prosciutto cotto tagliati a dadini, e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare a 180°C fino a doratura

PUREA DI PATATE

Lessare le patate. Dopo aver passato le patate al passaverdura amalgamare con il latte, salare far addensare leggermente il composto. A fine cottura aggiungere il burro e il grana. In alternativa si possono cucinare le patate con il latte e l'aggiunta di un po' d'acqua e a fine cottura si passano al passaverdure e se necessario si aggiunge il liquido di cottura.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

INSALATA DI PATATE

Lessare le patate in acqua salata. Servire le patate tagliate a pezzetti condite con l'olio ed il trito di prezzemolo se previsto.

PATATE GRATINATE

Lessare le patate in acqua salata. Tagliare a rondelle le patate. Porle in una teglia unta, cospargerle di pangrattato e pochissimo grana e infornarle in forno preriscaldato fino a doratura.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento glutine, latte e derivati

PATATE AL FORNO/AL ROSMARINO

Sbucciare, lavare e tagliare a pezzi le patate. Porle in una teglia unta, con rametti di rosmarino e infornare in forno preriscaldato

INSALATA VERDE/MISTA

Condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta).

CAROTE JULIENNE IN INSALATA

Lavare e tagliare le carote a julienne, condire con olio, limone e sale.

POMODORI AD INSALATA

Lavare e tagliare a fettine i pomodori e condirli con olio sale, origano (se previsto).

FAGIOLINI (bieta/spinaci) AL POMODORO

Dopo aver lessato la verdura in acqua salata, passarle in padella con i pomodori pelati l'aglio (se previsto) e l'olio, salare.

INSALATA DI FINOCCHI ALL'ARANCIA

Mondare, lavare e tagliare a pezzetti il finocchio, aggiungere il succo di arancia, cospargerlo sul finocchio, e mescolare

BIETOLE (zucchine, finocchi) GRATINATE

Lessare e scolare le bietole (zucchine, finocchi) disporle nella placca, spolverizzare con il grana e il pane grattugiato, aggiungere un po' olio EVO e sale. Infornare a 160° per 15 minuti, terminare la cottura fino a doratura della superficie

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento glutine, latte e derivati

PATATE LESSE

Mondare, lavare e cuocere le patate in abbondante acqua salata. Scolarle, sbucciarle e tagliarle a pezzi. Condirle con olio evo.

LA PORZIONE STANDARD DAL PESO CRUDO AL PESO COTTO

L'entità della variazione di peso degli alimenti sottoposti alle più comuni tecniche di cottura rappresenta un'informazione rilevante per aumentare l'aderenza alle indicazioni dietetiche per la ristorazione collettiva (scolastica, ospedaliera, aziendale) in cui la pianificazione accurata delle quantità di cibo è essenziale per rispettare il capitolato e minimizzare/evitare gli sprechi.

È stata elaborata una tabella che riporta- per alcuni alimenti – i fattori di conversione crudo/cotto (Fattore di Conversione, FC- Yield Factor), il peso in grammi della porzione standard a crudo ed il peso calcolato a cotto (per i diversi metodi di cottura per i quali il FC è disponibile in letteratura).

I fattori di variazione del peso da crudo a cotto sono stati ottenuti dai dati disponibili a livello nazionale e internazionale (Food standards Australia and New Zealand, 2020;). Qualora disponibili, sono stati riportati i valori relativi agli FC dei singoli alimenti (cous cous, pasta corta, pasta lunga, farina di mais per polenta, quinoa, patate), invece in assenza di dati sono state calcolate le medie dei valori degli FC (ad esempio, verdure, legumi, carne, pesce) nell'ambito del medesimo gruppo alimentare. Per alcuni metodi di cottura i valori degli FC sono stati calcolati secondo la metodologia indicata da Food Standards Australia and New Zealand (2020).

L'entità della variazione di peso dopo la cottura può essere positiva con aumento di peso o negativa con perdita di peso, e dipende da diversi fattori come la tipologia di alimento, il metodo e la temperatura di cottura e lo spessore dell'alimento. Cereali e derivati e legumi secchi assorbono acqua fino a raddoppiare o triplicare il loro peso crudo, mentre verdure, carne e pesce tendono a ridurre il peso dopo la cottura a causa della riduzione del loro contenuto in acqua e di una quota di lipidi se presenti. Qualora nella preparazione venissero aggiunti grassi (ad esempio, olio, burro), la variazione di peso sarà influenzata sia dalla perdita o assorbimento di acqua, che dall'assorbimento dei grassi in cottura.

Tabella Di Conversione

Della porzione standard dal peso crudo al peso cotto con diversi metodi di cottura

Gruppo alimentare	Metodo di cottura	Alimento	Fattore di Conversione	Porzione standard	
				Peso crudo (g)	Peso cotto (g)
CARNI FRESCHE	Bollitura	Carne rossa	0,64	100	64
		Carne bianca	0,83	100	83
	Vapore	Carne rossa	0,63	100	63
		Carne bianca	0,62	100	62
	Padella con olio	Carne rossa	0,79	100	79
		Carne bianca	0,84	100	84
	Arrostimento	Carne rossa	0,80	100	80
		Carne bianca	0,79	100	79
	Microonde	Carne rossa	0,69	100	69
		Carne bianca	0,76	100	76
PESCE	Bollitura	Fresco	0,83	150	124
		Surgelato	0,85	150	127
	Vapore	Fresco o surgelato (filetti)	0,84	150	126
	Padella con olio	Fresco o surgelato	0,64	150	96
		Molluschi	0,40	150	60
	Arrostimento	Fresco	0,72	150	108
		Surgelato	0,74	150	111
	Microonde	Fresco o surgelato (intero o filetti)	0,79	150	118
LEGUMI	Bollitura, pressione	Freschi (fave, piselli)	0,88	150	132
		Secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	2,70	50	135
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	Bollitura	Cous cous precotto	2,25	80	180
		Farro perlato	2,28	80	182
		Gnocchi di patate	1,06	200	212
		Orzo perlato	2,67	80	214
		Pasta all'uovo fresca	1,36	100	136
		Pasta all'uovo secca	2,99	80	239
		Pasta di semola corta (es. fusilli, penne, rigatoni)	1,88	80	150
		Pasta di semola lunga (es. spaghetti, linguine)	2,10	80	168
		Farina di mais per polenta istantanea	4,85	80	388
		Riso basmati	3,00	80	240
		Riso brillato	2,60	80	208
		Riso parboiled	2,36	80	189
		Riso venere	2,10	80	168

Gruppo alimentare	Metodo di cottura	Alimento	Fattore di Conversione	Porzione standard	
				Peso crudo (g)	Peso cotto (g)
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	Bollitura	Ravioli freschi	1,40	125	175
		Quinoa	3,12	80	250
		Tortellini freschi	1,92	125	240
		Patate	0,94	200	188
		Cassava (manioca)	1,17	100	117
VERDURE (fresche o surgelate)	Bollitura	Diversi tipi di verdure*	0,87	200	174
	Vapore, pressione	Brassicaceae (es. broccolo, cavolo, cavolfiore, cavolo rosso, verza)	0,96	200	192
		Altre verdure a foglia e a stelo (es. asparagi, spinaci, bietola, sedano, finocchio)	0,86	200	172
	In padella con olio	Diversi tipi di verdure*	0,53	200	106
	Arrostimento	Diversi tipi di verdure*	0,65	200	130
	Microonde	Diversi tipi di verdure*	0,88	200	176

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- LARN “Livelli di assunzione raccomandata di energia e nutrienti per la popolazione Italiana”: Società Italiana di Nutrizione Umana- revisione 1996 revisione 2014 e Revisione 2024
- Linee Guida per una sana alimentazione italiana. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione e Ministero delle Politiche agricole e Forestali - Anno 2003.
- Piramide alimentare italiana
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (2000) “Composizione degli alimenti” - Edra, Milano.
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (2003) “Manuale di sorveglianza nutrizionale” - INRAN, Roma.
- Merceologico di riferimento per la Ristorazione scostatica (Assessorato alla Salute Regione Siciliana)
- Linee Guida per la ristorazione scolastica (Assessorato alla Salute Regione Siciliana)
- Linee Guida per ristorazione scolastica (Regione Veneto)