

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

COMUNE DI ROVITO – ANNO SCOLASTICO 2024/2025

PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:
	BAMBINI INFANZIA			BAMBINI INFANZIA
<u>PASTA O RISO AL POMODORO:</u> Pasta Riso Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 60 Gr. 50 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		<u>RISOTTO IN BIANCO CON LATTE E ROBIOLA AL FORNO:</u> Riso Latte UHT Robiola Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 ml. 30 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.
<u>PASTA FRESCA AL POMODORO:</u> Pasta fresca Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 80 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		<u>RISOTTO CON CREMA DI ZUCCA O **ZUCCHINE:</u> Riso Zucca fresca **Zucchine Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.
<u>PASTA E LENTICCHIE:</u> Pasta Lenticchie secche Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.		<u>PASTA E CECI:</u> Pasta Ceci secchi Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 5 q.b.
<u>SPUMA DI PATATE:</u> Latte UHT Patate fresche Burro Parmigiano o grana Uova ogni 10 porzioni Caciocavallo Prosciutto cotto s.p. Sale iodato	ml. 30 Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5 N° 1 Gr. 10 Gr. 10 q.b.		<u>**MINISTRONE CON PASTA:</u> Pasta ** Minestrone Patate fresche Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 40 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.
<u>FARFALLE COLORATE CON **CAROTE, **ZUCCHINE E POMODORINI</u> Pasta **Zucchine **Carote Pomodorini Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		<u>TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA:</u> Farina Lievito di birra Sale iodato Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Caciocavallo	Gr. 150 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 40 Gr. 5 Gr. 30
<u>PASTA CON FAGIOLI:</u> Pasta Fagioli secchi Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 35 Gr. 20 Gr. 10 Gr. 5 q.b.		<u>PASTA CON **PISELLI:</u> Pasta **Piselli Olio extra vergine di oliva Pomodori pelati Sale iodato	Gr. 35 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 10 q.b.
<u>PASTA CON RAGU' DI **VERDURE:</u> Pasta **Verdure miste Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 Gr. 60 Gr. 5 q.b.		<u>****LASAGNE AL FORNO:</u> Lasagne all'uovo Carne tritata di vitello Pomodori pelati Caciocavallo Olio extravergine di oliva	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 60 Gr. 15 Gr. 5

			Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 5 q.b.
****PASTA CON POLPETTINE Pasta Carne tritata di vitello Mollica di pane Pomodori pelati Uova ogni 10 porzioni Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 20 Gr. 50 N°1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		**** PASTA "CHINA" CON POLPETTINE: Pasta Carne tritata di vitello Mollica di pane Pomodori pelati Caciocavallo Uova sode ogni 5 porzioni Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 20 Gr. 50 Gr. 20 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.
SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA		SECONDI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA
FILETTO DI **PLATESSA PANATA AL FORNO: Filetto di **platessa Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 90 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.		**BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO **Bastoncini di filetto di merluzzo Olio extra vergine di oliva	N° 3 Gr. 5
FILETTO DI MAIALE AL FORNO Filetto di maiale Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.		BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO s.p.: Bocconcini di mozzarella (Gr. 30 cd) Prosciutto cotto s.p.	N° 1 Gr. 35
FILETTO DI**MERLUZZO AL FORNO: Filetto di **merluzzo Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 90 Gr. 5 q.b.		PARMIGIANO E PROSCIUTTO COTTO s.p.: Parmigiano Prosciutto cotto s.p.	Gr. 35 Gr. 35
FRITTATA CON PARMIGIANO AL FORNO Uova Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		POLPETTE DI RICOTTA AL FORNO Ricotta Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 40 N° 1 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.
FILETTO DI**PLATESSA AL FORNO CON LIMONE: Filetto di **platessa Olio extra vergine di oliva Sale iodato e limone	Gr. 90 Gr. 5 q.b.		FILETTO DI**PLATESSA AL FORNO: Filetto di **platessa Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 90 Gr. 5 q.b.
FILETTO DI **MERLUZZO PANATO AL FORNO: Filetto di **merluzzo Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 90 q.b. Gr. 5 Gr. 5 q.b.		SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO: Sovracosce di pollo Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 140 Gr. 5 q.b.
COTOLETTA DI PETTO DI POLLO AL FORNO: Petto di pollo Mollica di pane Uova Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 70 q.b. 1 ogni 10 porzioni Gr. 5 Gr. 5 q.b.		TOCCHETTI DI PETTO DI POLLO AL FORNO: Petto di pollo Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.

<u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO:</u> Fettina di vitello Mollica di pane Uova Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 70 q.b. 1 ogni 10 porzioni Gr. 5 Gr. 5 q.b.		<u>PIZZAIOLA DI VITELLO:</u> Fettina di vitello Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 25 Gr. 5 q.b.
<u>POLPETTE DI VITELLO AL SUGO:</u> Carne tritata di vitello Uova ogni 10 porzioni Pomodori pelati Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 N° 1 Gr. 25 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.		<u>FRITTATA CON PARMIGIANO E PROSCIUTTO COTTO s.p. AL FORNO</u> Uova Prosciutto cotto s.p. Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	N° 1 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.
<u>****POLPETTE DI VITELLO FRITTE:</u> Carne tritata di vitello Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Mollica di pane Sale iodato	Gr. 50 N° 1 Gr. 5 q.b. q.b.		<u>****COSCIOTTO DI AGNELLO AL FORNO:</u> Cosciotto di agnello disossato Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b.
<u>****PARMIGIANA DI MELANZANE AL FORNO:</u> Melanzane Uova ogni 10 porzioni Pomodori pelati Parmigiano o grana Mollica di pane Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 N° 1 Gr. 25 Gr. 5 q.b. Gr. 5 q.b.		<u>****RAPE E SALSICCIA ARROSTO:</u> Salsiccia di maiale fresca Rape fresche Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 100 Gr. 5 q.b.
<u>****INVOLTINO DI VITELLO AL FORNO:</u> Fettina di vitello Parmigiano o grana Mollica di pane Farina Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 70 Gr. 5 q.b. q.b. Gr. 5 q.b.			
CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA		CONTORNI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA
<u>INSALATA DI **FAGIOLINI:</u> **Fagiolini Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 100 Gr. 5 q.b.		<u>INSALATA DI *POMODORI</u> *Pomodori freschi Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.
<u>INSALATA MISTA:</u> Lattuga iceberg Radicchio Carote julienne Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 25 Gr. 25 Gr. 25 Gr. 5 q.b.		<u>**ZUCCHINE GRATINATE AL FORNO</u> **Zucchine Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Mollica di pane Sale iodato	Gr. 100 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.
<u>**SPINACI O **BIETOLA O **ZUCCHINE O **FAGIOLINI SALTATI</u> **Spinaci **Bietola **Zucchine **Fagiolini Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 100 Gr. 5		<u>PATATE AL FORNO</u> Patate fresche Olio extravergine di oliva Sale iodato	Gr. 100 Gr. 5 q.b.

	q.b.			
**SPINACI AL BURRO: **Spinaci Burro Sale iodato	Gr. 100 Gr. 5 q.b.		**PISELLI IN UMIDO **Piselli Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 80 Gr. 5 q.b.
PURE' DI PATATE Patate fresche Latte UHT Burro Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 70 ml. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.		**BIETOLA AL BURRO **Bietola Burro Sale iodato	Gr. 100 Gr. 5 q.b.
****PEPERONI E PATATE Patate fresche Peperoni freschi Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 Gr. 50 Gr. 5 q.b.			
ALIMENTI VARI:	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA		ALIMENTI VARI:	QUANTITA' PER: BAMBINI INFANZIA
PANINO	GR. 60		FRUTTA La frutta deve essere di stagione	GR. 120
****TURDILLI O PANDORO	N° 1 N° 1 FETTA		****COLOMBA PASQUALE	N° 1 FETTA
****CHIACCHIERE	N° 1		***YOGURT ALLA FRUTTA	100 GR
PUREA DI FRUTTA (100% polpa di frutta)	100 GR			

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

Elenco allergeni:

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

- A) Per la scuola materna la pasta deve essere di tipo corto
- B) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pasta integrale almeno 2 volte alla settimana
- C) L'utilizzo dei cereali integrali (es. riso integrale) e di prodotti ottenuti con farine integrali (es. pasta integrale) consente di incrementare il contenuto di fibre del pasto e di ridurre l'indice glicemico. Viene pertanto riconosciuta come azione di miglioramento della qualità del pasto la periodica introduzione di cereali integrali, preferendo quelli prodotti con farine di provenienza biologica/integrata in sostituzione degli altri cereali
- D) Per la scuola materna i legumi e il minestrone devono essere passati
- E) * L'insalata di pomodori è prevista solo nel periodo primaverile ed autunnale
- F) ** Prodotto fresco o surgelato
- G) *** Yogurt privo di pezzi, no kiwi
- H) **** Piatti tipici del territorio
- I) Si consiglia di rispettare la stagionalità per la frutta e la verdura
- J) Per quanto riguarda il consumo di verdure e frutta fresca o di IV gamma, si raccomanda di tener conto del possesso, da parte della Ditta destinataria del servizio, delle dovute attrezzature riservate al lavaggio ottimale di tali prodotti per come specificato nel piano di autocontrollo
- K) È preferibile per la scuola materna utilizzare il prosciutto cotto senza polifosfati al posto del prosciutto crudo o della bresaola, per il minore contenuto di sale e la minore difficoltà legata alla masticazione e deglutizione. Il prosciutto crudo si presenta filamentoso e di non facile masticazione, rientra infatti tra gli alimenti che possono favorire il rischio di soffocamento. Si raccomanda inoltre, di non sostituire la bresaola di cavallo con la bresaola di manzo laddove fossero presenti bambini affetti da allergia/intolleranza al latte e derivati
- L) È preferibile somministrare il prosciutto cotto senza polifosfati perché quest'ultimi interferiscono nel processo di calcificazione delle ossa, ostacolando l'assorbimento del calcio importante per la crescita dei bambini
- M) Sarebbe preferibile utilizzare pane a ridotto contenuto di sale e comunque sempre iodato: pane con contenuto di sale non superiore all'1.8% - 1.7% riferito alla farina. La produzione e vendita di pane con ridotto contenuto di sale, rispettando gusto, fragranza e qualità, è promossa dal Ministero della Salute e persegue un obiettivo di salute pubblica di estrema importanza, contribuendo alla diminuzione della prevalenza/incidenza delle malattie cronico-degenerative
- N) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune. Da utilizzare pane fresco di giornata, ben lievitato e ben cotto. Va evitato il pane riscaldato o surgelato
- O) Accertarsi che i filetti di pesce serviti a mensa siano deliscati accuratamente secondo quanto previsto dal Piano di Autocontrollo
- P) Le uova devono essere utilizzate esclusivamente previa cottura
- Q) È preferibile limitare il consumo di pancarrè sostituendolo con pane meglio, se integrale, in quanto il pancarrè è ricco di grassi, zuccheri e additivi che servono ad allungare i tempi di conservazione. Quello industriale è spesso trattato anche con alcol etilico come antimicrobico
- R) Sarebbe preferibile limitare il consumo di nettari di frutta e di succhi di frutta non al 100% frutta sostituendoli con spremute o frullati di frutta fresca di stagione, questo perché i succhi sono ricchi di conservanti e zuccheri aggiunti
- S) Per la preparazione degli hamburger di vitello, la carne macinata dovrebbe essere selezionata prevalentemente dai muscoli dei quarti anteriori, cioè da spalla, collo e costato, che garantiscono una percentuale di grasso sul prodotto finito del 20%, inferiore a quella massima (25%) consentita dalle normative vigenti
- T) I formaggi freschi spalmabili devono essere senza additivi e conservanti
- U) È preferibile non somministrare ai bambini formaggi fusi a fette e formaggini. Si consiglia di preferire formaggi quali ricotta, crescenza, stracchino, caciotta fresca, ecc. I formaggi fusi (formaggi fusi a fette e formaggini) infatti, sono ottenuti mediante il riciclo di scarti provenienti da altri formaggi, che possono subire prolungati processi di trasformazione mediante l'utilizzo di sali di fusione, dando origine ad un prodotto contenente composti come fosfato, citrato e sodio, in quantità più o meno elevate a seconda dei prodotti. Sono inoltre ricchi di sale, la cui concentrazione può raggiungere i 3 grammi ogni 100 grammi di prodotto per quanto riguarda i formaggi fusi e dovrebbe essere presa in considerazione soprattutto da parte dei soggetti ipertesi ed in caso di somministrazione di formaggi fusi ai bambini. Secondo le più recenti linee guida dell'OMS, gli adulti non dovrebbero consumare più di 5 grammi di sale al giorno. Le linee guida, secondo quanto comunicato da parte dell'OMS, devono essere rispettate anche nel caso dei bambini, sulla base di peso, altezza ed energia consumata, in quanto un bambino con la pressione alta sarà molto probabilmente un adulto con il medesimo problema.
- V) Verificare la presenza del sedano nel minestrone in quanto quest'ultimo rientra nell'elenco degli allergeni presenti nell'Allegato II Reg. UE n. 1169/2011
- W) Se si somministrano carciofini o finocchi fare attenzione ai filamenti e tagliare in piccoli pezzi per evitare il soffocamento
- X) Se si somministra il pesto è preferibile utilizzare quello senza aglio in quanto quest'ultimo è responsabile di allergie/intolleranze alimentari
- Y) Le linee guida della ristorazione collettiva prevedono la somministrazione delle patate massimo 1 volta alla settimana
- Z) È preferibile non somministrare kiwi perché allergizzante, rientra nel 5% delle allergie alimentari. In età pediatrica le allergie alimentari sono molto frequenti (incidenza media del 5%) per via dell'imaturità della barriera di protezione intestinale
- AA) Il latte utilizzato nella merenda del pomeriggio deve essere preferibilmente fresco pastorizzato intero
- BB) Per le diete speciali vengono rispettati rigorosamente tutti gli ingredienti dei menù che vengono stilati e vidimati in base alle patologie degli utenti

- CC) Le preparazioni delle diete speciali vengono eseguite in contesti separati o con differenziazione temporale e con utensileria contraddistinta soprattutto per i celiaci
- DD) Verificare sempre l'etichettatura dei Prodotti Alimentari: Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione
- EE) Prevedere un'offerta di almeno due varietà di frutta nella medesima settimana
- FF) Due volte al mese può essere prevista in sostituzione alla frutta di stagione una purea di frutta

Per garantire la sicurezza di una dieta speciale (**Celiachia**, allergia/intolleranza alimentare, malattie metaboliche/deficit enzimatici) in ristorazione collettiva è fatto obbligo di attivare tutta una serie di procedure gestionali specifiche, rigorose ed impegnative ed è doveroso richiedere/proporre restrizioni dietetiche quando la motivazione sia sostenuta o da un temporaneo dubbio diagnostico in fase di accertamento (dieta di sospensione) o da diagnosi certa.

Al fine di garantire correttamente le diete speciali richieste si sollecita all'Ente gestore:

1. l'applicazione di un piano autocontrollo aziendale adeguato, che descriva le procedure delle specifiche diete speciali;
2. la competenza del personale coinvolto nella preparazione, distribuzione, somministrazione delle diete speciali;
3. la formazione degli operatori addetti alla gestione delle diete speciali,
4. l'identificazione di un responsabile possibilmente delle diete speciali;
5. le modalità operative di preparazione delle diete speciali, il loro confezionamento e la identificazione;
6. la fase di somministrazione delle diete speciali;
7. la gratificazione palatale delle diete speciali;
8. la collaborazione e la corresponsabilità di tutti i soggetti coinvolti lungo la "filiera di sicurezza" di una dieta speciale: medico prescrittore, genitore, amministrazione comunale, scuola, gestore del servizio di ristorazione collettiva, personale di assistenza al pasto (educatore, docente, collaboratore scolastico e/o altro personale dedicato).