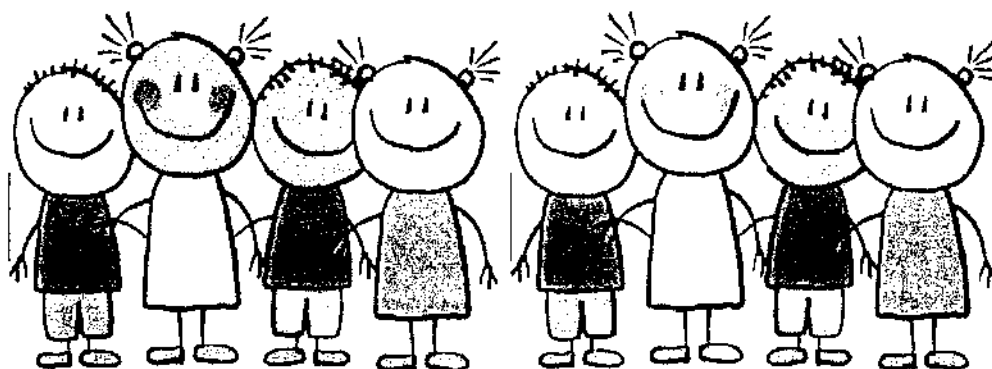


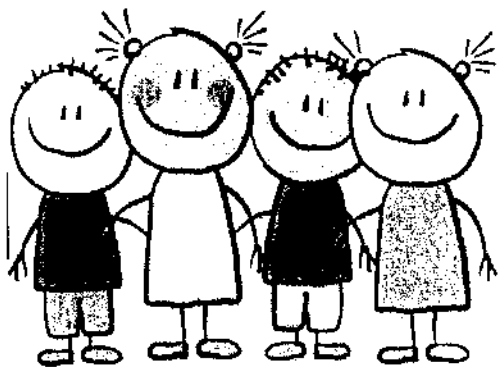
**RISTORAZIONE SCOLASTICA  
COMUNE DI ROSOLINI (SR)**

**TABELLE DIETETICHE**

**SCUOLA DELL'INFANZIA  
SCUOLA PRIMARIA**



## PREMESSA



L'età scolare rappresenta una fascia di popolazione esposta ai potenziali rischi derivanti da un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente non adeguata. Risulta essere un terreno ideale per gli interventi di educazione alimentare divenendo una fase di sperimentazione e formazione.

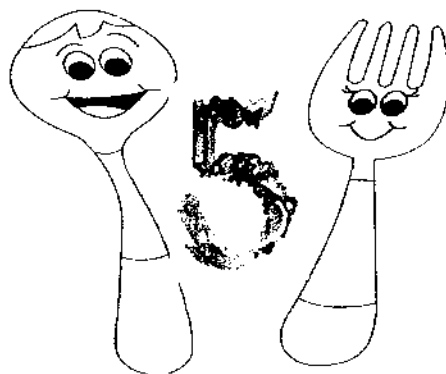
La Ristorazione scolastica rappresenta pertanto un mezzo per l'acquisizione di modelli alimentari salutaris attraverso un menù di qualità, vario ed equilibrato e di scelte

consapevoli in ambito nutrizionale, che favoriranno un'ottimale crescita per i soggetti fruitori del pasto a scuola.

Il pasto a scuola è formulato nel rispetto delle tradizioni culinarie locali ed occasione di incontro con culture diverse oltre a promuovere nuove e diversificate esperienze gustative.

L'elaborazione delle tabelle dietetiche scolastiche si basa:

- **L.A.R.N.** "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) versione 2014
- "**Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana**" a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) versione 2003
- "**Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione scolastica**" del Ministero della Salute - aprile 2010
- **piatti della Dieta Mediterranea** per promuovere un sempre maggiore consumo di frutta e verdura fresca di stagione, moderare la quantità di grassi soprattutto animali, degli zuccheri semplici, ridurre il consumo di sale.





COLAZIONE



PRANZO



SPUNTINO  
E MERENDA



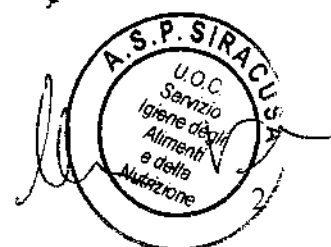
CENA

❖ Fabbisogno calorico giornaliero

Età (anni)	Media maschi/femmine
3-5	1300-1800 kcal/die
6-10	1700-2200 kcal/die

Pasti	3-5 anni	6-10 anni
Colazione 15-20%	188-274 kcal/die	235-341 kcal/die
<b>Pranzo 35-40%</b>	<b>501-732 kcal/die</b>	<b>626-910 kcal/die</b>
Merenda 5-10%	125-183 kcal/die	156-228 kcal/die
Cena 30-35%	438-640 kcal/die	548-796 kcal/die
Totale	1252-1829 kcal/die	1565-2275 kcal/die

Età (anni)	Carboidrati totali 55%		Amido 39%		Zuccheri semplici 16%	
	kcal/die	g/die	kcal/die	g/die	kcal/die	g/die
3-5	847	211	600	150	246	61
6-10	1056	264	748	187	307	77



Quota di carboidrati totali, semplici e complessi da destinarsi al pranzo.

Età (anni)	Carboidrati totali riferiti al pranzo		Amido riferito al pranzo		Zuccheri semplici riferiti al pranzo	
	kcal	g	kcal	g	kcal	g
3-5	338	84	240	60	98	24
6-10	422	106	299	75	123	31
Età (anni)	Fabbisogno medio g/kg/die		Quota giornaliera totale in valori base (e raddoppiati) espressa in range (g/die)		Quota proteica del pranzo in valori base (e raddoppiati) espressa in range (g/pranzo)	
3-5	1.34 g		20.5-26 g (41-52)		8.2-10.4 g (16.4-20.8)	
6-10	1.27 g		28-42 g (56-84)		11.2-16.8 g (22.4-33.6)	

Età (anni)	Lipidi totali		Lipidi saturi		Omega 6		Omega 3	
	Kcal/die	g	Kcal/die	g	Kcal/die	g	Kcal/die	g
3-5	462	51	154	17	31	3.4	7.6	0.8
6-10	575	64	191	21	38	4.2	9.6	1.1

Quota lipidica da destinarsi al pranzo.

Età (anni)	Lipidi totali		Lipidi saturi		Omega 6		Omega 3	
	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g
3-5	185	20	62	7	12	1.4	3	0.3
6-10	230	26	76	8	15	1.7	3.8	0.4

### ❖ La fibra alimentare

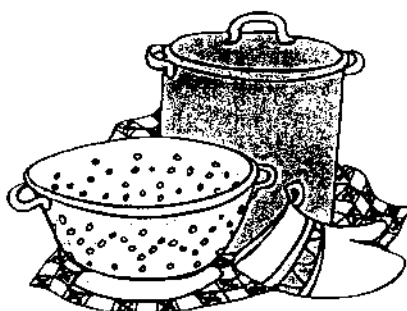
Pur non essendo un nutriente, la fibra svolge importanti funzioni metaboliche e funzionali. Per questo è importante raccomandarne l'assunzione tramite cereali, legumi, frutta e verdura. Il livello di assunzione di fibra raccomandato in età pediatrica può essere calcolato nell'intervallo tra il valore (in g/giornalieri) dell'età anagrafica in anni maggiorata di 5 e l'età anagrafica maggiorata di 10. (Esempio: per un bambino di 8 anni: 13- 18g/giornalieri.) In alternativa si può raccomandare un apporto di fibra pari a 0.5 g/giornalieri/kg di peso corporeo (Esempio per un bambino di 20 kg: 10g/giornalieri).



## ❖ Il fabbisogno in vitamine e sali minerali

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. È 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.



## Metodi di cottura e conservazione degli alimenti

Le possibili tecniche di cottura da preferire sono quelle che preservano il contenuto vitaminico e di sali minerali: a vapore, alla piastra, al cartoccio, al forno e ai ferri; le verdure, accuratamente lavate, devono essere cotte al vapore oppure lessate per tempi brevi in poca acqua bollente non salata. Si ricorda che si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti, particolarmente indicato nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci, consente di limitare i grassi di condimento.

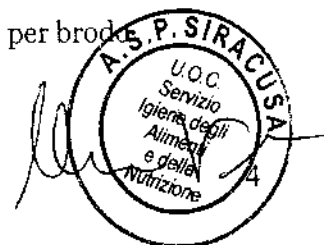
In alcune cotture può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi (in particolare delle carni), quali brodo vegetale, latte, succo di limone, salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare.

Il condimento è l'olio extravergine di oliva, utilizzato preferibilmente a crudo, aggiungendolo a fine cottura.

Preparare i pasti nello stesso giorno del consumo, prevedendo il momento della cottura il più vicino possibile a quello della somministrazione per evitare inconvenienti di tipo igienico e per non alterare le caratteristiche organolettiche. I cibi tritati, grattugiati o frullati devono essere preparati immediatamente prima della somministrazione.

### Si consiglia inoltre:

- Non riciclare i cibi preparati e non consumati il giorno precedente.
- Scongelare i cibi a temperatura di frigorifero o nel forno a microonde.
- Utilizzare solo brodo vegetale appositamente preparato e non i preparati per brodo.
- Non utilizzare margarina o panna.



- Salare poco i cibi, insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi, succo di limone e brodo vegetale.
- Condire le verdure da consumare crude solo al momento della distribuzione.
- Curare le norme igieniche durante la conservazione e preparazione dei cibi, osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta, riporre gli alimenti in base alla data di scadenza.
- Evitare la somministrazione di alimenti di origine animale non completamente cotti.
- Evitare dadi e altri preparati per brodo, anche vegetali (possono contenere glutammato monosodico, grassi vegetali, ecc.).
- Evitare l'uso di verdure in scatola.
- Evitare la frutta sciroppata e la macedonia in scatola.

### 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 va usato con estrema moderazione e si raccomanda l'uso di quello arricchito con iodio.

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.).





# Diete speciali



Gluten free







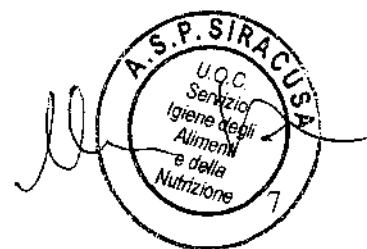
Con il termine “*diete speciali*” si intendono quei regimi alimentari destinati a particolari condizioni patologiche a breve e/o a lungo termine. Nell’ambito della ristorazione scolastica sono da prevedere sostituzioni di alimenti per bambini che richiedono pasti diversi per particolari esigenze cliniche. Le diete speciali devono essere formulate da personale esperto su prescrizione medica per mantenere l’adeguatezza nutrizionale ed educativa dei menù in uso nelle scuole. Come indicato nelle “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” in presenza di soggetti con allergia o intolleranze alimentari o malattie metaboliche o altre patologie che richiedano particolari esigenze dietetiche, devono essere previste preparazioni sostitutive, il più possibile simili al menù giornaliero. Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni etico-religiose o culturali. Le diete speciali riguardano:

- diete per **motivi di salute** (allergie e intolleranze alimentari, celiachia, patologie che richiedano particolari esigenze dietetiche ecc... )
- diete per **motivi etici** (menù **latto-pesco-ovo-vegetariane**, che escludono soltanto la carne e i menù **latto-ovo-vegetariane**, che escludono carne e prodotti della pesca)
- diete per **motivi religiosi** (\***religione musulmana** )
- 

*\* Nelle preparazioni destinati a soggetti di religione musulmana, rigidamente osservanti oltre che la carne di maiale ed i prodotti trasformati (prosciutto) vanno eliminati anche tutti i prodotti contenenti strutto (si consiglia sempre di leggere attentamente le etichette) tutte le carni non macellate secondo il rito islamico ed animali acquatici che non hanno forma di pesce (molluschi, crostacei ecc.) o senza squame (polipi ecc.) o se segnalati dall’utenza (es. pesce spada) Occorre pertanto verificare l’assenza di tali ingredienti dagli alimenti destinati a detta utenza compreso il pane comune o la impasto della pizza. E’ consentito utilizzare anche l’uovo pastorizzato.*

Religione musulmana	
ALIMENTI PROIBITI	ALIMENTI PERMESSI
Carne di maiale	Bresaola
Prosciutto cotto	Carni di tacchino e pollo
Prosciutto crudo	<i>Pesce</i>
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

<b>modello latte-vegetariano</b>	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.	
<b>modello latte-ovo-vegetariano</b>	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.	
<b>modello ovo-vegetariano</b>	prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame e di qualunque alimento che li contenga, ma ammette il consumo di uova.	
<b>modello vegano</b>	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 per il consumatore celiaco.



Tabelle dietetiche

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](http://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, né 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.

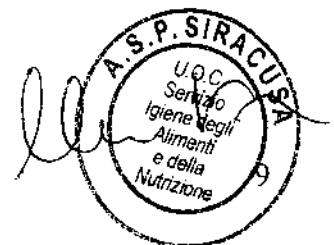
-Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc, deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine; si consiglia l'uso di tali strumenti in modo dedicato (scolapasta, grattugia, tagliere,...)

-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.



Tablette dietetiche

## 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](http://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)

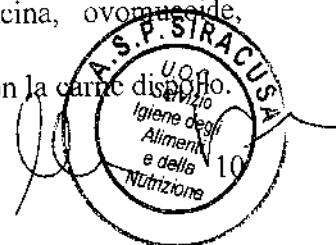
Alimenti che contengono o possono contenere uova o derivati: pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sfornati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salsicce, polpette, wurstel, carni in scatola, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali 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, ovomucide, 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 maiale.

Tabelle dietetiche



## 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  $\alpha$ -lattoalbumina e  $\beta$ -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, con 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.

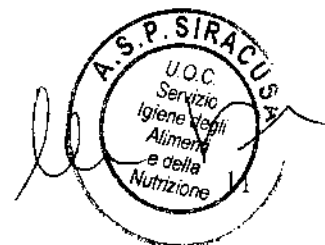
Alcuni soggetti con spiccata allergia al latte possono avere reazione crociata con le carni bovine.

## 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



## **DIETA 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 menu' 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.**

## **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

Tabelle dietetiche



**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:

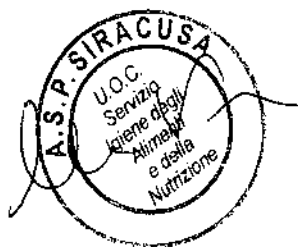
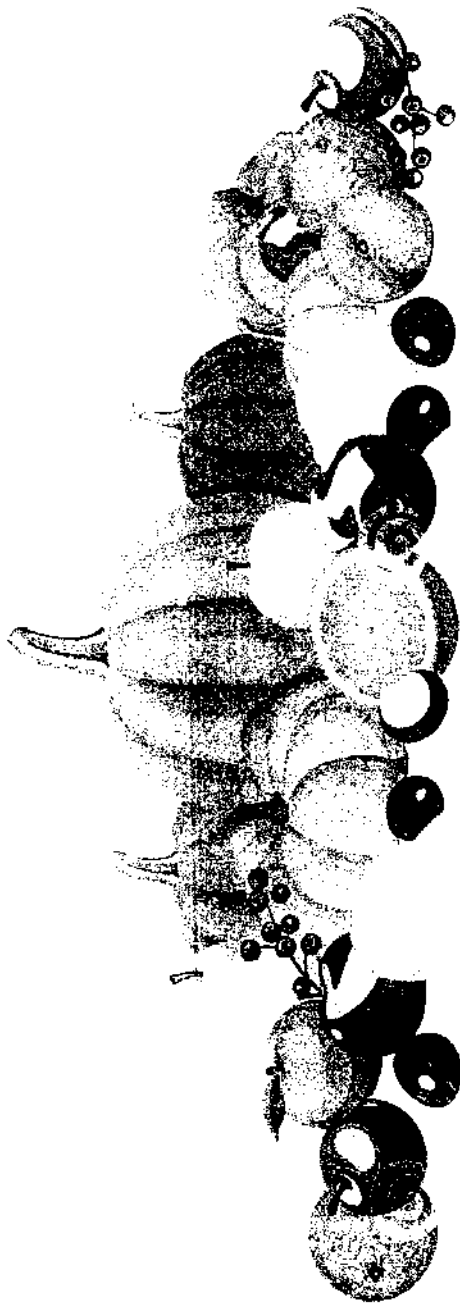
- formaggi stagionati
- frutta secca/- fragole, melone, agrumi
- pesce/pomodoro e spinaci/- bianco d'uovo/- Cibi confezionati, conservati o insaccati (per la presenza di conservanti e additivi)/Cibi o bevande contenenti coloranti

**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)

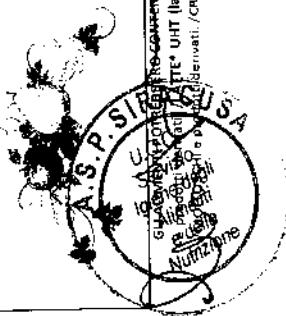


*Schemi settimanali menù autunno - inverno*




RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENÙ AUTUNNO - INVERNO					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Passato di verdura con pasta	Riso al pomodoro	Pasta olio e grana	Passato di legumi misti con pastina	Pizza Margherita
	Polpettine al sugo	Bastoncini di merluzzo	Cotoletta di tacchino	Formaggio fresco cremoso	Prosciutto cotto
	Patate al forno	Insalata verde	Zucchine gratinate	Carote e finocchi julienne	Bietole al pomodoro
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Crostatina alla marmellata	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
II SETTIMANA	Pasta con crema di cavolfiore	<i>Piatto unico</i> Pasta al forno	Passato di lenticchie con riso	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca
	Medagliami di tacchino al forno		Prosciutto cotto	Straccetti di pollo panati	Bastoncini di pesce
	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Purea di patate	Insalata verde	Carote julienne
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
III SETTIMANA	Passato di ceci con pastina	Pasta al ragù vegetale	Passato di verdura con pastina integrale	Risotto con crema di spinaci	Pasta al pomodoro
	Frittata con formaggio	Straccetti di vitello all'arancia	Bocconcini di pollo al latte	Bastoncini di pesce	Lonza panata
	Spinaci al pomodoro	Insalatina mista	Patate gratinate	Carote julienne	Insalata verde
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Crostatina alla marmellata	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
IV SETTIMANA	Riso al pomodoro	Passato di lenticchie rosse con pastina	<i>Piatto unico</i>	Pasta al pomodoro	Passato di verdura con riso
	Straccetti di pollo con verdure	Formaggio fresco cremoso	Pasta al forno	Polpettine al sugo	Bastoncini di pesce impanati
	Insalata mista	Carote julienne	Ortaggi al vapore	Insalata verde	Fagiolini all'olio
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Budino alla vaniglia	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

\* e prodotti derivati /SEDANO\* e prodotti derivati /SENAP\* e prodotti derivati /SOIA e prodotti derivati /SEMI DI SESAMO\* e prodotti derivati /ANIDRIDE SOLFOROSA e solfiti (possibilmente contenuti nei vini) /LUPINI e prodotti derivati /PESCE\*  
 \*\* e prodotti derivati /ARACHIDI e prodotti derivati /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciola, noci  
 \*\*\* e prodotti derivati /CROSTACEI e prodotti derivati /GLUTINE (cioè grano\*, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati /UOVA\* e prodotti derivati /PESCE\*

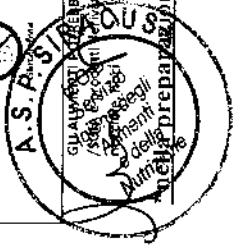




RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENU' AUTUNNO - INVERNO PRIVO DI GLUTINE					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA 	Passato di verdura con pastina aglutinata	Riso al pomodoro	Pasta aglutinata olio e grana	Passato di legumi misti con pastina aglutinata	*Pizza Margherita
	*Polpettine al sugo	*Filetti di merluzzo gratinati	*Cotoletta di tacchino	Formaggio fresco cremoso	*Prosciutto cotto
	Patate al forno	Insalata verde	*Zucchine gratinate	Carote e finocchi julienne	Bietole al pomodoro
	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Dolce s/glutine	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
	Pasta aglutinata con crema di cavolfiore	<i>Piatto unico</i> Pasta aglutinata al forno	Passato di lenticchie con riso	Pasta aglutinata al pomodoro	Risotto con la zucca
	*Medaglioni di tacchino al forno		*Prosciutto cotto	*Straccetti di pollo panati gratinati	
	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Patate lesse	Insalata verde	Carote julienne
	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato
	Succo di frutta	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
Passato di ceci con pastina aglutinata	Pasta aglutinata al ragù vegetale	Passato di verdura riso	Risotto con crema di spinaci	Pasta aglutinata al pomodoro	
*Frittata con formaggio	*Straccetti di vitello all'arancia	*Bocconcini di pollo al latte	*Bocconcini di pesce	*Lonza panata	
Spinaci al pomodoro	Insalata mista	Patate al forno	Carote julienne	Insalata verde	
Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	
Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Dolce s/glutine	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	
Riso al pomodoro	Passato di lenticchie rosse con pastina aglutinata	<i>Piatto unico</i>	Pasta aglutinata al pomodoro	Passato di verdura con riso	
*Straccetti di pollo con verdure	Formaggio fresco cremoso	Pasta aglutinata al forno	*Polpettine al sugo	*Bastoncini di pesce	
Insalata mista	Carote julienne	Ortaggi al vapore	Insalata verde	Fagiolini all'olio	
Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	Pane aglutinato	
Fruita fresca di stagione	Dolce s/glutine	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	

GLI ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): UOVA\* e prodotti derivati, /PESC\* e prodotti derivati, /LATTE\* e prodotti derivati, /SEDANO\* e prodotti derivati, /SENAPE\* e prodotti derivati, /ARACHIDI\* e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, /Semi di sesamo\* e prodotti derivati, /Anidride solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini), /Lupini e prodotti derivati, /MOLLUSCHI e prodotti derivati, /CROSTACEI e prodotti derivati, /ARACHIDI e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle,

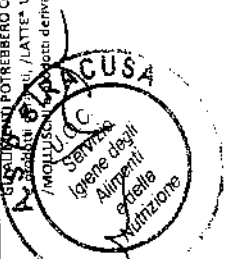
Le preparazioni non devono essere usate ingredienti contenenti glutine







RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENÙ AUTUNNO -INVERNO per soggetti di religione musulmana (esc. carne di maiale)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Passato di verdura con pasta Polpettine al sugo Patate al forno Pane comune Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro Bastoncini di merluzzo Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta olio e grana Cotoletta di tacchino Zucchine gratinate Pane comune Crostatina alla marmellata	Passato di legumi misti con pastina Formaggio fresco cremoso Carote e finocchi julienne Pane comune Frutta fresca di stagione	Pizza Margherita Bastoncini di merluzzo Bietole al pomodoro Pane comune Frutta fresca di stagione
II SETTIMANA	Pasta con crema di cavolfiore Medaglioni di tacchino al forno Insalata mista Pane comune Succo di frutta	<u>Piatto unico</u> Pasta al forno Ortaggi al vapore Pane comune Frutta fresca di stagione	Scamorza Purea di patate Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Straccetti di pollo panati Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione	Risotto con la zucca Bastoncini di pesce Carote julienne Pane comune Frutta fresca di stagione
III SETTIMANA	Passato di ceci con pastina Frittata con formaggio Spinaci al pomodoro Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù vegetale Straccetti di vitello all'arancia Insalatina mista Pane comune Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pastina integrale Bocconcini di pollo al latte Patate gratinate Pane comune Crostatina alla marmellata	Risotto con crema di spinaci Bastoncini di pesce Carote julienne Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Tacchino panato Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione
IV SETTIMANA	Riso al pomodoro Straccetti di pollo con verdure Insalata mista Pane comune Frutta fresca di stagione	Passato di lenticchie rosse con pastina Formaggio fresco cremoso Carote julienne Pane comune Budino alla vaniglia	<u>Piatto unico</u> Pasta al forno Ortaggi al vapore Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Polpettine al sugo Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con riso Bastoncini di merluzzo Fagiolini all'olio Pane comune Frutta fresca di stagione

LE ALLERGENI POTREBBERO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI (legge sull'etichettatura n. 1169/2011 CE): CEREALI\* contenenti GLUTINE (cioè grano\*, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppibridati) e prodotti derivati derivati, /UOVA\* e prodotti derivati, /PESCE\* e prodotti derivati, /LATTE\* UHT (latte) e prodotti derivati, /SEDANO\* e prodotti derivati, /SENAPE\* e prodotti derivati, /SOIA e prodotti derivati, /SEMI di sesamo\* e prodotti derivati, /ANIDRIDE solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini), /LUPINI e prodotti derivati, /MOLLUSCHI\* e prodotti derivati, /CROSTACEI e prodotti derivati, /ARACHIDI e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, noccioli, noci



RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENU' AUTUNNO / INVERNO latte - vegetariano

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA 	Passato di verdura con pasta	Riso al pomodoro	Pasta olio e grana	Passato di legumi misti con pastina	Pizza Margherita
	Patate al forno	Insalata verde	Zucchine gratinate	Carote e finocchi julienne	Bietole al pomodoro
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
II SETTIMANA 	Pasta con crema di cavolfiore	<i>Piatto unico</i> Pasta al forno **s/carne	Passato di lenticchie con riso	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca
	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Patate lesse	Insalata verde	Carote julienne
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
III SETTIMANA 	Passato di ceci con pastina	Pasta al ragù vegetale	Passato di verdura con pastina integrale	Risotto con crema di spinaci	Pasta al pomodoro
	Spinaci al pomodoro	Insalatina mista	Patate gratinate	Carote julienne	Insalatina verde
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
IV SETTIMANA 	Riso al pomodoro	Passato di lenticchie rosse con pastina	<i>Piatto unico</i> Pasta al forno **s/carne	Pasta al pomodoro	Passato di verdura con riso
	<i>Formaggio</i>		<i>Formaggio</i>		
	Insalata mista	Carote julienne	Ortaggi al vapore	Insalata verde	Fagiolini all'olio
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
IV SETTIMANA	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

DAI LEGUMI PIU' FREQUENTI ALLEGRI (legge sull'etichettatura n° 1159/2011 CE); CEREALI (contenenti GLI UTINE (cioè grano\*, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati) e prodotti derivati derivati); /UCOVA\* e prodotti derivati; /PESCE\* e prodotti derivati; /LATTO\* e prodotti derivati; /SEMPRE\* e prodotti derivati; /SENAPRE\* e prodotti derivati; /SOIA e prodotti derivati; /Semi di sesamo\* e prodotti derivati; /Andaride solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini); /Lupini e prodotti derivati; /MOLLUSCHI e prodotti derivati; /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci

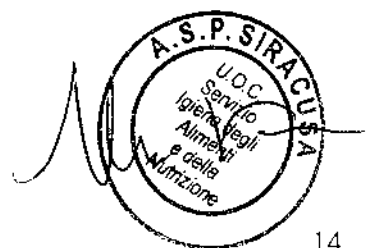
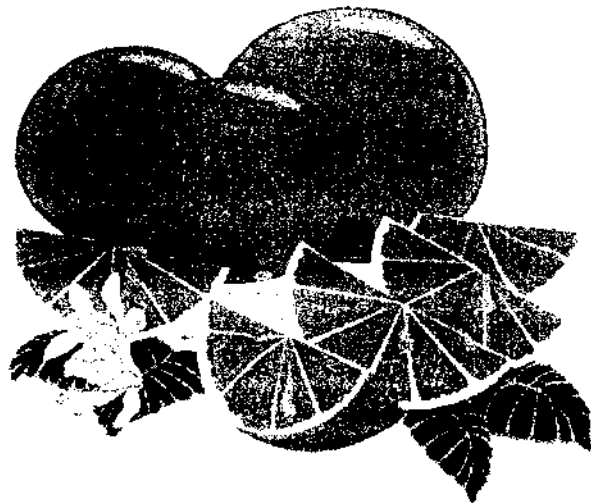
NUMERO 2024

RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENU' AUTUNNO / INVERNO latte - vegetariano

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Passato di verdura con pasta	Riso al pomodoro	Pasta olio e grana	Passato di legumi misti con pasta	Pizza Margherita
	<i>formaggio</i>				
	Patate al forno	Insalata verde	Zucchine gratinate	Carote e finocchi julienne	Bietole al pomodoro
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Pasta con crema di cavolfiore	<i>Piatto unico</i> Pasta al forno **s/carne	Passato di lenticchie con riso	Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca
II SETTIMANA	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Patate lesse	Insalata verde	Carote julienne
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Passato di ceci con pasta	Pasta al ragù vegetale	Passato di verdura con pasta integrale	Risotto con crema di spinaci	Pasta al pomodoro
III SETTIMANA	Spinaci al pomodoro	Insalata mista	Patate gratinate	Carote julienne	Insalata verde
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Riso al pomodoro	Passato di lenticchie rosse con pasta	<i>Piatto unico</i> Pasta al forno **s/carne	Pasta al pomodoro	Passato di verdura con riso
	<i>Formaggio</i>				
	Insalata mista	Carote julienne	Ortaggi al vapore	Insalata verde	Fagiolini all'olio
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
IV SETTIMANA					

GU ALIMENTI POTREBBERO CONTENERE LUNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLEGENI (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): CEREALI\* contenenti GLUTINE (cioè grano\* - segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati; /UOVA\* e prodotti derivati; /PESCE\* e prodotti derivati; /LATTE\* UHT (lattasio) \* e prodotti derivati; /SENAPE\* e prodotti derivati; /SOIA e prodotti derivati; /Semi di sesamo\* e prodotti derivati; /Amidride solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini); /Lupini e prodotto derivati; /MOLLUSCHI e prodotti derivati; /CROSTACEI e prodotti derivati; /ARACHIDI e prodotti derivati; /FRUTTA A GUSCO, cioè mandorle, nocciole, noci

# *Menù autunno - inverno*



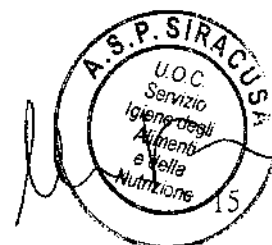
## Lunedì I settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdure con pastina (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati*)
- ❖ Polpettine al sugo (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati*)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	30	40
Verdure miste (carote/sedano Spinaci/pomodori pelati/patate)	160	160
Formaggio grana	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Carne</b> di vitello magro (trita)	60	70
Uovo intero pastorizzato	20	25
Latte p.s. uht	10	10
Salsa di pomodoro pelato	10	15
Pangrattato	q.b.	q.b.
Formaggio grana	5	5
Olio (extra vergine d'oliva)	3	4
<b>Lattughino</b>	40	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



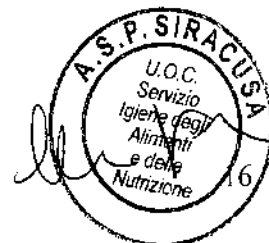
## Martedì I settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Riso al pomodoro *ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati*
- ❖ Bastoncini di pesce impanati (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Carote e finocchi julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	50	60
Pomodori pelati	60	70
Cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Formaggio grana	3	4
<b>Bastoncini di pesce impanati</b> (rif. Tabelle merceologiche)	n.3 (75 g)	n.5 (125 g)
<b>Carote/finocchi</b>	25+25	30+30
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



## Mercoledì I settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta olio e grana (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)
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Crostatina alla marmellata (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Formaggio grana	3	4
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
<b>Tacchino</b> (fesa)	60	70
Pangrattato	6	7
Uovo intero fresco pastorizzato	25	25
Formaggio grana	3	4
Farina 00	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
<b>Zucchine verdi</b>	80	100
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Crostatina alla marmellata</b>	n.1	n.1





## Giovedì I settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di legumi misti con pasta (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati, legumi)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro di formato minuto	20	25
Fagioli/lenticchie/ceci secchi	20	30
Carote, sedano, cipolla	15	20
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Formaggio</b> fresco cremoso	50	75
<b>Patate</b>	100	120
Rosmarino	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150

## Venerdì I settimana (autunno/inverno)

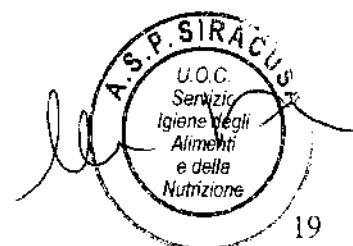


### MENÙ

- ❖ Pizza margherita
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Insalata mista
- ❖ Frutta fresca di stagione

(**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Base pizza</b> (* peso a cotto)	100	130
Salsa di pomodoro	40	50
Mozzarella	10	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale, aromi	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>	20	30
<b>Carote/lattughino/finocchi</b>	20+15+20	25+20+25
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



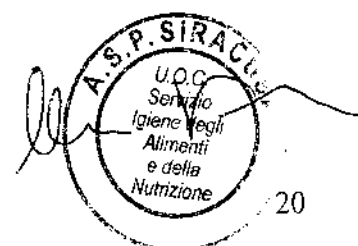
## Lunedì II settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al forno (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, uova, latte e derivati)
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Passata di pomodoro	100	100
Carne di vitello (trita)	20	25
Cipolla/sedano/carote	q.b.	q.b.
Uovo intero pastorizzato	20	25
Besciamella: (farina 00 gr 20/15/15/10 – latte parz. scremato gr 15/10 burro gr 6)		
Formaggio a pasta filata	10	15
Formaggio grana	5	5
<b>Carote/patate/fagiolini</b>	10+30+20	20+40+30
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	150



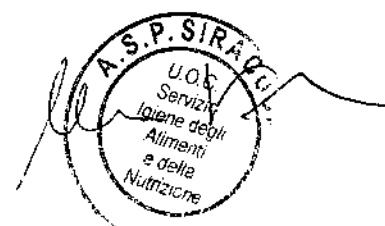
## Martedì II settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta con crema di cavolfiore *(ALLERGENI contenuti: frumento (glutine), sedano, latte e derivati)*
- ❖ Medaglioni di tacchino al forno *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)*
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)*
- ❖ Succo di frutta

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Cavolfiore	25	30
Brodo vegetale (secondo ricetta)	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Formaggio grana	3	4
<b>Tacchino</b> (fesa)	60	70
Pangrattato	2	3
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale/erbe aromatiche	q.b.	q.b.
<b>Carote/lattughino/finocchi</b>	20+15+20	25+20+25
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Succo di frutta</b>	200 ml	200 ml



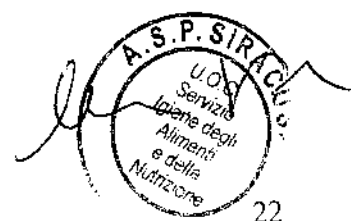
## Mercoledì II settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie con riso (*ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati, legumi*)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Purea di patate (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	20	25
Lenticchie secche	20	30
Carote, sedano, cipolla	15	20
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>	20	30
<b>Patate</b>	100	120
Latte p.s. uht	10	12
Burro	3	4
Formaggio grana	3	4
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	150



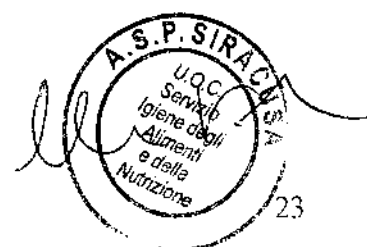
## Giovedì II settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (ALLERGENI contenuti: frumento (glutine), sedano, latte e derivati)
- ❖ Straccetti di pollo impanati al forno (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pomodori pelati	60	70
Cipolla	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Formaggio grana	3	4
<b>Pollo</b> (petto)	60	70
Pangrattato	3	5
Uovo intero pastorizzato	2	3
Formaggio grana	2	3
Aromi	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Lattughino</b>	40	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



## Venerdì II settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Risotto con zucchine (ALLERGENI contenuti: sedano)
- ❖ Bastoncini di pesce impanati (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Budino alla vaniglia (ALLERGENI contenuti: glutine, latte e derivati)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	50	60
Zucchine verdi	20	30
Carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	120 ml.	140 ml
Olio (extra vergine d'oliva)	4	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Bastoncini di pesce impanati</b> (Rif. Tabelle merceologiche)	n.3 (75 g)	n.5 (125 g)
<b>Carote</b>	50	60
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Budino</b> (gusto vaniglia)	n.1	n.1



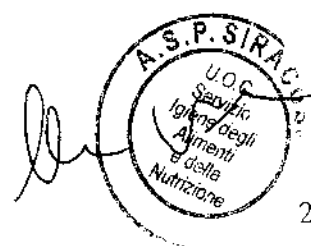
## Lunedì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di ceci con riso *(ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati, legumi)*
- ❖ Frittata con formaggio *(ALLERGENI contenuti: latte e derivati)*
- ❖ Spinaci al pomodoro *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)*
- ❖ Pane comune
- ❖ Succo di frutta

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	20	25
Ceci secchi	20	30
Carote, sedano, cipolla	15	20
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Uovo intero pastorizzato</b>	50	60
Latte UHT parz. scremato	10	15
Formaggio a pasta filata	10	15
Formaggio grana	3	5
<b>Spinaci</b> (freschi o surgelati)	60	90
Pomodori pelati	15	3
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Succo di frutta</b>	200 ml	200 ml





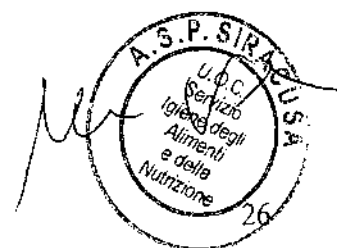
## Martedì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al ragù vegetale (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Straccetti di vitello all'arancia (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pomodori pelati	60	70
Carote/sedano/cipolla / zucchine	q.b.	q.b.
Formaggio grana	3	4
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Vitello</b> (noce/fcsa)	60	70
Farina 00	q.b.	q.b.
Succo di limone e arancia freschi	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Carote/lattughino/finocchi</b>	20+15+20	25+20+25
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



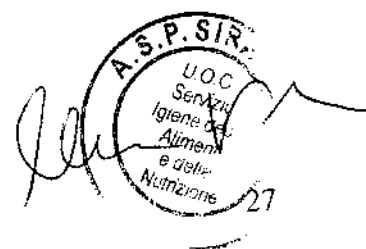
## Mercoledì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdure con pasta integrale (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati*)
- ❖ Bocconcini di pollo al latte (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Patate gratinate (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Crostatina alla marmellata (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati*)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> integrale di formato minuto	30	40
Verdure miste (carote/sedano Spinaci/pomodori pelati/patate)	160	160
Formaggio grana	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pollo</b> (petto)	60	70
Farina 00	q.b.	q.b.
Latte p.s. uht	10	15
Olio (extra vergine d'oliva)	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Patate</b>	100	120
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Crostatina</b> alla marmellata	n.1	n.1



## Giovedì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Risotto con crema di spinaci (*ALLERGENI contenuti: sedano*)
- ❖ Bastoncini di pesce impanati (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	50	60
Spinaci (freschi o surgelati)	25	30
Cipolla	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	120 ml	140 ml
Olio (extra vergine d'oliva)	4	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Bastoncini di pesce impanati</b> (Rif. Tabelle merceologiche)	n.3 (75 g)	n.5 (125 g)
<b>Carote</b>	50	60
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



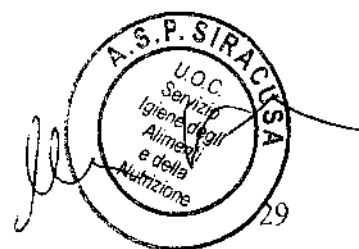
## Venerdì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Lonza panata (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pomodori pelati	60	70
Cipolla	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Formaggio grana	3	4
<b>Suino</b> (lonza)	60	70
Pangrattato	3	5
Uovo intero pastorizzato	2	3
Formaggio grana	2	3
Aromi	q.b.	q.b.
<b>Lattughino</b>	40	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



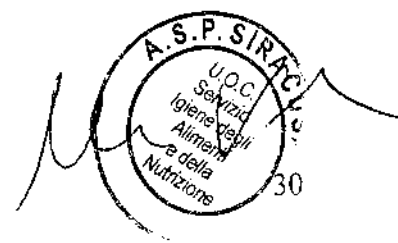
## Lunedì IV settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Riso al pomodoro *(ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati)*
- ❖ Straccetti di pollo con verdure *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)*
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)*
- ❖ Frutta fresca di stagione

<b>Lista degli alimenti</b>	<b>3-5 anni</b>	<b>6-10 anni</b>
	<b>gr</b>	<b>gr</b>
<b>Riso</b> parboiled	50	60
Pomodori pelati	60	70
Cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Formaggio grana	3	4
<b>Pollo</b> (petto)	60	70
Polpa di pomodoro	25	30
Uovo intero pastorizzato	2	3
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Carote/lattughino/finocchi</b>	20+15+20	25+20+25
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



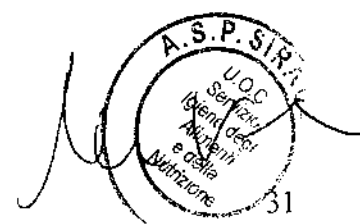
## Martedì IV settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie rosse con pasta (*ALLERGENI contenuti: frumento (glutine), sedano, latte e derivati, legumi*)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro di formato minuto	20	25
Lenticchie secche rosse	20	30
Carote, sedano, cipolla	15	20
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Formaggio</b> fresco cremoso	50	75
<b>Carote</b>	50	60
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



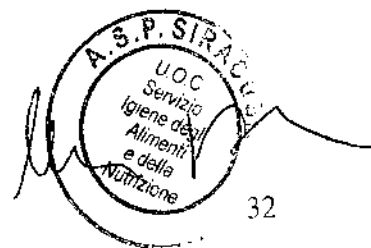
## Mercoledì IV settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pizza margherita (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Budino alla vaniglia (ALLERGENI contenuti: glutine, latte e derivati)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Base pizza</b> (* peso a cotto)	100	130
Salsa di pomodoro	40	50
Mozzarella	10	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale, aromi	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>	20	30
<b>Carote/patate/fagiolini</b>	10+30+20	20+40+30
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Budino</b> (gusto vaniglia)	n.1	n.1

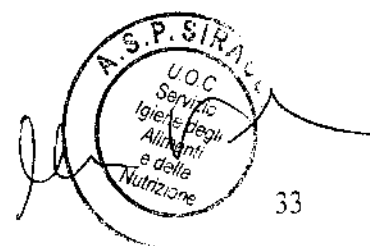




MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Polpettine al sugo (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pomodori pelati	60	70
Cipolla	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Formaggio grana	3	4
<b>Carne</b> di vitello magro (trita)	60	70
Uovo intero pastorizzato	20	25
Latte p.s. uht	10	10
Salsa di pomodoro pelato	10	15
Pangrattato	q.b.	q.b.
Formaggio grana	5	5
Olio (extra vergine d'oliva)	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Lattughino</b>	40	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150





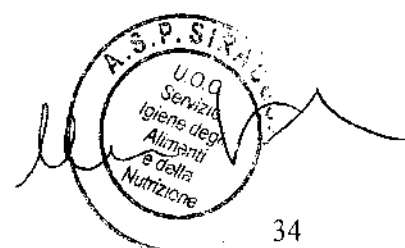
## Venerdì IV settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdure con riso (*ALLERGENI contenuti in questo piatto: sedano, latte e derivati*)
- ❖ Bastoncini di pesce impanati (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Fagiolini all'olio
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Succo di frutta

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	30	40
Verdure miste (carote/sedano Spinaci/pomodori pelati/patate)	160	160
Formaggio grana	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Bastoncini di pesce impanati</b> (Rif. Tabelle merceologiche)	n.3 (75 g)	n.5 (125 g)
<b>Fagiolini</b>	80	100
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Succo di frutta</b>	200 ml	200 ml



## Composizione Bromatologica (autunno/inverno)

I SETTIMANA		3-5 anni			6-10 anni			
		gr	Kcal	%	gr	Kcal	%	
LUNEDÌ	PROTIDI	22	89	14	PROTIDI	30	119	15
	LIPIDI	22	194	31	LIPIDI	25	227	29
	GLUCIDI	94	352	55	GLUCIDI	117	437	56
	Kcal TOT	635			Kcal TOT	783		

MARTEDÌ	PROTIDI	24	96	15	PROTIDI	29	117	15
	LIPIDI	18	159	25	LIPIDI	22	195	25
	GLUCIDI	95	364	60	GLUCIDI	118	471	60
	Kcal TOT	634			Kcal TOT	783		

MERCOLEDÌ	PROTIDI	22	86	14	PROTIDI	28	112	15
	LIPIDI	19	167	27	LIPIDI	24	216	28
	GLUCIDI	96	361	59	GLUCIDI	110	440	57
	Kcal TOT	614			Kcal TOT	768		

GIOVEDÌ	PROTIDI	23	94	16	PROTIDI	31	125	16
	LIPIDI	17	154	26	LIPIDI	24	217	28
	GLUCIDI	94	376	58	GLUCIDI	114	427	56
	Kcal TOT	624			Kcal TOT	769		

VENERDÌ	PROTIDI	22	88	14	PROTIDI	31	125	16
	LIPIDI	20	183	30	LIPIDI	24	219	28
	GLUCIDI	93	347	56	GLUCIDI	114	428	56
	Kcal TOT	618			Kcal TOT	772		

II SETTIMANA		3-5 anni			6-10 anni			
		gr	Kcal	%	gr	Kcal	%	
LUNEDÌ	PROTIDI	23	94	16	PROTIDI	31	125	16
	LIPIDI	17	154	26	LIPIDI	24	217	28
	GLUCIDI	94	376	58	GLUCIDI	114	427	56
	Kcal TOT	624			Kcal TOT	769		

MARTEDÌ	PROTIDI	22	86	14	PROTIDI	28	112	15
	LIPIDI	19	167	27	LIPIDI	24	216	28
	GLUCIDI	96	361	59	GLUCIDI	110	440	57
	Kcal TOT	614			Kcal TOT	768		

MERCOLEDÌ	PROTIDI	20	78	14	PROTIDI	30	119	14
	LIPIDI	21	188	30	LIPIDI	24	219	28
	GLUCIDI	92	344	56	GLUCIDI	110	413	56
	Kcal TOT	610			Kcal TOT	751		

GIOVEDÌ	PROTIDI	22	88	14	PROTIDI	27	107	14
	LIPIDI	20	183	30	LIPIDI	23	204	26
	GLUCIDI	93	347	56	GLUCIDI	124	465	60
	Kcal TOT	618			Kcal TOT	776		

VENERDÌ	PROTIDI	26	106	17	PROTIDI	28	112	15
	LIPIDI	19	168	26	LIPIDI	24	216	28
	GLUCIDI	94	351	56	GLUCIDI	118	443	57
	Kcal TOT	625			Kcal TOT	771		

S.P. S.T.B. U.O. 20 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione 35

III SETTIMANA		3-5 anni			6-10 anni			
		gr	Kcal	%	gr	Kcal	%	
LUNEDÌ	PROTIDI	22	88	14	PROTIDI	31	125	16
	LIPIDI	20	183	30	LIPIDI	24	219	28
	GLUCIDI	93	347	56	GLUCIDI	114	428	56
	Kcal TOT	618			Kcal TOT	772		

MARTEDÌ	PROTIDI	22	89	14	PROTIDI	30	119	15
	LIPIDI	22	194	31	LIPIDI	25	227	29
	GLUCIDI	94	352	55	GLUCIDI	117	437	56
	Kcal TOT	635			Kcal TOT	783		

MERCOLEDÌ	PROTIDI	26	104	16	PROTIDI	33	133	17
	LIPIDI	19	167	27	LIPIDI	25	225	29
	GLUCIDI	95	355	57	GLUCIDI	112	412	54
	Kcal TOT	626			Kcal TOT	770		

GIOVEDÌ	PROTIDI	23	94	16	PROTIDI	31	125	16
	LIPIDI	17	154	26	LIPIDI	24	217	28
	GLUCIDI	94	376	58	GLUCIDI	114	427	56
	Kcal TOT	624			Kcal TOT	769		

VENERDÌ	PROTIDI	22	88	14	PROTIDI	27	107	14
	LIPIDI	20	183	30	LIPIDI	23	204	26
	GLUCIDI	93	347	56	GLUCIDI	124	465	60
	Kcal TOT	618			Kcal TOT	776		

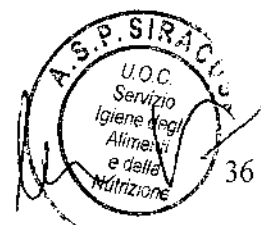
IV SETTIMANA		3-5 anni			6-10 anni			
		gr	Kcal	%	gr	Kcal	%	
LUNEDÌ	PROTIDI	22	89	14	PROTIDI	30	119	15
	LIPIDI	22	194	31	LIPIDI	25	227	29
	GLUCIDI	94	352	55	GLUCIDI	117	437	56
	Kcal TOT	635			Kcal TOT	783		

MARTEDÌ	PROTIDI	22	86	14	PROTIDI	28	112	15
	LIPIDI	19	167	27	LIPIDI	24	216	28
	GLUCIDI	96	361	59	GLUCIDI	110	440	57
	Kcal TOT	614			Kcal TOT	768		

MERCOLEDÌ	PROTIDI	26	104	16	PROTIDI	31	125	16
	LIPIDI	19	167	27	LIPIDI	22	201	26
	GLUCIDI	95	355	57	GLUCIDI	122	459	58
	Kcal TOT	626			Kcal TOT	785		

GIOVEDÌ	PROTIDI	22	86	14	PROTIDI	28	112	15
	LIPIDI	19	167	27	LIPIDI	24	216	28
	GLUCIDI	96	361	59	GLUCIDI	110	440	57
	Kcal TOT	614			Kcal TOT	768		

VENERDÌ	PROTIDI	23	94	15	PROTIDI	33	133	17
	LIPIDI	17	154	25	LIPIDI	25	225	29
	GLUCIDI	99	370	60	GLUCIDI	112	412	54
	Kcal TOT	619			Kcal TOT	770		



*Schemi settimanali menù primavera estate*






RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENU' PRIMAVERA - ESTATE						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'	
I SETTIMANA	Pasta al pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro e zucchini	Vellutata di piselli con pastina	Passato di verdura con riso	Pizza Margherita	
	Bastoncini di merluzzo	Medaglioni di vitello al forno	Scamorza	Cotoletta di pollo	Prosciutto cotto	
	Insalata verde	Patate al rosmarino	Insalata mista	Fagiolini lessi	Bietole al pomodoro	
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Fruita fresca di stagione	
II SETTIMANA	Risotto alla parmigiana	Pasta al pomodoro e basilico	Passato verdura con pastina	Pasta con pesto di zucchini	Passato di lenticchie con riso integrale	
	Coscia di pollo disossata al forno	Prosciutto cotto	Cotoletta di vitello	Frittata al formaggio	Bastoncini di merluzzo	
	Insalata di patate	Insalata verde	Ortaggi al vapore	Insalata di pomodoro	Finocchi julienne	
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Crostatina alla marmellata	
III SETTIMANA	Insalata di riso	Pasta all'ortolana	Pasta al pomodoro e basilico	Pizza Margherita	Passato di verdura con riso	
	Scamorza	Bastoncini di merluzzo	Polpettine di vitello al sugo	Prosciutto cotto	Frittata con piselli	
	Fagiolini lessi	Insalata di pomodoro	Patate alla pizzaiola	Carote julienne	Bietta al grana	
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	
	Fruita fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	
IV SETTIMANA	Risotto primavera	Passato di verdura con pastina	Pasta al pomodoro e basilico	Passato di fagioli cannellini con riso	Pasta al pesto	
	Petto di pollo panato	Prosciutto cotto	Straccetti di vitello al pomodoro	Formaggio fresco cremoso	Bastoncini di merluzzo	
	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Carote julienne	Zucchine gratinate	Insalata verde	
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Crostatina alla marmellata	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	

GIUGNINO  
 2011  
 A.P.P. S.R.

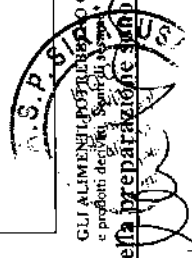
GLI ALIMENTI CONTENEREBBERO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): CEREALI\* contenenti GLUTINE (cioè grano\*, segale, orzo, avena, farro, frumento, ecc.) e prodotti derivati, /UOVA\* e prodotti derivati, /PESCE\* e prodotti derivati, /LATTE\* UHT (lattosio)\* e prodotti derivati /SEDANO\* e prodotti derivati, /SOIA e prodotti derivati, Semi di sesamo\* e prodotti derivati, /Anidride solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini), /Lupini e prodotti derivati, /MOLLUSCHI e prodotti derivati, /CROSTACEI e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci

RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENU' AUTUNNO - INVERNO PRIVO DI GLUTINE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA 	Pasta aglutinata al pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro e zucchine	Vellutata di piselli con pastina aglutinata	Passato di verdura con riso	*Pizza Margherita
	*Filetti di merluzzo gratinati	*Medaglioni di vitello al forno	Scamorza	*Cotoletta di pollo	*Prosciutto cotto
	Insalata verde	Patate al rosmarino	Insalata mista	Fagiolini lessi	Bietole al pomodoro
	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Fruita fresca di stagione
	Risotto alla parmigiana	Pasta aglutinata al pomodoro e basilico	Passato verdura con pastina aglutinata	Pasta aglutinata con pesto di zucchine	Passato di lenticchie con riso integrale
	Coscia di pollo disossata al forno	*Prosciutto cotto	*Cotoletta di vitello	*Frittata al formaggio	*Filetti di merluzzo gratinati
II SETTIMANA 	Insalata di patate	Insalata verde	Ortaggi al vapore	Insalata di pomodoro	Finocchi julienne
	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	**"Dolce"
	Insalata di riso	Pasta aglutinata all'ortolana	Pasta aglutinata al pomodoro e basilico	*Pizza Margherita	Passato di verdura con riso
	Scamorza	*Filetti di merluzzo gratinati	*Polpettine di vitello al sugo	*Prosciutto cotto	*Frittata con piselli
	Fagiolini lessi	Insalata di pomodoro	Patate alla pizzaiola	Carote julienne	Bieta al grana
	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
III SETTIMANA 	Yogurt alla frutta	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
	Risotto primavera	Passato di verdura con pastina aglutinata	Pasta aglutinata al pomodoro e basilico	Passato di fagioli cannellini con riso	Pasta aglutinata al pesto
	*Petto di pollo panato	*Prosciutto cotto	*Straccetti di vitello al pomodoro	Formaggio fresco cremoso	*Filetti di merluzzo gratinati
	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Carote julienne	Zucchine gratinate	Insalata verde
	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine	Pane s/glutine
	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	"Dolce"	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione

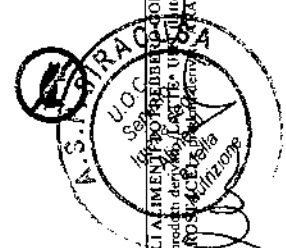
GLI ALIMENTI POSSONO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): UOVA\* e prodotti derivati, /PESCE\* e prodotti derivati, /LATTE\* UHT (latte) e prodotti derivati, /SEBANO\* e prodotti derivati, /SEMPRE\* e prodotti derivati, /SOIA e prodotti derivati, /ARACHIDI e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci e prodotti derivati, /MOLLUSCHI e prodotti derivati, /CROSTACEI e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci

\* nella preparazione sono stati utilizzati ingredienti senza glutine



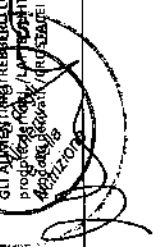
RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENU' PRIMAVERA ESTATE per soggetti di religione musulmana (esc. carne di maiale)					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Pasta al pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro e zucchini	Vellutata di piselli con pastina	Passato di verdura con riso	Pizza Margherita
	Bastoncini di merluzzo	Medaglioni di vitello al forno	Scamorza	Cotoletta di pollo	Formaggio fresco cremoso
	Insalata verde	Patate al rosmarino	Insalata mista	Fagiolini lessi	Bietole al pomodoro
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione
	Risotto alla parmigiana	Pasta al pomodoro e basilico	Passato verdura con pastina	Pasta con pesto di zucchini	Passato di lenticchie con riso integrale
	Coscia di pollo disossata al forno	Provola dolce	Cotoletta di vitello	Frittata al formaggio	Bastoncini di merluzzo
	Insalata di patate	Insalata verde	Ortaggi al vapore	Insalata di pomodoro	Finocchi julienne
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Crostatina alla marmellata
II SETTIMANA	Insalata di riso	Pasta all'ortolana	Pasta al pomodoro e basilico	Pizza Margherita	Passato di verdura con riso
	Scamorza	Bastoncini di merluzzo	Polpettine di vitello al sugo	Formaggio fresco cremoso	Frittata con piselli
	Fagiolini lessi	Insalata di pomodoro	Patate alla pizzaioia	Carote julienne	Bieta al grana
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Risotto primavera	Passato di verdura con pastina	Pasta al pomodoro e basilico	Passato di fagioli cannellini con riso	Pasta al pesto
	Petto di pollo panato	Frittata	Straccetti di vitello al pomodoro	Formaggio fresco cremoso	Bastoncini di merluzzo
	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Carote julienne	Zucchine gratinate	Insalata verde
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Crostatina alla marmellata	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
III SETTIMANA	Insalata di merluzzo	Pasta al pomodoro e basilico	Passato verdura con pastina	Passato di fagioli cannellini con riso	Pasta al pesto
	Scamorza	Bastoncini di merluzzo	Polpettine di vitello al sugo	Formaggio fresco cremoso	Frittata con piselli
	Fagiolini lessi	Insalata di pomodoro	Patate alla pizzaioia	Carote julienne	Bieta al grana
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Risotto primavera	Passato di verdura con pastina	Pasta al pomodoro e basilico	Passato di fagioli cannellini con riso	Pasta al pesto
	Petto di pollo panato	Frittata	Straccetti di vitello al pomodoro	Formaggio fresco cremoso	Bastoncini di merluzzo
	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Carote julienne	Zucchine gratinate	Insalata verde
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Crostatina alla marmellata	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
IV SETTIMANA	Insalata di merluzzo	Pasta al pomodoro e basilico	Passato verdura con pastina	Passato di fagioli cannellini con riso	Pasta al pesto
	Scamorza	Bastoncini di merluzzo	Polpettine di vitello al sugo	Formaggio fresco cremoso	Frittata con piselli
	Fagiolini lessi	Insalata di pomodoro	Patate alla pizzaioia	Carote julienne	Bieta al grana
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	Risotto primavera	Passato di verdura con pastina	Pasta al pomodoro e basilico	Passato di fagioli cannellini con riso	Pasta al pesto
	Petto di pollo panato	Frittata	Straccetti di vitello al pomodoro	Formaggio fresco cremoso	Bastoncini di merluzzo
	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Carote julienne	Zucchine gratinate	Insalata verde
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Crostatina alla marmellata	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

GLI ALIMENTI CONTIENENTI: UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): CEREALI\* contenenti GLUTINE (cioè grano\*, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati derivati, UOVA\*, prodotti derivati, PESCE\* e prodotti derivati, LATTICINI\* e prodotti derivati, SOIA\* e prodotti derivati, /ANDRIDE SALLIFEROSE e so.iti (possibilmente contenenti nei vini), LUPINI e prodotti derivati, /MOI.USC III e prodotti derivati, /CROSTACIDI e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci


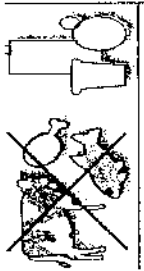
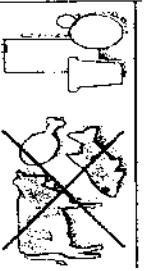



RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENU' PRIMAVERA - ESTATE <i>latto - vegetariano</i>					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETTIMANA	Pasta al pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro e zucchini	Vellutata di piselli con pastina	Passato di verdura con riso	Pizza Margherita
II SETTIMANA	Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione	Patate al rosmarino Pane comune Frutta fresca di stagione	Insalata mista Pane comune Frutta fresca di stagione	Fagiolini lessi Pane comune Yogurt alla frutta	Bietole al pomodoro Pane comune Frutta fresca di stagione
III SETTIMANA	Risotto alla parmigiana	Pasta al pomodoro e basilico	Passato verdura con pastina	Pasta con pesto di zucchini	Passato di lenticchie con riso integrale
IV SETTIMANA	Insalata di patate Pane comune Frutta fresca di stagione	Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione	Ortaggi al vapore Pane comune Frutta fresca di stagione	Insalata di pomodoro Pane comune Frutta fresca di stagione	Finocchi julienne Pane comune Yogurt alla frutta
	Insalata di riso	Pasta all'ortolana	Pasta al pomodoro e basilico	Pizza Margherita	Passato di verdura con riso
	Fagiolini lessi Pane comune Frutta fresca di stagione	Insalata di pomodoro Pane comune Yogurt alla frutta	Patate alla pizzaiola Pane comune Frutta fresca di stagione	Carote julienne Pane comune Frutta fresca di stagione	Bietta al grana Pane comune Frutta fresca di stagione
	Risotto primavera	Passato di verdura con pastina	Pasta al pomodoro e basilico	Passato di fagioli cannellini con riso	Pasta al pesto
	Insalata mista Pane comune Frutta fresca di stagione	Ortaggi al vapore Pane comune Frutta fresca di stagione	Carote julienne Pane comune Yogurt alla frutta	Zucchine gratinate Pane comune Frutta fresca di stagione	Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione

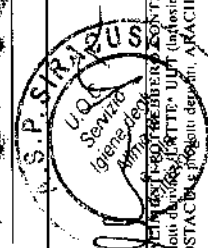
GLI ALIMENTI CONTIENENTI GLUTINE (cioè grano\*, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, /UOVA\* e prodotti derivati, /PESCE\* e prodotti derivati, /LATTICINI (lattosio)\* e prodotti derivati, /SEVAPE\* e prodotti derivati, /SOIA e prodotti derivati, /AMIDI solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini, Lupini e prodotti derivati, /MOLUSCHI e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cocò, mandorle, nocciole, noci





RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI ROSOLINI (SR) - MENÙ PRIMAVERA ESTATE latte-ovo vegetariano						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
	Pasta al pomodoro e basilico	Risotto al pomodoro e zucchine	Vellutata di piselli con pastina	Passato di verdura con riso	Pizza Margherita	
	Alternare nella settimana: formaggi/uova					
	Insalata verde	Patate al rosmarino	Insalata mista	Fagiolini lessi	Bietole al pomodoro	
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	
	Risotto alla parmigiana	Pasta al pomodoro e basilico	Passato verdura con pastina	Pasta con pesto di zucchine	Passato di lenticchie con riso integrale	
	Alternare nella settimana: formaggi/uova					
	Insalata di patate	Insalata verde	Ortaggi al vapore	Insalata di pomodoro	Finocchi julienne	
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	
	Insalata di riso	Pasta all'ortolana	Pasta al pomodoro e basilico	Pizza Margherita	Passato di verdura con riso	
	Alternare nella settimana: formaggi/uova					
	Fagiolini lessi	Insalata di pomodoro	Patate alla pizzaiola	Carote julienne	Bietta al grana	
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	
	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
	Risotto primavera	Passato di verdura con pastina	Pasta al pomodoro e basilico	Passato di fagioli cannellini con riso	Pasta al pesto	
	Alternare nella settimana: formaggi/uova					
	Insalata mista	Ortaggi al vapore	Carote julienne	Zucchine gratinate	Insalata verde	
	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				
		Alternare nella settimana: formaggi/uova				

GLI ALIMENTI CONTENENTI LATTICINI NON TENGONO UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI (legge sull'etichettatura n° 116/93): I CEREALI\* contenenti GLUTINE (cioè grano\*, segale, orzo, avena, frumento o loro ceppi ibridati) e prodotti derivati derivati, L'UOVA\* e prodotti derivati, /PESCE\* e prodotti derivati, /SEBANO\* e prodotti derivati, /SENAPE\* e prodotti derivati, /SOIA e prodotti derivati, /SOIA e prodotti derivati, /Ardite solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini), /Lupini e prodotti derivati, /MOLLIASCITE e prodotti derivati, /ACROSTACI e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci



# *Menù primavera -estate*



## Lunedì I settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Bastoncini di pesce impanati (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pomodori pelati	60	70
Cipolla	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Formaggio grana	3	4
<b>Bastoncini di pesce impanati</b> (Rif. Tabelle merceologiche)	n.3 (75 g)	n.5 (125 g)
<b>Lattughino</b>	40	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



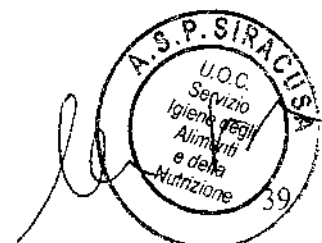
## Martedì I settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Risotto al pomodoro e zucchine (ALLERGENI contenuti: sedano)
- ❖ Medaglioni di vitello al forno (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Patate al forno (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: glutine, latte e derivati)
- ❖ Budino alla vaniglia (ALLERGENI contenuti: glutine, latte e derivati)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	50	60
Pomodori pelati	50	60
Zucchine verdi	20	30
Carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	120 ml.	140 ml
Olio (extra vergine d'oliva)	4	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Carne</b> di vitello magro (trita)	60	70
Pangrattato	2	3
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale/erbe aromatiche	q.b.	q.b.
<b>Patate</b>	100	120
Rosmarino	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Budino</b> (gusto vaniglia)	n.1	n.1



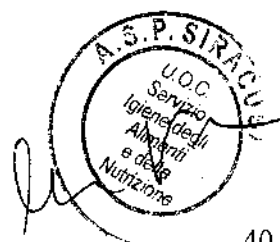
## Mercoledì I settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Vellutata di piselli con pasta (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Scamorza (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)
- ❖ Zucchine trifolate
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro (di formato minuto)	35	40
Piselli (prodotto surgelato)	75	90
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	4	5
Formaggio grana	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Scamorza</b>	50	60
<b>Zucchine verdi</b>	80	100
Aglio/prezzemolo	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



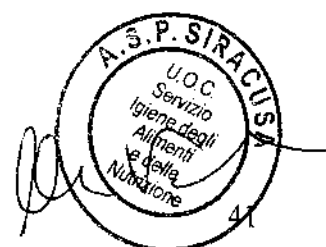
## Giovedì I settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdura con riso (ALLERGENI contenuti in questo piatto: 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)
- ❖ Yogurt alla frutta (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso parboiled</b>	30	40
Verdure miste (carote/sedano)	10+10+10+30+30+20	10+10+10+30+30+20
Spinaci/pomodori pelati/patate)	20+10+20	20+10+20
Formaggio grana	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pollo (petto)</b>	60	70
Pangrattato	6	7
Uovo intero fresco pastorizzato	25	25
Formaggio grana	3	4
Farina 00	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
<b>Fagiolini</b>	80	100
Olio (extra vergine d'oliva)	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Yogurt alla frutta</b>	125	125



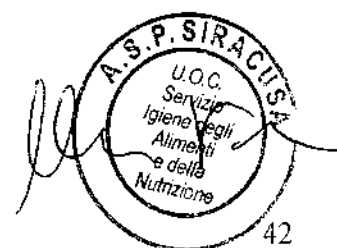
## Venerdì I settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pizza margherita (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Insalata mista
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Base pizza</b> (* peso a cotto)	100	130
Salsa di pomodoro	40	50
Mozzarella	10	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale, aromi	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>	20	30
<b>Carote/lattughino/finocchi</b>	20+15+20	25+20+25
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



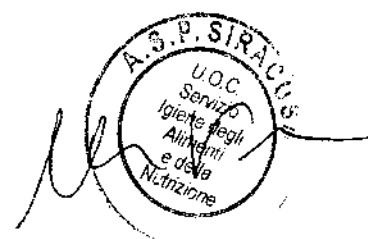
## Lunedì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Risotto alla parmigiana (ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Coscia di pollo al forno (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Succo di frutta

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	50	60
Carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	120 ml.	140 ml
Parmigiano	5	7
Olio (extra vergine d'oliva)	4	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pollo</b> (coscia disossata)	60	70
Cipolla/sedano/carote/pomodori pelati/olive	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Patate</b>	100	120
Rosmarino	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Succo di frutta</b>	200 ml	200 ml





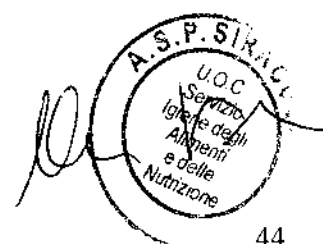
## Martedì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pomodori pelati	60	70
Cipolla	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Formaggio grana	3	4
<b>Prosciutto cotto</b>	20	30
<b>Lattughino</b>	40	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



## Mercoledì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdura con riso (ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di vitello (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati latte e derivati)
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	30	40
Verdure miste (carote/sedano)	10+10+10+30+30+20	10+10+10+30+30+20
Spinaci/pomodori pelati/patate)	20+10+20	20+10+20
Formaggio grana	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Carne di vitello magra</b>	60	70
Pangrattato	6	7
Uovo intero fresco pastorizzato	25	25
Formaggio grana	3	4
Farina 00	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
<b>Carote/patate/fagiolini</b>	10+30+20	20+40+30
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Panc</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



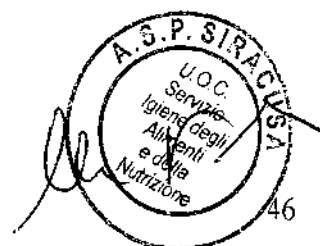
## Giovedì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta con crema di zucchine (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Frittata con formaggio (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Zucchine verdi	25	30
Brodo vegetale (secondo ricetta)	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Formaggio grana	3	4
<b>Uovo intero pastorizzato</b>	50	60
Latte UHT parz. scremato	10	15
Formaggio a pasta filata	10	15
Formaggio grana	3	5
<b>Pomodori da insalata</b>	100	120
Olio (extra vergine d'oliva)	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	150



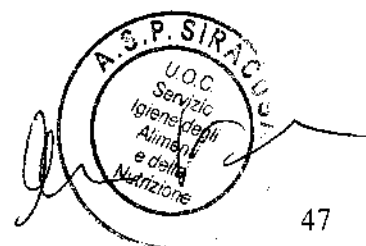
## Venerdì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie con riso integrale (*ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati, legumi*)
- ❖ Bastoncini di pesce impanati (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Finocchi julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Crostatina alla marmellata (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati*)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> integrale parboiled	20	25
Lenticchie secche	20	30
Carote, sedano, cipolla	15	20
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Bastoncini di pesce impanati</b> (Rif. Tabelle merceologiche)	n.3 (75 g)	n.5 (125 g)
<b>Finocchi</b>	50	60
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Crostatina alla marmellata</b>	n.1	n.1



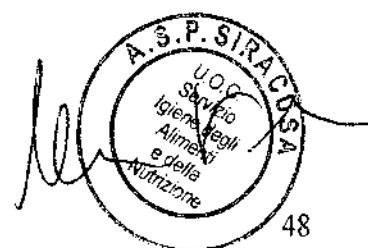
## Lunedì III settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta all'ortolana (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Provola dolce (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pomodori pelati/carote/zucchine/piselli	60+40+40+40	60+50+50+50
Cipolla	q.b.	q.b.
Formaggio grana	3	4
<b>Provola dolce</b>	50	60
<b>Pomodori da insalata</b>	100	120
Olio (extra vergine d'oliva)	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



## Martedì III settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Insalata di riso (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce, latte e derivati, legumi)
- ❖ Cotoletta di tacchino (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Yogurt alla frutta (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	50	60
Prosciutto cotto	5	8
Formaggio a dadini	5	8
Tonno all'olio extra vergine d'oliva	10	12
Piselli	20	20
Olio (extra vergine d'oliva)	6	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Tacchino</b> (fesa)	60	70
Pangrattato	6	7
Uovo intero fresco pastorizzato	25	25
Formaggio grana	3	4
Farina 00	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
<b>Lattughino</b>	40	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Yogurt alla frutta</b>	125	125



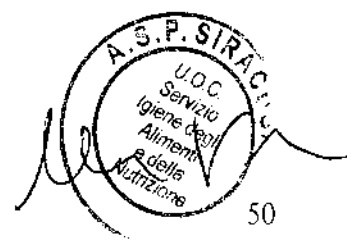
## Mercoledì III settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Polpettine di vitello al forno (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati*)
- ❖ Fagiolini lessi
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pomodori pelati	60	70
Cipolla	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Formaggio grana	3	4
<b>Carne</b> di vitello magro (trita)	60	70
Uovo intero pastorizzato	20	25
Latte p.s. uht	10	10
Salsa di pomodoro pelato	10	15
Pangrattato	q.b.	q.b.
Formaggio grana	5	5
Olio (extra vergine d'oliva)	3	4
<b>Fagiolini</b>	80	100
Olio (extra vergine d'oliva)	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



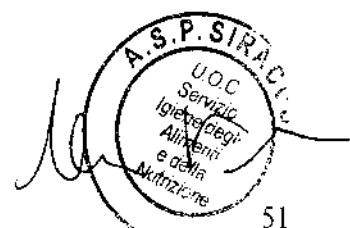
## Giovedì III settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pizza margherita (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Carote julienne
- ❖ Budino alla vaniglia (ALLERGENI contenuti: glutine, latte e derivati)

	3-5 anni	6-10 anni
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>
<b>Base pizza</b> (* peso a cotto)	100	130
Salsa di pomodoro	40	50
Mozzarella	10	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale, aromi	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>	20	30
<b>Carote</b>	50	60
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Budino</b> (gusto vaniglia)	n.1	n.1





## Venerdì III settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdura con riso (ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Frittata con piselli (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)
- ❖ Bietoline al grana (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	30	40
Verdure miste (carote/sedano)	10+10+10+30+30+20	10+10+10+30+30+20
Spinaci/pomodori pelati/patate)	20+10+20	20+10+20
Formaggio grana	3	4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Uovo intero pastorizzato</b>	50	60
Piselli	25	25
Latte p.s. uht	7	8
Olio (extra vergine d'oliva)	5	5
Sale	q.b.	q.b.
Formaggio grana	5	6
<b>Bietole</b>	60	90
Formaggio grana	5	5
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	150



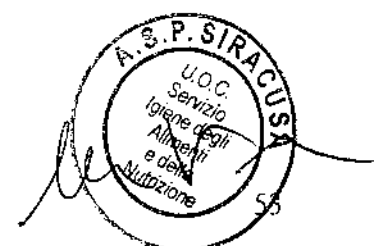
## Lunedì IV settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Risotto primavera (ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di pollo (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Crostatina alla marmellata (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	50	60
Pomodori pelati /zucchine verdi/piselli/carote	30+30+30+30	40+40+40+40
Cipolla	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	120 ml	140 ml
Olio (extra vergine d'oliva)	4	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pollo</b> (petto)	60	70
Pangrattato	6	7
Uovo intero fresco pastorizzato	25	25
Formaggio grana	3	4
Farina 00	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Carote/lattughino/finocchi</b>	20+15+20	25+20+25
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Crostatina alla marmellata</b>	n.1	n.1



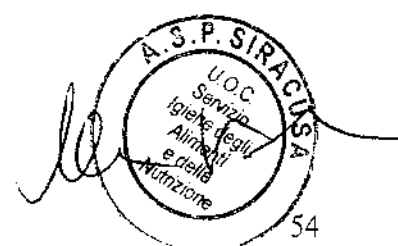
## Martedì IV settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdura con pasta (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati*)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Patate alla pizzaiola
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	30	40
Verdure miste (carote/sedano Spinaci/pomodori pelati/patate)	10+10+10+30+30+20	10+10+10+30+30+20
Formaggio grana	20+10+20	20+10+20
Sale	3	4
	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>	20	30
<b>Patate</b>	100	120
Pomodori pelati	10	15
Cipolla/origano	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	150



## Mercoledì IV settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pesto (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Straccetti di vitello al pomodoro (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pesto prodotto confezionato (v. tabelle merceologiche)	10	15
Formaggio grana	3	4
<b>Vitello</b> (noce/fesa)	60	70
Farina 00	q.b.	q.b.
Salsa di pomodoro pelato	10	15
Prezzemolo/cipolla	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
<b>Lattughino</b>	40	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



## Giovedì IV settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di fagioli con riso (ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati, legumi)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)
- ❖ Zucchine gratinate (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Riso</b> parboiled	20	25
Fagioli secchi	20	30
Carote, sedano, cipolla	15	20
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Formaggio</b> fresco cremoso	50	75
<b>Zucchine verdi</b>	80	100
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane</b> comune	40	50
<b>Frutta</b> fresca di stagione	100	150



## Venerdì IV settimana (primavera/estate)

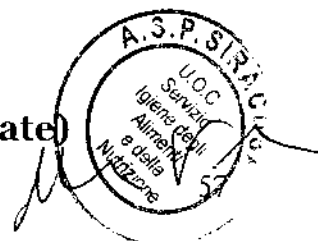


### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Bastoncini di pesce panati (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento; glutine)
- ❖ Succo di frutta

Lista degli alimenti	3-5 anni	6-10 anni
	gr	gr
<b>Pasta</b> di semola di grano duro	50	60
Pomodori pelati	60	70
Cipolla	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Formaggio grana	3	4
<b>Bastoncini di pesce impanati</b> (Rif. Tabelle merceologiche)	n.3 (75 g)	n.5 (125 g)
<b>Carote</b>	50	60
Olio (extra vergine d'oliva)	2	3
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pane comune</b>	40	50
<b>Succo di frutta</b>	200 ml	200 ml

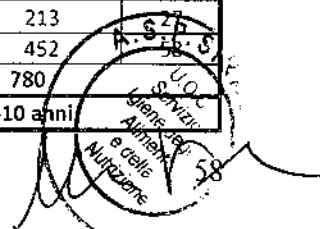
### Composizione Bromatologica (Primavera/Estate)



I SETTIMANA		3-5 anni			6-10 anni			
		gr	Kcal	%	gr	Kcal	%	
LUNEDÌ	PROTIDI	24	96	16	PROTIDI	29	116	15
	LIPIDI	19	172	28	LIPIDI	25	223	29
	GLUCIDI	91	340	56	GLUCIDI	116	437	56
	Kcal TOT	606			Kcal TOT	776		
MARTEDÌ	PROTIDI	24	94	15	PROTIDI	31	123	16
	LIPIDI	20	177	29	LIPIDI	24	220	29
	GLUCIDI	92	346	56	GLUCIDI	114	427	55
	Kcal TOT	617			Kcal TOT	769		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	22	86	14	PROTIDI	28	112	15
	LIPIDI	19	167	27	LIPIDI	24	216	28
	GLUCIDI	96	361	59	GLUCIDI	110	440	57
	Kcal TOT	614			Kcal TOT	768		
GIOVEDÌ	PROTIDI	22	86	14	PROTIDI	29	116	15
	LIPIDI	19	167	27	LIPIDI	25	223	29
	GLUCIDI	96	361	59	GLUCIDI	116	437	56
	Kcal TOT	614			Kcal TOT	776		
VENERDÌ	PROTIDI	24	98	15	PROTIDI	33	133	17
	LIPIDI	20	183	29	LIPIDI	25	225	29
	GLUCIDI	93	347	56	GLUCIDI	112	412	54
	Kcal TOT	627			Kcal TOT	770		

II SETTIMANA		3-5 anni			6-10 anni			
		gr	Kcal	%	gr	Kcal	%	
LUNEDÌ	PROTIDI	26	106	18	PROTIDI	32	128	16
	LIPIDI	19	168	26	LIPIDI	22	202	26
	GLUCIDI	94	351	56	GLUCIDI	121	453	58
	Kcal TOT	625			Kcal TOT	783		
MARTEDÌ	PROTIDI	26	103	17	PROTIDI	29	115	15
	LIPIDI	20	176	29	LIPIDI	25	224	29
	GLUCIDI	89	335	55	GLUCIDI	115	431	56
	Kcal TOT	614			Kcal TOT	763		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	23	90	15	PROTIDI	29	116	15
	LIPIDI	20	181	29	LIPIDI	24	216	28
	GLUCIDI	94	351	56	GLUCIDI	118	442	57
	Kcal TOT	622			Kcal TOT	774		
GIOVEDÌ	PROTIDI	24	96	15	PROTIDI	33	133	17
	LIPIDI	20	181	29	LIPIDI	25	225	29
	GLUCIDI	95	355	56	GLUCIDI	112	412	54
	Kcal TOT	633			Kcal TOT	770		
VENERDÌ	PROTIDI	24	94	15	PROTIDI	29	114	15
	LIPIDI	19	171	27	LIPIDI	24	213	29
	GLUCIDI	96	359	57	GLUCIDI	120	452	58
	Kcal TOT	625			Kcal TOT	780		
III SETTIMANA		3-5 anni			6-10 anni			

Tabelle dietetiche



		gr	Kcal	%			gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	23	94	15	PROTIDI	28	112	15	
	LIPIDI	19	171	28	LIPIDI	24	216	28	
	GLUCIDI	94	351	57	GLUCIDI	110	440	57	
	Kcal TOT	615			Kcal TOT	768			

MARTEDÌ	PROTIDI	26	104	16	PROTIDI	31	125	16	
	LIPIDI	19	167	27	LIPIDI	22	201	26	
	GLUCIDI	95	355	57	GLUCIDI	122	459	58	
	Kcal TOT	626			Kcal TOT	785			

MERCOLEDÌ	PROTIDI	24	96	16	PROTIDI	28	112	15	
	LIPIDI	19	172	28	LIPIDI	24	216	28	
	GLUCIDI	91	340	56	GLUCIDI	110	440	57	
	Kcal TOT	606			Kcal TOT	768			

GIOVEDÌ	PROTIDI	21	84	13	PROTIDI	29	116	15	
	LIPIDI	20	182	29	LIPIDI	25	223	29	
	GLUCIDI	98	366	58	GLUCIDI	116	437	56	
	Kcal TOT	631			Kcal TOT	776			

VENERDÌ	PROTIDI	24	98	15	PROTIDI	33	133	17	
	LIPIDI	20	183	29	LIPIDI	25	225	29	
	GLUCIDI	93	347	56	GLUCIDI	112	412	54	
	Kcal TOT	627			Kcal TOT	770			

IV SETTIMANA

		3-5 anni			6-10 anni				
		gr	Kcal	%			gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	21	84	13	PROTIDI	25	101	13	
	LIPIDI	20	182	29	LIPIDI	24	219	28	
	GLUCIDI	98	366	58	GLUCIDI	124	466	59	
	Kcal TOT	631			Kcal TOT	786			

MARTEDÌ	PROTIDI	24	94	15	PROTIDI	29	114	15	
	LIPIDI	19	171	27	LIPIDI	24	213	27	
	GLUCIDI	96	359	57	GLUCIDI	120	452	58	
	Kcal TOT	625			Kcal TOT	780			

MERCOLEDÌ	PROTIDI	26	102	17	PROTIDI	31	123	17	
	LIPIDI	20	177	29	LIPIDI	21	192	26	
	GLUCIDI	89	335	55	GLUCIDI	115	431	58	
	Kcal TOT	614			Kcal TOT	746			

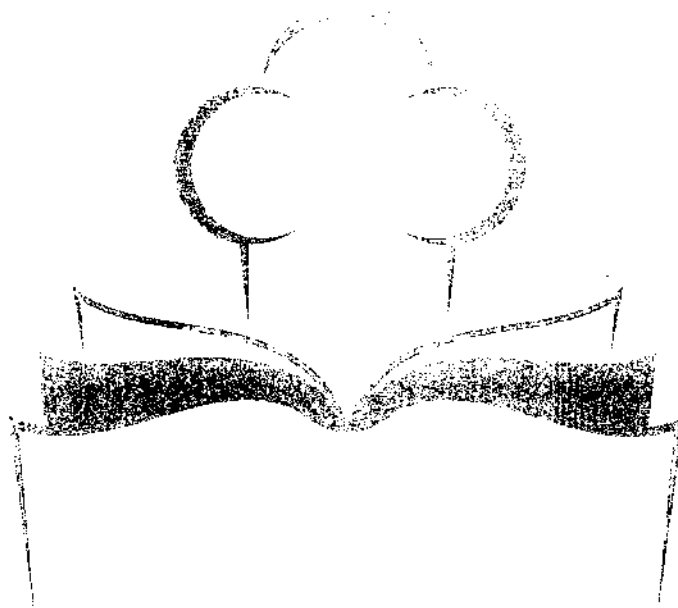
GIOVEDÌ	PROTIDI	26	105	17	PROTIDI	28	112	15	
	LIPIDI	20	176	28	LIPIDI	24	216	30	
	GLUCIDI	94	353	56	GLUCIDI	118	443	55	
	Kcal TOT	635			Kcal TOT	771			

VENERDÌ	PROTIDI	24	96	16	PROTIDI	29	116	15	
	LIPIDI	19	172	28	LIPIDI	25	223	29	
	GLUCIDI	91	340	56	GLUCIDI	116	437	56	
	Kcal TOT	606			Kcal TOT	776			

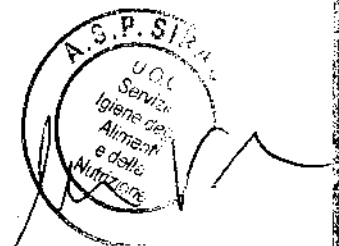




# ***RICETTARIO***



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



## 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

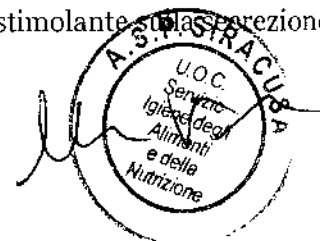
Molta acqua bollente.

#### 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 termoventilati - 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 disposizione 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.

### **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 continuarli 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, 1/2 carota, il cuore di una cipolla o 1/2 porro, 1/2 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. A fuoco spento condire con olio e grana.

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

### **\*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 ALL'OLIO**

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 ALLA CREMA DI SPINACI**

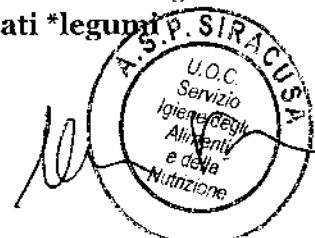
Cuocere gli spinaci in acqua salata, o a vapore, e insaporirli con la cipolla. Frullare il tutto in modo da formare una crema, unire il riso e portare a cottura aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale. A cottura ultimata mantecare con grana

**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**

### **PASTA AL TONNO**

Porre in una casseruola la cipolla e l'aglio e appassire leggermente in poco brodo vegetale; aggiungere i pelati e lasciare restringere la salsa; amalgamare il tonno sgocciolato e spezzettato e cuocere per qualche minuto. Condire la pasta.

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, pesce**

### **MINISTRA DI LEGUMI CON RISO O \*PASTA**

Cucinare in acqua fredda i legumi (preventivamente ammollati, se secchi) con le verdure e le patate. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere il riso o la pasta e continuare la cottura. A fuoco spento condire con l'olio e il grana.

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

### **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**

### **PASTA/RISO CON CREMA DI FAGIOLI CANNELLINI/LENTICCHIE/CECI**

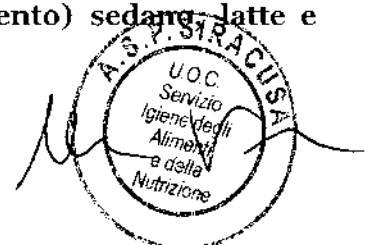
Mettere a cuocere i fagioli o altri legumi secchi secondo il menù (precedentemente ammollati in acqua tiepida) con le verdure finemente tritate, e passarli al passaverdura Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta (se pasta o altro cereale a cottura ultimata), procedere aggiungendo un 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 CAVOLFIORE**

Mondare, lavare e ridurre in piccoli pezzi il cavolfiore; 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 PESTO DI ZUCCHINE**

Far stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere gli zucchini tagliati a rondelle sottili e il basilico cuocere il tutto per una decina di minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e grana.

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

### **PASTA AL RAGÙ**

Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con il ragù (Porre in una casseruola le verdure tritate, gli aromi, appassire con un po' di brodo vegetale ed infine aggiungere la carne, rosolarla e salarla. Unire i pelati già passati e cuocere per 30 minuti circa, a fine cottura aggiungere l'olio) e con il 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 asciughino (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**

### **PASSATO DI VERDURA CON RISO /\*PASTA/\*ORZO PERLATO/FARRO**

Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina (o altro cereale previsto) e continuare la cottura. A fuoco spento condire con olio e grana

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

### **PASTINA IN BRODO VEGETALE**

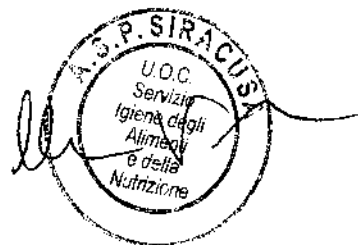
Versare in acqua bollente leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento aggiungere il grana

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

### **PASSATO DI LEGUMI CON \*PASTINA/RISO**

Cucinare in acqua fredda i legumi (preventivamente ammollati, se secchi) con le verdure e le patate. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la \*pastina o il riso e continuare la cottura. A fuoco spento condire con l'olio e il grana.

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



### **RISOTTO (FUNGHI/CARCIOFI/ /SPINACI/ZUCCHINE)**

Stufare i funghi, spinaci, , zucchini 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**

Preparare un brodo vegetale con le verdure e sale. Stufare in casseruola un trito di cipolla con olio a calore moderato, 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 al dente, a fuoco spento, mantecare con e grana

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

### **PIZZA MARGHERITA**

Stendere la pasta per pizza e disporla nelle teglie unte di olio e lasciare lievitare, oppure disporre le basi per pizza. Frullare i pomodori unire ad essi olio, origano e sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, la mozzarella a pezzetti e infornare a forno caldo

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

**Ragù:** 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**

**Besciamella:** Far sciogliere il burro, aggiungere la farina, lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare i grumi. Salare, aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire.

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

### **STRACCFI DI VITELLO ALL'ARANCIA**

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

### **STRACCFI DI VITELLO AL POMODORO**

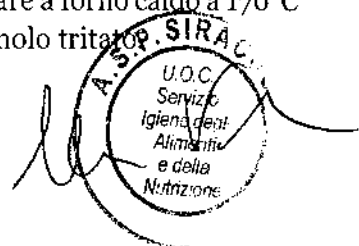
Salare e infarinare le fettine di vitello dopo averli battuti. Tagliarle a striscioline, Disponerli in una teglia da forno unta, condire con poco olio ed aggiungere la polpa di pomodoro cospargere eventualmente di un po' di origano. Infornare a forno caldo a 170°C circa per 10-15 minuti fino a doratura.

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine**

### **SCALOPPINA DI TACCHINO**

Salare e infarinare i petti di tacchino dopo averli battuti. Disponerli in una teglia da forno unta, condire con poco olio e bagnare con il succo di limone e aggiungere gli odori e infornare a forno caldo a 170°C circa per 10-15 minuti fino a doratura. Servire dopo aver aggiunto il prezzemolo tritato

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine**





### **BOCCONCINI DI TACCHINO**

Preparare un brodo vegetale con le verdure e passarle al passaverdura. Infarinare i petti di tacchino tagliati in piccoli pezzi, metterli in una casseruola con le verdure passate, l'aglio intero, il prezzemolo tritato, il succo di limone e cuocere a fuoco lento fino a completa cottura.

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, sedano,**

### **TENERONI DI POLLO/TACCHINO**

Passare la carne al tritacarne per due volte e, nella seconda macinatura, aggiungere le patate precedentemente lessate. Impastare con latte, pangrattato, grana, prezzemolo e sale. Formare delle polpette e adagiarle 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.

### **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 ottura croccante

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine**

### **HAMBURGER AL FORNO**

Macinare la carne di vitello unirvi il pangrattato il latte e l'uovo. Amalgamare il composto e formare dei medaglioni. Passarli nel pangrattato e disporli su una teglia oliata e infornare. A cottura ultimata aggiungere l'olio ed il succo di limone.

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

### **POLPETTINE AL SUGO DI POMODORO**

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

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

### **FRITTATA CON SPINAC/PISELLI AL FORNO**

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, pangrattato, grana e spinaci o piselli bolliti spezzettati e aggiungerla alle uova. Oliare una placca ed infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

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

### **FRITTATA CON PROSCIUTTO AL FORNO**

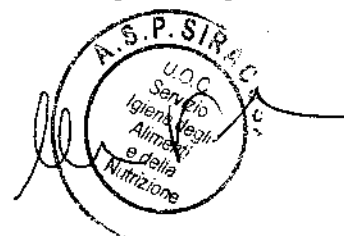
Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, pangrattato e prosciutto cotto magro e aggiungerla alle uova. Oliare una placca ed infornare nel forno preriscaldato fino a doratura.

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

### **"CAPRESE"**

Lavare i pomodori in acqua fredda e tagliarli a fettine sottili e sgocciolarli. Tagliare a dadini la mozzarella. Condire con l'olio, sale, origano e basilico i pomodori e la mozzarella e disporli sui piatti in composizione decorativa.

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati**



### **POLLO/TACCHINO/VITELLO/SUINO PANATI**

Passare fettine delle carni indicate in menù nel pane grattugiato gli aromi e/o erbe aromatiche fresche indicate, grana, adagiare la carne nelle teglie unte di olio, salare e infornare. Servire accompagnato da limone a spicchi

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

### **“BASTONCINI DI MERLUZZO” (surgelati)**

In un tegame unto di olio adagiare i bastoncini di merluzzo in uno solo strato, salare leggermente. Infornare, servire con spicchi di limone.

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati (leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati), glutine/uova e derivati**

### **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**

### **PATATE PREZZEMOLATE**

Lessare le patate in acqua salata. Preparare un trito con prezzemolo e aglio; servire le patate tagliate a pezzetti condite con l'olio ed il trito.

### **PATATE AL FORNO**

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).

### **INSALTA VERDE E MAIS:**

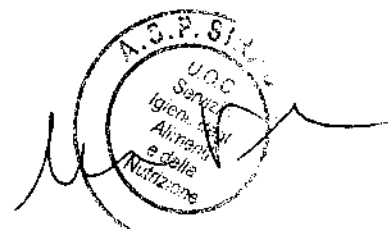
Insalata verde mais al naturale Sgocciolare il mais dal suo liquido, unirlo all'insalata verde e condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta)

### **CAROTE JULIENNE IN INSALATA**

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

### **POMODORI AD INSALATA**

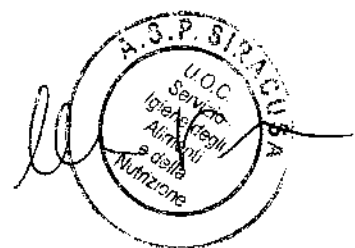
Lavare e tagliare a fettine i pomodori e condirli con olio sale, origano (se previsto).



# TABELLE MERCEOLOGICHE



**Caratteristiche merceologiche delle derrate alimentari**



## ELENCO DERRATE

Specifiche generali per tutte le derrate alimentari

### CEREALI E DERIVATI E PRODOTTI DA FORNO

Pane comune – pane grattugiato – farina tipo 00

Pasta di semola di grano duro Riso brillato – riso parboiled – Orzo farro decorticato perlato

### ALIMENTI SURGELATI/CONGELATI

Condizioni generali - Prodotti congelati, caratteristiche

Filetti di platessa, merluzzo, bastoncini di merluzzo

Prodotti vegetali surgelati

### PRODOTTI AVICUNICOLI

Pollo: petto / fusi/cosce freschi refrigerati - Tacchino: fesa e petto fresco refrigerati

### UOVA FRESCHE PASTORIZZATE

### SALUMI

Affettato di petto di tacchino arrosto/prosciutto cotto

### LATTE E PRODOTTI LATTIERO-CASEARI

Latte UHT intero/ parzialmente scremato – yogurt intero alla frutta/bianco

Formaggi – caratteristiche generali

Mozzarella di latte vaccino/ Mozzarella per pizza/ provola dolce/ ricotta vaccina

Parmigiano Reggiano D O P - Grana padano D O P

### ORTAGGI - VERDURE - TUBERI – caratteristiche generali

Pomodori

Cipolle - aglio

Finocchi – sedano - insalate

Melanzane - carote

Zucchine

Cavolfiori – broccoli – spinaci – bietole – fagiolini

Patate

### FRUTTA FRESCA – caratteristiche generali e tipologia

Mele

Pere

Pesche

Albicocche - susine

Arance

Limoni

Mandarini

Clementine – uva da tavola - banane

### LEGUMI SECCHI

Fagioli secchi - Lenticchie secche -- Lenticchie rosse secche - Ceci secchi – Fave secche - miscela legumi secchi

### PRODOTTI VARI

Pomodori pelati - Passata di pomodoro

Olio extravergine di oliva

Erbe aromatiche fresche (basilico, prezzemolo, ecc.)

Erbe aromatiche essiccate (origano, salvia, rosmarino, ecc.)

Aceto - Capperi sotto sale

**ZUCCHERO** (semolato, bianco semolato, raffinato semolato, a velo)

**SALE** (fino o grosso marino, fino iodurato)

**ACQUA**



*Calendario indicativo dei prodotti frutticoli freschi*

*Calendario indicativo degli ortaggi freschi*

**Prodotti per diete speciali:** i prodotti alimentari destinati ad una alimentazione particolare devono essere conformi al vigente quadro normativo e alle disposizioni previste per i prodotti destinati ad una alimentazione particolare e che necessitano dell'autorizzazione del Ministero della Salute.

Prodotti da forno e pasta senza glutine, pasta ripiena senza glutine, gnocchi senza glutine, biscotti e dolci senza glutine, budino senza glutine, yogurt senza glutine.

**L'etichettatura.** Le etichette dovranno essere conformi al Regolamento (UE) n. **1169/2011** a partire dal 13 dicembre 2014.

L'allegato 2 della L.1169/2011 riporta quelli che sono stati identificati come gli allergeni alimentari più comuni nella Comunità Europea e quindi soggetti ad obbligo di segnalazione in etichetta

- Cereali contenenti glutine e relativi prodotti
- Crostacei e relativi prodotti
- Uova e relativi prodotti
- Pesce e relativi prodotti
- Arachidi e relativi prodotti
- Semi di soia e relativi prodotti
- Latte e relativi prodotti (incluso il lattosio)
- Frutta a guscio, vale a dire mandorle, nocciole, noci, anacardi, noce di pecan, noce del Brasile, noci del Queensland, e relativi prodotti
- Sedano e relativi prodotti
- Senape e relativi prodotti
- Semi di sesamo e relativi prodotti
- Diossido di zolfo e solfiti a concentrazioni maggiori di 10 mg/kg o 10 mg/litro riportati come SO<sub>2</sub>
- Lupino e relativi prodotti
- Molluschi e relativi prodotti

**Prodotti biologici:** riferimento normativo regolamento 834/2007/CE, entrato in vigore dal primo gennaio del 2009.

*Per tutte le derrate contemplate o meno nelle presenti tabelle merceologiche si fa riferimento alle leggi vigenti e successive integrazioni*

#### **SPECIFICHE GENERALI PER TUTTE LE DERRATE ALIMENTARI**

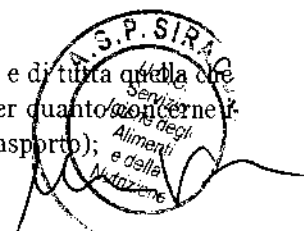
**Tutti le sostanze alimentari fornite devono essere prodotte conformemente alle normative vigenti e possedere caratteristiche qualitative, igienico sanitarie e merceologiche conformi alle norme legislative nazionali e comunitarie**

Le materie prime utilizzate devono essere di prima qualità.

Per qualità s'intende: qualità igienica, nutrizionale, organolettica e merceologica.

I parametri generali a cui fare riferimento nell'acquisto delle derrate sono:

1. riconosciuta e comprovata serietà professionale del fornitore;
2. rispetto assoluto della normativa vigente al momento della stipula del contratto e di tutta quella che eventualmente dovesse entrare in vigore nel corso degli anni di appalto (sia per quanto concerne i prodotti che le loro modalità di conservazione, manipolazione, distribuzione e trasporto);
3. fornitura regolare a peso netto;
4. completa ed esplicita compilazione di bolle di consegna e fatture;



5. precisa denominazione di vendita del prodotto secondo quanto stabilito dalla legge;
6. corrispondenza delle derrate a quanto richiesto;
7. etichette con indicazioni il più possibile esaurienti, secondo quanto previsto dalla normativa vigente e dalle norme specifiche di ciascuna classe merceologica;
8. termine minimo di conservazione ben visibile su ogni confezione e/o cartone;
9. imballaggi integri senza alterazioni manifeste, lattine non bombate, arrugginite ne ammaccate, cartoni non lacerati, ecc.;
10. integrità del prodotto consegnato (confezioni chiuse all'origine, prive di muffe, parassiti, difetti merceologici, odori e sapori sgradevoli, ecc.);
11. caratteri organolettici specifici dell'alimento (aspetto, colore, odore, sapore, consistenza, ecc.);
12. mezzi di trasporto igienicamente e tecnologicamente idonei e in perfetto stato di manutenzione;
13. non utilizzo di derrate alimentari derivanti da biotecnologie, ossia di alimenti derivanti da organismi, animali o vegetali, nei quali l'informazione genetica sia stata modificata da tecniche di ingegneria genetica.

### CARATTERISTICHE FONDAMENTALI DEI PRODOTTI

Per tutte le produzioni alimentari si deve garantire e documentare la "rintracciabilità di filiera" ossia la storia documentata dei passaggi e dei processi che hanno interessato l'alimento lungo tutto il percorso produttivo da esso compiuto, dalla produzione primaria alla distribuzione finale ai sensi della normativa vigente.

Per la realizzazione dei menù il 50% circa dei prodotti deve avere provenienza locale, preferendo i prodotti a Km 0, valorizzando la piccola produzione locale e seguendo la stagionalità dei prodotti. Tutti i prodotti inscatolati, dal momento della consegna alla scadenza devono avere un residuo di vita (shelf life) di almeno anni 1 (uno). Per i prodotti freschi il residuo di vita commerciale non dovrà essere inferiore al 75%.

#### **Pane comune**

Il pane deve essere ben lievitato e di cottura regolare e omogenea, per cui deve risultare leggero in rapporto al proprio volume e, nel contempo, morbido, deve essere privo di odori e sapori aciduli anche lievi, essere di gusto

gradevole e giustamente salato. La crosta deve essere friabile, omogenea, di colore giallo bruno; la mollica

deve essere soffice, elastica, di porosità regolare con aroma caratteristico. Deve essere fresco di giornata; non è ammesso l'utilizzo e la somministrazione di pane riscaldato o rigenerato o surgelato. Può essere confezionato con farina a diverso grado di raffinazione (tipo "0" e "00" più raffinate, e tipo) o con farine integrali.

I contenitori utilizzati per il trasporto del pane devono essere adibiti al solo trasporto dello stesso, puliti e, preferibilmente, muniti di coperchio e, comunque, in modo che risulti al riparo da polveri e altri fonti di inquinamento. Dovrà essere confezionato singolarmente e la busta, microforata, dovrà riportare il nome del produttore e la data di produzione. Per nessun motivo i contenitori devono essere stoccati, anche solo temporaneamente, direttamente sul suolo, bensì sempre sollevati da questo, sia nel Centro Cottura sia presso i terminali di distribuzione.

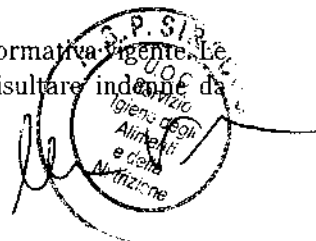
#### **Pane grattugiato**

Deve essere il prodotto della triturazione meccanica di pane avente le caratteristiche descritte nella voce "pane".

Il pane grattugiato deve essere confezionato con materiale destinato al contatto con gli alimenti, in confezioni originali sigillate ermeticamente chiusi ed etichettati, in modo tale che il prodotto sia protetto da ogni forma di insudiciamento, inquinamento ed umidità.

#### **Farina tipo 00**

Farine di grano tenero con le caratteristiche di composizione e di qualità previste dalla normativa vigente. Le confezioni devono essere sigillate, senza difetti, rotture od altro. Il prodotto deve risultare indenne da infestanti, parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe o altri agenti infestanti.



### ***Pasta di semola di grano duro***

Denominata "pasta di semola di grano duro" prodotta in Italia, con farina di semola ed acqua, mediante trafilazione, laminazione ed essiccamento. Devono essere garantite almeno 5 formati differenti di pasta a più piccole dimensioni da cucinare in brodo, o da cucinare asciutta, poiché le esigenze degli utenti sono particolari e tali da non consentire impiego dei formati più grossi normalmente utilizzati per utenti più grandi nelle paste asciutte.

È ammessa e consigliata anche l'introduzione di pasta integrale. Le confezioni sigillate devono riportare in modo ben visibile, la data di scadenza e tutte le indicazioni riportate in etichetta. La pasta deve rispondere ai requisiti di legge e in base al D.P.R. 187/2001, e deve:

- avere umidità massima: 12,50%;
- avere contenuto su 100 parti di sostanza secca: ceneri 0,90 %; proteine minimo 10,50 % (N x 5,70) e grado 4 di acidità massima;
- avere aspetto omogeneo, frattura vitrea, sapore ed odore gradevole, colore ambrato;
- essere caratterizzata da una buona tenuta alla cottura, un buon aumento di peso, un basso sedimento (inferiore in media al 10%);
- alla cottura non deve verificarsi una eccessiva cessione di amido.

### ***Riso fine ribe parboiled***

Il riso deve rispondere al 1° grado per la qualità richiesta, resistente alla cottura per non meno di 15 minuti dall'immissione in acqua bollente; i grani non devono subire eccessiva alterazione di forma.

Il prodotto deve presentarsi con le seguenti caratteristiche chimico-fisiche e merceologiche: umidità massima: 14%; corpi estranei non commestibili massimo 0,01%, corpi estranei commestibili massimo 0,1%.

Deve essere conforme alla normativa vigente. È vietato qualsiasi trattamento del riso con agenti chimici o con l'aggiunta di qualsiasi sostanza che possa modificarne il colore naturale o comunque alterarne la composizione naturale. Il riso deve essere confezionato in imballaggi sigillati, recanti sul sigillo, o sulla confezione, la denominazione della ditta produttrice o confezionatrice. Il prodotto deve risultare indenne da infestanti, parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe o altri agenti infestanti, e alterazioni di tipo microbiologico. Non deve presentare difetti tipici di striatura e vaiolatura interna. Etichettatura: secondo la normativa di legge

### ***Orzo perlato, farro decorticato***

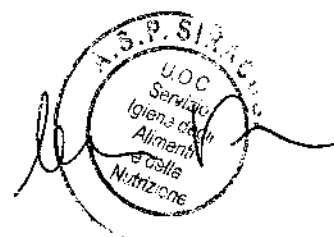
I cereali in grani devono avere granella uniforme, integra e pulita, non devono presentare semi e sostanze estranee, muffe e attacchi da parassiti animali. I granelli dell'orzo perlato devono essere arrotondati, di colore bianco-giallo paglierino. Il sistema di imballaggio deve garantire il mantenimento dei requisiti igienici.

### ***Prodotti dolciari da forno***

I prodotti dolciari (crostatine, panettone, pandoro, colomba) devono essere:

- prodotti da forno a perfetta lievitazione e cottura, preparati con farine tipo "0", "00", burro e/o oli vegetali, latte fresco anche parzialmente scremato e uova;
- esenti da conservanti, coloranti ed altri additivi, da margarine, oli e grassi idrogenati e dolcificati con solo zucchero;
- confezionati in idonei involucri sigillati, anche monodose.

Devono presentare alla consegna una conservabilità non inferiore a 12 mesi.



## **ALIMENTI SURGELATI/CONGELATI**

*La congelazione è il sistema di conservazione con il freddo sottozero di tipo domestico o industriale applicato generalmente per grosse pezzature.*

*La surgelazione, al contrario, è un congelamento ultra rapido.*

### **Condizioni generali**

Devono essere preparati e confezionati in conformità alle norme vigenti, Il trasporto degli alimenti surgelati deve essere effettuato da automezzi idonei Durante il trasporto non devono subire l'interruzione della catena del freddo che deve essere mantenuto a valori pari o inferiori  $-18^{\circ}\text{C}$ .

Gli alimenti surgelati, in base al D.Lgs.110/92, devono essere in confezioni originali, chiuse dal fabbricante o dal confezionatore e preparate con materiale idoneo a proteggere il prodotto dalle contaminazioni microbiche o di altro genere, e dalla disidratazione.

I materiali a contatto con i surgelati devono possedere i requisiti previsti dalla legge I prodotti non devono presentare segni comprovanti un avvenuto parziale o totale scongelamento, quali formazione di cristalli di ghiaccio sulla parte più esterna della confezione. Il prodotto una volta scongelato non può essere ricongelato e deve essere consumato entro 24 ore.

La durata di conservazione dei surgelati è in funzione della temperatura di mantenimento, come riportato in etichetta.

Lo scongelamento deve avvenire a temperatura compresa tra 0 e  $4^{\circ}\text{C}$ .

È vietato:

- lo scongelamento in acqua stagnante
- congelare un prodotto fresco o già scongelato.

### **Prodotti congelati – Caratteristiche**

È vietato:

- lo scongelamento in acqua stagnante
- congelare un prodotto fresco o già scongelato.

Non devono presentare:

- alterazioni di colore, odore o sapore,
- bruciature da freddo,
- parziali decongelazioni,
- ammuffimenti,
- fenomeni di putrefazione profonda.

I prodotti devono essere esenti da contaminazioni microbiche.

### **Prodotti surgelati - Ittici**

Tali prodotti devono avere tutte le caratteristiche tipiche di un ottimo processo di surgelazione o congelazione e non devono aver mai subito l'interruzione della catena del freddo.

### **Filetti di pese**

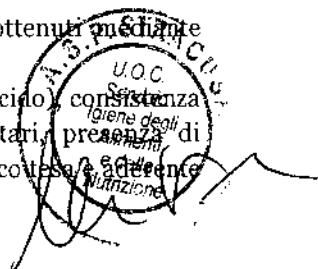
Sono richiesti prevalentemente filetti di **merluzzo/nasello, platessa,**

I filetti devono essere surgelati individualmente.

I filetti devono presentare caratteristiche sensoriali e di aspetto paragonabili a quelle presenti nella stessa specie in buono stato di freschezza; la consistenza della carne (valutata a temperatura ambiente) deve essere elastica e soda. Il colore e l'odore devono essere caratteristici sia prima che dopo la cottura (in acqua bollente senza aggiunta di sale o altri ingredienti). Il sapore deve essere quello caratteristico della specie. Le diverse forniture devono presentare pezzatura omogenea e costante, glassatura (eventualmente presente) uniforme e continua, non superiore al 20% del peso netto; l'indicazione della stessa deve essere sempre riportata in etichetta, i prodotti non devono contenere additivi.

I prodotti che presentano glassatura sono da utilizzare previo scongelamento; quelli ottenuti mediante tecnologia I.Q.F. possono essere cotti tal quale.

Non è ammessa la presenza di: colori e odori anomali e sgradevoli (es. ammoniacale o rancido), consistenza (dopo cottura) gessosa o lattiginosa, ammuffamenti, insudiciamenti, attacchi parassitari, presenza di sostanze inibenti, tranci con difetti nella forma, pelle con difetti nella colorazione, pelle poco tesa e aderente





ai tessuti, recante lacerazioni, presenza di corpi estranei, bruciature da freddo, essiccamenti e disidratazioni, presenza di parti scongelate, irrancimento dei grassi (macchie di color ruggine), ossidazione dei pigmenti muscolari (muscoli scuri), macchie di sangue, presenza di pinne, residui di pelle (per i filetti dichiarati "senza pelle"), membrane e parete addominale, visceri e organi interni. Costituisce difetto la presenza di lisce; non viene tollerata neanche una limitatissima presenza di lisce.

Il confezionamento dei prodotti deve essere tale da proteggere gli alimenti da contaminazioni microbiche e da garantire agli stessi il mantenimento delle caratteristiche qualitative e sensoriali.

È vietato ricongelare i prodotti una volta scongelati.

### ***Bastoncini di pesce impanati***

- Devono essere ottenuti esclusivamente da tranci di merluzzo e avere pezzatura omogenea. Il contenuto in **merluzzo deve essere almeno del 65%** e non devono essere presenti conservanti od additivi, pelle, spine, parti estranee, residui di lavorazione. Non devono essere prefritti.

- Le carni devono essere di colore bianco e prive di macchie e colorazioni anormali. Inoltre, devono avere una consistenza soda ed elastica (quest'ultimo parametro deve essere valutato dopo scongelamento, a temperatura ambiente). La panatura deve essere omogenea, non deve presentare colorazioni bluastre e/o punti di distacco dal prodotto. L'odore deve essere quello caratteristico e comunque mai ammoniacale o sgradevole; il sapore deve essere privo di retrogusti.

- Il pesce surgelato deve essere fornito in confezioni originali, chiuse dal fabbricante o dal confezionatore ed in materiale idoneo a proteggere il prodotto da insudiciamenti, contaminazioni di qualsiasi tipo e dalla disidratazione. Le confezioni devono riportare la denominazione in lingua italiana della specie ittica. Il trasporto dei prodotti surgelati deve avvenire con veicoli costruiti od attrezzati in modo da garantire durante tutto il percorso il mantenimento della temperatura in tutti i punti del prodotto ad un valore pari od inferiore a  $-18^{\circ}\text{C}$ . Sono tuttavia tollerate, durante il trasporto, brevi fluttuazioni verso l'alto non superiori a  $3^{\circ}\text{C}$ . Il prodotto non deve mai aver subito interruzioni della catena del freddo, quindi non si devono evidenziare caratteristiche derivanti da alterazioni termiche (deformazione delle confezioni, cristalli di ghiaccio visibili).

### ***Prodotti vegetali surgelati***

Dovranno rispondere ai requisiti di cui al D.Lgs. n. 110 del 1992, in confezioni originali intatte.

I prodotti dovranno risultare accuratamente puliti, mondati e tagliati, esenti da corpi estranei, con pezzi ben separati, senza ghiaccio sulla superficie di consistenza non legnosa né spappolata.

I prodotti da fornire sono:

- Piselli finissimi
- Biete /spinaci/fagiolini finissimi

L'etichetta dovrà riportare i seguenti dati:

- denominazione commerciale
- data di confezionamento
- ditta produttrice e confezionatrice
- lotto o data di produzione
- data di consumazione raccomandata- peso netto

#### **➤ Fagiolini surgelati**

Sono il prodotto preparato da fagiolini freschi e maturi. Sono considerati difetti:

- fagiolini macchiati, non spuntati, frammentati, screpolati;
- presenza di corpi estranei: steli, filamenti, baccelli.

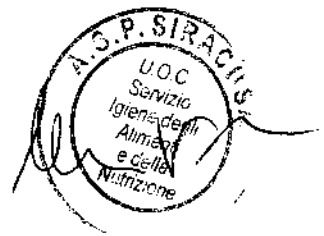
Si richiedono fagiolini "poco difettosi" ad "elevato grado di interezza" cioè almeno l'85% in peso sostanzialmente intero e "poco fibroso", cioè fagiolini in cui meno del 5% in peso del prodotto è costituito da unità con filamenti.

Sono da escludere le varietà ibride e sono vietate quelle transgeniche.

#### **➤ Piselli surgelati**

Caratteristiche dei vegetali surgelati, vedi caratteristiche dei prodotti surgelati, inoltre:

- devono risultare accuratamente puliti, mondati e tagliati;



- non si devono rilevare fisiopatie (quali scottature da freddo o altri difetti dovuti al trattamento subito), attacchi fungini, o attacchi di insetti né malformazioni;
- non vi devono essere corpi estranei di alcun genere né insetti o altri parassiti;
- devono apparire non impaccati, ossia i pezzi devono essere separati, senza ghiaccio sulla superficie;
- l'odore e il sapore devono essere rilevabili e propri del prodotto di origine;
- la consistenza non deve essere legnosa né apparire spappolato;
- il calo peso dopo lo scongelamento deve essere inferiore al 20%.

Inoltre:

- devono avere forma, sviluppo e colorazione tipici della varietà;
- diametro massimo: fini mm. 8-8,5.

#### ➤ **Bietole surgelate**

- devono risultare: accuratamente puliti, mondati e tagliati;
- non si devono rilevare fisiopatie (quali scottature da freddo o altri difetti dovuti al trattamento subito), attacchi fungini, o attacchi di insetti né malformazioni;
- non vi devono essere corpi estranei di alcun genere né insetti o altri parassiti;
- devono apparire non impaccati, ossia i pezzi devono essere separati, senza ghiaccio sulla superficie;
- l'odore e il sapore devono essere rilevabili e propri del prodotto di origine;
- la consistenza non deve essere legnosa né apparire spappolato;
- il calo peso dopo lo scongelamento deve essere inferiore al 20%.

#### ➤ **Spinaci surgelati**

Caratteristiche dei vegetali surgelati, vedi caratteristiche dei prodotti surgelati; inoltre:

- devono risultare: accuratamente puliti, mondati e tagliati;
- non si devono rilevare fisiopatie (quali scottature da freddo o altri difetti dovuti al trattamento subito), attacchi fungini, o attacchi di insetti né malformazioni;
- non vi devono essere corpi estranei di alcun genere né insetti o altri parassiti;
- devono apparire non impaccati, ossia i pezzi devono essere separati, senza ghiaccio sulla superficie;
- l'odore e il sapore devono essere rilevabili e propri del prodotto di origine;
- la consistenza non deve essere legnosa né apparire spappolato;
- il calo peso dopo lo scongelamento deve essere inferiore al 20%.

#### ➤ **Minestrone surgelato**

Composto da 11 tipi di verdure secondo le seguenti percentuali indicative:

patate 15%, piselli 15%, carote 15%, fagiolini 13%, fagioli borlotti 9%, zucchine 9%, erbe 6% pomodori 5%, porri 5%, verze 5%, sedano 3%. Il prodotto è omogeneo per quanto riguarda colore, pezzatura, grado in integrità. Non presenta colorazioni anomale o sostanze o corpi estranei. Possiede all'apertura l'aroma tipico ed

è esente a odori sgradevoli e atipici. Il sapore è caratteristico e gradevole.

Le materie prime sono sane, in buone condizioni igieniche di adeguata qualità merceologica e hanno il necessario grado di freschezza. Sono prodotti e confezionati in stabilimenti autorizzati dall'autorità sanitaria. Il prodotto ha una vita residua superiore al 50%.

Fagiolini finissimi: preparati da fagiolini freschi e maturi, ottenuti dalla specie *Phaseolus vulgaris* e *Phaseolus coccineus* L., dei quali sono stati eliminati i filamenti e gli steli.

Fagioli: preparati da fagioli freschi e maturi ottenuti dalla specie *Phaseolus coccineus* dai quali sono stati eliminati i bacelli. Le singole confezioni sono originali e sigillate dal produttore, sono preparate con materiale idoneo a proteggere il prodotto dalle contaminazioni microbiche o di altro genere e dalla disidratazione.



## CARNI

### ***Petti di pollo freschi refrigerati.***

Caratteristiche:

- devono essere ben conformate, presentare una muscolatura allungata e ben sviluppata;
- la pelle deve presentarsi di spessore fine, di colore giallo chiaro, omogeneo, pulita, elastica, non disseccata, senza penne, spuntoni nè piume;
- non devono presentare ecchimosi, colorazioni anomale, tagli o lacerazioni;
- il grasso sottocutaneo deve risultare uniformemente distribuito e nei giusti limiti;
- non devono presentare fratture, edemi ed ematomi;
- le carni devono essere completamente dissanguate, di colore bianco rosato uniforme, di consistenza senza grumi di sangue o ecchimosi;

La carne deve essere priva di sostanze ed attività antibatterica o anabolizzante e dei loro prodotti di trasformazione nonché di altre sostanze che si trasmettono alle carni e possono nuocere alla salute umana.

### ***Tacchino (fesa e petto)***

- deve provenire da allevamenti nazionali e deve essere specificata la provenienza.
- presentare caratteristiche igieniche ottime, assenza di alterazioni microbiche e fungine;
- deve possedere buone caratteristiche microbiologiche
- Le carni devono essere completamente dissanguate di colore bianco rosato uniforme di consistenza soda bene aderente all'osso senza essudatura né trasudato.

Fesa di tacchino: femmina non superiore a 4 Kg o maschio giovane peso circa 5 Kg completamente

### ***Carne bovina fresca***

La carne deve essere porzionata, priva di grasso e tolettata secondo arte

Tali carni devono provenire da animali allevati e macellati in Italia appartenenti alla categoria di "bovini adulti" e più precisamente provenire da animali maschi non castrati di età tra 18 e 24 mesi ed appartenenti a razze con particolari attitudine alla produzione di carne, con classifica almeno "R" e stato di ingrassamento di classe 2 (griglia CEE dei bovini).

La carne deve avere colore rosso vivo, odore tipico del prodotto fresco, assenza di odori e sapori estranei, ecchimosi, coaguli sanguigni e peli. Deve essere etichettata e riportare tutte le informazioni di legge.

### ***Carne suina fresca***

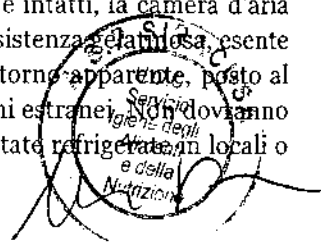
Le carni suine devono essere di prima qualità conformi alla normativa vigente. La parte muscolare deve risultare di colore roseo uniforme, di forma rotondeggiante e priva di grossolane infiltrazioni adipose; il grasso di copertura deve essere scarso privo di ossidatura. Sono ammessi i tagli interi "rossi" di prima qualità, la lombata, il costato, il prosciutto di coscia e di spalla.

La carne deve essere non congelata né scongelata, deve avere subito come unico metodo di conservazione la refrigerazione dal momento della produzione fino alla consegna in maniera costante e ininterrotta, frollata di chiara reazione acida, priva di qualsiasi alterazione organolettica (colore, odore, sapore, consistenza) e/o patologica. Le carni devono essere confezionate sottovuoto. Al momento della consegna non devono manifestare la perdita, anche solo parziale dello stato di sottovuoto per difetto del materiale o lacerazioni, né presenza all'interno dell'involucro di deposito eccessivo di sierosità rosso-bruna, né presenza di macchie superficiali di colorazione anomale, così come gli imballaggi che contengono le carni confezionate.

### ***Uova fresche di gallina***

Potranno essere utilizzate uova fresche di gallina con i seguenti requisiti

***Uova di categoria A:*** dovranno presentare il guscio e la cuticola normali, netti e intatti, la camera d'aria immobile e di altezza non superiore a 6 millimetri; l'albume chiaro, limpido, di consistenza gelatinosa, esente da corpi estranei; il tuorlo visibile alla separatura solo come un'ombra, senza contorno apparente, posto al centro dell'uovo; il germe sviluppato in modo impercettibile; l'odore esente da aromi estranei. Non dovranno avere subito alcun trattamento di conservazione o di pulizia con acqua, né essere state refrigerate in locali o impianti in cui la temperatura è mantenuta artificialmente al di sotto di +5 C.



Le uova dovranno provenire da centri di imballaggio specificamente autorizzati in possesso di riconoscimento comunitario ai sensi del Reg. CE 853/2004 e successive modifiche ed integrazioni. I prodotti dovranno essere bollati a norma di legge

### ***Uova fresche pastorizzate***

Il prodotto a base di uova di gallina intere, sgucciate e pastorizzate, confezionato in idonee confezioni (es.: tetrapak da 1 litro) che deve presentarsi integro, privo di ammaccature, di sporcizia superficiale e da conservarsi ad una temperatura non superiore a +4°C. Il prodotto deve provenire da stabilimenti riconosciuti CE ed essere stato preparato conformemente alle prescrizioni igienico-sanitarie di cui al Regolamento CE n. 853 del 2004 e sue modifiche ed integrazioni. Il prodotto deve essere stato sottoposto a trattamento termico di pastorizzazione idoneo. Il trasporto deve essere effettuato a una temperatura da 0°C a + 4°C.

## **SALUMI**

### ***Tacchino arrosto***

Deve essere costituito da petto di tacchino. Il prodotto deve essere trattato col calore in maniera da eliminare o distruggere tutti i germi patogeni.

Il prodotto deve risultare compatto uniforme, senza parti esterne eccessivamente essiccate e con la parte interna completamente matura, la consistenza deve essere soda senza zone di rammollimento e comunque il prodotto deve risultare adatto ad essere affettato.

### ***Prosciutto cotto senza polifosfati, glutine e lattosio e proteine del latte***

Deve essere di filiera italiana. Non deve contenere alcun additivo che comporti la presenza di glutine né di lattosio e proteine del latte e quindi *deve essere inserito nel Prontuario, sempre aggiornato, degli alimenti per celiaci*. All'interno della confezione non deve esserci liquido percolato. Altre caratteristiche:

- l'esterno non deve presentare patine né odore sgradevole;
- il grasso di copertura deve essere compatto senza parti ingiallite o sapore e odore di rancido, non deve essere in eccesso;
- può essere anche preventivamente sgrassato;
- il rapporto acqua/proteine della frazione magra deve essere il più simile a quello della carne cruda (70/20);
- la fetta deve essere compatta, di colore roseo senza eccessive parti connettivali e grasso interstiziale;
- non deve presentare alterazioni di sapore, odore o colore né iridescenza, picchiettatura, alveolatura o altri difetti;
- gli eventuali additivi aggiunti devono essere dichiarati e presenti nelle quantità consentite dalla norma ad eccezione degli amidi e derivati, latte e derivati che non devono essere presenti; la percentuale UPSD Il prosciutto cotto possiede un tasso di umidità su prodotto sgrassato e deadditivato (UPSD) inferiore o uguale a 81,00 (per UPSD si intende  $[Umidità\%/100 - \text{rasso } \% - F]] \times 100$  per  $F$  si intende  $100 - (\text{umidità } \% + \text{proteine } \% + \text{grasso } \% + \text{ceneri } \%)$ ).

### ***Latte UHT parzialmente scremato***

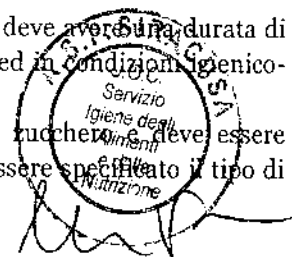
All'aspetto deve presentare colore opaco, bianco tendente debolmente al giallo, sapore dolciastro, gradevole, odore leggero e gradevole. Il latte a lunga conservazione o UHT può rimanere a temperatura ambiente, fino al momento del consumo; dall'apertura della confezione deve essere mantenuto in frigorifero.

### ***Yogurt***

Lo yogurt deve essere di provenienza nazionale, privo di inibenti, antifermentativi e coloranti ed addensanti, aromatizzanti, stabilizzanti ed altri additivi. Non deve presentare sapore amaro, colonie di muffe, grumi e non devono essere visibili rigonfiamenti delle confezioni per la produzione di gas.

Deve essere fornito in confezioni monodose da g 125. Al momento della consegna deve avere una durata di almeno 15 gg. Il trasporto deve avvenire a temperature comprese tra 0°C e + 4°C ed in condizioni igienico-sanitarie ineccepibili. Tipi richiesti: intero alla frutta e bianco.

Lo yogurt alla frutta deve presentare la seguente composizione: yogurt, frutta, zucchero e deve essere cremoso o con frutta in pezzi in funzione delle richieste. Tra gli ingredienti deve essere specificato il tipo di frutta.



## FORMAGGI e LATTICINI

Tali prodotti devono rispettare le seguenti caratteristiche:

essere di prima qualità commerciale e provenire esclusivamente da latte bovino fresco e intero, ad esclusione della ricotta che deve provenire da siero di latte vaccino; conservare la morbidezza e la pastosità che sono tipiche della varietà;

Non devono:

essere eccessivamente maturi o bacati da acari né colorati all'interno e all'esterno;

essere trattati con materie estranee, allo scopo di conferire loro l'odore e il sapore di formaggi maturi;

presentare muffe esterne, ad eccezione di quelli erborinati (es. gorgonzola).

Informazioni sulle confezioni:

- Devono essere trasportati con mezzi idonei; i prodotti freschi devono essere mantenuti a temperature comprese tra 0°C e + 4°C.
- Le mozzarelle devono essere consegnate non oltre 48 ore dalla data di produzione; sulla confezione deve essere riportata la data di produzione e di scadenza.

### **Grana Padano Dop**

Formaggio semigrasso a pasta dura, cotta e a lenta maturazione, prodotto con coagulo di acidità di fermentazione, da latte di vacca la cui alimentazione base è costituita da foraggi verdi o conservati, provenienti da due mungiture giornaliere, riposato e parzialmente decretato per affioramento. Prodotto di prima scelta, di stagionatura non inferiore a 18 mesi, deve essere idoneo grattugiato. Ingredienti: Latte vaccino, caglio (di varia origine), sale.

Trasporto con mezzo autorizzato al trasporto di alimenti; il trasporto deve avvenire in condizioni di temperatura controllata. I prodotti devono presentare temperatura massima interna di + 6° C.

### **Provola dolce**

La coagulazione deve essere ottenuta solo con caglio di vitello lattante. La pasta deve essere di colore leggermente paglierino, compatta e può presentare una leggera e rada occhiatura; la crosta deve essere sottile, lucida e di colore giallo dorato e la paraffinatura in superficie deve essere di colore neutro. Non devono essere presenti conservanti e coloranti. Il prodotto, ricavato da pancette cilindriche di 11/12 Kg deve essere confezionato in quarti, sottovuoto. La stagionatura deve essere di 40/60 giorni.

### **Mozzarella**

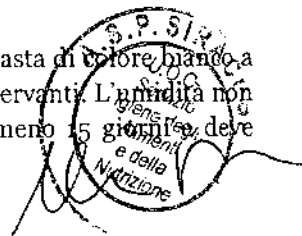
Deve essere di provenienza italiana; di prima scelta, a pasta filata ottenuta da latte vaccino intero, fermenti lattici, caglio e sale; esente da conservanti o coloranti; confezionata in confezioni sigillate: sulle confezioni devono essere ben visibili data di scadenza e di produzione. Deve essere consegnata entro tre giorni dalla data di produzione.

### **Mozzarella per pizza**

Deve essere di provenienza italiana, di prima scelta, a pasta filata ottenuta da latte vaccino intero, fermenti lattici, caglio e sale. È ammesso l'impiego di acido citrico come correttore di acidità; non è ammesso l'impiego di conservanti. La pasta deve essere con struttura a foglie sottili sovrapposte di media consistenza, elastica, di sapore dolce e delicato; L'aspetto esterno deve presentare pelle sottilissima di colore bianco. Deve essere confezionata in confezioni sottovuoto, in panetti da 1 kg. Sulle confezioni devono essere ben visibili data di scadenza e di produzione. Il prodotto deve essere consegnato entro tre giorni dalla data di produzione e consumato non oltre 5 giorni dalla data di consegna.

### **Ricotta di vacca**

Deve essere di provenienza nazionale, prodotta con siero di latte e latte vaccino, con pasta di colore bianco, a struttura grumosa non coerente, di gusto dolce. È vietata l'aggiunta di coloranti e conservanti. L'umidità non deve essere superiore a 60-65%. Alla consegna deve avere una conservabilità di almeno 15 giorni e deve essere consumata non oltre 5 giorni dalla data di consegna.



### **Formaggio confezionato in monoporzione**

Le caratteristiche dei formaggi porzionati devono corrispondere in tutto alle caratteristiche dei prodotti interi sopra descritti; devono essere costituiti da un unico pezzo o una unica fetta e confezionati in sottovuoto o in atmosfera modificata o altro confezionamento idoneo a garantire la conservazione igienica del prodotto.

Per i prodotti di piccole dimensioni confezionati individualmente e successivamente imballati insieme è sufficiente che il bollo sanitario sia apposto sulla confezione multipla. **La descrizione di questi prodotti non va confusa con i formaggi e le sottilette che non sono descritti in nessuna parte del merceologico, in quanto esclusi.**

### **Burro**

Deve essere di pura panna fine centrifugata ed aver subito un processo di pastorizzazione, deve presentarsi compatto e di colore paglierino naturale ed essere caratterizzato da un buon sapore ed odore gradevole di color paglierino naturale, uniforme sia alla superficie che all'interno, non sofisticato con aggiunta di sostanze estranee o di grassi di qualsiasi natura, privo quindi di difetti che ne alterino il sapore, l'odore e l'aspetto deve essere fornito e conservato costantemente alla temperatura tra 0 e 4 C°.

### **ORTAGGI E VERDURE caratteristiche generali**

Gli ortaggi e le verdure fresche devono avere le seguenti caratteristiche:

- di prima qualità
- di recente raccolta, integri, puliti;
- privi di parassiti e di alterazioni evidenti dovute a parassiti;
- privi di umidità esterna anormale;
- privi di odori/sapori estranei e di residui antiparassitari e comunque nei limiti della vigente legislazione;
- devono avere raggiunto il grado di maturità appropriato e presentare condizioni soddisfacenti;
- devono avere chiaramente indicata la provenienza;

Oltre alle caratteristiche generali sopra elencate, i prodotti i devono possedere requisiti specifici riportati per ciascuna tipologia di prodotto

### **Pomodori**

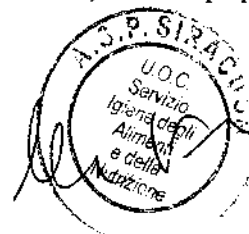
Caratteristiche minime:

I pomodori devono essere:

- interi e sani, cioè senza lesioni o alterazioni di origine parassitaria. Quando è espressamente previsto nelle caratteristiche della categoria, sono consentite leggere screpolature superficiale e cicatrizzate, che non compromettano la conservazione del prodotto sino al momento del consumo - puliti, vale a dire privi di tracce di terra, polvere, residui di antiparassitari e di ogni altra impurità;
- non bagnati o eccessivamente umidi;
- privi di odori o sapori anormali.

I pomodori di questa categoria, oltre a rispondere alle caratteristiche minime, devono essere: consistenti e turgidi, devono presentare tutte le caratteristiche tipiche della loro varietà; possono presentare leggeri difetti di forma, leggere ammaccature, leggere bruciature causate dal sole.

I pomodori per insalata devono essere maturi in modo omogeneo e pronti per essere consumati entro 2/3 giorni. Devono essere interi, sani, puliti, privi di umidità esterna e di odori estranei. Devono possedere polpa resistente, senza ammaccature e screpolature, non essere mai completamente rossi o verdi. I pomodori da sugo devono essere maturi in modo omogeneo e di pronto utilizzo e, comunque, conservabili per almeno 3 giorni. Devono essere interi, sani, puliti, privi di umidità esterna, di odori e sapori estranei, avere la polpa resistente, senza ammaccature e screpolature.



## **Cipolle**

### Caratteristiche minime

Le cipolle devono essere:

- intere e sane, senza lesioni. Quando è espressamente previsto nelle caratteristiche della categoria, sono consentite leggere lesioni superficiali asciutte/screpolature della buccia esterna, purché non pregiudichino la conservazione del prodotto sino al consumo;
- pulite, vale a dire prive di terra, di residui di fertilizzanti e di antiparassitari e di ogni altra impurità; esenti da danni causati dal gelo; non bagnate o eccessivamente umide;
- prive di odori o sapori anormali.

Inoltre, lo stelo deve essere ritorto o tagliato a non più di 4 centimetri di lunghezza dal bulbo, fatta eccezione per le cipolle presentate in trecce. Sono escluse le cipolle germogliate e deformi. Le cipolle destinate ad essere conservate devono avere le prime due tuniche esterne e lo stelo completamente secchi.

## **Aglie**

Gli aglie classificati in questa categoria devono essere di buona qualità.

Devono essere: interi di forma abbastanza regolare. Possono presentare:

- rigonfiamenti da sviluppo vegetativo anormale
- piccole lacerazioni della tunica esterna.

I bulbi devono essere sufficientemente serrati.

## **Finocchi**

### Caratteristiche minime

I finocchi devono essere:

- sani
- interi
- privi di umidità esterna
- privi di attacchi parassitari
- privi di danno da sfregamento e marciume.
- con radici asportate con un taglio netto alla base
- di buona qualità, esenti da difetti, con guaine esterne serrate e carnose, tenere e bianche.

## **Sedano**

### Caratteristiche minime

I sedani devono avere le seguenti caratteristiche:

- essere di buona qualità
- avere forma regolare
- essere esenti da malattie su foglie e nervature principali
- avere nervature principali intere, non sfilacciate o schiacciate.

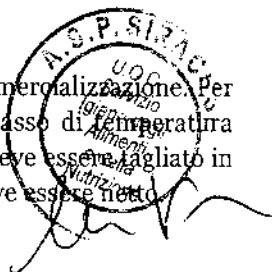
## **Insalate**

### Caratteristiche minime

I cespi devono essere:

- interi
- sani (salve restando le disposizioni particolari ammesse per ogni categoria)
- freschi
- puliti e mondati, cioè praticamente privi di tutte le foglie imbrattate di terra, terriccio o sabbia ed esenti da residui di fertilizzanti e di antiparassitari
- turgidi
- non prefioriti
- privi di umidità esterna anormale
- privi di odore o sapore estranei

I cespi devono essere di sviluppo normale in rapporto all'epoca di produzione e di commercializzazione. Per le lattughe è ammesso un difetto di colorazione tendente al rosso, causato da un ribasso di temperatura durante lo sviluppo, purché l'aspetto non ne risulti seriamente pregiudicato. Il torsolo deve essere tagliato in corrispondenza della corona di foglie esterne ed al momento della spedizione il taglio deve essere netto.



### **Melanzane**

Caratteristiche minime

Le melanzane devono essere:

- intere;
- di aspetto fresco;
- consistenti;
- sane, sono esclusi i prodotti affetti da marciume o che presentino alterazioni tali da renderli inadatti al consumo;
- pulite, praticamente esenti da sostanze estranee visibili;
- munite del calice e del peduncolo, che possono essere lievemente danneggiati;
- giunte ad uno stadio di sviluppo sufficiente, senza che la polpa sia fibrosa o legnosa e senza sviluppo eccessivo di semi;
- prive di umidità esterna anormale;
- prive di odore e/o sapori estranei.

Lo sviluppo e lo stato delle melanzane deve essere tale da consentire il trasporto e le operazioni connesse; l'arrivo al luogo di destinazione in condizioni soddisfacenti.

### **Carote**

Caratteristiche minime

Le carote devono essere:

- sane, cioè senza attacchi di origine parassitaria e senza lesioni o alterazioni che possano compromettere la conservazione fino al momento del consumo;
- pulite, vale a dire privi di tracce di terra, polvere, residui di antiparassitari e di diserbanti e di ogni altra impurità;
- prive di odori e sapori anormali;
- prive di umidità esterna eccessiva ed asciugate dopo l'eventuale lavaggio.

Comunque sono escluse le radici con segni di ammolimento, biforcute, legnose, germogliate, spaccate.

### **Zucchine**

Caratteristiche minime

Le zucchine devono essere:

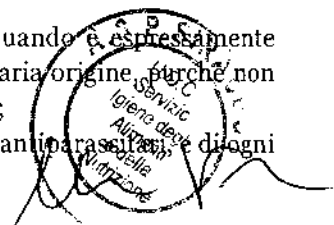
- intere e munite del peduncolo che può essere lievemente danneggiato;
- di aspetto fresco;
- consistenti;
- sane; sono esclusi i prodotti affetti da marciume o che presentino alterazioni da renderli inadatti al consumo;
- esenti da danni provocati dagli insetti o da altri parassiti;
- esenti da cavità;
- esenti da screpolature;
- pulite, praticamente esenti da sostanze estranee visibili;
- giunte ad uno stadio di sviluppo sufficiente, e prima che i semi siano diventati duri;
- prive di umidità esterna anormale;
- prive di odore e/o sapore estranei.

### **Cavolfiori - broccoli**

Caratteristiche minime

Devono essere:

- di aspetto fresco;
- interi e sani; cioè senza lesioni e senza attacchi di origine parassitaria. Quando è espressamente previsto dalle caratteristiche della categoria, sono consentiti lievi difetti di varia origine, purché non compromettano la conservazione del prodotto sino al momento del consumo;
- puliti: vale a dire privi di tracce di terra, di polvere, di residui di concimi e di antiparassitari e di ogni altra impurità;





- non bagnati;
- privi di odori e sapori anormali.
- con infiorescenze ben formate

### **Patate**

Le patate devono avere le seguenti caratteristiche:

- morfologia uniforme con peso minimo di 60 g. per ogni tubero e uno massimo di 250 g. (il peso minimo potrà essere inferiore soltanto per le patate novelle).
- devono essere selezionate per qualità e grammatura e le singole patate debbono risultare formate da masse di tuberi appartenenti ad una sola cultivar.
- non devono presentare tracce di inverdimento epicarpale (presenza di solanina), di germogliazione incipiente (germogli ombra) né di germogli filanti.
- non devono presentare tracce di marciumi incipienti, maculosità brune nella polpa, cuore cavo, attacchi peronosporici, virosi, attacchi da insetti o altri animali, ferite di qualsiasi origine aperte o suberificate, danni da trattamenti antiparassitari.
- devono risultare pulite, cioè senza incrostazioni terrose o sabbiose aderenti o sciolte in sacco.
- non devono avere odore o sapore particolari di qualunque origine, avvertibili prima o dopo la cottura.

Per le partite di produzione nazionale, continentale e insulare, sono ammessi gli imballaggi d'uso nel mercato locale (tele ed imballaggi lignee), mentre il prodotto estero, le partite devono essere confezionate in tela di canapa o juta con imboccatura cucita, cartellinate ed impiombate.

### **FRUTTA FRESCA: caratteristiche generali e tipologia**

La frutta dovrà essere di prima qualità, esente da difetti, presentare le precise caratteristiche organolettiche della specie e delle varietà richieste, avere raggiunto la maturità fisiologica che la rende adatta per il pronto consumo, essere omogenea ed uniforme per specie e varietà, essere turgida, non bagnata artificialmente, né trasudante acqua di vegetazione in conseguenza di ferite o per improvviso sbalzo termico dovuto alla permanenza del prodotto in cella frigorifera; non essere colpita da grandine, non essere stata danneggiata durante il trasporto.

In particolare, si precisa che:

Gli agrumi dovranno essere esenti da trattamenti di conservazione e lucidatura post raccolta.

Sono, esclusi dalla fornitura i prodotti che:

- hanno subito procedimenti artificiali impiegati al fine di ottenere una anticipata maturazione;
- presentano tracce visibili di guasti, appassimento ed abrasione;
- sono attaccati da parassiti animali o vegetali all'interno o all'esterno.

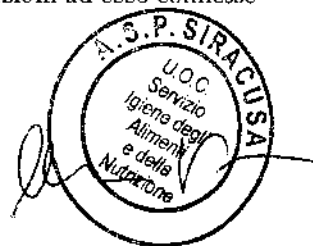
### **Mele**

Caratteristiche minime

Le mele devono essere:

- intere e sane, vale a dire senza ammaccature, lesioni o alterazioni e senza attacchi di origine parassitaria. Quando è espressamente previsto nelle caratteristiche delle singole categorie, sono consentiti difetti sulla buccia di varia origine, purché non compromettano l'aspetto generale e la conservazione del prodotto fino al momento del consumo;
- pulite, cioè prive di ogni impurità e in particolare senza residui visibili di antiparassitari;
- non umide, l'umidità presente sui frutti in uscita da ambienti refrigerati non costituisce difetto;
- prive di odori e sapori anormali.

I frutti devono avere un grado di maturazione tale da consentire il trasporto e le operazioni ad esso connesse e da permettere la buona conservazione del prodotto fino al mercato di consumo.



### **Pere**

Caratteristiche merceologiche

Le pere devono essere:

- intere e sane, vale a dire senza ammaccature, lesioni e alterazioni e senza attacchi di origine parassitaria. Quando è espressamente previsto nelle caratteristiche delle singole categorie, sono consentiti difetti sulla buccia di varia origine, purché non compromettano l'aspetto generale e la conservazione del prodotto fino al momento del consumo;
- pulite, cioè prive di ogni impurità e in particolare senza residui visibili di antiparassitari;
- non umide; l'umidità presente sui frutti in uscita da ambienti refrigerati non costituisce difetto;
- prive di odori e sapori anormali.

I frutti devono avere un grado di maturazione tale da consentire il trasporto e le operazioni ad esso connesse e da permettere la buona conservazione del prodotto fino al mercato di consumo.

### **Pesche**

Caratteristiche minime

Le pesche devono essere:

- intere e sane, vale a dire senza ammaccature, lesioni e alterazioni e senza attacchi di origine parassitaria. Quando è espressamente previsto nelle caratteristiche delle singole categorie, sono consentiti difetti, sulla buccia, di varia origine, purché non compromettano l'aspetto e la conservazione fino al momento del consumo;
- pulite, cioè prive di ogni impurità ed in particolare senza residui di antiparassitari;
- non umide; l'umidità presente sui frutti in uscita da ambienti refrigerati non costituisce difetto;
- prive di odori e sapori anormali.

I frutti devono avere un grado di maturazione tale da consentire il trasporto e le operazioni ad esso connesse e da permettere la buona conservazione fino al mercato di consumo.

### **Albicocche**

Caratteristiche minime

I frutti devono essere:

- interi e sani, cioè senza alterazioni, lesioni e senza attacchi parassitari. Quando è espressamente previsto nelle caratteristiche delle singole categorie, sono consentiti difetti di varia origine, purché non compromettano l'aspetto e la conservazione del prodotto sino al momento del consumo;
- puliti, vale a dire privi di ogni impurità ed in particolare residui di antiparassitari;
- non umidi; l'umidità presente sui frutti in uscita da ambienti refrigerati non costituisce difetto;
- privi di odori e sapori anormali.

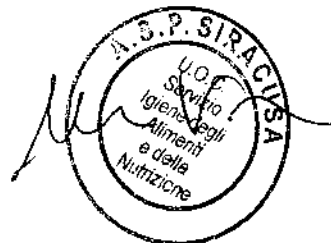
I frutti devono avere un grado maturazione tale da consentire il trasporto e le operazioni connesse e permettere la buona conservazione fino al mercato di consumo.

### **Susine**

Caratteristiche minime

Le susine devono essere:

- intere e sane, vale a dire senza lesioni, ammaccature, alterazioni e senza attacchi di origine parassitaria. Quando è espressamente previsto nelle caratteristiche delle singole categorie, sono consentiti difetti sulla buccia, purché non compromettano l'aspetto esterno e la conservazione del prodotto fino al momento del consumo;
- pulite, cioè prive di ogni impurità ed in particolare residui visibili di antiparassitari;
- non umide; l'umidità presente sui frutti in uscita da ambienti refrigerati non costituisce difetto; prive di odori e sapori anormali.



## **Arance**

### Caratteristiche minime

Le arance devono essere:

- intere e sane, vale a dire senza ammaccature, lesioni o alterazioni e senza attacchi di origine parassitaria. Quando è espressamente previsto dalle caratteristiche delle singole categorie, sono consentiti difetti di buccia, ben cicatrizzati, di varia origine, purché non compromettano l'aspetto generale e la conservazione del prodotto sino al momento del consumo; esenti da ogni danno o alterazione esterna e da inizio di "asciutto" interno, prodotti dal gelo;
- pulite, cioè prive di ogni impurità, ed in particolare di fumaggini e di residui visibili di antiparassitari; prive di umidità esterna anormale (non è stimata tale quella dovuta a condensazione nel caso di prodotto refrigerati);
- prive di odori e sapori anormali. È ammessa tuttavia la presenza di odori causati da agenti conservatori utilizzati in conformità delle disposizioni comunitarie in materia (difenile, ecc.).

I frutti devono avere uno sviluppo ed un grado zuccherino sufficienti. La maturazione deve essere tale da consentire il trasporto e le operazioni connesse e da permettere la buona conservazione del prodotto fino al mercato di consumo.

## **Limoni**

### Caratteristiche minime

I limoni devono essere:

- interi e sani, vale a dire senza ammaccature, lesioni e alterazioni e senza attacchi di origine parassitaria. Quando è espressamente previsto dalle caratteristiche delle singole categorie, sono consentiti difetti di buccia, ben cicatrizzati, di varia origine, purché non compromettano l'aspetto generale e la conservazione del prodotto sino al momento del consumo;
- esenti da ogni danno o alterazione esterna e da inizio di "asciutto" interno prodotti dal gelo;
- puliti, cioè privi di ogni impurità ed in particolare di fumaggini e di residui visibili di antiparassitari;- privi di umidità esterna anormale; non è considerata tale quella dovuta a condensazione nel caso di prodotti refrigerati;- privi di odori e sapori anormali. È ammessa, tuttavia, la presenza di odori causati da agenti conservatori utilizzati in conformità delle disposizioni comunitarie in materia (difenile ecc.).

I frutti devono avere uno sviluppo e un grado di maturazione sufficienti e devono essere tali da consentire il trasporto e le operazioni connesse e da permettere la loro buona conservazione fino al mercato di consumo.

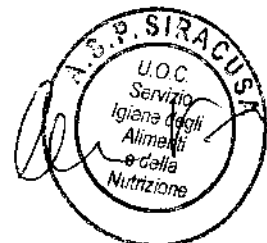
## **Mandarini**

### Caratteristiche minime

I mandarini devono essere:

- interi e sani, vale a dire senza ammaccature, lesioni e alterazioni e senza attacchi di origine parassitaria. Sono consentiti difetti di buccia, ben cicatrizzati, di varia origine, purché non compromettano l'aspetto generale e la conservazione del prodotto sino al momento del consumo;
- esenti da ogni danno o alterazione esterna e da inizio di "asciutto" interno prodotti dal gelo;
- puliti, cioè privi di ogni impurità ed in particolare di fumaggini e di residui visibili di antiparassitari;
- privi di umidità esterna anormale; non è considerata tale quella dovuta a condensazione nel caso di prodotti refrigerati;
- privi di odori e sapori anormali. È ammessa, tuttavia, la presenza di odori causati da agenti conservatori utilizzati in conformità delle disposizioni comunitarie in materia.

I frutti devono avere uno sviluppo e un grado zuccherino sufficienti. La maturazione deve essere tale da consentire il trasporto e le operazioni connesse e da permettere la buona conservazione del prodotto fino al mercato del consumo.



### **Clementine**

Caratteristiche minime

I frutti devono essere:

- interi;
- sani, e soprattutto esenti da danni o alterazioni dovuti al gelo;
- puliti (in particolare senza residui visibili di prodotti antiparassitari);
- privi di odore e sapore estranei;
- privi di umidità esterna anormale.

### **Uva da tavola**

Caratteristiche minime

I frutti devono essere:

- interi;
- sani, e soprattutto esenti da danni o alterazioni dovute al gelo;
- puliti (in particolare senza residui visibili di prodotti antiparassitari);
- privi di odore e sapore estranei;
- privi di umidità esterna anormale.

### **Banane**

Devono essere verdi e non mature, intere, sane, pulite, sode. Devono essere esenti da ammaccature, residui di pistilli, malformazioni. Devono essere curve normalmente e con presenza del peduncolo intatto. La lunghezza minima è fissata in 14 cm, il diametro minimo 2,7 cm.

**Actinidia (kiwi):** i frutti devono presentare buccia integra e punto di inserzione ben cicatrizzato. La polpa deve essere di giusta consistenza, profumata, saporita e senza alterazioni da parassiti vegetali, animali o da virus. La pezzatura non deve essere inferiore ai 45 mm. di diametro e ai 60 g. di peso unitario.

### **Legumi secchi:**

- **FAGIOLI secchi, delle diverse varietà**
- **LENTICCHIE secche**
- **CECI secchi**
- **FAVE secche**
- **MISCELA LEGUMI secchi**

Tutti i semi devono essere uniformemente essiccati, perfettamente integri, privi di terriccio, di sassolini o di residui di altra natura e non infestati da parassiti, privi di muffa, di residui di pesticidi. Devono essere di pezzatura omogenea. Semi di cece: dimensione media e colore caratteristico.

Semi di lenticchia: di piccola dimensione e di colore verde-marrone. Caratteristiche merceologiche:

Semi provenienti dalle leguminose sottoposti a un processo di essiccazione che riduce l'acqua al valore massimo del 13%. Il prodotto deve aver subito al max 1 anno di conservazione dopo il raccolto.

Devono essere:

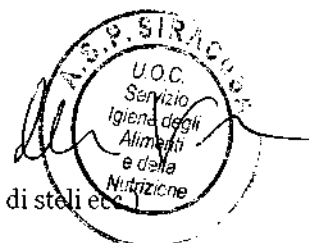
- puliti;
- di pezzatura omogenea;
- non devono presentare attacchi di parassiti vegetali o animali;
- privi di muffe, di insetti o altri corpi estranei;
- privi di residui di pesticidi usati in fase di produzione o di stoccaggio; uniformemente essiccati.

### **Miscela legumi secchi**

Caratteristiche minime

La miscela di legumi secchi deve essere:

- pulita
- di pezzatura omogenea, sono ammessi leggeri difetti di forma
- sana e non devono essere presenti attacchi di parassiti vegetali o animali
- priva di muffe, di insetti o altri corpi estranei (frammenti di pietrisco, frammenti di steli ecc.)



- priva di residui di pesticidi usati in fase di produzione o stoccaggio
- uniformemente essiccata (l'umidità della granella non deve superare il 13%)

Il prodotto deve aver subito al massimo un anno di conservazione dopo la raccolta

## PRODOTTI VARI

### ***Pomodori pelati superiori tipo san marzano***

Devono possedere i requisiti merceologici minimi previsti per legge.

I pomodori devono essere maturi, sani, freschi, ben lavati, privi di larve, insetti e difetti dovuti a malattie, presentare il caratteristico colore, odore e sapore del pomodoro maturo;

- il peso dello sgocciolato non deve essere inferiore del 70% del peso netto e il residuo secco al netto del sale aggiunto non inferiore al 4,5%.
- I contenitori da preferire sono quelli in vetro; se in banda stagnata, di pezzatura fino a 5 Kg., non devono presentare difetti, tipo ammaccature, fondi bombati, punti di ruggine o punti di corrosione interni.
- La banda stagnata deve possedere i requisiti previsti per legge.
- Ogni contenitore deve riportare le dichiarazioni del tipo di prodotto, luogo di provenienza e l'Industria Alimentare confezionatrice e produttrice, scadenza, peso netto e peso sgocciolato.

### ***Passata di pomodoro***

La "passata di pomodoro" sarà costituita da pomodoro e sale (0,25%) con residuo secco minimo 6%; sarà totalmente priva di sostanze antifermentative e di coloranti artificiali. Sarà confezionata in accoppiato di cartone (tetra brik) o vetro e sarà debitamente etichettata

### ***Olio extravergine di oliva***

Il nome di "olio" o "olio di oliva" è riservato al prodotto della lavorazione dell'oliva (*Olea europea*), senza aggiunta di sostanze estranee o di oli di altra natura.

È olio di oliva commestibile, l'olio di oliva che contiene non più del 4% in peso di acidità espressa come acido oleico e che, all'esame organolettico, non rilevi odori disgustosi come di rancido, di putrido, di fumo, di muffa, di verme e simili. L'olio di oliva commestibile si classifica con le seguenti denominazioni:

- 1) "olio extravergine d'oliva", riservata all'olio che, ottenuto meccanicamente dalle olive, non abbia subito manipolazioni chimiche, ma soltanto il lavaggio, la sedimentazione e la filtrazione, che non contenga più dell'1% in peso di acidità espressa come acido oleico senza tolleranza alcuna; alla denominazione olio extravergine di oliva dovrà essere aggiunta l'indicazione della provenienza;
- 2) "l'olio di oliva" riservata al prodotto ottenuto dalla miscela di oli di oliva vergini con olio di oliva rettificato, purché non contenga più del 2% in peso di acidità espressa come acido oleico.

Deve essere ottenuto meccanicamente dalle olive e non aver subito manipolazioni e trattamenti chimici, ma soltanto il lavaggio, la sedimentazione e il filtraggio. Il prodotto deve avere una vita residua superiore al 50%. Caratteristiche: deve essere limpido, fresco, privo di impurità, con sapore gradevole aromatico. Deve avere colore caratteristico secondo la provenienza; devono inoltre essere scrupolosamente osservate sia le norme generali dei regolamenti d'igiene sia quelle speciali regolanti il commercio dell'olio di oliva. Imballaggio: bottiglie da 1lt o lattine da 5lt. Il sistema di imballaggio deve garantire il mantenimento dei requisiti igienici,

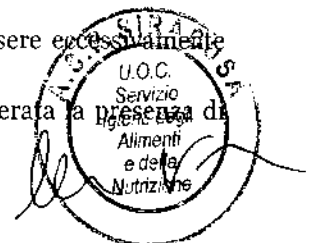
### ***Erbe aromatiche fresche*** (prezzemolo, basilico, ecc.)

Nella scelta delle varietà coltivate, sono da preferire quelle di selezione tradizionale locale, sono da escludere le varietà ibride e sono vietate quelle transgeniche.

Devono provenire da coltivazioni spontanee, da zone non inquinate, lontane da strade di grande traffico, distanti dai margini dei fossi che raccolgano un qualunque scarico, etc.

Se coltivate, devono essere d'origine italiana, in ottimo stato di conservazione, senz'essere eccessivamente sbriciolate, a meno che non siano state espressamente richieste tritate.

Inoltre, devono presentarsi pulite, monde da insetti, crittogame e corpi estranei. È tollerata la presenza di parti di stelo.



**Erbe aromatiche essiccate** (origano, salvia, rosmarino, etc)

Devono presentare le caratteristiche organolettiche proprie del vegetale, non devono inoltre essere soggetti ad attacchi parassitari (crittogame o insetti). Le confezioni devono essere intatte e conformi alla normativa vigente.

**Ortaggi sott'aceto**

I prodotti devono presentarsi integri. Il liquido di governo deve essere costituito da aceto di vino bianco di buona qualità. Confezionati in asettico.

**Aceto**

Aceto di buona qualità in bottiglie di vetro da litro.

Deve essere ottenuto dalla fermentazione acetica del vino e contenere più del 6% di acidità totale espressa come acido acetico ed una quota residua di alcool non superiore all'1,5% in lume. Non devono essere aggiunte sostanze acetiche di sorta e la colorazione deve essere naturale senza aggiunta di qualsiasi sostanza naturale. Si preferisce aceto che non abbia subito trattamento con anidride solforosa; non avere odori e sapori sgradevoli.

**Capperi sotto sale**

Provenienza Sicilia, di piccole dimensioni; il sale di conservazione deve essere integro e non presentare zone di umidità.

**Zucchero**

Zucchero bianco o raffinato: saccarosio depurato e cristallizzato, di qualità sana, leale e mercantile. Per semolato si intende il prodotto a media granulosità.

**Sale fino o grosso marino**

Il sale ad uso commestibile denominato sale da cucina "scelto" o sale da tavola "raffinato"

Il prodotto non deve contenere impurità e corpi estranei. Il sale fino o grosso marino deve essere destinato esclusivamente agli usi di cucina.

**Sale fino iodurato**

Deve indicare la specifica denominazione "sale iodurato" oppure "sale iodato" oppure "sale iodurato e iodato". Il prodotto non deve contenere impurità e corpi estranei.

**Marmellate e confetture**

Requisiti qualitativi:

- le marmellate devono presentarsi con una massa omogenea più o meno compatta, gelificata;
  - le confetture devono presentarsi con una massa omogenea o con frutta intera o in pezzi gelificata, ben cotta e traslucida;
  - le gelatine devono presentarsi a cubetti monodose, confezionata con zuccheri e succhi di frutta;
  - non devono presentare odore, colore e sapore anomali e devono richiamare le caratteristiche del frutto di provenienza;
  - odore, sapore e colore devono richiamare le caratteristiche del frutto di provenienza;
- non si devono riscontrare:  
caramellizzazione degli zuccheri; o sineresi o cristallizzazione degli zuccheri; o sapori estranei;  
ammuffimenti; o presenza di materiali estranei.

**Miele**

Requisiti qualitativi:

- di produzione nazionale;
- non deve presentare odore, colore e sapore anomali;
- non deve contenere materie organiche o inorganiche estranee alla sua composizione, come muffe, insetti e parti di insetti, covate e granelli di sabbia;
- esente da processi di fermentazione o effervescenze;
- non essere stato sottoposto a trattamento termico;



- non deve presentare una acidità modificata artificialmente;
- non deve essere stato sottoposto a procedimenti di filtrazione che rendano impossibile la determinazione dell'origine.

### **Succo di frutta monoporzione**

1. Sono richiesti succhi di frutta ottenuti da succo naturale, succo concentrato o purea di frutta, senza zucchero aggiunto, con tenore minimo di succo e/o in purea pari al 45-50% di frutta, privi di coloranti, edulcoranti e conservanti;
2. È ammessa solo l'aggiunta di acido citrico o ascorbico come antiossidante;
3. Devono avere sapore caratteristico del tipo di frutta da cui derivano;
4. Forniti in tetrabrick da ml. 200 provvisti di cannuccia per il consumo (monodose);  
gusti: pesca/ albicocca/pera/mele/arancia.

### **Purea di frutta**

Deve essere ottenuta esclusivamente da frutta e deve essere un prodotto sterili a lunga conservazione; non deve contenere zuccheri aggiunti, additivi o conservanti;  
Sono richiesti i seguenti gusti: mela, pera, albicocca, pesca.

## **ACQUA**

### **Acqua minerale naturale**

Per acqua minerale si intende un'acqua che ha origine da una falda o giacimento sotterraneo aventi caratteristiche igieniche particolari e eventualmente proprietà favorevoli alla salute.

Le acque minerali sono disciplinate dal DLgs 105/92 e successive modifiche.

Si differenziano dalle acque potabili per l'assenza di qualsiasi trattamento di disinfezione. In alternativa potrà essere utilizzata acqua destinata al consumo umano venduta in bottiglia o contenitore ai sensi del D. lgs n.31/01 art.2 comma 1 a.

### **Alimenti senza glutine**

Per prodotto senza glutine si intende un prodotto che ha contenuto residuo di glutine inferiore a 20 PPM (parti per milioni). Devono rispondere a quanto previsto dal Regolamento 1169/2011 sull'etichettatura.

A garanzia dell'assenza di glutine dovrà essere visibile sulla confezione di ogni prodotto il marchio spiga sbarrata oppure i prodotti dovranno essere contemplati nel prontuario redatto dall'associazione italiana celiachia.



**Per la fornitura dei prodotti ortofrutticoli si dovrà fare riferimento al calendario di stagione.**

**Gennaio:**

*Broccolo, Cavolfiore, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Biete da coste, Cipolla, Insalata Scarola, Patata, Aglio, Carota, Salvia, Sedano, Zucca, Catalogna, Finocchio, Verza bianca.*

*Banane, mele, pere, arance, mandarini, limoni, kiwi, pompelmi, clementine.*

**Febbraio:**

*Broccolo, Cavolfiore, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Biete da coste, Carciofo, Cipolla, Insalata Scarola, Patata, Aglio, Carota, Salvia, Sedano, Zucca, Catalogna, Finocchio, Verza bianca.*

*Banane, mele, pere, arance, mandarini, limoni, kiwi, pompelmi, clementine.*

**Marzo:**

*Broccolo, Cavolfiore, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Biete da coste, Carciofo, Cipolla, Insalata Scarola, Patata, Carota, Aglio, Salvia, Sedano, Catalogna, Finocchio, Verza bianca.*

*Banane, mele, pere, arance, mandarini, limoni, kiwi.*

**Aprile:**

*Prezzemolo, Rosmarino, Biete da coste, Carciofo, Cipolla, Insalata Scarola, Patata, Aglio, Carota, Salvia, Sedano, Finocchio.*

*Banane, mele, pere, arance, kiwi, limoni.*

**Maggio:**

*Prezzemolo, Rosmarino, Biete da coste, Cipolla, Lattuga, Patata, Aglio, Basilico, Carota, Melanzana, Pomodoro, Salvia, sedano.*

*Banane, mele, limoni, fragole, pesche, ciliegie.*

**Giugno:**

*Prezzemolo, Rosmarino, Biete da coste, Cipolla, Lattuga, Patata, Aglio, Basilico, Carota, Cetriolo, Melanzana, Peperone, Pomodoro, Salvia, Sedano.*

*Banane, mele, limoni, fragole, pesche, ciliegie, albicocche, prugne, angurie, melone.*

**Luglio:**

*Prezzemolo, Rosmarino, Biete da coste, Cipolla, Lattuga, Patata, Aglio, Basilico, Carota, Cetriolo, Melanzana, Peperone, Pomodoro, Salvia, Sedano.*

*Banane, mele, pere, prugne, limoni, pesche, ciliegie, albicocche, angurie, melone.*

**Settembre:**

*Prezzemolo, Rosmarino, Biete da coste, Cipolla, Patata, Aglio, Basilico, Carota, Cetriolo, Melanzana, Peperone, Pomodoro, Salvia, Sedano, Zucca, Finocchio.*

*Banane, mele, pere, limoni, uva, fichi, kiwi, albicocche.*

**Ottobre:**

*Porro, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Biete da coste, Cipolla, Patata, Aglio, Basilico, Carota, Melanzana, Peperone, Pomodoro, Salvia, Sedano, Zucca, Catalogna, Finocchio, Verza bianca.*

*Banane, castagne, caki, mele, pere, limoni, uva, kiwi.*

**Novembre:**

*Broccolo, Cavolfiore, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Biete da coste, Cipolla, Patata, Aglio, Carota, Salvia, Sedano, Zucca, Catalogna, Finocchio, Verza bianca.*

*Banane, castagne, caki, mele, pere, limoni, uva, kiwi, arance.*

**Dicembre:**

*Broccolo, Cavolfiore, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Biete da coste, Cipolla, Patata, Aglio, Carota, Salvia, Sedano, Zucca, Catalogna, Finocchio, Verza bianca.*

*Banane, mele, arance, limoni, mandarini, pompelmi, clementine, kiwi.*

