

**Comune di Mirto-Crosia**  
**Menù Dietetico Anno 2024-2025**  
**Menù Primavera-Estate**  
**(Nuovo appalto)**

**Menù vitto comune Crosia Infanzia-Primaria-Secondaria**  
**Menù Primavera-Estate**

|           | PRIMA SETTIMANA<br>DAL ___/___/AL___/___/  | SECONDA SETTIMANA<br>DAL ___/___/AL___/___/   | TERZA SETTIMANA<br>DAL ___/___/AL___/___/   | QUARTA SETTIMANA<br>DAL ___/___/AL___/___/  |
|-----------|--|---|---|---|
| Lunedì    | Pasta al pomodoro<br>Coscia di pollo al forno<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione  | Minestrone con pasta<br>Birbe di pollo<br>Purea di patate<br>Pane di tipo 0<br>Frutta fresca di stagione                  | Risotto alla parmigiana<br>Prosciutto cotto (da alternare con fesa di tacchino/bresaola)<br>Insalata di pomodori<br>Pane di tipo 0<br>Frutta fresca di stagione | Pasta e lenticchie<br>Provola<br>Insalata verde e mais<br>Pane di tipo 0<br>Frutta fresca di stagione                         |
|           | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   |
|           |  |   |   |   |
| Martedì   | Pasta alla norma<br>Mozzarella<br>Insalata di pomodori<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione   | Pasta pasticciata al forno<br>Formaggio cremoso<br>Insalata mista<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione             | Pasta al pomodoro<br>Coscia di pollo al forno<br>Purea di patate<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione  | Pasta al ragù bianco<br>Gateau di patate<br>Fagiolini all'olio<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione                    |
|           | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   |
|           |  |   |   |   |
| Mercoledì | Risotto giallo con zucchine<br>Pizzaiola di vitello<br>Spinaci gratinati<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione                             | Pasta al pomodoro<br>Hamburger di vitello<br>Bastoncini di zucchine croccanti<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione | Pasta e piselli<br>Polpette di vitello al sugo<br>Spinaci all'olio<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione  | Lasagna al pesto veg<br>Hamburger di vitello<br>Patate prezzemolate<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione               |
|           | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   |
|           |  |   |   |   |
| Giovedì   | Pasta e ceci<br>Prosciutto cotto s.p. (da alternare con fesa di tacchino/bresaola)<br>Insalata verde<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione | Pasta, pesto e pomodorini<br>Crocchette di merluzzo<br>Carote aromatizzate<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione    | Pasta, tonno e zucchine<br>Ricotta ( o altro formaggio)<br>Insalata verde<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione   | Pasta al pomodoro<br>Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)<br>Piselli al burro<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione |
|           | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   |
|           |  |   |   |   |
| Venerdì   | Pasta al sugo di tonno<br>Filetto di platessa al limone<br>Carote prezzemolate<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione                       | Riso e fagioli<br>Gateau di patate<br>Bietole all'olio<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione                        | Pasta all'ortolana<br>Filetto di platessa gratinato<br>Fagiolini al burro<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione   | Pasta e patate<br>Merluzzo al pomodoro<br>Zucchine gratinate<br>Pane tipo 0<br>Frutta fresca di stagione                      |
|           | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   |
|           |  |   |   |   |



Approvato da:  
 Vivenda S.p.A.  
 Il Servizio Dietetico Aziendale  
**VIVENDA SPA**  
 Via Francesco Antolisei, 25  
 00173 ROMA  
 P. I.: 07864721001

## Menù per Allergia al glutine (Celiachia)

### Menù Primavera/Estate

| NOMINATIVO |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

|           | PRIMA SETTIMANA<br>DAL __/__/AL __/__/   | SECONDA SETTIMANA<br>DAL __/__/AL __/__/  | TERZA SETTIMANA<br>DAL __/__/AL __/__/   | QUARTA SETTIMANA<br>DAL __/__/AL __/__/   |
|-----------|--|---|--|---|
| Lunedì    | <b>Pasta s/g</b> al pomodoro<br>Coscia di pollo al forno <b>c/aromi s/g</b><br>Patate al forno <b>c/aromi s/g</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione                                    | <b>Minestrone fatto da noi s/g</b> con <b>pasta s/g</b><br><b>Birbe di pollo fatte da noi c/pangr. s/g e aromi s/g</b><br>Purea di patate <b>solo c/patate fresche</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione  | Risotto alla parmigiana<br><b>Prosciutto cotto s.p. s/g</b> (da alternare con <b>fesa di tacchino s/g</b> o bresaola)<br>Insalata di pomodori<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione              | <b>Pasta s/g e lenticchie** s/g e brodo veg. Fatto da noi s/g</b><br>Provola<br>Insalata verde e mais<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione   |
|           | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   |
|           |  |   |  |   |
| Martedì   | <b>Pasta s/g</b> alla norma<br>Mozzarella<br>Insalata di pomodori<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione  | <b>Pasta s/g</b> pasticciata al forno <b>c/prosc. cotto s/g</b><br>Formaggio cremoso<br>Insalata mista<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione  | <b>Pasta s/g</b> al pomodoro<br>Coscia di pollo al forno <b>c/aromi s/g</b><br>Purea di patate <b>solo c/patate fresche</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione                                | <b>Pasta s/g</b> al ragù bianco<br>Gateau di patate <b>c/pang. s/g, c/prosc. cotto s/g e c/solo uova fresche</b><br>Fagiolini all'olio<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione  |
|           | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   |
|           |  |   |  |   |
| Mercoledì | Risotto giallo con zucchine <b>c/brodo veg. fatto da noi s/g</b><br>Pizzaiola di vitello <b>c/aromi s/g</b><br>Spinaci gratinati <b>c/pangr. s/g</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione | <b>Pasta s/g</b> al pomodoro<br>Hamburger di vitello <b>c/pangr. s/g c/aromi s/g c/uova fresche</b><br>Bastoncini di zucchine croccanti <b>c/pangr. s/g c/aromi s/g</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione | <b>Pasta s/g e piselli** s/g e brodo veg. Fatto da noi s/g</b><br>Polpette di vitello al sugo <b>c/pangr. s/g, c/solo uova fresche</b><br>Spinaci all'olio<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione | <b>Lasagna s/g al pesto s/g, c/besciamella fatta da noi c/farina s/g</b><br>Hamburger di vitello <b>c/pangr. s/g c/aromi s/g c/uova fresche</b><br>Patate prezzemolate <b>c/aromi s/g</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione |
|           | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:  | Eventuali variazioni:   |
|           |  |   |  |   |

|         |   |   |   |  |
|---------|---|---|---|--|
| Giovedì | <b>Pasta s/g e ceci** s/g e brodo veg. Fatto da noi s/g</b><br><b>Prosciutto cotto s.p. s/g</b> (da alternare con <b>fesa di tacchino s/g</b> o bresaola)<br>Insalata verde<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione | <b>Pasta s/g, pesto s/g e pomodorini</b><br>Crocchette di merluzzo <b>fatte da noi c/pane s/g, uova solo fresche e pangr. s/g c/aromi s/g</b><br>Carote aromatizzate <b>c/aromi s/g</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione | <b>Pasta s/g, tonno s/g e zucchine</b><br>Ricotta<br>Insalata verde<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione   | <b>Pasta s/g</b> al pomodoro<br>Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)<br><b>c/pangr. s/g, c/solo uova fresche</b><br><b>Piselli** s/g</b> al burro <b>c/aromi s/g</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione |
|         | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:   | Eventuali variazioni:  |
|         |   |   |   |  |
| Venerdì | <b>Pasta s/g</b> al sugo di <b>tonno s/g</b><br>Filetto di platessa al limone<br><b>c/farina s/g</b><br>Carote prezzemolate <b>c/aromi s/g</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione                              | <b>Riso e fagioli** s/g e brodo veg. fatto da noi s/g</b><br>Gateau di patate <b>c/pangr. s/g, c/prosc. cotto s/g e c/solo uova fresche</b><br>Bietole all'olio<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione                         | <b>Pasta s/g</b> all'ortolana <b>c/aromi s/g</b><br>Filetto di platessa gratinato<br><b>c/pangr. s/g, c/aromi s/g</b><br>Fagiolini al burro<br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione | <b>Pasta s/g</b> e patate <b>c/ brodo veg. Fatto da noi s/g</b><br>Merluzzo al pomodoro <b>c/olive s/g</b><br>Zucchine gratinate <b>c/pangr. s/g</b><br><b>Pane s/g</b><br>Frutta fresca di stagione                     |
|         |   |   |   |  |

**Indicazioni dietetiche per celiachia: è vietata la somministrazione di qualsiasi alimento non presente in menù;**

*Utilizzare sempre il prontuario AIC per gli alimenti non specificati.*

*Preparare e cuocere tutti gli alimenti separatamente dal vitto comune;*

*Utilizzare pentole e utensili solo ed esclusivamente per tali preparazioni;*

***PER LE PREPARAZIONI E PER LA COTTURA NON DEVONO ESSERE UTILIZZATE FARINE O DERIVATI DEL GRANO, DELLA SEGALE, DELL'AVENA E DELL'ORZO (Pane comune, pangrattato, crackers, pasta secca ecc.).***

***Non deve essere*** utilizzato per le preparazioni: glutammato di sodio (dadi ed estratti di carne); Alimenti addizionati con amido o malto; Salse o sughi pronti; Sottilette, formaggini, formaggi a fette o fusi da spalmare, budini e creme, yogurt ai cereali o al malto o ai biscotti; Salumi insaccati (mortadella, salame, wurstel); Dolci o derivati contenenti malto e amido.

***Non devono essere utilizzati*** prodotti con impanature, salse o minestrone previa un'attenta lettura delle etichette o di cui non si conoscano tutti gli ingredienti.

***Utilizzare solo pasta – riso s/glutine e pane s/glutine e pangrattato s/glutine.***

***\*\*I legumi non devono CONTENERE NESSUN ALLERGENE (Ad. es. MARCA SELECT).***

***\*Leggere attentamente l'etichette di ogni prodotto confezionato prima dell'utilizzo.***

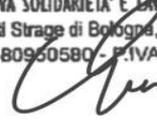
*Utilizzare pentole e utensili destinate solo ed esclusivamente per tali preparazioni; Preparare e servire le diete separatamente dal vitto comune sia fisicamente che temporalmente.*

Approvato da:

Coop. di Lavoro Solidarietà e Lavoro soc. coop.

Il Servizio Dietetico Aziendale

COOPERATIVA SOLIDARIETA' E LAVORO Soc. Coop. a r.l.  
Via Caduti Strage di Bologna, 5 - 70125 BARI  
C.F. 08080960580 - P.IVA 01953711007



**ASPT COSENZA**  
Dipartimento di Prevenzione  
R.O.S.S.A.N.O.  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dietista: Dr.ssa *Chiarini* Francesca

ASP COSENZA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E  
NUTRIZIONE S.I.A.N.  
AMBITO JONTO - AL RESPONSABILE:  
DOTT. PERRI PIETRO L.