Prot. n°195060 Asp Cosenza
10/11/2026

Comune di Cetraro

(INFANZIA- PRIMARIA- SECONDARIA)

MENU PRIMAVERA/ESTATE

A.S. 2026/2027

MENÙ	
PRIMA SETTIMANA	**SECONDA SETTIMANA**
LUNEDÌ Pasta con lenticchie (passate per l'infanzia) – Piatto unico Insalata verde mista (pomodorini tagliati in 4 parti per l'infanzia) Panino Frutta di stagione **MARTEDÌ** Pasta fresca al pomodoro Straccetti di pollo panati al forno **Melanzane e **zucchine grigliate Panino Frutta di stagione **MERCOLEDÌ** Pasta con **piselli (passati per l'infanzia) Frittata al forno con parmigiano/grana **Carote trifolate Panino Frutta di stagione **GIOVEDÌ** Riso con crema di **zucchine Arrosto di tacchino al forno Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione **VENERDÌ** Riso al pomodoro **Filetto di merluzzo gratinato al forno Insalata verde Panino Frutta di stagione	**LUNEDÌ** Riso con **piselli (passati per l'infanzia) Frittata con ricotta al forno Insalata mista (pomodorini tagliati in 4 parti per l'infanzia) Panino Frutta di stagione **MARTEDÌ** Pasta al pomodoro **Filetto di merluzzo al forno Insalata verde Panino Frutta di stagione **MERCOLEDÌ** Pasta con crema di **zucchine Mozzarella Carote alla julienne Panino Frutta di stagione **GIOVEDÌ** Pennette alla *norma* (sugo con melanzane) Cotoletta di petto di tacchino/pollo al forno **Zucchine trifolate Panino Frutta di stagione **VENERDÌ** Pasta con **zucchine **Filetto di nasello con pomodorini Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia PILUSO
C.I. 5822/CS

Prot. n°195060 Asp Cosenza

10/11/2026

Comune di Cetraro

(INFANZIA- PRIMARIA- SECONDARIA)

MENU PRIMAVERA/ESTATE

A.S. 2026/2027

MENÙ	
TERZA SETTIMANA	**QUARTA SETTIMANA**
LUNEDÌ Pasta al pomodoro **Filetto di nasello gratinato al forno **Carote trifolate Panino Frutta di stagione **MARTEDÌ** Pasta e **piselli (passati per l'infanzia) Cotolette di vitello al forno Caponata al forno Panino Frutta di stagione **MERCOLEDÌ** Riso con **minestrone passato Frittata con ricotta al forno Insalata verde Panino Frutta di stagione **GIOVEDÌ** Pasta alla norma Sovracosce di pollo al forno Carote alla julienne Panino Frutta di stagione **VENERDÌ** Riso con crema di zucchine** Formaggio spalmabile/pasta molle Insalata mista (lattuga, pomodori, carote julienne) Panino Frutta di stagione	**LUNEDÌ** Pennette alla *norma* Mozzarella Insalata verde Panino Frutta di stagione **MARTEDÌ** Pasta con pesto di basilico senza aglio Hamburger di tacchino/pollo al forno Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione **MERCOLEDÌ** Riso al pomodoro Filetto di merluzzo** al forno/in umido **Piselli in umido Panino Frutta di stagione **GIOVEDÌ** Pasta con **zucchine Prosciutto cotto s.p. Insalata di pomodori Panino Frutta di stagione **VENERDÌ** Pasta con ceci (passati per l'infanzia) – Piatto unico **Carote e zucchine trifolate Panino Frutta di stagione

** **Prodotto fresco o surgelato**: ***nel periodo primavera/estate ortaggi come zucchine, melanzane e come componenti del minestrone, in base alla disponibilità stagionale, vengono lavorati freschi.***

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

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia PILUSO
C.I. 5882/CS

Prot. n°195060 Asp Cosenza
10/11/2026

Comune di Cetraro

(INFANZIA- PRIMARIA- SECONDARIA)

MENU AUTUNNO/INVERNO
A.S. 2026/2027

MENÙ	
PRIMA SETTIMANA	**SECONDA SETTIMANA**
LUNEDÌ Pasta al pomodoro Frittata semplice con Parmigiano/Grana al forno Carote** trifolate Panino Frutta di stagione **MARTEDÌ** Risotto con zucca Polpettone di tacchino al forno **Piselli in umido Panino Frutta di stagione **MERCOLEDÌ** Pasta con **minestrone (passato per l'infanzia) **Filetto di merluzzo in umido Broccoli saltati Panino Frutta di stagione **GIOVEDÌ** Pasta con zucca/ broccoli Mozzarella Insalata mista (lattuga, radicchio, carote julienne) Panino Frutta di stagione **VENERDÌ** Pasta con ceci (passati per l'infanzia) – Piatto unico Spinaci lessati Panino Frutta di stagione	**LUNEDÌ** Pasta e minestrone** (passato per l'infanzia) Formaggio fresco spalmabile Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione **MARTEDÌ** Pasta al pomodoro Sovracosce di pollo al forno **Zucca trifolata/al forno Panino Frutta di stagione **MERCOLEDÌ** Riso e fagioli (passati per l'infanzia) – Piatto unico Carote e cavolfiori trifolati Panino Frutta di stagione **GIOVEDÌ** Lasagne al forno – Piatto unico **Broccoli gratinati al forno Panino Frutta di stagione **VENERDÌ** Pasta fresca con crema di **zucca/broccoli **Filetto di merluzzo gratinato al forno **Piselli in umido Panino Frutta di stagione

* In base alla disponibilità stagionale

** **Prodotto fresco o surgelato**: ***nel periodo autunno/inverno ortaggi come zucca, broccoli e come componenti del minestrone, in base alla disponibilità stagionale, vengono lavorati freschi.***

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

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia PILUSO
C.I. 5822/CS

Prot. n°195060 Asp Cosenza

10/11/2026

Comune di Cetraro

(INFANZIA- PRIMARIA- SECONDARIA)

MENU AUTUNNO/INVERNO

A.S. 2026/2027

MENÙ	
TERZA SETTIMANA	**QUARTA SETTIMANA**
LUNEDÌ Riso con lenticchie (passate per l'infanzia) – Piatto unico Insalata verde con carote julienne Panino Frutta di stagione	**LUNEDÌ** Passato di verdure con riso **Filetto di Nasello con pomodorini **Zucca al forno Panino Frutta di stagione
MARTEDÌ Pasta con **minestrone (passato per l'infanzia) Straccetti di pollo al forno **Carote trifolate Panino Frutta di stagione	**MARTEDÌ** Pasta fresca con crema di zucca Hamburger di pollo al forno **Piselli in umido Panino Frutta di stagione
MERCOLEDÌ Pasta al pomodoro **Filetto di nasello al forno con odori Bietola/spinaci lessati Panino Frutta di stagione	**MERCOLEDÌ** Pasta al pesto senz'aglio Frittata semplice con Parmigiano/Grana al forno Broccoli saltati Panino Frutta di stagione
GIOVEDÌ Pasta con crema di **zucca Lonza di maiale al forno **Broccoli gratinati al forno Panino Frutta di stagione	**GIOVEDÌ** Pasta al pomodoro **Filetto di merluzzo al forno gratinato Bietola/spinaci lessati Panino Frutta di stagione
VENERDÌ Pasta con ceci (passati per l'infanzia) – Piatto unico Insalata verde Panino Frutta di stagione	**VENERDÌ** Pasta con fagioli (passati per l'infanzia) – Piatto unico **carote trifolate Panino Frutta di stagione

* In base alla disponibilità stagionale

** **Prodotto fresco o surgelato**: ***nel periodo autunno/inverno ortaggi come zucca, broccoli e come componenti del minestrone, in base alla disponibilità stagionale, vengono lavorati freschi.***

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

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia PILUSO
C.I. 5822/CS

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE A.S. 2026/2027
MENU' PRIMAVERA ED AUTUNNO/INVERNO- COMUNE DI CETRARO

PRIMI PIATTI	QUANTITA' IN GRAMMI PER			PRIMI PIATTI	QUANTITA' IN GRAMMI PER		
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	INFANZIA	PRIMARIA		SECONDARIA
PASTA O RISO AL POMODORO: Pasta Riso Pomodori pelati Olio EVO Parmigiano o grana Sale e odori	 Gr. 60 Gr. 50 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	 Gr. 70 Gr. 60 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	 Gr. 80 Gr. 70 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	**MINESTRONE CON PASTA/RISO: Pasta Riso Minestrone *carote,piselli,fagiolini,zucca/zucchine,fagioli, pomodori pelati,cipolla,* broccoli e cavolo cappuccio nel periodo invernale) Olio EVO Sale e odori	 Gr. 35 Gr. 35 Gr. 40 Gr. 5 q.b.	 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 45 Gr. 5 q.b.	 Gr. 50 Gr. 50 Gr. 60 Gr. 5 q.b.
PASTA/RISO CON **PISELLI: Pasta Riso Piselli Olio EVO Pomodori pelati Sale e odori	 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 10 q.b.	 Gr. 50 Gr. 50 Gr. 50 Gr. 5 Gr. 15 q.b.	 Gr. 60 Gr. 60 Gr. 50 Gr. 5 Gr. 15 q.b.	**LASAGNE AL FORNO** Pasta Carne tritata di vitello Pomodori pelati Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	 Gr. 60 Gr. 25 Gr 60 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	 Gr 70 Gr 30 Gr 65 Gr 20 Gr 5 Gr 5 Q.b.	 Gr 80 Gr 35 Gr 70 Gr 25 Gr 6 Gr 5 q.b.
PASTA/RISO E LEGUMI SECCHI (CECI, LENTICCHIE, FAGIOLI): Pasta/riso Legumi secchi Olio EVO Sale e odori	 Gr. 40 Gr. 20 Gr. 5 q.b.	 Gr. 50 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	 Gr. 60 Gr. 40 Gr. 5 q.b.	**RISO O PASTA ALLA ZUCCA/BROCCOLI O **ZUCCHINE:** Riso Pasta Zucca fresca/Broccoli **Zucchine Olio EVO Parmigiano o grana Sale e odori **Se con pasta fresca:**	 Gr. 50 Gr. 60 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b. gr 120	 Gr. 60 Gr. 70 Gr. 25 Gr. 25 Gr. 5 Gr. 5 q.b. gr 130	 Gr. 70 Gr. 80 Gr. 30 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b. gr 140

Prot. n°195060 Asp Cosenza

10/11/2026

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia PILUSO
C.I. 5822/CS

PASTA ALLA BOLOGNESE: Pasta Carne tritata di vitello Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato e odori	Gr. 60 Gr. 25 Gr. 30 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr 70 Gr 30 Gr 35 Gr 5 Gr 5 q.b.	Gr 80 Gr 35 Gr 40 Gr 5 Gr 5 Q.B.	**PASTA FRESCA AL POMODORO:** Pasta fresca Pomodori pelati Olio extravergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato e odori	Gr. 120 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr 130 Gr 45 Gr 5 Gr 5 q.b.	Gr 140 Gr 50 Gr 5 Gr 5 q.b.
TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA: Farina Lievito di birra Sale iodato Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Caciocavallo	**Gr. 150 PZ** q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 40 Gr. 5 Gr. 30	**Gr 200 PZ** q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 45 Gr 5 Gr 35	**Gr 250 PZ** q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 50 Gr 5 Gr 35	**TRANCIO DI PIZZA MARINARA:** Farina Lievito di birra Sale iodato Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva	**Gr. 150 PZ** q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 40 Gr 5	**Gr 200 PZ** q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 45 Gr 5	**Gr 250 PZ** q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 50 Gr 5
PENNETTE ALLA NORMA: Pasta Melanzane Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Sale iodato	Gr. 50 Gr. 40 Gr 25 Gr 5 q.b.	Gr 60 Gr 45 Gr 30 Gr 5 q.b.	Gr 70 Gr 45 Gr 35 Gr 5 q.b.	**PASTA CON PESTO SENZA AGLIO:** Pasta Pesto alla genovese (basilico, pinoli, olio EVO) Parmigiano o grana Sale	Gr. 60 Gr 10 Gr 5 Gr 5 q.b.	Gr. 70 Gr 15 Gr 5 Gr 5 q.b.	Gr. 80 Gr 20 Gr 5 Gr 5 q.b.
****PASSATO DI VERDURE CON PASTA/RISO/ORZO/FARRO:** Pasta Riso/orzo/farro Verdure di stagione:*carote,piselli,fagiolini, fagioli, pomodori pelati,cipolla, zucca* broccoli e cavolo cappuccio nel periodo invernale, zucchine, bietola nel periodo primaverile) Olio EVO Sale e odori		Gr. 35 Gr. 35 Gr. 40 Gr. 5 q.b.		Gr. 40 Gr. 40 Gr. 45 Gr. 5 q.b.		Gr. 50 Gr. 50 Gr. 60 Gr. 5 q.b.	

Prot. n°195060 Asp Cosenza

10/11/2026

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia PILUSO
C.I. 5822/CS

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE A.S. 2026/2027
MENU' PRIMAVERA ED AUTUNNO/INVERNO- COMUNE DI CETRARO

SECONDI PIATTI	QUANTITA' IN GRAMMI PER			SECONDI PIATTI	QUANTITA' IN GRAMMI PER		
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
FRITTATA CON RICOTTA AL FORNO Uova Ricotta Olio EVO Parmigiano o grana Sale e odori	N° 1 Gr. 25 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1 Gr. 35 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1,5 Gr. 40 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	**PIZZAIOLA DI VITELLO:** Fettina di vitello Pomodori pelati Olio EVO Sale e odori	Gr. 70 Gr. 25 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 30 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 35 Gr. 5 q.b.
FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE /A PASTA MOLLE: (crescenza, robiola, stracchino, scamorza, provola, galbani)	GR. 60	GR. 70	GR. 80	**FILETTO/LONZA DI MAIALE AL FORNO:** Arista di maiale Olio EVO Sale e odori , mollica di pane	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr5 q.b.
****BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO** Bastoncini di filetto di merluzzo	N° 3	N° 4	N° 5	**PROSCIUTTO COTTO s.p. :** Prosciutto cotto s.p.	Gr. 60	Gr. 70	Gr. 80
BOCCONCINI DI MOZZARELLA /MOZZARELLA: Bocconcini di mozzarella (Gr. 30 cd)/mozzarella	N°2/ gr 60	N°3/ gr 90	N°4/gr 120	**COTOLETTA DI POLLO AL FORNO:** Petto di pollo Pangrattato 1 uovo ogni 10 porzioni Olio EVO Sale e odori	Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 80 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 90 q.b. Gr. 5 q.b.
SOVRACOSCE /COSCE DI POLLO AL FORNO: Sovracosce/cosce di pollo Olio EVO Sale e odori	Gr. 140 Gr. 5 q.b.	Gr. 150 Gr. 5 q.b.	Gr. 160 Gr. 5 q.b.	**POLPETTONE DI TACCHINO:** Carne tritata di tacchino Uova ogni 10 porzioni Parmigiano o grana Mollica di pane Olio EVO Sale e odori	Gr. 50 N° 1 Gr 5 Gr 5 q.b.	Gr 60 N° 1 Gr 5 q.b. Gr 5 q.b.	Gr 70 N° 1 Gr 5 q.b. Gr 5 q.b.
FRITTATA SEMPLICE CON PARMIGIANO/ GRANA AL FORNO Uova Parmigiano o grana Olio EVO Sale e odori	N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	N° 1,5 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	**COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO:** Fettina di vitello Pangrattato 1 uovo ogni 10 porzioni Olio EVO Sale e odori	Gr. 70 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 80 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 90 q.b. Gr. 5 q.b.
STRACCETTI DI POLLO AL FORNO: Petto di pollo	Gr. 70 Gr. 5	Gr. 80 Gr. 5	Gr. 90 Gr. 5	**HAMBURGER DI POLLO/TACCHINO:**	Gr. 70	Gr. 80	Gr. 90

Prot. n°195060 Asp Cosenza

10/11/2026

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia PLUSO
C.I. 5882/CS

Uovo n.1 ogni 10 porzioni Olio EVO Sale, pangrattato Se in umido: pomodori pelati	q.b. gr 15	q.b. gr 20	q.b. gr 25	Carne tritata di pollo/tacchino Olio EVO Sale, farina e odori	Gr. 5 q.b.	Gr. 5 q.b.	Gr. 5 q.b.
FILETTO DI **PLATESSA/MERLUZZO/NASELLO AL FORNO: Filetti di **platessa surgelati Olio EVO Sale e odori , mollica di pane	Gr. 90 Gr. 5 q.b.	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 120 Gr. 5 q.b.	**FILETTO DI **MERLUZZO /NASELLO IN UMIDO O POMODORINI:** Filetti di **merluzzo surgelati Pomodori pelati Olio EVO Sale e odori	Gr. 90 Gr 15 Gr. 5 q.b.	Gr. 100 Gr 20 Gr. 5 q.b.	Gr. 120 Gr 25 Gr. 5 q.b.

Prot. n°195060 Asp Cosenza

10/11/2026

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia PILUSO
C.I. 5822/65

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE A.S. 2026/2027
MENU' PRIMAVERA ED AUTUNNO/INVERNO- COMUNE DI CETRARO

CONTORNI	QUANTITA' IN GRAMMI PER			CONTORNI	QUANTITA' IN GRAMMI PER		
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
INSALATA DI *POMODORI *Pomodori freschi Olio EVO Sale	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr.5 q.b.	Gr. 90 Gr.5 q.b.	**PISELLI IN UMIDO **Piselli Olio EVO Sale e odori	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr.5 q.b.	Gr. 90 Gr.5 q.b.
**BIETOLA O **CAROTE **SPINACI ** BROCCOLI **CAVOLFIORI SALTATI /LESSATI Olio EVO Sale	Gr. 70 Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 5 q.b.	VERDURE GRATINATE O CON ODORI: **Zucchine **Zucca gialla *melanzane Mollica di pane Olio extra-vergine di oliva Sale ed odori	Gr. 70 Gr. 70 gr 70 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 80 Gr. 80 gr 80 q.b. Gr. 5 q.b.	Gr. 90 Gr. 90 gr 90 q.b. Gr. 5 q.b.
PATATE AL FORNO: Patate fresche Olio EVO Sale e odori	Gr. 100 Gr. 5 q.b.	Gr. 120 Gr. 5 q.b.	Gr. 150 Gr. 5 q.b.	INSALATA MISTA: Lattuga iceberg Radicchio Carote julienne Olio EVO Sale e odori	Gr. 35 Gr. 35 Gr 30 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr.40 Gr 35 Gr.5 q.b.	Gr. 45 Gr. 45 Gr 40 Gr.5 q.b.
**PISELLI E **CAROTE IN UMIDO **Piselli **Carote Olio EVO Sale e odori	Gr. 35 Gr. 35 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr.40 Gr.5 q.b.	Gr. 45 Gr. 45 Gr.5 q.b.	CAPONATA AL FORNO: Melanzane Zucchine Pomodorini Olio extra-vergine di oliva Sale iodato ed odori	Gr 50 Gr 50 Gr 15 Gr 5 q.b.	Gr 55 Gr 55 Gr 20 Gr 5 q.b.	Gr 60 Gr 60 Gr 25 Gr 5 q.b.
INSALATA VERDE CON POMODORI E CAROTE: Lattuga iceberg Carote julienne Pomodori Olio EVO Sale e odori	Gr. 25 Gr. 25 Gr.25 Gr. 5 q.b.	Gr. 30 Gr.30 Gr.30 Gr.5 q.b.	Gr. 35 Gr. 35 Gr.35 Gr.5 q.b.	MELANZANE E ZUCCHINE GRIGLIATE: Melanzane zucchine Olio EVO Sale e odori	Gr. 35 Gr. 35 Gr. 5 q.b.	Gr. 40 Gr.40 Gr.5 q.b.	Gr. 45 Gr. 45 Gr.5 q.b.

Prot. n°195060 Asp Cosenza

10/11/2026

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia PALUSO
C.I. 5822/CS

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE A.S. 2026/2027
MENU' PRIMAVERA ED AUTUNNO/INVERNO- COMUNE DI CETRARO

VARI	QUANTITA' IN GRAMMI PER			VARI	QUANTITA' IN GRAMMI PER		
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PANINO (bianco o integrale)	Gr. 50	Gr. 70	Gr. 80	FRUTTA (di stagione)	Gr. 100	Gr. 120	Gr. 150

** Prodotto fresco o surgelato:

- nel periodo primavera/estate ortaggi come zucchine, melanzane e come componenti del minestrone, in base alla disponibilità stagionale, vengono lavorati freschi;

- nel periodo autunno/inverno ortaggi come zucca, broccoli e come componenti del minestrone, in base alla disponibilità stagionale, vengono lavorati freschi.

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

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

Prot. n°195060 Asp Cosenza

10/11/2026

ASP COSENZA
U.O. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Distretto Tirreno
Dr.ssa Sonia RILUSO
C.I. 5822/CE