SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
CATANZARO

REGIONE CALABRIA

U. O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Distretto di Lamezia Terme
Direttore dr Giuseppe Barbieri

Prot. n. 126192 del 14.09.2026

All'avv. Stefania Petronio
Alla dott.ssa Lucia Molinaro
Settore Servizi Alla Persona
Comune di
Lamezia Terme

OGGETTO: Vidimazione tabella dietetica ristorazione scolastica anno 2026-2027.

In relazione alla Vs. richiesta si trasmette la tabella dietetica per la ristorazione scolastica delle Scuole dell'infanzia e Primarie del Comune di Lamezia Terme, debitamente vidimata come previsto dalle norme vigenti.

In aderenza alle disposizioni della Legge 4 luglio 2005 n. 123 "*Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia*", come già comunicato con nostra nota prot. 772/SIAN del 26 giugno 2006, sono stati aggiunti anche i criteri per la preparazione dei pasti per i bambini affetti da celiachia da introdurre nel capitolato di appalto come da articolo 4, comma 3 della Legge citata. La tabella dietetica per i bambini affetti da celiachia è uguale a quella degli altri bambini ma nella preparazione dei pasti vanno utilizzati solo prodotti specifici privi di glutine. A tal fine le pietanze contenenti glutine sono evidenziate in grassetto e sottolineate.

Sono state inserite anche delle linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica.

Si ricorda inoltre che la tabella dietetica vidimata e le indicazioni generali e particolari sulle caratteristiche degli alimenti da utilizzare nella preparazione del menù devono essere tenute in modo visibile nella zona preparazione pasti.

Distinti saluti

A.S.P di CATANZARO * Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione * Ambito Territoriale di Lamezia T.

Il Dirigente medico
Vittoria Rocchino

via Sottotenente Notaro (c/o vecchio Ospedale) 88046 Lamezia Terme (CZ)
tel. 0968 208317 e mail sian@asp.cz.it pec protocollo@pec.asp.cz.it

INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEL MENU'

SALE: si ricorda che la quantità giornaliera non deve superare i 6 gr. a persona e che va utilizzato **sale iodato**. Si consiglia di far uso di aromi (origano, basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, aglio, cipolla, limone, ecc.) che insaporiscono i cibi permettendo di ridurre la quantità di sale.

PANE: preparato con farina di frumento tenero tipo "00", di produzione giornaliera (mai congelato), che all'analisi organolettica risulti: crosta dorata e croccante, mollica morbida ma non callosa , il gusto e l'aroma non devono presentare anomalie. **OGNI GIORNO PANE FRESCO 1 panino** (circa 50-70 gr).

PASTA: di pura semola di grano duro, non deve presentare difetti ed essere indenne da parassiti, larve o altri agenti infestanti, in perfetto stato di conservazione alla pressione deve rompersi con suono secco e frattura vitrea, non farinosa. Le confezioni devono essere pulite ed intatte. Cottura al dente non solo per la gradevolezza, ma perché è migliore la digeribilità.

RISO: ribe parboiled, indenne da parassiti o altri agenti infestanti, non deve presentare difetti tipici di striatura o vaiolatura interna.

CARNI BIANCHE E ROSSE di 1° taglio, disossata, priva di grasso di copertura; deve presentare il marchio della visita sanitaria e provenire da stabilimenti con marchio CEE; in condizioni igieniche ottime e prive di alterazioni microbiche o fungine. **Carni avicole:** provenienti da stabilimenti con marchio CEE, si ricorda che devono presentare l'etichettatura prevista dall'Ordinanza Ministeriale Ministero Salute 26 agosto 2005 e dal Decreto Ministeriale 29 luglio 2004 almeno per le seguenti informazioni "allevamento senza antibiotici" allevamento "rurale in libertà o "rurale all'aperto"; devono essere prive di odori e sapori anomali. Non è consentita la somministrazione di «carne ricomposta» né prefritta o preimpanata.

PESCE: fresco o surgelato, privo di pelle e di lische. Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura. Non è consentita la somministrazione di «pesce ricomposto» né prefritto o preimpanato.

FORMAGGI E AFFETTATI: Parmigiano Reggiano o Grana Padano: contrassegnato dal marchio d'origine e convenientemente stagionato; altri formaggi (mozzarella, provola, ecc.): in confezione chiusa con riportata la data di produzione e di scadenza; i salumi devono essere di produzione nazionale e di qualità superiore, senza polifosfati e glutammato monosodico.

UOVA: di categoria "A", gli imballi devono essere muniti di etichettatura leggibile recante il nome dell'azienda produttrice e confezionatrice, la data di imballaggio e di consumazione.

SURGELATI: devono essere confezionati, mai sfusi, la confezione dovrà riportare la data di confezionamento e quella di scadenza; i prodotti non devono presentare segni di parziale scongelamento né ghiaccio in superficie; una volta scongelato il prodotto non può essere ricongelato e va consumato entro 24 ore.

N.B. Si raccomanda di preferire sempre prodotti freschi ad eccezione del pesce.

LEGUMI: in confezione originale, mondati, privi di muffe, insetti o altri corpi estranei, uniformemente essiccati. Le dosi consigliate si riferiscono a legumi secchi.

14 SET. 2026

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO

SUGHI DI POMODORO: la preparazione dei sughi di pomodoro va fatta utilizzando preferibilmente pomodori pelati: peso del prodotto sgocciolato non inferiore al 60%; ottenuti da frutto fresco, sano, maturo e ben lavato; colore rosso, sapore ed odore caratteristici del pomodoro.

OLIO: utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, acidità max 1%.

FRUTTA, VERDURA, ORTAGGI: di stagione e preferibilmente di produzione locale, giunti a naturale e compiuta maturazione fisiologica, privi di difetti visibili, né trasudanti acqua di condensazione che è indice di sbalzi termici repentini. Ridurre al minimo le quantità di acqua di immersione e preferire tempi di cottura brevi, aggiungere il sale a fine cottura. L'ortofrutta non deve essere di quinta gamma.
Ogni giorno frutta fresca rispettando la stagionalità (è ammessa la frutta non stagionale nel mese di maggio) 150 gr (1 mela, 1 pera, 1 banana, 1 arancio, 2 mandarini, 2 albicocche…) E' possibile, una volta a settimana, sostituire la frutta fresca con un *SUCCO DI FRUTTA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI* o con uno *YOGURT alla frutta* (preferibilmente quando non sono presenti altri latticini); questi dovranno essere in confezione monodose, di buona qualità dovranno riportare ben stampigliata la data di scadenza; gli yogurt non devono contenere coloranti né conservanti. e **per i soggetti affetti da celiachia consultare i prodotti presenti nel Prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall' Associazione Italiana Celiachia.**

N.B. la tabella si riferisce genericamente a frutta, ortaggi e verdure in quanto sarà cura dell'addetto agli acquisti scegliere di volta in volta, all'interno del gruppo, i prodotti di stagione con le migliori caratteristiche.

La frutta dovrà essere variata, lavata bene, mondata e somministrata, possibilmente, come spuntino di metà mattina.

PIATTI UNICI: per la preparazione del piatto unico andranno utilizzate le grammature di carne/pesce/legumi previste come secondo piatto. In alternativa è possibile proporre piatti unici con all'interno un ridotto quantitativo proteico da abbinare a quantità ridotte di secondo piatto o secondi piatti a ridotto contenuto proteico.

Relativamente ai requisiti degli alimenti, alle percentuali sulla fornitura totale e ai criteri premianti per l'affidamento del servizio si ricorda il Decreto del Ministero dell'Ambiente del 10 marzo 2020 "Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari".

14 SET. 2020

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO

INDICAZIONI PER I SOGGETTI AFFETTI DA CELIACHIA

La celiachia è una complessa condizione patologica dovuta ad intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica contenuta in alcuni cereali e precisamente il frumento, la segale, l'orzo, l'avena, il farro.
La chiave del corretto trattamento della celiachia si articola su due punti fondamentali:

- **l'assoluta necessità della dieta senza glutine**
- **le corrette modalità per seguirla.**

LA DIETA SENZA GLUTINE

Al momento attuale l'unico trattamento della celiachia è l'introduzione di una dieta rigorosamente senza glutine per tutta la vita, perché l'intolleranza al glutine è una condizione permanente. La dieta senza glutine significa l'eliminazione da qualunque cibo dei cereali tossici e loro derivati, cioè del frumento, della segale, dell'orzo, dell'avena e del farro.

Si dovranno quindi eliminare il pane comune, la pasta, la pasticceria ed inoltre tutti i prodotti del commercio (salumi composti, minestre o sughi pronti, preparati per impanare, budini e creme varie, etc.) confezionati con cereali con glutine o loro farine. Si dovranno anche evitare i prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione o la modalità di preparazione.
E' essenziale prestare la massima attenzione alla etichettatura dei prodotti utilizzati per la preparazione del pasto "gluten free" e precisamente: deve essere presente la scritta "senza glutine" (Circ. Ministero Salute 5 novembre 2009), oppure il logo ministeriale dei prodotti dieto terapeutici sostitutivi, o ancora il marchio "spiga sbarrata" dell'AIC (associazione Italiana Celiachia). Per gli alimenti per i quali sussistano dubbi è opportuno fornirsi del prontuario AIC che è consultabile anche online. Naturalmente non vi sono problemi per i cibi proteici (carni, pesci, uova) purché non miscelati con cereali tossici, per i grassi (olio d'oliva, burro, olio di semi purché non da cereali tossici), tutti i legumi, verdure, frutta, noci e nocciole e altri semi non di cereali.

Sono invece da evitare:

1. i formaggi cremosi, i formaggini, i formaggi fusi, per i quali non si possono escludere sofisticazioni con farine di cereali;
2. tra i grassi andranno eliminati l'olio di germe di grano, quello di semi vari e le margarine a composizione non definita;
3. vanno evitati i dadi per brodo, sia di carne sia di verdure la cui composizione è difficilmente controllabile;
4. tra le bevande vanno esclusi il caffè solubile, i surrogati del caffè o bevande (tipo ovomaltina) contenenti malto, orzo, avena, segale o grano;
5. per i dolci l'occasione o l'infrazione può essere invece rappresentata da quelli di diffusione commerciale, specialmente quelli che più insospettabilmente potrebbero contenere farine, per esempio alcuni tipi di caramelle, confetti, canditi, gomme da masticare (specie in confetto), creme di cioccolato da spalmare;
6. tra i lieviti bisogna evitare il lievito di birra, che è una coltura di saccaromiceti fatta crescere su malto d'orzo, sottoprodotto della produzione della birra, e quelli artigianali acquistati dal fornaio. Si potrà invece usare il lievito naturale Eridania in cubetti (coltivato su melassa di barbabietola da zucchero).

L'industria dietoterapia ha messo a disposizione oggi un'ampia serie di prodotti alimentari, adatti a questa dieta, come pane, fette biscottate, biscotti, torte, paste alimentari, combinazioni di farine etc. Tali alimenti sono in vendita nelle farmacie e nei negozi specializzati. E' stato

14 SET. 2026

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO

ideato un simbolo che certifica la mancanza del glutine nel cibo commercialmente confezionato. Tale simbolo è una spiga di grano barrata, con o senza cerchio intorno.
Sostanzialmente la dieta del celiaco, oltre a mantenere una rigorosa esclusione del glutine, deve essere anche bilanciata e corretta per quanto riguarda i principali nutrienti e l'apporto calorico. **La dieta del celiaco** da questo punto di vista **non differisce affatto da quella di un soggetto non affetto da celiachia,** infatti la persona celiaca ben compensata dal punto di vista della malattia, ha gli stessi fabbisogni nutrizionali, i quali variano a seconda di vari parametri, quali l'età, il peso, la struttura fisica, il sesso, l'attività fisica ed eventualmente condizioni fisiche particolari (malattia, stress, gravidanza, allattamento, etc.) Quindi, a parte l'esclusione di tutti gli alimenti contenenti glutine, il celiaco dovrà assumere e fare uso in modo variato degli alimenti consentiti (carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, cereali permessi, frutta, verdura etc.) in modo tale da garantirsi un'alimentazione varia, equilibrata e soprattutto assicurarsi tutti i principi nutritivi di cui necessita.

Si ritiene, per motivi facilmente intuibili, che la tabella dietetica degli scolari affetti da celiachia debba essere quanto più simile a quella degli altri bambini, pertanto si propone Io stesso menù ovviamente preparato utilizzando, dove necessario, prodotti specifici privi di glutine. Si indicano pertanto di seguito alcune regole da seguire nella preparazione dei pasti.

CORRETTE E FONDAMENTALI REGOLE PER ESEGUIRLA

* Evitare prodotti di cui non si conosce esattamente la composizione e utilizzare solo ingredienti assolutamente sicuri e cioè:
  - Alimenti naturalmente privi di glutine (verdura, frutta, carne, pesce, uova, latte)
  - Prodotti alimentari presenti nel prontuario dei prodotti in commercio Pubblicato dall'Associazione Italiana Celiachia
  - Prodotti dietetici specifici (preparati da aziende autorizzate dal Ministero della Salute)

* Conservare gli alimenti senza glutine in zona della dispensa ad essi riservata.

* Lavare bene le mani dopo aver preparato pietanze con farine comuni.

* Prima dell'uso, lavare gli attrezzi di cucina (scolapasta, mestoli, pentole) se precedentemente utilizzati nella preparazione di pietanze contenenti glutine.

* Assicurarsi che sui piani di lavoro, teglie, piastre o griglie non vi siano briciole o tracce di farina.

* Assicurarsi che l'acqua per la cottura della pasta e l'olio per friggere non siano entrati in contatto con alimenti contenenti glutine.

* Per infarinare o impanare i cibi (carni, verdure, formaggi) e addensare salse o sughi utilizzare esclusivamente farine o panature senza glutine).

14 SET. 2020

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO

Si allegano di seguite le GRAMMATURE A CRUDO orientative minime per le scuole interessate dalla refezione scolastica:

	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA
PASTA O RISO	50	60	70
PASTA O RISO PER MINESTRONE	20	25	30
MINESTRONE PASSATO	90	100	120
LEGUMI SECCHI	20	25	30
INSALATA VERDE	30	40	50
ORTAGGI	80	100	120
VERDURA COTTA	100	120	150
POMODORI INSALATA	60	80	100
PASSATA DI POMODORO	30	40	50
PATATE	120	150	200
MOZZARELLA	50	75	100
FORMAGGI FRESCHI (provola, crescenza, stracchino……)	60	70	80
PARMIGIANO (pietanza)	40	50	70
PARMIGIANO O GRANA GRATTUGIATO	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
PESCE	100	120	140
BASTONCINI	3	4	4
CARNE	60	80	100
PROSCIUTTO	40	50	60
UOVA	1	1	1
OLIO DI OLIVA	Max 15	Max 15	Max 15
FRUTTA	150	150	150
PANE	1 panino	1 panino	1 panino

14 SET. 2020

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO

5. PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO

Da "LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO in età pediatrica" -*Edizione Giugno 2017*-

MINISTERO DELLA SALUTE DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE UFFICIO 5

◆*"Gli alimenti costituiscono una delle cause principali di soffocamento in età pediatrica: tra il 60% e l'80% degli episodi di soffocamento è imputabile al cibo".*

◆ *"Tutte le linee di indirizzo concordano sul fatto che gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni. Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline e semi) che quelli troppo grandi (es. grossi pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto, i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione. Quella tonda (es. ciliegie e uva) e quella cilindrica (es. wurstel e carote) sono le forme più pericolose poiché queste tipologie di alimenti, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria".*

◆*"Le linee di indirizzo incluse nella revisione concordano nell'affermare che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi (a parte poche eccezioni) se opportunamente preparati in modo tale da minimizzare il rischio di soffocamento. Viene raccomandato di adottare semplici regole di preparazione che mirano a modificare la forma (es. tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti), la consistenza (es. eliminare nervature e filamenti, cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi), e le dimensioni (es. tagliare in pezzi piccoli o tritare/grattugiare) degli alimenti pericolosi.*

Le eccezioni sono rappresentate da: frutta a guscio e semi (le linee di indirizzo li sconsigliano per i bambini fino ai 4 anni di età circa, a causa dell'elevato rischio di aspirazione a cui si associano), caramelle e gomme da masticare."

Le linee di indirizzo ***PROPONGONO*** *un set di regole che riguardano la preparazione degli alimenti pericolosi e il comportamento da tenere durante il pasto al fine di minimizzare il rischio di soffocamento.*

14 SET. 2020

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO

Principali regole per un pasto sicuro

Tabella 1. *Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.*

Categorie principali di alimenti	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza		Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lische dal pesce.
Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente.
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi a pasta filata		Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

14 SET. 2026

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO

Tabella 2. Regole comportamentali

I bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
Creare un ambiente rilassato e tranquillo. Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.	Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.	Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	Non forzare il bambino a mangiare.
Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.	Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino

14 SET. 2026

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Lamezia Terme_INVERNALE_2026-2027

1^Settimana	2^ Settimana	3^Settimana	4^ Settimana
Lunedì	**Lunedì**	**Lunedì**	**Lunedì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e piselli	**Pasta** e lenticchie	**Pasta** al pomodoro	**Pasta** al pomodoro
Prosciutto cotto	Provola tutto latte o formaggi freschi (stracchino, crescenza, …)	Frittata con patate	**Bastoncini** di merluzzo al forno
Insalata verde	Insalata mista di stagione	Fagiolini	Carote al forno
Martedì	**Martedì**	**Martedì**	**Martedì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	**Pasta** al pomodoro	**Pasta** e fagioli cannellini bianchi (o ceci o lenticchie)	Minestrone di verdure passato con riso
Scaloppina di tacchino	Arista di maiale	**Prosciutto cotto**	Pollo o tacchino **panato** al forno
Carote al forno	Fagiolini	Insalata mista di stagione o Carote tagliate sottili a julienne	Fagiolini
Mercoledì	**Mercoledì**	**Mercoledì**	**Mercoledì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e patate	Risotto con ortaggi di stagione	**Lasagne**[*1]	**Pasta** al pomodoro
Provola tutto latte o formaggi freschi (stracchino, crescenza, …)	Frittata al forno	Provola tutto latte o formaggi freschi (stracchino, crescenza, …)	Frittata al forno
Insalata mista di stagione	Patate al forno	Insalata verde	**Purea** di patate
Giovedì	**Giovedì**	**Giovedì**	**Giovedì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Minestrone di verdure passato con riso	**Pasta** e piselli	Minestrone di verdure passato con **pasta**	**Pasta** con zucca o altri ortaggi di stagione
Carne di vitello alla pizzaiola	Pollo o tacchino **panato** al forno	**Crocchette** di pollo[*2]	**Polpettine** di carne di vitello al forno
Fagiolini	Carote al forno	Patate al forno	Bieta saltata
Venerdì	**Venerdì**	**Venerdì**	**Venerdì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	**Pasta** al pomodoro	Riso al pomodoro	**Pasta** e ceci
Polpette di merluzzo al forno	**Bastoncini** di merluzzo al forno	Merluzzo **panato** al forno	Mozzarella fior di latte o formaggi freschi (stracchino, crescenza, …)
Spinaci saltati	Bieta o altra verdura di stagione saltata	Spinaci saltati	Insalata verde

LEGGENDA:
[*1] **LASAGNE:** con carne trita e parmigiano
[*2] **CROCCHETTE DI POLLO:** bocconcini di petto di pollo, passati nell'uovo e nel pangrattato e cotti al forno

14 SET. 2026

Le pietanze contenenti glutine sono evidenziate in grassetto e sottolineate.

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Lamezia Terme_ESTIVO_2026-2027

1^Settimana	2^ Settimana	3^Settimana	4^ Settimana
Lunedì	**Lunedì**	**Lunedì**	**Lunedì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	**Pasta** al pomodoro	**Pasta** e lenticchie (o ceci o fagioli cannellini bianchi)	**Pasta** e fagioli cannellini bianchi (o ceci o lenticchie)
Frittata al forno	Merluzzo **panato** al forno	Frittata al forno	_Provola tutto latte o formaggi freschi (stracchino, crescenza, …)
Zucchine **gratinate**	Zucchine trifolate	Carote al forno	Insalata mista con ortaggi di stagione (pomodori, lattuga, …)
Martedì	**Martedì**	**Martedì**	**Martedì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Riso e piselli	**Pasta** al pesto pastorizzato o con ortaggi di stagione	**Pasta** e patate	**Pasta** e piselli
Arista di maiale	**Crocchette** di pollo*2	Pollo o tacchino **panato** al forno	**Scaloppina** di tacchino
Patate al forno	Carote al forno	Ortaggi di stagione **gratinati**	Patate al forno
Mercoledì	**Mercoledì**	**Mercoledì**	**Mercoledì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e fagioli cannellini bianchi (o ceci o lenticchie)	**Lasagne**[*1]	**Pasta** al pomodoro	Risotto con ortaggi di stagione
Provola tutto latte o formaggi freschi (stracchino, crescenza, …)	Mozzarella fior di latte o formaggi freschi (stracchino, crescenza, …)	Mozzarella fior di latte o formaggi freschi (stracchino, crescenza, …)	Provola tutto latte o formaggi freschi (stracchino, crescenza, …)
Pomodori in insalata	Insalata verde	Pomodori in insalata	Pomodori in insalata
Giovedì	**Giovedì**	**Giovedì**	**Giovedì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta con melanzane	**Pasta** e ceci	Risotto con zucchine	**Pasta** al pomodoro
Tacchino o pollo **panato** al forno	**Prosciutto cotto**	**Polpettine** di carne di vitello al forno	Vitello alla pizzaiola
Carote al forno	Ortaggi crudi di stagione in insalata	Piselli	Carote
Venerdì	**Venerdì**	**Venerdì**	**Venerdì**
Pane	**Pane**	**Pane**	**Pane**
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro	**Pasta** al pomodoro o con le melanzane	Pasta al pesto pastorizzato
Bastoncini di merluzzo al forno	Frittata con patate	**Bastoncini** di merluzzo al forno	**Polpette** di merluzzo
Fagiolini	Verdure di stagione saltate	Fagiolini o verdura saltata	Zucchine trifolate

LEGGENDA:
*[1]**LASAGNE:** con carne trita e parmigiano
*[2]**CROCCHETTE DI POLLO:** bocconcini di petto di pollo, passati nell'uovo e nel pangrattato e cotti al forno
Le pietanze contenenti glutine sono evidenziate in grassetto e sottolineate

14 SET. 2026

Regione Calabria
Azienda Sanitaria Provinciale Catanzaro
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Vittoria ROCCHINO