



# COMUNE DI TORANO CASTELLO

(PROVINCIA DI COSENZA)

Via G. Marconi, 124 – 87010 Tel. 0984-504914 e Fax 0984-504875

## MENSA SCOLASTICA

### ISTITUTO COMPRENSIVO DI TORANO CASTELLO MENU' BASE

1. SCUOLA SECONDARIA – TORANO CASTELLO
2. SCUOLA SECONDARIA – SARTANO

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

- ✓ ALUNNI TORANO CENTRO N. 54
- ✓ ALUNNI SARTANO N. 47

N. 2 RIENTRI SETTIMANALI TORANO CENTRO (MARTEDI' E GIOVEDI')  
N. 2 RIENTRI SETTIMANALI SARTANO (MARTEDI' E GIOVEDI')

PERSONALE DOCENTE N. 6  
PERSONALE ATA N. 2



\*in base alla disponibilità

\*\* alla frutta privo di pezzi, no Kiwi

\*\*\* Prodotto fresco o surgelato



**MENU INVERNALE**  
**SCUOLE SECONDARIA DI 1° GRADO**  
**COMUNE DI TORANO CASTELLO**  
**A.S. 2024/25**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>
<b>Martedì</b> Pasta e minestrone*** (passato per le materne) Cotoletta di petto di pollo al forno Fagiolini*** lessi Panino Frutta di stagione	<b>Martedì</b> Riso al pomodoro Straccetti di vitello alla pizzaiola Carote*** lesse Panino Frutta di stagione
<b>Giovedì</b> Pasta con piselli*** (passati per le materne) Pizzaiola di vitello Zucchine*** gratinate al forno Panino Frutta di stagione	<b>Giovedì</b> Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella Insalata verde Panino Frutta di stagione



**\*in base alla disponibilità**

\*\* alla frutta privo di pezzi, no Kiwi

\*\*\* Prodotto fresco o surgelato

**MENU INVERNALE**  
**SCUOLE SECONDARIA DI 1° GRADO**  
**COMUNE DI TORANO CASTELLO**  
**A.S. 2024/25**

<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>Martedì</b> Pasta fresca al pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Bietola*** saltata in padella Panino Frutta di stagione	<b>Martedì</b> Spuma di patate o pasta al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo*** al forno Carote lesse Panino Yogurt
<b>Giovedì</b> Pasta e lenticchie (passato per le materne) Straccetti di vitello alla pizzaiola Piselli*** in umido Panino Frutta di stagione	<b>Giovedì</b> Trancio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella Fagiolini*** lessi ad insalata Panino Frutta di stagione

**\*in base alla disponibilità**

\*\* alla frutta privo di pezzi, no Kiwi

\*\*\* Prodotto fresco o surgelato



**MENU INVERNALE  
SCUOLE SECONDARIA DI 1° GRADO  
COMUNE DI TORANO CASTELLO  
A.S. 2024/25**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>
<p><b>Martedì</b> Pasta e minestrone*** (passato per le materne) Cotoletta di petto di pollo al forno Spinaci*** al burro o saltati in padella Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>Martedì</b> Trancio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella Insalata di pomodori* Panino Frutta di stagione</p>
<p><b>Giovedì</b> Pasta e fagioli (passati per le materne) Filetto di merluzzo***impanato al forno Zucchine*** all'olio Panino Frutta di stagione</p>	<p><b>Giovedì</b> Pasta al pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Carote***lessate Panino Frutta di stagione</p>

**\*in base alla disponibilità**

\*\* alla frutta privo di pezzi, no Kiwi

\*\*\* Prodotto fresco o surgelato



**MENU INVERNALE  
SCUOLE SECONDARIA DI I° GRADO  
COMUNE DI TORANO CASTELLO  
A.S. 2024/25**

<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>Martedì</b> Pasta con ragù di verdure*** Pizzaiola di vitello Piselli*** in umido Panino Yogurt **	<b>Martedì</b> Pasta con lenticchie (passati per le materne) Tocchetti di petto pollo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione
<b>Giovedì</b> Pasta alla crema di zucchine Bastoncini di filetto di merluzzo***al forno Purè di patate Panino Frutta di stagione	<b>Giovedì</b> Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto s.p. Insalata di pomodori* o insalata verde Panino Frutta di stagione

**\*in base alla disponibilità**

\*\* alla frutta privo di pezzi, no Kiwi

\*\*\* Prodotto fresco o surgelato



**TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE**  
**COMUNE DI TORANO CASTELLO A.S. 2023/24**

PRIMI PIATTI	QUANTITA' BAMBINI INFANZIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI PRIMARIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI SECONDARIA 1° GRADO IN GRAMMI
<b>PASTA AL POMODORO</b>			
PASTA DIVERSI FORMATI	60	70	80
PELATI SGOCCIOLATI	30	40	50
OLIO EVO	5	5	6
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>SPUMA DI PATATE</b>			
PATATE FRESCHE	30	40	45
LATTE UHT	30	35	40
BURRO	5	5	6
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5
PROSCIUTTO COTTO S.P.	10	15	20
CACIOCAVALLO	10	15	20
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>PASTA E PATATE</b>			
PASTA	50	60	70
PATATE	30	40	50
OLIO EVO	5	5	5
PELATI SGOCCIOLATI	10	15	20
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>PASTA E MINISTRONE SENZA LEGUMI</b> <b>* in base alla disponibilità</b>			
PASTA ** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi	35	40	45
MINISTRONE*** *** Prodotto fresco o surgelato	40	45	50
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5
OLIO EVO	5	5	6
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.

PRIMI PIATTI	QUANTITA' BAMBINI INFANZIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI PRIMARIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI SECONDARIA I° GRADO IN GRAMMI
<b>RISO AL POMODORO</b>			
RISO	60	70	70
PELATI SGOCCIOLATI	30	40	50
OLIO EVO	5	5	6
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>PASTA AL RAGU' DI VERDURE SENZA LEGUMI</b>			
PASTA	50	60	70
ZUCCHINE***	20	25	30
CAROTE ***	20	25	30
PELATI SGOCCIOLATI	20	25	30
OLIO EVO	5	5	6
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>PASTA FRESCA AL POMODORO</b>			
PASTA FRESCA	60	70	80
PELATI SGOCCIOLATI	30	40	50
OLIO EVO	5	5	6
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>RISOTTO BIANCO CON LATTE E ROBIOLA</b>			
RISO	50	60	70
<del>LATTE</del> *in base alla disponibilit�	30	35	40
<del>ROBIOLA</del> * alla frutta privo di pezzi, no Kiwi	15	20	25
<del>OLIO EVO</del> *** Prodotto fresco o surgelato	5	5	6
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA/ZUCCHINE</b>			
RISO	50	60	70

ZUCCHINE ***/ ZUCCA	40	50	60
OLIO EVO	5	5	6
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA</b>			
TRANCIO DI PIZZA	150	200	250
FARINA	Q.B.	Q.B.	Q.B.
LIEVITO DI BIRRA	Q.B.	Q.B.	Q.B.
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
ORIGANO	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO EVO	5	5	6
CACIOCAVALLO	30	40	50
PELATI SGOCCIOLATI	40	50	60
<b>PASTA CON PISELLI***</b>			
PASTA	35	40	45
PISELLI***	40	50	60
OLIO EVO	5	5	6
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
PELATI SGOCCIOLATI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>PASTA CON LEGUMI</b>			
PASTA	40	50	60
LEGUMI SECCHI	25	30	35
OLIO EVO	5	5	6
SALE E ODORI <b>*in base alla disponibilità</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.

\*\* alla frutta privo di pezzi, no Kiwi

\*\*\* Prodotto fresco o surgelato

SECONDI PIATTI	QUANTITA' BAMBINI INFANZIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI PRIMARIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI SECONDARIA 1° GRADO IN GRAMMI
<b>BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO</b>			
BOCCONCINI DI MOZZARELLA (CAD. 30 gr)	N° 1	N.1	N.1
PROSCIUTTO COTTO S.P.	35	40	45
<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>			
COTOLETTA DI VITELLO 1^SCELTA	70	80	90
UOVA	1 OGNI 10 PORZIONI		
PANE GRATTUGGIATO, SALE, ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO EVO	5	5	6
<b>FRITTATA AL FORNO CON CACIOCAVALLO</b>			
UOVA	1	1,5	1,5
CACIOCAVALLO	10	15	20
OLIO EVO	5	5	6
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>COTOLETTA DI POLLO AL FORNO</b>			
PETTO DI POLLO	70	80	90
UOVO	1 OGNI 10 PORZIONI		
PANE GRATTUGGIATO, SALE, ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO EVO	5	5	6
<b>FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO</b>			
FILETTO DI MERLUZZO SPINATO ***	90	100	110
<b>*in base alla disponibilità</b>			
OLIO EVO	5	5	6
<b>** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi</b>			
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>*** Polpettone surgelato</b>			
CARNE TRITATA 1^SCELTA	50	60	70
OLIO EVO	5	5	6
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5

UOVA	1 OGNI 10 PORZIONI		
MOLLI CA DI PANE, ODORI E SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
PELATI SGOCCIOLATI	25	30	35

SECONDI PIATTI	QUANTITA' BAMBINI INFANZIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI PRIMARIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI SECONDARIA I° GRADO IN GRAMMI
<b>FILETTO DI PLATESSA AL LIMONE</b>			
FILETTO DI PLATESSA ***	90	100	110
OLIO EVO	5	5	6
LIMONE SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>FRITTATA AL FORNO CON CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO S.P.</b>			
UOVA	1	1,5	1,5
CACIOCAVALLO	10	15	20
PROSCIUTTO COTTO S.P.	10	15	20
OLIO EVO	5	5	6
PARMI GIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>SOVRACOSCIA DI POLLO AL FORNO</b>			
SOVRACOSCIA DI POLLO	140	150	160
SALE, ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO EVO	5	5	6
<b>PROSCIUTTO COTTO S.P. E PARMI GIANO</b>			
PROSCIUTTO COTTO S.P.	35	40	45
PARMI GIANO REGGIANO	35	40	45
<b>in base alla disponibilità per chi non è allergico</b>			
<b>RICETTA alla frutta privo di pezzi, no Kiwi</b>	40	45	50
<b>*** Prodotto fresco o surgelato</b>	5	5	6
PARMI GIANO REGGIANO O GRANA PADANO	5	5	5
UOVA	1 OGNI 10 PORZIONI		
MOLLI CA DI PANE, ODORI E SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.

<b>PIZZAIOLA DI VITELLO</b>			
FETTINA DI VITELLO 1^SCELTA	70	80	90
PELATI SGOCCIOLI OLIO ECO	25	30	35
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO EVO	5	5	6
<b>LONZA DI MAIALE AL FORNO</b>			
LONZA DI MAIALE	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6
SALE ED ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>QUANTITA' BAMBINI INFANZIA IN GRAMMI</b>	<b>QUANTITA' ALUNNI PRIMARIA IN GRAMMI</b>	<b>QUANTITA' ALUNNI SECONDARIA I° GRADO IN GRAMMI</b>
<b>BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO</b>			
BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO ***	3	4	5
OLIO EVO	5	5	6
<b>TOCCHETTI DI VITELLO IN UMIDO</b>			
VITELLO 1^SCELTA	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6
<b>FILETTO DI MAIALE AL FORNO</b>			
FILETTO DI MAIALE	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>TOCCHETTI DI POLLO AL FORNO</b>			
PETTI DI POLLO	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6
FARINA, SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>Non base alla disponibilità</b>			
<b>BOCCONCINI DI MOZZARELLA (cad. ** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi 30 gr)</b>	N° 1	1	1,5
<b>Caciocavallo fuso surgelato COTTO S.P.</b>			
CACIOCAVALLO	30	35	40
PROSCIUTTO COTTO S.P.	35	40	45

FILETTO DI PLATESSA*** PANATA AL FORNO			
FILETTO DI PLATESSA PANATA AL FORNO	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6

CONTORNI	QUANTITA' BAMBINI INFANZIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI PRIMARIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI SECONDARIA I° GRADO IN GRAMMI
<b>INSALATA VERDE</b>			
LATTUGA ICEBERG	50	60	70
OLIO EVO	5	5	6
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>PATATE LESSE PREZZEMOLATE</b>			
PATATE PULITE	100	100	100
OLIO EVO	5	5	6
SALE E PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>ZUCCHINE*** GRATINATE AL FORNO</b>			
ZUCCHINE***	100	130	150
SALE, MOLLI CA DI PANE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO EVO	5	5	6
<b>INSALATA DI POMODORI *</b>			
POMODORI *	80	100	120
OLIO EVO	5	5	6
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>CAROTE*** LESSE ALL'OLIO</b>			
CAROTE***	80	100	120
OLIO EVO	5	5	6
<b>*in base alla disponibilità</b>			
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi</b>			
<b>PURE' DI PATATE</b>			
<b>*** Prodotto fresco o surgelato</b>			
PATATE PULITE	70	80	90
BURRO	5	5	5
LATTE UHT	30	35	40
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA	5	5	5

PADANO			
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>SPINACI*** AL BURRO O SALTATI IN PADELLA</b>			
SPINACI***	100	130	150
BURRO	5	5	5
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.

<b>CONTORNI</b>	<b>QUANTITA' BAMBINI INFANZIA IN GRAMMI</b>	<b>QUANTITA' ALUNNI PRIMARIA IN GRAMMI</b>	<b>QUANTITA' ALUNNI SECONDARIA I° GRADO IN GRAMMI</b>
<b>PATATE AL FORNO</b>			
PATATE PULITE	100	130	150
OLIO EVO	5	5	6
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>BIETOLE*** SALTATE IN PADELLA</b>			
BIETOLE***	100	130	150
OLIO EVO	5	5	6
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.

<b>PANE E FRUTTA</b>	<b>QUANTITA' BAMBINI INFANZIA IN GRAMMI</b>	<b>QUANTITA' ALUNNI PRIMARIA IN GRAMMI</b>	<b>QUANTITA' ALUNNI SECONDARIA I° GRADO IN GRAMMI</b>
<b>PANINO</b>			
PANINO	60	60	70
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>			
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	120	140	160
<b>YOGURT ALLA FRUTTA</b>			
YOGURT ALLA FRUTTA	125	125	125

