



# **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**

**DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)**

**1. SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO -SARTANO**

**ANNO SCOLASTICO 2024/2025**

✓ **ALUNNI SARTANO N. 1**

**N. 2 RIENTRI SETTIMANALI (MARTEDI' E GIOVEDI')**



**\*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**

**DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)**

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

**\*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**

**DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)**

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

**\*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**  
**DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)**

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

**\*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**  
**DIETA SPECIALE PER INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)**

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

**\*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 I° 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 *in base alla disponibilità</b>			
PASTA ** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi	35	40	45
MINISTRONE***	40	45	50
*** Prodotto fresco o surgelato 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
<b>*** in base alla disponibilità</b>	30	35	40
<b>** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi</b>	15	20	25
OLIO EVO *** 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 I° 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
<del>OLIO EVO</del> *in base alla disponibilità	5	5	6
<del>SALE</del> *in base alla frutta privo di pezzi, no Kiwi	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<del>FILETTO DI VITELLO AL FORNO</del> *Prodotto fresco o surgelato			
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
PARMIGIANO 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 PARMIGIANO</b>			
PROSCIUTTO COTTO S.P.	35	40	45
PARMIGIANO REGGIANO	35	40	45
<del>Per base alla disponibilità</del>			
RICOTTA ** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi	40	45	50
OLIO EVO *** Prodotto fresco o surgelato	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.

<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>BOCCONCINI DI MOZZARELLA</b> <b>*In base alla disponibilità</b>			
BOCCONCINI DI MOZZARELLA (cad. ** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi 30 gr)	N° 1	1	1,5
<b>CACIOVALLO fresco o surgelato</b> <b>COTTO S.P.</b>			
CACIOCAVALLO	30	35	40
PROSCIUTTO COTTO S.P.	35	40	45

<b>FILETTO DI PLATESSA*** PANATA AL FORNO</b>			
FILETTO DI PLATESSA PANATA AL FORNO	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6

<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>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>	125	125	125

