



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 MOTIVI ETICI RELIGIOSI

1. SCUOLA SECONDARIA -- TORNANO CASTELLO- SARTANO

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

✓ ALUNNI SARTANO N. 4

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 I° GRADO
COMUNE DI TORANO CASTELLO
A.S. 2024/25
MENU' DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICO
RELIGIOSI

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
Martedì Pasta e minestrone*** (passato per le materne) ***Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Fagiolini*** lessi Panino Frutta di stagione	Martedì Riso al pomodoro Frittata al forno con ** spinaci e ricotta Carote*** lesse Panino Frutta di stagione
Giovedì Pasta con piselli*** (passati per le materne) Filetto di merluzzo con pomodorini Zucchine*** gratinate al forno Panino Frutta di stagione	Giovedì Trancio di pizza margherita Filetto di merluzzo con pomodorini Insalata verde Panino Frutta di stagione

***in base alla disponibilità**

** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi

*** Prodotto fresco o surgelato



**MENU INVERNALE
SECONDARIA DI I° GRADO
COMUNE DI TORANO CASTELLO
A.S. 2024/25
MENU' DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICO
RELIGIOSI**

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Martedì Pasta fresca al pomodoro Bocconcini di mozzarella Bietola*** saltata in padella Panino Frutta di stagione	Martedì Spuma di patate o pasta al pomodoro Polpette di ricotta Carote lesse Panino Yogurt
Giovedì Pasta e lenticchie (passato per le materne) Frittata al forno con spinaci*** Piselli*** in umido Panino Frutta di stagione	Giovedì Trancio di pizza margherita Frittata al forno con spinaci*** Fagiolini*** lessi ad insalata Panino Frutta di stagione

***in base alla disponibilità**

** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi

*** Prodotto fresco o surgelato



**MENU PRIMAVERA/AUTUNNO
SCUOLE SECONDARIA DI 1° GRADO
COMUNE DI TORANO CASTELLO
A.S. 2024/25
MENU' DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICO
RELIGIOSI**

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
Martedì Pasta e minestrone*** (passato per le materne) Cotoletta di merluzzo***al forno Spinaci*** al burro o saltati in padella Panino Frutta di stagione	Martedì Trancio di pizza margherita bocconcini di mozzarella Insalata di pomodori* Panino Frutta di stagione
Giovedì Pasta e fagioli (passati per le materne) Bastoncini di filetto di merluzzo***al forno Zucchine*** all'olio Panino Frutta di stagione	Giovedì Pasta al pomodoro Frittata al forno con caciocavallo Carote***lessate Panino Frutta di stagione

***in base alla disponibilità**

** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi

*** Prodotto fresco o surgelato



**MENU PRIMAVERA/AUTUNNO
SCUOLE SECONDARIA DI 1° GRADO
COMUNE DI TORANO CASTELLO
A.S. 2024/25
MENU' DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICO
RELIGIOSI**

TERZASETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Martedì Pasta con ragù di verdure*** Bastoncini di filetto*** di merluzzo al forno Piselli*** in umido Panino Yogurt **	Martedì Pasta con lenticchie (passati per le materne) Filetto di platessa** panato al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione
Giovedì Pasta alla crema di zucchine Bastoncini di filetto di merluzzo***al forno Purè di patate Panino Frutta di stagione	Giovedì Trancio di pizza margherita Bocconcini di mozzarella 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 I° GRADO IN GRAMMI
PASTA AL POMODORO			
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.
SPUMA DI PATATE			
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.
PASTA E PATATE			
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.
PASTA E MINESTRONE SENZA LEGUMI *in base alla disponibilità			
PASTA ** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi	35	40	45
MINESTRONE***	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
RISO AL POMODORO			
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.
PASTA AL RAGU' DI VERDURE SENZA LEGUMI			
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.
PASTA FRESCA AL POMODORO			
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.
RISOTTO BIANCO CON LATTE E ROBIOLA			
RISO	50	60	70
in base alla disponibilità	30	35	40
ROBIOLA ** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi	15	20	25
OLIO EVO *** Prodotto fresco o surgelato	5	5	6
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA/ZUCCHINE			
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.
TRANCIO DI PIZZA MARGHERITA			
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
PASTA CON PISELLI***			
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.
PASTA CON LEGUMI			
PASTA	40	50	60
LEGUMI SECCHI	25	30	35
OLIO EVO	5	5	6
SALE E ODORI *in base alla disponibilità	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
BOCCONCINI DI MOZZARELLA E PROSCIUTTO			
BOCCONCINI DI MOZZARELLA (CAD. 30 gr)	N° 1	N.1	N.1
PROSCIUTTO COTTO S.P.	35	40	45
COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO			
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
FRITTATA AL FORNO CON CACIOCAVALLO			
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.
COTOLETTA DI POLLO AL FORNO			
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
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO			
FILETTO DI MERLUZZO SPINATO ***	90	100	110
*in base alla disponibilità			
OLIO EVO	5	5	6
*** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi			
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
*** Prodotto fresco o surgelato			
FILETTO DI MERLUZZO AL SUGO			
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
FILETTO DI PLATESSA AL LIMONE			
FILETTO DI PLATESSA ***	90	100	110
OLIO EVO	5	5	6
LIMONE SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
FRITTATA AL FORNO CON CACIOCAVALLO E PROSCIUTTO COTTO S.P.			
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.
SOVRACOSCIA DI POLLO AL FORNO			
SOVRACOSCIA DI POLLO	140	150	160
SALE, ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO EVO	5	5	6
PROSCIUTTO COTTO S.P. E PARMIGIANO			
PROSCIUTTO COTTO S.P.	35	40	45
PARMIGIANO REGGIANO	35	40	45
Per base alla disponibilità			
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.

PIZZAIOLA DI VITELLO			
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
LONZA DI MAIALE AL FORNO			
LONZA DI MAIALE	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6
SALE ED ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
SECONDI PIATTI	QUANTITA' BAMBINI INFANZIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI PRIMARIA IN GRAMMI	QUANTITA' ALUNNI SECONDARIA I° GRADO IN GRAMMI
BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO			
BASTONCINI DI FILETTO DI MERLUZZO ***	3	4	5
OLIO EVO	5	5	6
TOCCHETTI DI VITELLO IN UMIDO			
VITELLO 1^SCELTA	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6
FILETTO DI MAIALE AL FORNO			
FILETTO DI MAIALE	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
TOCCHETTI DI POLLO AL FORNO			
PETTI DI POLLO	70	80	90
OLIO EVO	5	5	6
FARINA, SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
BOCCONCINI DI MOZZARELLA *In base alla disponibilità			
BOCCONCINI DI MOZZARELLA (cad. ** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi 30 gr)	N° 1	1	1,5
CACIOVALLO PROSCIUTTO COTTO S.P.			
CACIOVALLO	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
INSALATA VERDE			
LATTUGA ICEBERG	50	60	70
OLIO EVO	5	5	6
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
PATATE LESSE PREZZEMOLATE			
PATATE PULITE	100	100	100
OLIO EVO	5	5	6
SALE E PREZZEMOLO	Q.B.	Q.B.	Q.B.
ZUCCHINE*** GRATINATE AL FORNO			
ZUCCHINE***	100	130	150
SALE, MOLLI CA DI PANE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
OLIO EVO	5	5	6
INSALATA DI POMODORI *			
POMODORI *	80	100	120
OLIO EVO	5	5	6
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
CAROTE*** LESSE ALL'OLIO			
CAROTE***	80	100	120
OLIO EVO	5	5	6
*in base alla disponibilità			
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi			
PURE DI PATATE			
*** Prodotto fresco o surgelato			
PATATE PURE	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.
SPINACI*** AL BURRO O SALTATI IN PADELLA			
SPINACI***	100	130	150
BURRO	5	5	5
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.

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

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

