



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' PER FAVISMO

1. SCUOLA SECONDARIA – SARTANO

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

✓ ALUNNI SARTANO N. 1

N. 2 RIENTRI SETTIMANALI SARTANO (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' PER FAVISMO

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
Martedì Pasta e minestrone*** (SENZA FAVE E PISELLI) Cotoletta di petto di pollo al forno Fagiolini*** lessi Panino Frutta di stagione	Martedì Riso al pomodoro Straccetti di vitello alla pizzaiola Carote*** lesse Panino Frutta di stagione
Giovedì Pasta al pomodoro Pizzaiola di vitello Zucchine*** gratinate al forno Panino Frutta di stagione	Giovedì 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 I° GRADO
COMUNE DI TORANO CASTELLO
A.S. 2024/25
MENU' PER FAVISMO

TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<p>Martedì Pasta fresca al pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Bietola*** saltata in padella Panino Frutta di stagione</p>	<p>Martedì Spuma di patate o pasta al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo*** al forno Carote lesse Panino Yogurt</p>
<p>Giovedì Pasta e lenticchie Straccetti di vitello alla pizzaiola Insalata verde Panino Frutta di stagione</p>	<p>Giovedì Trancio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella Fagiolini*** lessi ad insalata 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 1° GRADO
COMUNE DI TORANO CASTELLO
A.S. 2024/25
MENU' PER FAVISMO

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA
Martedì Pasta e minestrone*** (SENZA FAVE E PISELLI) Cotoletta di petto di pollo al forno Spinaci*** al burro o saltati in padella Panino Frutta di stagione	Martedì Trancio di pizza margherita Prosciutto cotto s.p. e bocconcini di mozzarella Insalata di pomodori* Panino Frutta di stagione
Giovedì Pasta e fagioli Filetto di merluzzo***impanato al forno Zucchine*** all'olio Panino Frutta di stagione	Giovedì Pasta al pomodoro Cotoletta di petto di pollo al forno Carote***lessate Panino 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
MENU' PER FAVISMO

TERZASETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Martedì Pasta con ragù di verdure (SENZA PISELLI) Pizzaiola di vitello (SENZA PISELLI) in umido Panino Yogurt **	Martedì Pasta con lenticchie Tocchetti di petto pollo 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 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 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 MINISTRONE SENZA LEGUMI *in base alla disponibilità			
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
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
ROBIOLA	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	Q.B.	Q.B.	Q.B.
*in base alla disponibilità			

** 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
SALE	Q.B.	Q.B.	Q.B.
*** alla frutta privo di pezzi, no Kiwi			
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO			
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		
MOLLICA 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 disponibilita			
RICETTA alga 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		
MOLLICA 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
SALE E ODORI	Q.B.	Q.B.	Q.B.
PURE' DI PATATE			
PATATE PULITE	70	80	90
BURRO	5	5	5
LATTE UHT	30	35	40
PARMIGIANO REGGIANO O GRANA	5	5	5

***in base alla disponibilita**

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

***** Prodotto fresco o surgelato**

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

