

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Direttore Dr. Riccardo Ritorto

Tel. 0964.399945-35-19

Pec sian.locri.asprc@certificatamail.it – mail sianlocri@asprc.it

Al Responsabile dell'Area Amministrativa
Dott.ssa Maria Rosa Fiumara
Comune di Anoaia

Oggetto: Trasmissione Tabella Dietetica e Menù. Anno scolastico: 2025/2026.

Si trasmettono, come da V/s richiesta del 19/09/2025, la tabella dietetica ed il menù settimanale, al fine di poter garantire il servizio mensa per l'anno scolastico: 2025/2026.

Si precisa, che la tabella dietetica ed il menù settimanale dovranno essere esposti nella bacheca della Scuola Materna del Comune di Anoaia, al fine di poter garantire una sorveglianza nutrizionale da parte di questo SIAN e di eventuali altre Autorità Competenti.

(Allegati n.03 fogli + calendario stagionale di frutta e verdura)

Distinti Saluti

La Dietista
Irene La Puza


Il Dirigente Medico
Dr.ssa Rosaria Pellegrino

(Sottoscritto digitalmente ai sensi dell'art.21 D.L.gs n. 82 2005, s.m.i. e norme allegate)



REGIONE CALABRIA

TABELLA DIETETICA - A.S. 2025 - 2026

Scuola Materna – Comune di Anioia

Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Alimenti	Età 3-5 anni
Fabbisogni medi di riferimento al pranzo: LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)	
Pasta di semola o Riso (con passati vegetali o brodi o minestrone o legumi)	gr. 25-30
Pasta di semola o Riso (con sughi vari e ortaggi)	gr. 50 - 60
Pomodori pelati	gr. 20
Minestrone	gr. 30 - 60
Legumi secchi	gr. 25 - 30
Legumi freschi o surgelati	gr. 50 - 60
Olio di oliva (quantità totale)	cc.12-15
Parmigiano grattugiato	gr.06-07
Carne di vitello	gr.50 - 60
Petto di pollo	gr.50 - 60
Sovracoscia di pollo	gr.80
Tacchino (petto/fesa)	gr.50 - 60
Pesce: Merluzzo /Nasello	gr.60 - 70
" Sogliola / Platessa	gr.60 - 70
" Orata	gr.60 - 70
Prosciutto cotto (senza glutine-senza polifosfati-senza lattosio e derivati del latte)	gr.25- 30
Formaggi freschi e molli (focchi di latte-stracchino-robiola-mozzarella- ricotta- formaggio spalmabile)	gr.40 - 50
Uovo	n.1
Patate lesse o al forno	gr. 100 - 150
Contorno : verdura cruda a foglia	gr. 40
Contorno : ortaggi freschi	gr. 100
Panino	gr. 40
Pizza Margherita (peso cotto)	gr. 100 - 150
Pangrattato e farina	q.b.
Fruita fresca di stagione	gr. 100 -150

La Dietista
 Irene La Piazza


Il Dirigente Medico
 Dr.ssa Rosaria Pellegrino
 (Sottoscritto digitalmente ai sensi dell'art.21 D.L.gs n. 82 2005, s.m.t. e norme delegate)

MENU' SETTIMANALE - A.S. 2025/2026
Scuola Materna de Comune di ANOIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I Settimana	Pasta con Zucchine * Scaloppine di vitello alla pizzaiola Contorno: patate lesse ///////// Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi secchi o freschi Prosciutto cotto Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro (al forno) Polpettine di vitello** in umido Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con vellutata di verdure Pollo (sovra coscia) al forno Contorno: patate al forno ///////// Frutta fresca di stagione	Pasta con sugo di pesce (con filetti di pesce) Filetto o medaglione di merluzzo impanato** al forno Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione
II Settimana	Pasta al pomodoro Omelette (con prosciutto cotto e formaggio) Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Minestrina in brodo vegetale Cotoletta di Pollo (petto)** al forno Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con ragù verdure Spzzatino di Tacchino Contorno: patate al forno ///////// Frutta fresca di stagione	Risotto con la Zucca* Involtilino di vitello** al forno Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi secchi o freschi Formaggio fresco Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione
III Settimana	Risotto alla milanese Bocconcini di Tacchino agli agrumi (arancia o limone) Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con vellutata di verdure Arrosto di vitello al forno Contorno: patate lesse o al forno ///////// Frutta fresca di stagione	Pasta con legumi secchi o freschi Prosciutto cotto Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno (piatto unico) Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con sugo di pesce (con filetti di pesce) Involtilino di sogliola** al forno Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione
IV Settimana	Pasta con minestrone (vellutata) Involtilino di petto di pollo** Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Riso o pasta con crema di legumi secchi o freschi Formaggio fresco Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Frittata di patate (al forno) Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione	Pasta con alla bolognese (con vitello macinato) Cotoletta di Vitello ** al forno Contorno: patate al forno ///////// Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Polpettine di Merluzzo e patate**(al forno) Contorno: ortaggi o verdure di stagione Panino Frutta fresca di stagione

- ✓ N° 1 volta la settimana sostituire (il primo e il secondo piatto + panino) con una porzione di **PIZZA MARGHERITA** (vedi tabella dietetica) + contorno e frutta.
- ✓ la **Zucca*** o le **Zucchine*** possono essere sostituite con altre verdure e/o ortaggi di stagione.
- ✓ la **Cotoletta** o gli **involtini*** o le **polpettine****: verranno preparati al momento con farina, uovo, pangrattato e aromi (se graditi).
- ✓ Nel menù non sono contemplati prodotti trasformati precotti e commercializzati come: croccole, bastoncini di pesce, spinacine, ecc.

La Dietista
Irene La Pizze


Il Dirigente Medico
 Dr.ssa *Rosaria Pellegrino*
(Sottoscritto digitalmente ai sensi dell'art.21 D.L. n. 82/2005, s.m.i. e norme allegare)

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SOC

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Direttore Dr. Riccardo Ritorto

Tel. 0964.399945-35-19

Pec sian.locri.asprc@certificatamail.it – mail sianlocri@asprc.it

INDICAZIONI E CONSIGLI DIETETICI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto ricoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante promuovere modelli "agroalimentari" ed inserire percentuali, anche minime, di utilizzo di "prodotti biologici e prodotti tipici locali", a garanzia di un'alimentazione più sana anche nelle scuole.

Tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un menù annuale nelle due versioni Autunno/Inverno e Primavera/Estate che ruoti almeno su quattro settimane.

Le quantità degli alimenti si riferiscono al peso crudo ed al netto degli scarti e sono espresse in grammi; si consiglia, ove possibile, la rotazione degli alimenti al fine di evitare la monotonia dei pasti;

la pasta e il riso possono essere conditi a scelta con pomodoro fresco o in conserva;

gli unici metodi di cottura consigliati sono al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio e lessi, quindi sono vietate le frittture nonché qualsiasi tipo di condimento o sugo contenente grassi cotti;

il pesce può essere fresco o congelato e in tal caso si deve tener conto per la grammatura, della glassa di congelazione (peso dell'alimento dopo scongelamento);

non è consentito l'uso di esaltatori di sapidità quali dadi da cucina per insaporire le pietanze;

è consentito l'uso di aromi naturali quali origano, prezzemolo, menta, basilico, salvia, erba cipollina, ecc ...;

l'olio extravergine d'oliva come condimento deve essere aggiunto preferibilmente e ove possibile, crudo a fine cottura;

le verdure prescritte si possono consumar sia crude che cotte al vapore, preferibilmente di stagione;

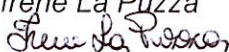
il pane deve essere ben cotto (con poca mollica);

la frutta fresca di stagione e ben matura;

si consiglia, quando reperibili sul mercato il consumo di "agrumi" (magari sotto forma di spremute);

si consiglia di utilizzare acqua come unica bevanda (non bevande zuccherate);

" non scoraggiarsi se il bambino ha difficoltà ad abituarsi a nuovi sapori: il gusto varia in base agli alimenti che si è abituati a mangiare e quindi, prima di apprezzare completamente un nuovo cibo, il bambino deve consumarlo diverse volte".

La Dietista
Irene La Puzza


Il Dirigente medico
Dr.ssa Rosaria Pellegrino
(Sottoscritto digitalmente ai sensi dell'art.21 D.L. gs n. 82 2005, s.m.i. e norme allegate)

Cosa c'è di buono questo mese?

Proprietà nutrizionali e consigli pratici su altroconsumo.it/stagione-frutta-verdura





di stagione
primizie/tardive



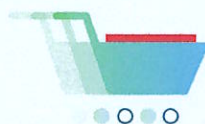
	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
AGLIO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
ALCHECHENGI							LUG	AGO	SET			
ALBICOCCA						GIU	LUG	AGO				
ANANAS	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ANGURIA						GIU	LUG	AGO				
ARANCIA	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
ASPARAGO			MAR	APR	MAG	GIU						
AVOCADO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
BANANA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
BARBABIETOLA	GEN	FEB						AGO	SET	OTT	NOV	DIC
BIETOLACOSTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CAKI										OTT	NOV	DIC
CARCIOFO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
CAROTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CASTAGNA										OTT	NOV	
CAVOLI	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
CETRIOLO						GIU	LUG	AGO	SET			
CILIEGIA					MAG	GIU	LUG					
CIMA DI RAPA	GEN	FEB										DIC
CLEMENTINE	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
COCCO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
FAGIOLINI					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
FAVA				APR	MAG	GIU	LUG					
FICO						GIU	LUG	AGO	SET			
FINOCCHIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG					OTT	NOV	DIC
FRAGOLE				APR	MAG	GIU	LUG					
INSALATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
KIWI	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
LAMPONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
LIME	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
LIMONE	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
LITCHI	GEN	FEB									NOV	DIC

TAGLIA

INCOLLA SU QUESTA PARTE LA FINE DELLA PRIMA PAGINA

	LIMONE	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
	LITCHI	GEN	FEB									NOV	DIC
	MANDARINO	GEN	FEB									NOV	DIC
	MANGO							AGO	SET	OTT			
	MELA	GEN	FEB	MAR	APR				AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	MELANZANA						GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	MELOGRANO										OTT	NOV	
	MELONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
	MIRTILLO							LUG	AGO	SET			
	MORA							LUG	AGO	SET			
	NESPOLE					APR	MAG						
	PAPAYA							LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PASSION FRUIT						GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PATATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PEPERONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	PERA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG			AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PESCA						GIU	LUG	AGO	SET			
	PISELLI				APR	MAG	GIU						
	POMODORO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
	POMPELMO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG						NOV	DIC
	PORRO	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
	RAVANELLO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	SEDANO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
	SPINACIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG				SET	OTT	NOV	DIC
	SUSINA						GIU	LUG	AGO	SET			
	UVA								AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	TOPINAMBUR	GEN	FEB	MAR							OTT	NOV	DIC
	ZUCCA	GEN	FEB	MAR					AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	ZUCCHINA					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			

Realizzato nell'ambito del progetto La Spesa che Sfida, finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico (DM 7 febbraio 2018)



LA SPESA
CHE SFIDA

ALTROCONSUMO



Casa del
Consumatore