



Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
REGGIO CALABRIA
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



REGIONE CALABRIA

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

Oggetto: Trasmissione Tabella Dietetica e Menù per **Celiaci** - Anno scolastico: 2025/2026.

Si trasmettono, come da V/s richiesta del 19/09/2025, la tabella dietetica ed il menù settimanale **per i celiaci**, 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.06 fogli)

Distinti Saluti

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)

TABELLA DIETETICA per CELIACI - A.S. 2025 - 2026

Scuola Materna – Comune di Anoa

Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Fabbisogni medi di riferimento al pranzo: **LARN 2014** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Alimenti	Età 3-5 anni
PASTA SENZA GLUTINE (S.G.) o Riso (con passati vegetali o brodi o minestrone o legumi)	gr. 25-30
PASTA SENZA GLUTINE (S.G.) 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 SENZA GLUTINE (S.G.)	gr. 40
PIZZA SENZA GLUTINE (S.G.) Margherita (peso cotto)	gr. 100 - 150
PANGRATTATO SENZA GLUTINE (S.G.) e FARINA SENZA GLUTINE (S.G.)	q.b.
Fruita fresca di stagione	gr. 100 -150

La Dietista

Illegge La Palmi
Illegge La Palmi

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 allegata)

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

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

- ✓ N° 1 volta la settimana sostituire (il primo e il secondo piatto + panino) con una porzione di **PIZZA SENZA GLUTINE** 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 SENZA GLUTINE** uovo, **pangrattato SENZA GLUTINE** 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 Puzza


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