

Sanitaria Unica Regionale
Registro ASUR AREA VASTA 5 - ASCO
07/01/2021
AV5 SIAN | P



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Al Dirigente/Responsabile Comunale del Servizio di
Ristorazione Scolastica
COMUNE DI CUPRA MARITTIMA (AP)

Rif. Protocollo n.96110 ASURAV5 del 22/12/2020

OGGETTO: Revisione tabelle dietetiche per scuola dell'infanzia, primaria Secondaria di I grado menù autunno-inverno- Comune di Cupra Marittima.

Si trasmettono le tabelle dietetiche in oggetto, redatte da questo Servizio sulla base della vostra richiesta pervenuta in data 22/12/2020 prot. n. 96110. La revisione del menù prima dell'invio è stata condivisa con l'Amministrazione Comunale e con la Ditta di Ristorazione incaricata della preparazione e somministrazione pasti.

Pur se non formalmente esplicitato nel menù, **è presente giornalmente frutta di stagione** con l'impegno che la tipologia della frutta vari almeno 4 giorni su 5/settimana, con modalità verificabile.

Le grammature restano invariate.

Sono state apportate le seguenti modifiche:

- **Seconda settimana menù autunno-inverno:**
è stata invertita la giornata del mercoledì con quella del giovedì
- **Terza settimana menù autunno-inverno:**
Lunedì invariato
Martedì: Risotto alla zafferano, formaggio (mozzarella o parmigiano) invece del polpettone di vitellone
Mercoledì: Pasta olio e parmigiano, polpettone di vitellone (invece della cotoletta di mare)
Giovedì: Pasta al ragù vegetale (invece del ragù di pesce), uovo
Venerdì invariato

In ottica di trasparenza, il suddetto menù va trasmesso in copia all'OSA e ad ogni cucina/centro cottura, refettorio.

Si prega di esporre una copia consultabile delle tabelle dietetiche in oggetto, per maggior trasparenza e completezza dell'informazione, sul sito web dell'Amministrazione Comunale e degli ISC e di fornirne una copia ai genitori e alla Commissione mensa. Cordiali saluti.

In allegato alla presente:

- menù autunno-inverno di 4 settimane;

Responsabile del procedimento: Benedetta Rosetti
Dirigente Biologo U.O.C. SIAN AV5
Tel. 0736 358930
E-mail: benedetta.rosetti@sanita.marche.it

Il Dirigente Biologo
(Dr.ssa Benedetta Rosetti)
Benedetta Rosetti

Menu Infanzia Primaria e Secondaria di primo grado Autunno Inverno - Cupramarittima PRIMA SETTIMANA ASUR SIAN AVS			
	Ingredienti con grammature per infanzia	Ingredienti con grammature per primaria	Ingredienti con grammature per secondaria di primo grado
LUNEDI'			
Pasta integrale al pomodoro	pasta(60),pelati(20),olio evo(5),parmigiano q.b.	pasta (70),pelati(20),olio evo(5),parmigiano(5)	pasta (80),pelati(20),olio evo(8),parmigiano(10)
Uova	uovo (60),olio (3)	uovo (60),olio (5)	uovo (60),olio (8)
Finocchi e olive denocciolate	finocchi (80), olive denocciolate (5), olio evo(5)	finocchi (100), olive denocciolate (10), olio evo(5)	finocchi (100), olive denocciolate (10), olio evo(5)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
MARTEDI'			
Zuppa di legumi e cereali	Brodo vegetale(60), Fagioli(10), lenticchie(15), ceci(10), piselli (10), farro(20), olio evo.	Brodo vegetale(75), Fagioli(10), lenticchie(15), ceci(15), piselli (10), farro(20), olio evo.	Brodo vegetale(75), Fagioli(10), lenticchie(15), ceci(15), piselli (15), farro(25), olio evo.
Crochette di patate e cicoria	Patate(30), cicoria(40), pangrattato(4), parmigiano(4), uovo e olio evo q.b.	Patate(40), cicoria(50), pangrattato(4), parmigiano(4), uovo e olio evo q.b.	Patate(45), cicoria(55), pangrattato(4), parmigiano(4), uovo e olio evo q.b.
Frutta di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
MERCOLEDI'			
Antipasto di verdure	Pinzimonio: carote(40) e finocchi(40)	Pinzimonio: carote(50) e finocchi(50)	Pinzimonio: carote(60) e finocchi(60)
Pasta al sugo di ceci (bianca o al pomodoro)	pasta (60), ceci secchi (15), olio evo(5),pomodoro	pasta (70), ceci secchi (20), olio evo(5),pomodoro	pasta (80), ceci secchi (25), olio evo(8),pomodoro
Mozzarella	mozzarella (40)	mozzarella (50)	mozzarella (70)
Bietola	Bietola(100), olio evo (5)	Bietola(150), olio evo (5)	Bietola(150),olio evo (8)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
GIOVEDI'			
Risotto ai ragu di pesce	riso(60),sgombro,totano,moscardino,cefalo,triglia,gallinella(30),olio evo(10)	riso(70),sgombro,totano,moscardino,cefalo,triglia,gallinella(40),olio evo(10)	riso(80),sgombro,totano,moscardino,cefalo,triglia,gallinella(50),olio evo(15)
Coniglio al forno	coniglio (50), olio	coniglio (70)	coniglio (100)
Carote lesse/al vapore	carote(100),olio evo(3)	carote(150),olio evo(3)	carote(150),olio evo(3)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
VENERDI'			
Risotto al parmigiano	riso (60),olio evo(5),parmigiano(5)	riso (70),olio evo(5),parmigiano(8)	riso (80),olio evo(8),parmigiano(10)
Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	merluzzo,sgombro,cefalo(80),patate uova e pangrattato q.b.	merluzzo,sgombro,cefalo(90),patate, uova e pangrattato q.b.	merluzzo,sgombro,cefalo(110),patate(50),uova e pangrattato q.b.
Insalata verde	insalata (50), olio evo (5)	insalata (70), olio evo (5)	insalata (100), olio evo (8)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane integrale	40	50	60

Menù Infanzia Primaria e Secondaria di primo grado Autunno-inverno - Cupramarittima SECONDA SETTIMANA ASUR SIAN AV5

	Ingredienti con grammature per infanzia	Ingredienti con grammature per primaria	Ingredienti con grammature per secondaria di primo grado
LUNEDI'			
Pasta olio e parmigiano	pasta (60),olio evo(5),parmigiano(5)	pasta (70),olio evo(5),parmigiano(8)	pasta (80),olio evo(8),parmigiano(10)
Straccotti di Vitellone	vitellone(60),olio evo(5)	vitellone(70),olio evo (5)	vitellone(80),olio evo (5)
Finocchi crudi in insalata	Finocchi(80),olio evo(5)	Finocchi(100),olio evo(5)	Finocchi(120),olio evo(8)
Frutta di stagione	100	150	150
pane	40	50	60
MARTEDI'			
Pasta integrale al pomodoro e dadini di prosciutto	pasta(60),pelati(20),pr.cruo(8),olio evo(5),parmigiano(5)	pasta(70),pelati(30),pr.cruo(12),olio evo(5),parmigiano(5)	pasta(90),pelati(50),pr.cruo(15),olio evo(8),parmigiano(8)
Mozzarella	mozzarella (40)	mozzarella (50)	mozzarella (70)
Spinaci	spinaci(100),olio evo(5)	spinaci(150), olio evo (5)	spinaci (200), olio evo (8)
Frutta di stagione	100	150	150
pane	40	50	60
MERCOLEDI'			
Pasta alla crema di spinaci	pasta(60),spinaci(50), parmigiano (5), olio evo	pasta(70),spinaci(50), parmigiano (8), olio evo	pasta(80),spinaci(70), parmigiano (15), olio evo
Cotoletta di mare	Filetti di platessa(80), pangrattato, olio evo.	Filetti di platessa (90), pangrattato, olio evo.	Filetti di platessa(110), pangrattato, olio evo.
Finocchi in insalata	Finocchi(80),olio evo(5)	Finocchi(100),olio evo(5)	Finocchi(120),olio evo(8)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
GIOVEDI'			
Pasta al ragu di carne	pasta(60),vitellone(30),pelati (100),parmigiano (10), olio evo (5)	pasta(70),vitellone(40),pelati (120),parmigiano (15), olio evo (5)	pasta(80),vitellone(50),pelati (150),parmigiano (20), olio evo (7)
uovo	uovo (n.1), olio evo (3)	uovo (n.1), olio evo (5)	uovo (n.2), olio evo (8)
Insalata mista	insalata (50), olio evo (5)	insalata (70), olio evo (5)	insalata (100), olio evo (8)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane integrale	40	50	60
VENERDI'			
risotto con carotine	riso (60),olio evo(5),carote	riso (70),olio evo(5),carote	riso (80),olio evo(8),carote
Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	merluzzo,sgombro,cefalo(80),patate uova e pangrattato q.b.	merluzzo,sgombro,cefalo(90),patate, uova e pangrattato q.b.	merluzzo,sgombro,cefalo(110),patate(50),uova e pangrattato q.b.
Finocchi e carote in insalata	Finocchi e carote(80),olio evo(5)	Finocchi e carote(100),olio evo(5)	Finocchi e carote(120),olio evo(8)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60

Menu Infanzia Primaria e Secondaria di primo grado Autunno Inverno - Cupramarittima TERZA SETTIMANA ASUR SIAN AVS

	Ingredienti con grammature per infanzia	Ingredienti con grammature per primaria	Ingredienti con grammature per secondaria di primo grado
LUNEDI'			
Passato di verdure con pasta	verdure miste(40),patate(20),pasta(30),parmigiano(5),olio evo(5)	verdure miste(50),patate(30),pasta(40),parmigiano(8),olio evo(5)	verdure miste(60),patate(40),pasta(50),parmigiano(10),olio evo(5)
Prosciutto crudo	prosciutto (30)	prosciutto(40)	prosciutto(50)
Spinaci al parmigiano	spinaci(100),olio evo(5), parmigiano(5)	spinaci(150),olio evo(5), parmigiano(5)	spinaci(200),olio evo(8), parmigiano(8)
Frutta di stagione	100	150	150
pane integrale	40	50	60
MARTEDI'			
Risotto allo zafferano	Riso(60), brodo vegetale, olio evo,zafferano, cipolla, parmigiano grattugiato.q.b.	Riso(70), brodo vegetale, olio evo,zafferano, cipolla, parmigiano grattugiato.	Riso(80), brodo vegetale, olio evo,zafferano, cipolla, parmigiano grattugiato.
Mozzarella/parmigiano	Mozzarella (40)/parmigiano (30)	Mozzarella (50)/parmigiano (30)	Mozzarella (70)/parmigiano (40)
Bietta lessata	bietta(100),olio evo(5)	bietta(150),olio evo(5)	bietta(200), olio evo(8)
Frutta di stagione	100	150	150
pane	40	50	60
MERCOLEDI'			
Pasta olio e parmigiano	pasta (60),olio evo(5),parmigiano(5)	pasta (70),olio evo(5),parmigiano(8)	pasta (80),olio evo(8),parmigiano(10)
Pispettone di vitellone	vitellone(50),uovo(10),parmigiano(10)pangrattato e latte q.b.	vitellone(70),uovo(10),parmigiano(10)pangrattato e latte q.b.	vitellone(100),uovo(15),parmigiano(15)pangrattato e latte q.b.
Carote a filo	carote (80), olio evo(5)	carote (100), olio evo (5)	carote (120), olio evo (8)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
GIOVEDI'			
Pasta al ragu vegetale	pasta(60),verdure mi ste di stagione (30),olio evo(10)	pasta(70), verdure miste di stagione(40),olio evo(10)	Pasta(80),verdure miste di stagione(50),olio evo(15)
uovo	uovo (60), olio evo (3)	uovo (60), olio evo (5)	uovo (60), olio evo (8)
Finocchi crudi	Finocchi(80),olio evo(5)	Finocchi(100),olio evo(5)	Finocchi(120),olio evo(8)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
VENERDI'			
Pasta integrale al pomodoro e basilico	pasta(60),pelati(20),olio evo(5),parmigiano (5), basilico q.b.	pasta(70),pelati(20),olio evo(5),parmigiano(5), basilico q.b.	pasta(90),pelati(20),olio evo(8),parmigiano(10),basilico q.b.
Medaglioni/Hamburger/poipette di pesce	merluzzo,sgombrò,cefalo(80),patate uova e pangrattato q.b.	merluzzo,sgombrò,cefalo(90),patate, uova e pangrattato q.b.	merluzzo,sgombrò,cefalo(110),patate(50),uova e pangrattato q.b.
Insalata verde,finocchi e carote	insalata, finocchi e carote(80), olio evo(5)	insalata, finocchi e carote(100), olio evo(5)	insalata, finocchi e carote(120), olio evo(8)
Frutta di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60

Menù Infanzia Primaria e Secondaria di primo grado Autunno Inverno - Cupramarittima QUARTA SETTIMANA ASUR SIAN AV5

	Ingredienti con grammature per infanzia	Ingredienti con grammature per primaria	Ingredienti con grammature per secondaria di primo grado
LUNEDI'			
Pasta integrale al ragu	pasta(60),vitellone(30),pelati (100),parmigiano (10), olio evo (5)	pasta(70),vitellone(40),pelati (120),parmigiano (15), olio evo (5)	pasta(80),vitellone(50),pelati (150),parmigiano (20), olio evo (7)
Asiago	asiago (40)	asiago (50)	asiago (70)
Bietta lessata	bietta(100),olio evo(5)	bietta(150),olio evo(5)	bietta(200), olio evo(8)
Fruita di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
MARTEDI'			
Risotto al parmigiano	riso (60),olio evo(5),parmigiano(5)	riso (70),olio evo(5),parmigiano(8)	riso (80),olio evo(8), parmigiano(10)
Prosciutto crudo o bresaola	prosciutto crudo o bresaola (30)	prosciutto crudo bresaola (40)	prosciutto crudo o bresaola (50)
Carote a filo	carote (80), olio evo(5)	carote (100), olio evo (5)	carote (120), olio evo (8)
Fruita di stagione	100	150	150
Pane integrale	40	50	60
MERCOLEDI'			
Orzo al pomodoro e basilico	orzo (60),pelati(20),olio evo(5),parmigiano(5), basilico q.b.	orzo(70),pelati(20),olio evo(5),parmigiano(5), basilico q.b.	orzo(80),pelati(20),olio evo(8),parmigiano(10), basilico q.b.
Arista di maiale al forno	arista (60),olio evo(5)	arista (70),olio evo(5)	arista (90),olio evo(8)
Fagiolini lessati	fagiolini(100),olio evo(5)	fagiolini(150),olio evo(5)	fagiolini(200),olio evo(8)
Fruita di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
GIOVEDI'			
Antipasto di verdure	Pinzimonio: carote(40) e finocchi(40)	Pinzimonio: carote(50) e finocchi(50)	Pinzimonio: carote(60) e finocchi(60)
Pasta e fagioli	Pasta(25) , fagioli(30), parmigiano grattugiato(5), olio evo q.b.	Pasta(40) , fagioli(40), parmigiano grattugiato(10), olio evo q.b.	Pasta(50) , fagioli(50), parmigiano grattugiato(10), olio evo q.b.
Parmigiano	parmigiano (30)	parmigiano (30)	parmigiano (40)
Polpette di verdure	Bietola(45), patate(45), carote(20), porri(20), pangrattato(5), parmigiano e uovoq.b.	Bietola(65), patate(65), carote(30), porri(30), pangrattato(6), parm	Bietola(90), patate(90), carote(45), porri(40), pangrattato(10), parmigiano e uovoq.b.
Fruita di stagione	100	150	150
Pane	40	50	60
VENERDI'			
Pasta olio e parmigiano	pasta (60), olio evo(5),parmigiano(5)	pasta (70),olio evo(5),parmigiano(8)	pasta (80),olio evo(8),parmigiano(10)
Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	merluzzo,sgombro,cefalo(80),patate uova e pangrattato q.b.	merluzzo,sgombro,cefalo(90),patate, uova e pangrattato q.b.	merluzzo,sgombro,cefalo(110),patate(50),uova e pangrattato q.b.
Insalata mista	insalata (50), olio evo (5)	insalata (70), olio evo (5)	insalata (100), olio evo (8)
Fruita di stagione	100	150	150
Pane integrale	40	50	60