

## GRAMMATURE ALIMENTI per pasto

ALIMENTI	GRAMMATURE		
	3 – 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta o riso asciutti, g	50	70	80
Farina per polenta g	50	70	80
Pasta o riso in brodo vegetale g	30	40	40
Gnocchi di patate g	150	180	220
Ravioli di ricotta e spinaci g	80	100	120
Pizza margherita g	100	150	300
Lasagne g	180	210	250
<b>CONDIMENTI PER PRIMI</b>			
Parmigiano grattugiato g	5	5	10
Sugo a base di pomodoro g	50	50	60
Olio extravergine di oliva g	5*	5*	5*
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Carne g	50	70	100
Pesce g	60	90	120
Uova g	1 (50 g)	1 e ½ (75 g)	2 (100 g)
Prosciutto cotto, crudo, bresaola g	30	40	50
Formaggio fresco e Mozzarella g	40	50	60
Ricotta g	60	70	100
Parmigiano g	20	30	40
<b>LEGUMI</b>			
Legumi inseriti in un primo piatto g	15**/40***	15**/40***	20**/50***
Legumi come secondo piatto g	30**/80***	30**/100***	40**/130***
<b>PATATE</b> in sostituzione del primo piatto asciutto	150	180	200
<b>CONDIMENTI VERDURE</b>			
Olio extravergine di oliva g	5	5	5
<b>PANE</b>			
Pane a ridotto contenuto di sale g	40	50	80
<b>VERDURE COTTE</b>			
Spinaci, erbe, carote, finocchi, verza, zucchine, melanzane, fagiolini, cavolfiori, cuori di carciofo, barbabietole ecc. g	100	120	150
<b>VERDURE CRUDE</b>			
Pomodori g	100	120	150
Finocchi, carote, cavolo cappuccio ecc. g	80	80	90
Verdura in foglia (insalata) g	40	50	60
<b>FRUTTA</b>			
Mele, pere, kiwi, pesche, albicocche, arance, mandarini, fragole, ciliegie g	100	120	150
Banane, uva, cachi g	80	100	120

\*cucchiaino da caffè

\*\* legumi secchi

\*\*\* legumi freschi/surgelati

**MODELLO richiesta di dieta speciale**

*All'ATS della Montagna  
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria  
U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione  
Via Stelvio, 35/A  
23100 SONDRIO*

*PEC: [dips.sondrio@pec.ats-montagna.it](mailto:dips.sondrio@pec.ats-montagna.it)*

Oggetto: dieta speciale per l'alunno .....

Si trasmette in allegato la documentazione sanitaria attestante l'allergia/intolleranza alimentare dell'alunno/a .....frequentante, per l'anno scolastico ....., la scuola (barrare la voce di interesse e specificarne la denominazione):

- dell'infanzia .....
- primaria .....
- secondaria di 1<sup>a</sup> grado .....

Documenti allegati:

- documentazione sanitaria attestante l'allergia/intolleranza alimentare,
- copia del menù da modificare,
- dichiarazione di Consenso al trattamento dei dati personali ai sensi D. Lgs. n.196 del 30/06/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e s.m.i..

Il referente da contattare per eventuali informazioni/chiarimenti è :

il Sig/Sig.ra.....ruolo.....tel .....

E-mail .....

Distinti saluti.

Firma e Timbro  
Responsabile della mensa scolastica

Data .....

## INFORMATIVA ALL'UTENZA

Decreto Legislativo n. 196 del 30/06/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e s.m.i..

Gentile Utente,

La informiamo, ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. 196 del 30/06/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali, e in conformità al Regolamento Regionale n. 9 del 18/07/2006, che i dati personali da lei forniti, ovvero altrimenti acquisiti nell'ambito della nostra attività, potranno formare oggetto di trattamento, nel rispetto della suddetta normativa.

Il trattamento dei dati avverrà mediante l'utilizzo di strumenti idonei a garantire la sicurezza e la riservatezza e potrà essere effettuato sia mediante supporti cartacei che attraverso mezzi informatici.

La informiamo inoltre che:

1) i dati da lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità: elaborazione di dieta speciale, adattamento delle tabella dietetica del centro cottura, presa visione di dieta speciale formulata dallo specialista curante, interventi di sorveglianza nutrizionale da parte del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione di questa ATS.

2) I dati saranno utilizzati:

- dagli operatori degli uffici di questa ATS, appositamente incaricati, ai quali la conoscenza e/o il trasferimento dei dati personali risulti necessario o sia comunque funzionale allo svolgimento di quanto indicato al punto 1;
- dai dipendenti comunali o dai dipendenti della scuola privata incaricati del trattamento;
- dal personale della società di gestione del servizio di ristorazione (ove presente);
- dal personale docente e collaboratore scolastico.

3) I dati forniti non verranno da noi diffusi a soggetti indeterminati in qualunque modo, anche mediante la loro messa a disposizione o consultazione.

4) In ogni momento potrà esercitare i Suoi diritti ai sensi dell'art. 7 del D.Lgs. 196/2003 (diritto di accesso ai dati personali e altri diritti).

5) La mancata autorizzazione al trattamento dei dati non consentirà di predisporre la dieta speciale.

Dichiarazione di consenso all'utente al trattamento dei dati personali ai sensi e agli effetti del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e s.m.i..

In relazione alla mia richiesta del ..... relativa a .....  
Il/la sottoscritto/a .....  
genitore di .....  
esprimo il mio consenso al trattamento dei dati personali, per le finalità sopraindicate.

Firma leggibile

Data .....

.....

## Proposta

## MENU' INVERNALE per le SCUOLE dell'INFANZIA – PRIMARIE e SECONDARIE di 1^ GRADO

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
PASTA AL RAGU' VEGETALE FORMAGGI MISTI VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL POMODORO o AL PESTO(***) FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA RAGU' VEGETALE SCALOPPINE DI LONZA AL LIMONE VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MARTEDI'	2° MARTEDI'	3° MARTEDI'	4° MARTEDI'
VERDURE MISTE LASAGNE o PASTA PASTICCIAA al ragu' di carne di vitellone FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL POMODORO POLLO ARROSTO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	POLENTA O PURE' DI PATATE SPEZZATINO DI VITELLONE CON CAROTE E PISELLI FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZOCCHERI o PASTA E FAGIOLI FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
RISOTTO ALLO ZAFFERANO O ALLA ZUCCA FRITTATA al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO E PISELLI o RISO E LENTICCHIE FRITTATA al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI'	2° GIOVEDI'	3° GIOVEDI'	4° GIOVEDI'
FRULLATO DI VERDURA LONZA DI MAIALE al forno PATATE al forno FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO IN BIANCO(*) SCALOPPINE DI TACCHINO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	ZUPPA DI ORZO BOCCONCINI DI POLLO al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	FRULLATO DI VERDURA FESA DI TACCHINO agli aromi PATATE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° VENERDI'	2° VENERDI'	3°	4° VENERDI'
PASTA IN BIANCO(*) FILETTI DI PESCE (da specificare) al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL RAGU' VEGETALE FILETTI DI PESCE (da specificare) al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA IN BIANCO(*) FILETTI DI PESCE (da specificare) al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA CON RAGU' DI TONNO(**) FILETTI DI PESCE (da specificare) al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE

(\*)Condire solo con **olio extra vergine di oliva**    (\*\*)TONNO al NATURALE, confezionato in vetro    (\*\*\*)PESTO fresco: basilico, olio extra vergine di oliva, parmigiano/pecorino, pinoli o confezionato senza aglio, in vetro

**PESCE:** deve essere assicurata una accurata deliscatura

**VERDURE MISTE:** offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE – condire solo con olio extra vergine di oliva

**NOTA: patate,** per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù. VIETATE PATATE PREFITTE

**crostini** ottenuti esclusivamente da pane comune tostato

**FRUTTA:** assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, meglio se distribuita a metà mattina e di tanto in tanto alternarla con MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

**TORTA della cuoca** (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele/frutta o con confettura) **1 VOLTA AL MESE** per festeggiare i compleanni.

Utilizzo di solo **PREPARATO PER BRODO VEGETALE** senza glutammato, **SALE IODATO**, **PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE e OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** sia per condimenti a crudo che per la cottura

## Proposta MENU' ESTIVO per le SCUOLE dell'INFANZIA – PRIMARIE e SECONDARIE di 1^ GRADO

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
INSALATA di PASTA o ORZO con ingredienti freschi FORMAGGI MISTI VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL POMODORO FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA alla CREMA DI PEPERONI SCALOPPINE DI LONZA AL LIMONE VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MARTEDI'	2° MARTEDI'	3° MARTEDI'	4° MARTEDI'
VERDURE MISTE LASAGNE o PASTA PASTICCATA al ragù di carne di vitellone FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL PESTO(***) FETTINA DI VITELLONE AL LIMONE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	POLENTA O PURE' DI PATATE SPEZZATINO DI VITELLONE CON CAROTE e PISELLI FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZOCCHERI o PASTA E FAGIOLI o CECI FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
RISOTTO ALLO ZAFFERANO O ALLA ZUCCA FRITTATA al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO E PISELLI o RISO E LENTICCHIE FRITTATA al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA al POMODORO PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI'	2° GIOVEDI'	3° GIOVEDI'	4° GIOVEDI'
FRULLATO DI VERDURA LONZA DI MAIALE al forno PATATE al forno FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO IN BIANCO(*) FESA DI TACCHINO al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	CUS CUS con VERDURE BOCCONCINI DI POLLO al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO con ZUCCHINE e CURCUMA FESA DI TACCHINO agli aromi VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° VENERDI'	2° VENERDI'	3° VENERDI'	4° VENERDI'
PASTA IN BIANCO(*) FILETTI DI PESCE (da specificare) al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA ALLA CREMA DI CARCIOFI FILETTI DI PESCE (da specificare) al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL POMODORO e BASILICO FILETTI DI PESCE (da specificare) al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA IN BIANCO(*) FILETTI DI PESCE (da specificare) al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE

(\*)Condire solo con **olio extra vergine di oliva**

(\*\*)TONNO al NATURALE, confezionato in vetro

(\*\*\*)PESTO fresco: basilico, olio extra vergine di oliva, parmigiano/pecorino, pinoli o confezionato senza aglio, in vetro

**PESCE:** deve essere assicurata una accurata deliscatura

**VERDURE MISTE:** offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE – condire solo con olio extra vergine di oliva

**NOTA: patate,** per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù. VIETATE PATATE PREFITTE  
**crostini** ottenuti esclusivamente da pane comune tostato

**FRUTTA:** assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, meglio se distribuita a metà mattina e di tanto in tanto alternarla con MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

**TORTA della cuoca** (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele/frutta o con confettura) **1 VOLTA AL MESE** per festeggiare i compleanni.

Utilizzo di solo **PREPARATO PER BRODO VEGETALE** senza glutammato, **SALE IODATO, PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE e OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** sia per condimenti a crudo che per la cottura

## CALENDARIO DELLA STAGIONALITA' DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

FRUTTA	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Albicocche						■	■					
Angurie							■	■	■			
Arance	■	■	■	■	■						■	■
Cachi										■	■	
Castagne										■	■	
Ciliegie					■	■	■	■				
Fichi							■	■	■	■		
Fragole				■	■	■	■	■				
Kiwi	■	■	■	■	■						■	■
Mandaranci	■	■									■	■
Mandarini	■	■	■								■	■
Mele	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
Meloni							■	■	■	■		
Pere	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Pesche						■	■	■	■			
Susine						■	■	■	■			
Uva								■	■	■		

VERDURA	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Asparagi			■	■	■	■						
Bietole	■	■				■	■	■	■	■	■	■
Broccoli	■	■	■						■	■	■	■
Carciofi	■	■	■	■						■	■	■
cardi	■	■									■	■
Carote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cavolfiori	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cavoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cetrioli						■	■	■	■			
Cicorie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cime di rapa	■	■										
Cipolline			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fagiolini					■	■	■	■	■			
Fave						■	■	■	■			
Finocchi	■	■	■	■	■					■	■	■
Insalate			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
melanzane						■	■	■	■	■	■	■
Patate	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
peperoni						■	■	■	■	■	■	■
Piselli					■	■	■	■	■			
Pomodori					■	■	■	■	■	■	■	■
Porri	■	■	■	■						■	■	■
Radicchi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ravanelli										■	■	■
Rucola												
Sedani	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinaci	■	■	■	■	■					■	■	■
Zucche	■	■						■	■	■	■	■
Zucchine						■	■	■	■	■		

