



# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

6<sup>A</sup> SETTORE : TRASPORTO E REFEZIONE SCOLASTICA - SERVIZI DI P.L. -RAPPORTI CON L'UNIVERSITA' - CULTURA  
-SERVIZI BIBLIOTECARIE MUSEALI - SPORT E SPETTACOLO

Telefono: 0984-921430

e-mail: [ufficioscolastico@comune.acri.cs.it](mailto:ufficioscolastico@comune.acri.cs.it)

Prot. n. 27146

del 20.11.2023

Sig. Dirigente Scolastico  
Istituto Comprensivo "V. Padula"  
Aciri (CS)

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE  
ACRI (CS)

Prot. N. 4996  
del 21/11/2023

Sig. Dirigente Scolastico  
Istituto Comprensivo Beato F.M. Greco  
Aciri (CS)

Sig. Dirigente Scolastico  
Istituto Comprensivo San Giacomo -La Mucone  
Aciri (CS)

**Oggetto:** attivazione servizio mensa anno scolastico 2023/2024.

Si comunica che in data 27.11.2023, sarà attivato il servizio di refezione scolastica e si rimanda alle SS.LL il controllo e la verifica delle aule adibite alla refezione.

Si trasmettono, in allegato, le tabelle dietetiche adottate al fine di darne divulgazione nelle scuole interessate.

Distinti saluti

Il Responsabile del Settore  
dott.ssa Rosaria Maria Pellegrino







# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE: P.I. - TRASPORTO E REFEZIONI SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARIE E MUSEALI - SPORT -  
SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

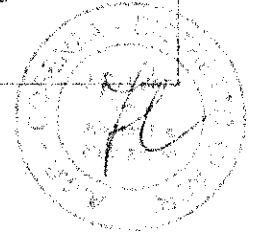
e-mail: ufficio scolastico@comune.acri.cs.it

## TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER SCUOLA MATERNA

PRIMI PIATTI	PRIMI PIATTI		
	Bambini Materne		Bambini Materne
<b>Pasta al pomodoro</b> Pasta (senza glutine) Pelati sgocciolati Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 60 gr. 50 gr. 4 gr. 4	<b>Riso al Pomodoro</b> Riso Pelati sgocciolati Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 60 gr. 50 gr. 4 gr. 4
<b>Pasta con Patate</b> Pasta (senza glutine) Patate Pelati sgocciolati Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 30 gr. 60 gr. 15 gr. 4 gr. 4	<b>Pasta e lenticchie</b> Pasta (senza glutine) Lenticchie Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 30 gr. 40 gr. 4
<b>Gnocchi freschi di patate al pomodoro</b> Gnocchi (senza glutine) Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 160 gr. 60 gr. 5 gr. 5	<b>Risotto con zucca gialla</b> Riso Zucca gialla Parmigiano reggiano Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 50 gr. 50 gr. 5 gr. 5
<b>Pasta con fagioli</b> Pasta (senza glutine) Fagioli secchi Olio extra vergine d'oliva Pelati sgocciolati quanto b. Sale quanto basta	gr. 40 gr. 25 gr. 4	<b>Pasta e ceci</b> Pasta (senza glutine) Ceci secchi Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 40 gr. 25 gr. 5
<b>Minestrone con riso</b> Riso Minestrone surgelato Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 40 gr. 60 gr. 4 gr. 4	<b>Pasta con piselli</b> Pasta (senza glutine) Piselli Parmigiano reggiano Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 40 gr. 30 gr. 5 gr. 5



<b>Pasta fresca al pomodoro</b> pasta fresca (senza glutine) Pelati sgocciolati Parmigiano reggiano Sale quanto basta	Gr. 70 gr. 40 gr. 5	<b>Minestrone con pasta</b> Pasta (senza glutine) Minestrone Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 40 gr. 60 gr. 4 gr. 4
<b>Risotto con zucchini</b> Riso Zucchini Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano sale quanto basta	gr. 50 gr. 50 gr. 5 gr. 5	<b>Riso con piselli</b> Riso Piselli Parmigiano reggiano Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 50 gr. 30 gr. 5 gr. 5





# COMUNE DI ACIRI

Provincia di Cosenza

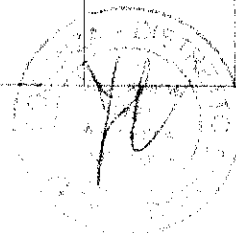
6° SETTORE: P.I. - TRASPORTO E RIFREZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARIE MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficioscolastico@comune.aciri.es.it

## TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURA PER SCUOLA MATERNA

SECONDI PIATTI	Bambini materne		
<b>Prosciutto cotto e caciocavallo</b> Prosciutto cotto (senza glutine) Caciocavallo	gr. 35 gr. 35	<b>Polpette di vitello al sugo</b> Carne tritata 1^ scelta parmigiano reggiano pelati sgocciolati mollica di pane (senza glutine), odori, sale ed olio d'oliva q.b. 1 uovo ogni 10 porzioni	gr 50 gr 5 gr 35
<b>Filone di maiale al forno</b> Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	gr. 70 gr. 4	<b>Frittata al forno con spinaci e ricotta</b> Uova spinaci surgelati parmigiano reggiano ricotta olio extravergine d'oliva q.b. Sale q. b.	n.1 gr 20 gr 5 gr 20
<b>Bocconcini e prosciutto cotto</b> Bocconcini di mozzarella (gr.30 caduno) Prosciutto cotto al naturale (senza glutine)	N°2 gr .35	<b>Frittata con formaggio al forno</b> Uovo formaggio olio extravergine d'oliva q.b. Sale q. b.	n. 1 gr 20
<b>Pizzaiola di vitello</b> Fettine di vitello di 1^ scelta Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	gr. 70 gr. 35 gr. 4	<b>Tranci di merluzzo in umido</b> tranci di merluzzo Olio extravergine d'oliva e sale q.b. pomodori q.b.	gr. 90
<b>Cotolette di tacchino al forno</b> Cotoletta 1^ scelta Uova, pane grattugiato (senza glutine), odori, sale ed olio extravergine d'oliva q.b.	gr 70	<b>Filetti di platessa gratinati</b> Filetto di platessa Olio extravergine d'oliva Sale q.b. Pane grattugiato q.b. (senza glutine)	gr. 90
<b>Cotoletta di pollo al forno</b> Cotoletta 1^ scelta Uova, pane grattugiato (senza glutine), odori, sale ed olio extravergine d'oliva q.b.	gr. 70	<b>Bastoncini di filetto di merluzzo surgelati</b> al forno (senza glutine) Con limone	n. 3
<b>Sovracoscia di pollo al forno</b> Sovracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr 140 gr. 3		





# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE: P.L. - TRASPORTO E FREQUENZA SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI, MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficioscolastico@comune.acri.cs.it

## TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER SCUOLA MATERNA

CONTORNI	Bambini materne		
<b>Fagioli lessi</b> Fagiolini surgelati Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale quanto basta	gr. 70 gr. 4	<b>Insalata mista</b> Lattuga e pomodori Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q.b.	gr. 80 gr. 5
<b>Spinaci lessi</b> Spinaci surgelati Olio extravergine d'oliva sale q. b.	gr. 70 gr. 4	<b>Patate al forno</b> Patate pulite Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr. 100 gr. 5
<b>Piselli in umido</b> Piselli surgelati Olio extravergine d'oliva (o burro e pancetta) Odori e sale q. b.	gr. 60 gr. 4	<b>Bietole lesse</b> Bietole Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr. 80 gr. 4
<b>Patate lesse prezzemolate</b> Patate pulite Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q. b.	gr. 100 gr. 5	<b>Panino senza glutine</b>	gr. 60
<b>Zucchine gratinate o grigliate</b> Zucchine Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta Mollica di pane q. b.	gr. 80 gr. 5	<b>Frutta</b> La frutta deve essere: pesca, albicocca, arance, nespole e mandarini, a seconda delle stagioni.	gr. 120
<b>Insalata di pomodori</b> Pomodori Olio extravergine d'oliva Sale q. b.	gr. 80 gr. 5		
<b>Carote lesse con olio aceto</b> Carote surgelate Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q. b.	gr. 70 gr. 4		
<b>Spinaci al burro o saltati in padella</b> Spinaci surgelati Burro Odori e sale q.b.	gr. 70 gr. 4		





# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE: - P.E. - TRASPORTO E REFEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficioscolastico@comune.acri.es.it

## MENU AUTUNNO/ INVERNO CELIACI

### Prima Settimana

#### LUNEDI'

Pasta (senza glutine) al pomodoro  
Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto  
(senza glutine)  
Insalata di carote  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### MARTEDI'

Minestrone con pasta (senza glutine)  
Pizzaiola di vitellino  
Piselli in umido  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Risotto con zucchine o zucca gialla  
Frittata al forno con spinaci e ricotta  
Patate al forno o lesse prezzemolate  
Panino (senza glutine)  
Banana

#### GIOVEDI'

Pasta fresca (senza glutine) al pomodoro  
Cotoletta di pollo al forno (pane grattugiato senza  
glutine)  
Fagiolini  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### VENERDI'

Pasta (senza glutine) e ceci (passati per le  
scuole materne)  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno (senza  
glutine)  
Spinaci lessi  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione o Kiwi

### Seconda Settimana

#### LUNEDI'

Pasta (senza glutine) al pomodoro  
Caciocavallo e prosciutto cotto (senza glutine)  
Insalata mista  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione o banana

#### MARTEDI'

Pasta (senza glutine) con patate  
Polpette di carne (senza glutine)  
Piselli in umido  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Pasta (senza glutine) con fagioli  
Filetto di platessa gratinato (pane grattugiato  
senza glutine)  
Spinaci lessi  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione o kiwi

#### GIOVEDI'

Pasta (senza glutine) al pomodoro  
Sovracosce di pollo al forno  
Carote lesse  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### VENERDI'

Riso con piselli  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno (senza  
glutine)  
Patate lesse prezzemolate  
Panino (senza glutine)  
Banana





# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

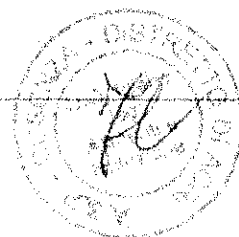
6° SETTORE - P.L. - TRASPORTO E RELAZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSEALI - SPORT -  
SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficioscolastico@comune.acri.es.it

## MENU' AUTUNNO/INVERNO PER CELIACI

Terza Settimana	Quarta Settimana
<b>LUNEDI'</b> Gnocchetti sardi (senza glutine) al pomodoro Caciocavallo e prosciutto cotto (senza glutine) Insalata mista Panino (senza glutine) Kiwi o frutta di stagione	<b>LUNEDI'</b> Pasta (senza glutine) al pomodoro Frittata al forno con spinaci e ricotta Insalata di fagiolini Panino (senza glutine) Banana
<b>MARTEDI'</b> Pasta fresca (senza glutine) al pomodoro (fusilli o gnocchi) Filone di maiale al forno Bietole lesse Panino (senza glutine) Frutta di stagione	<b>MARTEDI'</b> Pasta (senza glutine) con piselli Sovracosce di pollo al forno Patate al forno Panino (senza glutine) Frutta di stagione
<b>MERCOLEDI'</b> Minestrone di verdure con pasta (senza glutine) Frittata con formaggio Patate al forno Panino (senza glutine) Frutta di stagione	<b>MERCOLEDI'</b> Pasta (senza glutine) al pomodoro Tranci di merluzzo in umido Carote lesse Panino (senza glutine) Frutta di stagione
<b>GIOVEDI'</b> Riso al pomodoro Pizzaiola di vitellino Piselli in umido Panino (senza glutine) Banana	<b>GIOVEDI'</b> Pasta (senza glutine) con lenticchie Cotolette di tacchino al forno (senza glutine) Zucchine grigliate Panino (senza glutine) Kiwi o frutta di stagione
<b>VENERDI'</b> Pasta (senza glutine) con lenticchie Bastoncini di merluzzo al forno (senza glutine) Spinaci saltati in padella Panino (senza glutine) Frutta di stagione	<b>VENERDI'</b> Minestrone con riso Bastoncini di filetto di merluzzo al forno (senza glutine) Patate prezzemolate Panino (senza glutine) Frutta di stagione







# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

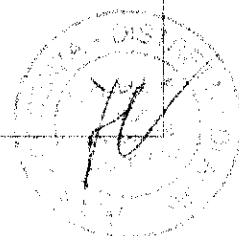
6° SETTORE: P.I. - TRASPORTO E RERUZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARIE - MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficio scolastico@comune.acri.cs.it

## TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER SCUOLA MATERNA

PRIMI PIATTI	PRIMI PIATTI		
	Bambini Materne		Bambini Materne
<b>Pasta al pomodoro</b> Pasta (senza glutine) Pelati sgocciolati Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 60 gr. 50 gr. 4 gr. 4	<b>Riso al Pomodoro</b> Riso Pelati sgocciolati Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 60 gr. 50 gr. 4 gr. 4
<b>Pasta con Patate</b> Pasta (senza glutine) Patate Pelati sgocciolati Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 30 gr. 60 gr. 15 gr. 4 gr. 4	<b>Pasta e lenticchie</b> Pasta (senza glutine) Lenticchie Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 30 gr. 40 gr. 4
<b>Gnocchi freschi di patate al pomodoro</b> Gnocchi (senza glutine) Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 160 gr. 60 gr. 5 gr. 5	<b>Risotto con zucca gialla</b> Riso Zucca gialla Parmigiano reggiano Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 50 gr. 50 gr. 5 gr. 5
<b>Pasta con fagioli</b> Pasta (senza glutine) Fagioli secchi Olio extra vergine d'oliva Pelati sgocciolati quanto b. Sale quanto basta	gr. 40 gr. 25 gr. 4	<b>Pasta e ceci</b> Pasta (senza glutine) Ceci secchi Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 40 gr. 25 gr. 5
<b>Minestrone con riso</b> Riso Minestrone surgelato Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 40 gr. 60 gr. 4 gr. 4	<b>Pasta con piselli</b> Pasta (senza glutine) Piselli Parmigiano reggiano Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 40 gr. 30 gr. 5 gr. 5



<b>Pasta fresca al pomodoro</b> pasta fresca (senza glutine) Pelati sgocciolati Parmigiano reggiano Sale quanto basta	Gr. 70 gr. 40 gr. 5	<b>Minestrone con pasta</b> Pasta (senza glutine) Minestrone Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano Sale quanto basta	gr. 40 gr. 60 gr. 4 gr. 4
<b>Risotto con zucchine</b> Riso Zucchine Olio extra vergine d'oliva Parmigiano reggiano sale quanto basta	gr. 50 gr. 50 gr. 5 gr. 5	<b>Riso con piselli</b> Riso Piselli Parmigiano reggiano Olio extra vergine d'oliva Sale quanto basta	gr. 50 gr. 30 gr. 5 gr. 5





# COMUNE DI ACIRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE - P.L. - TRASPORTO E RIFLESSIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficio scolastico@comune.aciri.cs.it

## TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURA PER SCUOLA MATERNA

SECONDI PIATTI	Bambini materne		
<b>Prosciutto cotto e caciocavallo</b> Prosciutto cotto (senza glutine) Caciocavallo	gr. 35 gr. 35	<b>Polpette di vitello al sugo</b> Carne tritata 1^ scelta parmigiano reggiano pelati sgocciolati mollica di pane (senza glutine), odori, sale ed olio d'oliva q.b. 1 uovo ogni 10 porzioni	gr 50 gr 5 gr 35
<b>Filone di maiale al forno</b> Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	gr. 70 gr. 4	<b>Frittata al forno con spinaci e ricotta</b> Uova spinaci surgelati parmigiano reggiano ricotta olio extravergine d'oliva q.b. Sale q. b.	n.1 gr 20 gr 5 gr 20
<b>Bocconcini e prosciutto cotto</b> Bocconcini di mozzarella (gr.30 caduno) Prosciutto cotto al naturale (senza glutine)	N°2 gr .35	<b>Frittata con formaggio al forno</b> Uovo formaggio olio extravergine d'oliva q.b. Sale q. b.	n. 1 gr 20
<b>Pizzaiola di vitello</b> Fettine di vitello di 1^ scelta Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	gr. 70 gr. 35 gr. 4	<b>Tranci di merluzzo in umido</b> tranci di merluzzo Olio extravergine d'oliva e sale q.b. pomodori q.b.	gr. 90
<b>Cotolette di tacchino al forno</b> Cotoletta 1^ scelta Uova, pane grattugiato (senza glutine), odori, sale ed olio extravergine d'oliva q.b.	gr 70	<b>Filetti di platessa gratinati</b> Filetto di platessa Olio extravergine d'oliva Sale q.b. Pane grattugiato q.b. (senza glutine)	gr. 90
<b>Cotoletta di pollo al forno</b> Cotoletta 1^ scelta Uova, pane grattugiato (senza glutine), odori, sale ed olio extravergine d'oliva q.b.	gr. 70	<b>Bastoncini di filetto di merluzzo surgelati</b> al forno (senza glutine) Con limone	n. 3
<b>Sovracoscia di pollo al forno</b> Sovracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr 140 gr. 3		





# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

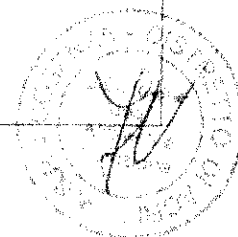
6° SETTORE: P.L. - TRASPORTO E RILEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficioscolastico@comune.acri.cs.it

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER SCUOLA MATERNA

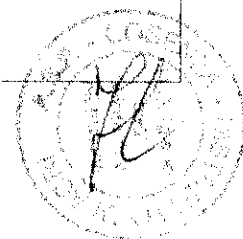
CONTORNI	Bambini materne		
<b>Fagioli lessi</b> Fagiolini surgelati Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale quanto basta	gr. 70 gr. 4	<b>Insalata mista</b> Lattuga e pomodori Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q.b.	gr. 80 gr. 5
<b>Spinaci lessi</b> Spinaci surgelati Olio extravergine d'oliva sale q. b.	gr. 70 gr. 4	<b>Patate al forno</b> Patate pulite Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr. 100 gr. 5
<b>Piselli in umido</b> Piselli surgelati Olio extravergine d'oliva (o burro e pancetta) Odori e sale q. b.	gr. 60 gr. 4	<b>Bietole lesse</b> Bietole Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr. 80 gr. 4
<b>Patate lesse prezzemolate</b> Patate pulite Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q. b.	gr. 100 gr. 5	<b>Panino senza glutine</b>	gr. 60
<b>Zucchine gratinate o grigliate</b> Zucchine Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta Mollica di pane q. b.	gr. 80 gr. 5	<b>Frutta</b> La frutta deve essere: pesca, albicocca, arance, nespole e mandarini, a seconda delle stagioni.	gr. 120
<b>Insalata di pomodori</b> Pomodori Olio extravergine d'oliva Sale q. b.	gr. 80 gr. 5		
<b>Carote lesse con olio aceto</b> Carote surgelate Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q. b.	gr. 70 gr. 4		
<b>Spinaci al burro o saltati in padella</b> Spinaci surgelati Burro Odori e sale q.b.	gr. 70 gr. 4		



<b>Patate al forno</b> Patate pulite Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr. 100 gr. 5	gr 110 gr. 6	gr. 120 gr. 6	
<b>Bietole lesse e/o saltate in padella</b> Bietole Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr. 70 gr 4	gr 80 gr. 5	gr 90 gr. 6	

### TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PANE E FRUTTA	Quantità per:			NOTE
	bambini materne	bambini elem.	bambini medie	
<b>Panino</b>	gr 60	gr 80	gr 100	
<b>Frutta</b> La frutta deve essere: pesca, albicocca, arance, nespole e mandarini, a seconda delle stagioni.	gr 120	gr 150	gr 180	





# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

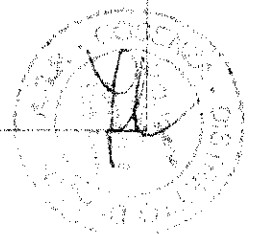
6 - SETTORE P.L. - TRASPORTO E FREQUENZA SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARIE MUSEALI - SPORTI - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

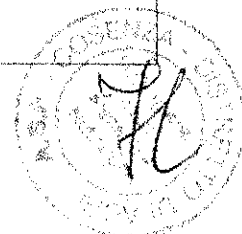
e-mail: ufficioscolastico@comune.acri.cs.it

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

CONTORNI	QUANTITA' PER			NOTE
	Bambini- Materne -	Bambini- Elem. -	Ragazzi Medie	
<b>Fagioli lessi</b> Fagiolini surgelati Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale quanto basta	gr. 70 gr. 4	gr. 80 gr. 5	gr. 90 gr. 6	
<b>Spinaci lessi</b> Spinaci surgelati Olio extravergine d'oliva sale q. b.	gr 70 gr. 4	gr. 80 gr. 5	gr. 90 gr. 6	
<b>Piselli in umido</b> Piselli surgelati Olio extravergine d'oliva(o burro e pancetta) Odori e sale q. b.	gr. 60 gr. 4	gr 70 gr. 5	gr 80 gr 5	
<b>Patate lesse prezzemolate</b> Patate pulite Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q. b.	gr.100 gr 5	gr 110 gr. 6	gr.120 gr.6	
<b>Zucchine gratinate o grigliate</b> Zucchine Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta Mollica di pane q. b.	gr .80 gr. 5	gr.90 gr. 5	gr.100 gr. 6	
<b>Insalata di pomodori</b> Pomodori Olio extravergine d'oliva Sale q. b.	gr. 80 gr. 5	gr .90 gr. 5	gr.100 gr. 6	
<b>Insalata mista</b> Lattuga e pomodori Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr 100 gr 4	gr 110 gr 5	gr 120 gr 6	
<b>Carote lesse con olio ed aceto</b> Carote surgelate Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q. b.	gr 70 gr .4	gr. 80 gr .5	gr. 90 gr. 6	
<b>Spinaci al burro o saltati in padella</b> Spinaci surgelati Burro Odori e sale q.b.	gr 70 gr 4	gr 80 gr 5	gr 90 gr 6	



<b>Frittata al forno con spinaci e ricotta</b> Uova spinaci surgelati parmigiano reggiano ricotta olio extravergine d'oliva q.b. Sale q. b.	n. 1 gr 20 gr 5 gr 20	n. 1 gr. 25 gr. 5 gr. 25	n. 1,5 gr. 30 gr. 6 gr. 30	
<b>Frittata con formaggio al forno</b> Uovo formaggio olio extravergine d'oliva q.b. Sale q. b.	n. 1 gr. 20	n. 1 gr. 25	n. 1,5 gr.30	
<b>Bastoncini di filetto di merluzzo</b> surgelati al forno Con limone	n. 3	n. 4	n. 5	
<b>Tranci di merluzzo in umido</b> tranci di merluzzo Olio extravergine d'oliva e sale q.b. pomodori q.b.	gr. 90	gr. 100	gr 110	
<b>Filetti di platessa gratinati</b> Filetto di platessa Olio extravergine d'oliva Sale q.b. Mollica di pane q.b.	gr. 90	gr. 100	gr 110	





# COMUNE DI ACIRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE: P.I. - TRASPORTO E RITENEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficio scolastico@comune.aciri.es.it

## TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

SECONDI PIATTI	QUANTITA' PER			NOTE
	Bambini- Materne-	Bambini- Elem.	Ragazzi Medie	
<b>Prosciutto cotto e caciocavallo</b> Prosciutto cotto Caciocavallo	gr. 35 gr. 35	gr. 40 gr. 40	gr. 45 gr. 45	
<b>Filone di maiale al forno</b> Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	gr. 70 gr. 4	gr. 80 gr. 5	gr. 100 gr. 5	
<b>Prosciutto crudo tipo dolce</b>	gr. 50	gr. 60	gr. 70	
<b>Bocconcini e prosciutto cotto</b> Bocconcini di mozzarella(gr.30 caduno) Prosciutto cotto al naturale	N°2 gr. 35	N°3 gr. 40	N°4 gr. 45	
<b>Pizzaiola di vitello</b> Fettine di vitello di 1^ scelta Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	gr. 70 gr. 35 gr. 4	gr. 80 gr. 40 gr. 5	gr. 90 gr. 45 gr. 5	
<b>Cotolette di tacchino al forno</b> Cotoletta 1^ scelta Uova, pane macinato, odori, sale ed olio extravergine d'oliva q.b.	gr. 70	gr. 80	gr. 90	
<b>Cotoletta di pollo al forno</b> Cotoletta 1^ scelta Uova, pane macinato, odori, sale ed olio extravergine d'oliva q.b.	gr. 70	gr. 80	gr. 90	
<b>Sovracoscia di pollo al forno</b> Sovracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr. 140 gr. 3	Gr. 150 gr. 3	gr. 160 gr. 3	
<b>Polpette di vitello al sugo</b> Carne tritata 1^ scelta Parmigiano reggiano Pelati sgocciolati Mollica di pane, odori, sale ed olio di oliva q.b. n. 1 uovo ogni 10 porzioni	gr. 70 gr. 5 gr. 35	gr. 80 gr. 5 gr. 40	gr. 90 gr. 6 gr. 45	





<b>Pasta fresca al pomodoro</b>				<b>Minestrone con pasta</b>			
pasta fresca	gr. 70	gr. 80	gr. 90	pasta	gr. 40	gr. 50	gr. 50
Pelati sgocciolati	gr. 40	gr. 45	gr. 50	Minestrone	gr. 60	gr. 70	gr. 70
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 5	gr. 6	Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5
Sale quanto basta				Parmigiano reggiano	gr. 4	gr. 5	gr. 5
				Sale quanto basta			
<b>Risotto con zucchine</b>				<b>Riso con piselli</b>			
Riso	gr. 50	gr. 60	gr. 70	Riso	gr. 50	gr. 60	gr. 70
Zucchine	gr. 50	gr. 60	gr. 70	Piselli	gr. 30	gr. 35	gr. 40
Olio extra vergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6	Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 5	gr. 6
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 5	gr. 6	Olio extra vergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6
sale quanto basta							





# COMUNE DI ACRÌ

Provincia di Cosenza

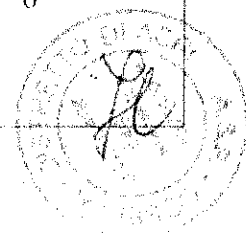
6° SETTORE - P.L. - TRASPORTO E RELIZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARIE MUSICALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficioscolastico@comune.acri.cs.it

## TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI	Quantità per:			PRIMI PIATTI	Quantità per:		
	Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie		Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie
<b>Pasta al pomodoro</b>				<b>Riso al Pomodoro</b>			
Pasta	gr. 60	gr. 70	gr. 80	Riso	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Pelati sgocciolati	gr. 50	gr. 55	gr. 60	Pelati sgocciolati	gr. 50	gr. 60	gr. 70
Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5
Parmigiano reggiano	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Parmigiano reggiano	gr. 4	gr. 5	gr. 5
Sale quanto basta				Sale quanto basta			
<b>Pasta con Patate</b>				<b>Pasta e lenticchie</b>			
Pasta	gr. 30	gr. 35	gr. 40	Pasta	gr. 30	gr. 35	gr. 40
Patate	gr. 60	gr. 70	gr. 80	Lenticchie	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Pelati sgocciolati	gr. 15	gr. 20	gr. 30	Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5
Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Sale quanto basta			
Parmigiano reggiano	gr. 4	gr. 5	gr. 5				
Sale quanto basta							
<b>Gnocchi freschi di patate al pomodoro</b>				<b>Risotto con zucca gialla</b>			
Gnocchi	gr. 160	gr. 180	gr. 200	Riso	gr. 50	gr. 60	gr. 70
Pelati sgocciolati	gr. 60	gr. 70	gr. 80	Zucca gialla	gr. 50	gr. 60	gr. 70
Olio extravergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6	Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 6	gr. 6
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 5	gr. 6	Olio extra vergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6
Sale quanto basta				Sale quanto basta			
<b>Pasta con fagioli</b>				<b>Pasta e ceci</b>			
Pasta	gr. 40	gr. 50	gr. 60	Pasta	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Fagioli secchi	gr. 25	gr. 30	gr. 40	Ceci secchi	gr. 25	gr. 30	gr. 40
Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Olio extra vergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6
Pelati sgocciolati q.b				Sale quanto basta			
Sale quanto basta							
<b>Minestrone con riso</b>				<b>Pasta con piselli</b>			
Riso	gr. 40	gr. 50	gr. 60	Pasta	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Minestrone surgelato	gr. 60	gr. 70	gr. 80	Piselli	gr. 30	gr. 35	gr. 40
Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 5	gr. 6
Parmigiano reggiano	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Olio extra vergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6
Sale quanto basta				Sale quanto basta			





# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE P.I. - TRASPORTO E RIFEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSEALI - SPORT -  
SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: [ufficioscolastico@comune.acri.es.it](mailto:ufficioscolastico@comune.acri.es.it)

## MENU' AUTUNNO/INVERNO

### Terza Settimana

### Quarta Settimana

#### LUNEDI'

Gnocchetti sardi al pomodoro  
Caciocavallo e prosciutto crudo (cotto per la  
materna)  
Insalata mista  
Panino  
Kiwi o frutta di stagione

#### LUNEDI'

Pasta al pomodoro  
Frittata al forno con spinaci e ricotta  
Insalata di fagiolini  
Panino  
Banana

#### MARTEDI'

Pasta fresca al pomodoro (fusilli o gnocchi)  
Filone di maiale al forno  
Bietole lesse  
Panino  
Frutta di stagione

#### MARTEDI'

Pasta con piselli  
Sovracosce di pollo al forno  
Patate al forno  
Panino  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Minestrone di verdure con pasta  
Frittata con formaggio  
Patate al forno  
Panino  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Pasta al pomodoro  
Tranci di merluzzo in umido  
Carote lesse  
Panino  
Frutta di stagione

#### GIOVEDI'

Riso al pomodoro  
Pizzaiola di vitellino  
Piselli in umido  
Panino  
Banana

#### GIOVEDI'

Pasta con lenticchie  
Cotolette di tacchino al forno  
Zucchine grigliate  
Panino  
Kiwi o frutta di stagione

#### VENERDI'

Pasta con lenticchie  
Bastoncini di merluzzo al forno  
Spinaci saltati in padella  
Panino  
Frutta di stagione

#### VENERDI'

Minestrone con riso  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno  
Patate prezzemolate  
Panino  
Frutta di stagione





# COMUNE DI ACIRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE - P.I. - TRASPORTO E RIFEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: [ufficioscolastico@comune.aciri.es.it](mailto:ufficioscolastico@comune.aciri.es.it)

## MENU AUTUNNO/ INVERNO

### Prima Settimana

#### LUNEDI'

Pasta al pomodoro  
Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto  
Insalata di carote  
Panino  
Frutta di stagione

#### MARTEDI'

Minestrone con pasta  
Pizzaiola di vitellino  
Piselli in umido  
Panino  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Risotto con zucchine o zucca gialla  
Frittata al forno con spinaci e ricotta  
Patate al forno o lesse prezzemolate  
Panino  
Banana

#### GIOVEDI'

Pasta fresca al pomodoro  
Cotoletta di pollo al forno  
Fagiolini  
Panino  
Frutta di stagione

#### VENERDI'

Pasta e ceci (passati per le scuole materne)  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno  
Spinaci lessi  
Panino  
Frutta di stagione o Kiwi

### Seconda Settimana

#### LUNEDI'

Pasta al pomodoro  
Caciocavallo e prosciutto crudo (cotto per la materna)  
Insalata mista  
Panino  
Frutta di stagione o banana

#### MARTEDI'

Pasta con patate  
Polpette di carne  
Piselli in umido  
Panino  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Pasta con fagioli  
Filetto di platessa gratinato al forno  
Spinaci lessi  
Panino  
Frutta di stagione o kiwi

#### GIOVEDI'

Pasta al pomodoro  
Sovracosce di pollo al forno  
Carote lesse  
Panino  
Frutta di stagione

#### VENERDI'

Riso con piselli  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno  
Patate lesse prezzemolate  
Panino  
Banana





# COMUNE DI ACRI

6° SETTORE: P.L. - TRASPORTO E REFEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARIE E MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: [ufficioscolastico@comune.acri.cs.it](mailto:ufficioscolastico@comune.acri.cs.it)

## MENU' PRIMAVERA/ESTATE

### Prima Settimana

#### LUNEDI'

Risotto Primavera (verdure miste)  
Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto  
Insalata di carote  
Panino  
Frutta di stagione

#### MARTEDI'

Pasta al pomodoro  
Pizzaiola di vitellino  
Fagiolini lesse  
Panino  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Risotto con zucchine  
Frittata al forno con spinaci e ricotta  
Zucchine gratinate  
Panino  
Banana

#### GIOVEDI'

Pasta fresca al pomodoro  
Cotoletta di pollo al forno  
patate prezzemolate  
Panino  
Frutta di stagione

#### VENERDI'

Riso con piselli  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno  
Spinaci saltate in padella  
Panino  
Frutta di stagione o Kiwi

### Seconda Settimana

#### LUNEDI'

Pasta al pomodoro  
Caciocavallo e prosciutto crudo (cotto per la materna)  
Insalata mista  
Panino  
Frutta di stagione o banana

#### MARTEDI'

Pasta e ceci  
Polpette di carne  
Piselli in umido  
Panino  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

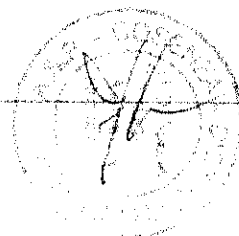
Risotto primavera (verdure miste)  
Filetto di platessa gratinato al forno  
bietola saltata in padella  
Panino  
Frutta di stagione o kiwi

#### GIOVEDI'

Pasta con fagioli  
Sovracosce di pollo al forno  
Insalata di fagiolini  
Panino  
Frutta di stagione

#### VENERDI'

Minestrone con pasta  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno  
Patate lesse prezzemolate  
Panino  
Banana





# COMUNE DI ACIRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE: P.L. - TRASPORTO E REFEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARIE MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: [ufficioscolastico@comune.aciri.es.it](mailto:ufficioscolastico@comune.aciri.es.it)

## MENU' PRIMAVERA/ESTATE

Terza Settimana	Quarta Settimana
<b>LUNEDI'</b> Gnocchetti sardi al pomodoro Caciocavallo e prosciutto crudo (cotto per la materna) Insalata di pomodori Panino Kiwi o frutta di stagione	<b>LUNEDI'</b> Pasta al pomodoro Frittata al forno con spinaci e ricotta Insalata di fagiolini Panino Banana
<b>MARTEDI'</b> Risotto con crema di zucchini Filone di maiale al forno fagiolini lesse Panino Frutta di stagione	<b>MARTEDI'</b> Pasta con piselli Sovracosce di pollo al forno Patate al forno Panino Frutta di stagione
<b>MERCOLEDI'</b> Minestrone di verdure con pasta Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto Insalata mista Panino Frutta di stagione	<b>MERCOLEDI'</b> Gnocchetti freschi al pomodoro Tranci di merluzzo gratinati al forno Carote lesse Panino Frutta di stagione
<b>GIOVEDI'</b> Pasta al pomodoro Pizzaiola di vitellino Piselli in umido Panino Banana	<b>GIOVEDI'</b> Pasta con lenticchie Cotolette di tacchino o pollo al forno Zucchine gratinate Panino Kiwi o frutta di stagione
<b>VENERDI'</b> Riso e piselli Bastoncini di merluzzo al forno Spinaci saltati in padella Panino Frutta di stagione	<b>VENERDI'</b> Riso al pomodoro Bastoncini di filetto di merluzzo al forno Patate prezzemolate Panino Frutta di stagione





# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

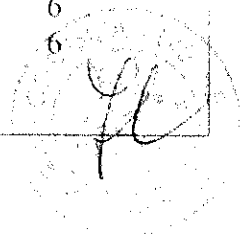
6° SETTORE: P.L. - TRASPORTO E REFEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARIE E MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

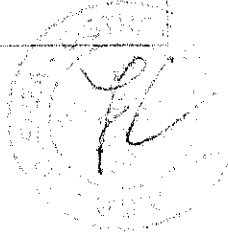
e-mail: ufficioscolastico@comune.acri.cs.it

## TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI	Quantità per:			PRIMI PIATTI	Quantità per:		
	Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie		Bambini Materne	Bambini Elem.	Ragazzi Medie
<b>Pasta al pomodoro</b>				<b>Riso al Pomodoro</b>			
Pasta	gr. 60	gr. 70	gr. 80	Riso	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Pelati sgocciolati	gr. 50	gr. 55	gr. 60	Pelati sgocciolati	gr. 50	gr. 60	gr. 70
Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5
Parmigiano reggiano	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Parmigiano reggiano	gr. 4	gr. 5	gr. 5
Sale quanto basta				Sale quanto basta			
<b>Riso e piselli</b>				<b>Pasta e lenticchie</b>			
riso	gr. 50	gr. 60	gr. 70	Pasta	gr. 30	gr. 35	gr. 40
piselli	gr. 30	gr. 35	gr. 40	Lenticchie	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5
Parmigiano reggiano	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Sale quanto basta			
Sale quanto basta							
<b>Gnocchi freschi di patate al pomodoro</b>				<b>Risotto con crema di zucchine</b>			
Gnocchi	gr. 160	gr. 180	gr. 200	Riso	gr. 50	gr. 60	gr. 70
Pelati sgocciolati	gr. 60	gr. 70	gr. 80	Zucchine	gr. 50	gr. 60	gr. 70
Olio extravergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6	Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 6	gr. 6
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 5	gr. 6	Olio extra vergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6
Sale quanto basta				Sale quanto basta			
<b>Pasta con fagioli</b>				<b>Pasta e ceci</b>			
Pasta	gr. 40	gr. 50	gr. 60	Pasta	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Fagioli secchi	gr. 25	gr. 30	gr. 40	Ceci secchi	gr. 25	gr. 30	gr. 40
Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Olio extra vergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6
Pelati sgocciolati q.b				Sale quanto basta			
Sale quanto basta							
<b>Risotto primavera</b>				<b>Pasta con piselli</b>			
Riso	gr. 40	gr. 50	gr. 60	Pasta	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Minestrone surgelato	gr. 60	gr. 70	gr. 80	Piselli	gr. 30	gr. 35	gr. 40
Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 5	gr. 6
Parmigiano reggiano				Olio extra vergine d'oliva	gr. 5	gr. 5	gr. 6
Sale quanto basta	gr. 4	gr. 5	gr. 5	Sale quanto basta			



<b>Pasta fresca al pomodoro</b>				<b>Minestrone con Pasta</b>			
pasta fresca	gr. 70	gr. 80	gr. 90	pasta	gr. 40	gr. 50	gr. 50
Pelati sgocciolati	gr. 40	gr. 45	gr. 50	Minestrone	gr. 60	gr. 70	gr. 70
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 5	gr. 6	Olio extra vergine d'oliva	gr. 4	gr. 5	gr. 5
Sale quanto basta				Parmigiano reggiano e sale quanto basta	gr. 4	gr. 5	gr. 5







# COMUNE DI ACRÌ

Provincia di Cosenza

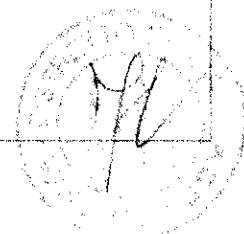
6° SETTORE: P.L. - TRASPORTO E REFEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARIE MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficioscolastico@comune.acri.cs.it

## TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

SECONDI PIATTI	QUANTITA' PER			NOTE
	Bambini- Materne-	Bambini- Elem.	Ragazzi Medie	
<b>Prosciutto cotto e caciocavallo</b> Prosciutto cotto Caciocavallo	gr. 35 gr. 35	gr. 40 gr. 40	gr. 45 gr. 45	
<b>Filone di maiale al forno</b> Filone di maiale 1^ scelta Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	gr. 70 gr. 4	gr. 80 gr. 5	gr. 100 gr. 5	
<b>Prosciutto crudo tipo dolce</b>	gr. 50	gr. 60	gr. 70	
<b>Bocconcini e prosciutto cotto</b> Bocconcini di mozzarella (gr.30 caduno) Prosciutto cotto al naturale	N° 2 gr. 35	N° 3 gr. 40	N° 4 gr. 45	
<b>Pizzaiola di vitello</b> Fettine di vitello di 1^ scelta Pelati sgocciolati Olio extravergine d'oliva Odori e sale quanto basta	gr. 70 gr. 35 gr. 4	gr. 80 gr. 40 gr. 5	gr. 90 gr. 45 gr. 5	
<b>Cotolette di tacchino al forno</b> Cotoletta 1^ scelta Uova, pane macinato, odori, sale ed olio extravergine d'oliva q.b.	gr. 70	gr. 80	gr. 90	
<b>Sovracoscia di pollo al forno</b> Sovracoscia di pollo Olio extravergine d'oliva Sale q.b.	gr. 140 gr. 3	gr. 150 gr. 3	gr. 160 gr. 3	
<b>Cotolette di pollo al forno</b> Cotoletta 1^ scelta Uova, pane macinato, odori, sale ed olio extravergine d'oliva q.b.	gr. 70	gr. 80	gr. 90	
<b>Polpette di vitello al sugo</b> Carne tritata 1^ scelta Parmigiano reggiano Pelati sgocciolati Mollica di pane, odori, sale ed olio di oliva q.b. n. 1 uovo ogni 10 porzioni	gr. 70 gr. 5 gr. 35	gr. 80 gr. 5 gr. 40	gr. 90 gr. 6 gr. 45	

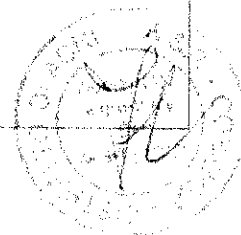


<b>Frittata al forno con spinaci e ricotta</b> Uova spinaci surgelati parmigiano reggiano ricotta olio extravergine d'oliva q.b. Sale q. b.	n. 1 gr 20 gr 5 gr 20	n. 1 gr. 25 gr. 5 gr. 25	n. 1.5 gr. 30 gr. 6 gr. 30	
<b>Bastoncini di filetto di merluzzo surgelati al forno Con limone</b>	n. 3	n. 4	n. 5	
<b>Tranci di merluzzo gratinati</b> tranci di merluzzo Olio extravergine d'oliva e sale q.b. Mollica di pane q.b.	gr. 90	gr. 100	gr 110	
<b>Filetto di platessa gratinati</b> Filetto di platessa Olio extravergine d'oliva Sale q.b. Mollica di pane q.b.	gr. 90	gr. 100	gr. 110	

<b>Bietole lesse e/o saltate in padella</b>	gr. 70	gr 80	gr 90	
Bietole	gr 4	gr. 5	gr. 6	
Olio extravergine d'oliva				
Sale q.b.				

### TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PANE E FRUTTA	Quantità per:			NOTE
	bambini materne	bambini elem.	bambini medie	
<b>Panino</b>	gr 60	gr 80	gr 100	
<b>Frutta</b> La frutta deve essere: pesca, albicocca, arance, nespole e mandarini, a seconda delle stagioni.	gr 120	gr 150	gr 180	





# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

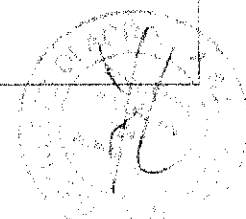
6° SETTORE: P.I. - TRASPORTO E REFEZIONE SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficioscolastico@comune.acri.cs.it

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

CONTORNI	QUANTITA' PER			NOTE
	Bambini- Materne -	Bambini- Elem. -	Ragazzi Medie	
<b>Fagioli lessi</b> Fagiolini surgelati Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale quanto basta	gr. 70 gr. 4	gr. 80 gr. 5	gr. 90 gr. 6	
<b>Piselli in umido</b> Piselli surgelati Olio extravergine d'oliva(o burro e pancetta) Odori e sale q. b.	gr. 60 gr. 4	gr. 70 gr. 5	gr. 80 gr. 5	
<b>Patate lesse prezzemolate</b> Patate pulite Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q. b.	gr. 100 gr. 5	gr. 110 gr. 6	gr. 120 gr. 6	
<b>Zucchine gratinate o grigliate</b> Zucchine Olio extravergine d'oliva Sale quanto basta Mollica di pane q. b.	gr. 80 gr. 5	gr. 90 gr. 5	gr. 100 gr. 6	
<b>Insalata di pomodori</b> Pomodori Olio extravergine d'oliva Sale q. b.	gr. 80 gr. 5	gr. 90 gr. 5	gr. 100 gr. 6	
<b>Insalata mista di stagione</b> Lattuga e pomodori Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q. b.	gr. 100 gr. 4	gr. 110 gr. 5	gr. 120 gr. 6	
<b>Carote lesse con olio aceto</b> Carote surgelate Olio extravergine d'oliva Odori, aceto e sale q. b.	gr. 70 gr. 4	gr. 80 gr. 5	gr. 90 gr. 6	
<b>Spinaci al burro o saltati in padella</b> Spinaci surgelati Burro Odori e sale q. b.	gr. 70 gr. 4	gr. 80 gr. 5	gr. 90 gr. 6	
<b>Patate al forno</b> Patate pulite Olio extravergine d'oliva Sale q. b.	gr. 100 gr. 5	gr. 110 gr. 6	gr. 120 gr. 6	





# COMUNE DI ACIRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE - P.L. - TRASPORTO E RIFREZIONI SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSICALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: [ufficioscolastico@comune.aciri.es.it](mailto:ufficioscolastico@comune.aciri.es.it)

## MENU AUTUNNO/ INVERNO CELIACI

### Prima Settimana

#### LUNEDI'

Pasta (senza glutine) al pomodoro  
Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto  
(senza glutine)  
Insalata di carote  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### MARTEDI'

Minestrone con pasta (senza glutine)  
Pizzaiola di vitellino  
Piselli in umido  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Risotto con zucchine o zucca gialla  
Frittata al forno con spinaci e ricotta  
Patate al forno o lesse prezzemolate  
Panino (senza glutine)  
Banana

#### GIOVEDI'

Pasta fresca (senza glutine) al pomodoro  
Cotoletta di pollo al forno (pane grattugiato senza  
glutine)  
Fagiolini  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### VENERDI'

Pasta (senza glutine) e ceci (passati per le  
scuole materne)  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno (senza  
glutine)  
Spinaci lessi  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione o Kiwi

### Seconda Settimana

#### LUNEDI'

Pasta (senza glutine) al pomodoro  
Caciocavallo e prosciutto cotto (senza glutine)  
Insalata mista  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione o banana

#### MARTEDI'

Pasta (senza glutine) con patate  
Polpette di carne (senza glutine)  
Piselli in umido  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Pasta (senza glutine) con fagioli  
Filetto di platessa gratinato (pane grattugiato  
senza glutine)  
Spinaci lessi  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione o kiwi

#### GIOVEDI'

Pasta (senza glutine) al pomodoro  
Sovracosce di pollo al forno  
Carote lesse  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### VENERDI'

Riso con piselli  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno (senza  
glutine)  
Patate lesse prezzemolate  
Panino (senza glutine)  
Banana





# COMUNE DI ACRI

Provincia di Cosenza

6° SETTORE - P.E. - TRASPORTO E RELAZIONI SCOLASTICA - CULTURA - SERVIZI BIBLIOTECARI E MUSEALI - SPORT - SPETTACOLO

Telefono 0984-921430

e-mail: ufficio scolastico@comune.acri.es.it

## MENU' AUTUNNO/INVERNO PER CELIACI

### Terza Settimana

#### LUNEDI'

Gnocchetti sardi (senza glutine) al pomodoro  
Caciocavallo e prosciutto cotto (senza glutine)  
Insalata mista  
Panino (senza glutine)  
Kiwi o frutta di stagione

#### MARTEDI'

Pasta fresca (senza glutine) al pomodoro  
(fusilli o gnocchi)  
Filone di maiale al forno  
Bietole lesse  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Minestrone di verdure con pasta (senza glutine)  
Frittata con formaggio  
Patate al forno  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### GIOVEDI'

Riso al pomodoro  
Pizzaiola di vitellino  
Piselli in umido  
Panino (senza glutine)  
Banana

#### VENERDI'

Pasta (senza glutine) con lenticchie  
Bastoncini di merluzzo al forno (senza glutine)  
Spinaci saltati in padella  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

### Quarta Settimana

#### LUNEDI'

Pasta (senza glutine) al pomodoro  
Frittata al forno con spinaci e ricotta  
Insalata di fagiolini  
Panino (senza glutine)  
Banana

#### MARTEDI'

Pasta (senza glutine) con piselli  
Sovracosce di pollo al forno  
Patate al forno  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### MERCOLEDI'

Pasta (senza glutine) al pomodoro  
Tranci di merluzzo in umido  
Carote lesse  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

#### GIOVEDI'

Pasta (senza glutine) con lenticchie  
Cotolette di tacchino al forno (senza glutine)  
Zucchine grigliate  
Panino (senza glutine)  
Kiwi o frutta di stagione

#### VENERDI'

Minestrone con riso  
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno (senza glutine)  
Patate prezzemolate  
Panino (senza glutine)  
Frutta di stagione

