

## Comune di Pontremoli

### Menù invernale 2018-2019

#### 1° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
<b>PRANZO</b>	Passato di verdura * (9)	Pasta all'olio (1)	Minestra in brodo (1-9)	Pasta al pomodoro (1)	Risotto alla parmigiana (7)
<b>SECONDO</b>	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Crocchette di merluzzo* al forno (1-4)	Arista in forno (1)	Sformatino di verdure (nova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pollo e spinaci *(1-3-7)
<b>CONTORNO</b>	Insalata mista	Carote* all'olio	Cubetti di zucca gialla* al forno	Insalata mista	Bietola* saltata
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

#### 2° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
<b>PRANZO</b>	Pasta al pesto (1-8)	Minestra in brodo (1-9)	Pasta all'olio (1)	Ravioli di pasta fresca con ricotta e spinaci (1-7)	Passato di verdura* con grano saraceno (9)
<b>SECONDO</b>	Grana padano DOP stagionato 24 mesi (7)	Polpettine di carne equina e verdure *(1-3-7-9)	Filetti di merluzzo* alla mugnata (4-1)	Prosciutto cotto alla qualità	Petto di pollo al limone (1)
<b>CONTORNO</b>	Insalata con julienne di finocchi freschi crudi	Patate (fresche) arrosto	Purè di cavolfiore (7)	Spinaci* all'olio	Insalata mista
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione



*27-05-2019*  
**Maria Giuseppina Galli**  
Dirigente Medico  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione

Azienda Usi Area Massa Carrara  
Toscana  
Nord Ovest  
Zona Apuane

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483; Fax 055 83.25.491  
e-mail: info@cooperativacristoforo.it - R.E.A. 529012 - Cod.Fisc./Parl.I.V.A./Isc. Reg. Imprese FI 05206930488



## Comune di Pontremoli

### Menù invernale 2018-2019

3° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta al pomodoro (1-9)	Passato di verdure *(9)	Pasta all'olio (1)	Passato di verdura* con grano saraceno (9)	Risotto con piselli*
<b>SECONDO</b>	Scaloppine di vitello dorate al forno (1)	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Polpettine di legumi al pomodoro (1-3-7)	Frittata di verdure arcobaleno (uova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pesce *(3-4-14)
<b>CONTORNO</b>	Cubetti di zucca gialla* al forno	Insalata	Carote all'olio	Insalata mista	Bietola* saltata
<b>FRUTTA</b>	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione

4° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Risotto alla parmigiana (7-9)	Pasta al pomodoro e olive (1-9)	Passato di verdure con riso *(9)	Pasta all'olio (1)	Pasta al pesto e pomodoro (1-7-8-9)
<b>SECONDO</b>	Scaloppine di pollo al timo e limone (1)	Stracchino (7)	Arrosto di tacchino	Filetti di merluzzo* con pomodoro e capperi (4-1)	Misticanza di fagioli e ceci all'olio
<b>CONTORNO</b>	Insalata con julienne di finocchi freschi crudi	Insalata mista	Purè di patate fresche	Spinaci* all'olio	Carote* all'olio
<b>FRUTTA</b>	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Yogurt alla frutta

27.05-2019

  
**Maria Giuseppina Galli**  
 Dirigente Medico  
 U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
 Azienda Usi  
 Toscana  
 Nord Ovest  
 Area Massa Carrara  
 Zona Apuane

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
 Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483; Fax 055 83.25.491  
 e-mail: info@coopcristoforo.it - R.E.A. 529012 - Cod.Fisc./Part.I.V.A./Iscc. Reg. Imprese FI 05206930488



## Comune di Pontremoli

### Menù Estivo 2018-2019

1° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta al pomodoro (1-9)	Pasta all'olio (1)	Passato di verdure* (9)	Pasta al pesto (1-7-8)	Risotto all'ortolana * (7-9)
<b>SECONDO</b>	Petto di pollo al limone (1)	Crocchette di merluzzo* al forno (4-1)	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Frittata di zucchine (nova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pollo e spinaci * (1-3)
<b>CONTORNO</b>	Insalata mista	Carote* all'olio	Insalata di pomodori	Bietola* saltata	Fagiolini* al pomodoro
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

2° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Vellutata di piselli *(1)	Risotto alla parmigiana (7-9)	Tortellini al pomodoro (1-7-9)	Passato di verdure* con riso *(9)	Pasta all'olio (1)
<b>SECONDO</b>	Arrostio di tacchino	Scaloppine di vitello al forno (1)	Polpettine di legumi al pomodoro (1-3-7)	Polpettine di pesce* al forno (3-4-14-1)	Prosciutto cotto alta qualità
<b>CONTORNO</b>	Patate (fresche) arrosto	Spinaci *salati	Insalata mista	Piselli* all'olio	Carote julienne
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione



**Maria Giuseppina Galli**  
Dirigente Medico  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
Area Massa Carrara  
Zona Apuane

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483 - Fax 055 83.25.491  
e-mail: info@coopcristoforo.it - R.E.A. 529012 - Cod.Fisc./Part.I.V.A./Isor. Reg. Imprese FI 05206930488

27-05-2019



## Comune di Pontremoli

### Menù Estivo 2018-2019

3° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO					
PRIMO	Gnocchi di patate al pomodoro (1-9)	Passato di verdure * con farro (1-9)	Pasta all'olio (1)	Crema di zucchine * (1-7)	Pasta al pomodoro con cubetti di melanzana * (1-9)
SECONDO	Filetti di platessa * alla mugnaia (4-1)	Sformatino di verdure (uova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Petto di pollo al latte (1-7)	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Scaloppine di pollo al timo e limone (1)
CONTORNO	Zucchine* trifolate	Insalata di pomodori	Fagiolini* al pomodoro	Insalata mista	Spinaci* saltati
FRUTTA	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

4° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO					
PRIMO	Pasta alle verdure * (1-9)	Risotto alla parmigiana (7-9)	Pasta al pomodoro e olive (1-9)	Passato di verdure* con riso (9)	Pasta al pesto e pomodoro (1-7-8-9)
SECONDO	Grana padano DOP 24 stagionato 24 mesi (7)	Miscelanza di fagioli e ceci all'olio	Petto di pollo gustosi (1)	Arrosti di vitello (1)	Polpettine di pesce* al forno (3-4-14-1)
CONTORNO	Insalata mista	Insalata di pomodori e cetrioli	Zucchine* alla Nipitella	Purè di patate fresche (7)	Carote* all'olio
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

29-05-2019  
Maria Giuseppina Galli



Dirigente Medico  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
Area Manageri Assistenza  
Zona Apuane

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483; Fax 055 83.25.491  
e-mail: info@coopcristoforo.it - R.E.A. 529012 - Cod. Fisc./Part.IV.A./Iscr. Reg. Imprese FI 052069930488



27-05-2019  
galle

## INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)

La celiachia è una "intolleranza" (reazione avversa) permanente al glutine, un complesso proteico contenuto in alcuni cereali quali frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale e avena.

L'unica terapia, al momento, è rappresentata dalla dieta priva di glutine, osservata rigorosamente e per tutta la vita. Escludere dalla dieta: gli alimenti contenenti glutine.

In natura il glutine si trova in alcuni cereali quali: FRUMENTO (GRANO), ORZO, SEGALE, FARRO, KAMUT, SPELTA, TRITICALE, AVENA. Qualsiasi alimento preparato con questi cereali NON è consentito.

Il glutine non si trova nei seguenti cereali: RISO, MAIS, GRANO SARACENO, MANIOCA, AMARANTO, QUINOA, SORGO. La sicurezza si ha però solo sul prodotto in chicchi, in quanto successive lavorazioni potrebbero aver determinato la contaminazione da glutine.

Il glutine non si trova nella frutta, nelle verdure e nei legumi, nelle carni, pesce, uova, latte e formaggi, nel miele, nel burro e nell'olio ed in molti altri alimenti naturalmente privi di glutine.

**IMPORTANTE:** occorre tener presente che il glutine è ampiamente utilizzato come addensante nella preparazione di alimenti a livello artigianale ed industriale.

Per avere la certezza che un determinato alimento è realmente sicuro per i celiaci, è necessario consultare il Prontuario degli alimenti AIC (Associazione Italiana Celiachia Onlus). Questo documento riporta un elenco esaustivo ed aggiornato in continuo degli alimenti e prodotti alimentari consentiti.

## ISTRUZIONI PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI UN PASTO SENZA

### GLUTINE

Riferimento : *Delibera Giunta Regionale Toscana n° 1036/2005*

#### 1) *Approvvigionamento delle materie prime*

Escludere dalla dieta tutti gli alimenti a base di cereali contenenti glutine (grano, orzo, farro, kamut, segale, spelta, triticale, avena).

Utilizzare solo:

- Alimenti non prelavorati naturalmente privi di glutine (vedi sopra).



- Alimenti dietoterapeutici notificati al Ministero della Salute e prodotti in stabilimenti autorizzati dal Ministero (es. farine, pasta, pane, pangrattato, crackers, biscotti, dolci, pizza, ecc.).
- Prodotti a marchio spiga barrata Il marchio spiga barrata è di proprietà dell'AIC e la sua licenza d'uso è concessa alle aziende che ne facciano richiesta e che su verifica risultino conformi a produrre alimenti idonei al consumatore celiaco.
- Prodotti presenti nel Prontuario degli Alimenti AIC, elaborato periodicamente dall'AIC a seguito di documentazione fornita, contatti e garanzie fornite dalle Aziende Produttrici.
- Prodotti che riportano la dicitura "Non contiene fonte di glutine".

## 2) *Stoccaggio*

Le scorte di magazzino dei prodotti approvvigionati per un pasto senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente destinato ad esse. La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire utilizzando sacchetti e/o contenitori dotati di chiusura ermetica anche nel caso di conservazione in frigo/freezer.

Si consiglia l'utilizzo di etichette o segnali distintivi per contrassegnare le confezioni e/o i contenitori al fine di evitare grossolani errori.

## 3) *Comportamento degli operatori addetti alla preparazione*

Il personale incaricato della preparazione di pasti senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (in particolare non infarinate) o indossare un camice monouso sopra la divisa in uso.

Lo stesso, prima di accingersi all'allestimento dei pasti senza glutine, è rigorosamente tenuto a lavarsi accuratamente le mani al fine di eliminare qualsiasi traccia di possibili residui.

Il responsabile di cucina, così come eventuali altri operatori addetti, dovranno essere adeguatamente informati/formati in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti senza glutine "sicuri". A questo proposito si ricorda l'obbligo di seguire uno specifico corso organizzato dalle Aziende USL in collaborazione con AIC, così come previsto dalla Delibera Giunta Regionale Toscana n° 1036/2005.

## 4) *In cucina*

È necessario che i cibi siano preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine. Il luogo della lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine (es. le preparazioni di dolci o pasta fresca fatta a mano).



24-05-2019

27-05-2018  
*[Signature]*

Tutti i macchinari, le attrezzature, i prodotti accessori e gli ingredienti necessari alla produzione di alimenti senza glutine devono essere assolutamente distinti e separati (se necessario coperti) per garantire la non contaminazione degli stessi. Si consiglia di utilizzare anche fogli o teglie di alluminio.

La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi: mai nella stessa acqua dove è cotta la pasta con glutine, mai nei cestelli multi cottura che ospiano alimenti con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per pasta normale, ne utilizzarla per allungare risotti, sughi o altre preparazioni. Mai utilizzare forni ventilati; utilizzare il forno per la cottura dei cibi con e senza glutine in tempi diversi.

L'olio di cottura deve essere destinato in modo esclusivo per la cottura degli alimenti senza glutine.

Qualsiasi alimento senza glutine non deve essere addensato né infarinato con farina non consentita.

Qualsiasi padella, teglia, griglia, piastra nonché qualsiasi contenitore, non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo per il senza glutine devono essere lavati accuratamente.

Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc, deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine. Per alcune attrezzature di cui è difficoltosa la pulizia (ad es: affettatrice, friggitrice) è necessario dotarsi di apparecchi dedicati al senza glutine.

La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o in freezer.

5) *Nella mensa*

Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione.

Il pasto senza glutine dovrà essere confezionato in monoporzione sigillata e idoneamente identificato, scrivendo nome e cognome del bambino a cui è destinato il pasto.

Chi apparecchia i tavoli dovrà avere l'avvertenza di lavarsi le mani e di indossare guanti monouso nuovi quando prepara il tavolo dove pranza il bambino celiaco.

Il pasto del bambino celiaco dovrà arrivare nella mensa direttamente dalla cucina di produzione al bambino stesso (in caso di pasto trasportato, quello del bambino celiaco sarà consegnato in contenitore apposito opportunamente contrassegnato da nome e cognome del bambino).



## Comune di Pontremoli

### Menù invernale SENZA GLUTINE 2018-2019

1° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Passato di verdura * (9)	Pasta senza glutine all'olio (1)	Minestra in brodo con pasta senza glutine (9)	Pasta senza glutine al pomodoro	Risotto alla parmigiana (7)
<b>SECONDO</b>	Pizza Margherita con pasta senza glutine (7)	Filetti di merluzzo* non impanati al forno (4)	Arista in forno	Sformatino di verdure (nuova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pollo e spinaci (3-7)
<b>CONTORNO</b>	Insalata mista	Carote *all'olio	Cubetti di zucca gialla* al forno	Insalata mista	Bietola* saltata
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

2° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta senza glutine al pesto (7-8)	Minestra con riso in brodo (9)	Pasta senza glutine all'olio	Ravioli di pasta fresca senza glutine con ricotta e spinaci (7)	Passato di verdura * con grano saraceno (9)
<b>SECONDO</b>	Grana padano DOP stagionato 24 mesi (7)	Polpettine di carne equina e verdure *(3-7-9)	Filetti di merluzzo* non infarinati alla mugnata (4)	Prosciutto cotto alla qualità certificato senza glutine	Petto di pollo non infarinati al limone
<b>CONTORNO</b>	Insalata con julienne di finocchi freschi crudi	Patate (fresche) arrosto	Purè di cavolfiore (7)	Spinaci *all'olio	Insalata mista
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

27-05-2019  
Maria Giuseppina Galli



Dirigente Medico  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
Azienda Usi Area Massa Carrara  
Toscana  
Zona Apuane Nord Ovest

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483; Fax 055 83.25.491  
e-mail: [info@cooperativocristoforo.it](mailto:info@cooperativocristoforo.it) - R. E. A. 529012 - Cod. Fisc./Part.I.V.A./Iscr. Reg. Imprese FI 052089930488



## Comune di Pontremoli

### Menù invernale SENZA GLUTINE 2018-2019

3° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta senza glutine al pomodoro (9)	Passato di verdure *(9)	Pasta senza glutine all'olio	Passato di verdura * con grano saraceno (9)	Risotto con piselli*
<b>SECONDO</b>	Scaloppine di vitello non infarinato al forno	Pizza Margherita con pasta senza glutine (7)	Polpettine di legumi al pomodoro senza pan grattato (3-7)	Frittata di verdure arcobaleno (uova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pesce * (3-4-14)
<b>CONTORNO</b>	Cubetti di zucca gialla* al forno	Insalata	Carote julienne all'olio	Insalata mista	Bietola* saltata
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

4° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Risotto alla parmigiana (7-9)	Pasta senza glutine al pomodoro e olive (9)	Passato di verdure con riso *(9)	Pasta senza glutine all'olio	Pasta senza glutine al pesto e pomodoro (7-8-9)
<b>SECONDO</b>	Scaloppine di pollo non infarinato al timo e limone	Stracchino (7)	Arrostio di tacchino	Filietti di merluzzo * non infarinati con pomodoro e capperi (4)	Misticanza di fagioli e ceci all'olio
<b>CONTORNO</b>	Insalata con julienne di finocchi freschi crudi	Insalata mista	Purè di patate fresche	Spinaci *all'olio	Carote *all'olio
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta senza glutine

27-05-2019  
Maria Giuseppina Galli

  
Dirigente Medico  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
Azienda Usi  
Toscana  
Nord Ovest  
Area Massa Carrara  
Zona Apuane

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83 23 483 - Fax 055 83 25 491  
e-mail: [info@cooperativocristoforo.it](mailto:info@cooperativocristoforo.it) - R.E.A. 529012 - Cod. Fisc./Part. I.V.A./Iscc. Reg. Imprese FI 05206930488



## Comune di Pontremoli

### Menù Estivo SENZA GLUTINE 2018-2019

1° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENNERDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta senza glutine al pomodoro (9)	Pasta senza glutine all'olio	Passato di verdure * (9)	Pasta senza glutine al pesto (7-8)	Risotto all'ortolana * (7-9)
<b>SECONDO</b>	Petto di pollo non infarinati al limone	Filetti di merluzzo* non infarinati al forno (4)	Pizza Margherita con pasta senza glutine (7)	Frittata di zucchine (nuova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pollo e spinaci senza farina* (3)
<b>CONTORNO</b>	Insalata mista	Carote* all'olio	Insalata di pomodori	Bietola* saltata	Fagiolini* al pomodoro
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

2° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENNERDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta senza glutine ai piselli *	Risotto alla parmigiana (7-9)	Pasta senza glutine al pomodoro (7-9)	Passato di verdure* con riso (9)	Pasta senza glutine all'olio
<b>SECONDO</b>	Arrostio di tacchino	Scaloppine di vitello non infarinate al forno (1)	Polpettine di legumi al pomodoro senza pan grattato (3-7)	Polpettine di pesce* senza farina al forno (3-4-14)	Prosciutto cotto alta qualità certificato senza glutine
<b>CONTORNO</b>	Patate (fresche) arrosto	Spinaci *salati	Insalata mista	Piselli* all'olio	Carote julienne
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

22-05-2019  
Maria Giuseppina Galli

**SST**  
Azienda Usi Toscana Nord Ovest  
Dirigente Medico e Nutrizione  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
Via Massa Carrara

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483; Fax 055 83.25.491  
e-mail: info@coopcristoforo.it - R.E.A. 529012 - Cod.Fisc./Part.I.V.A./Iscr. Reg. Imprese FI 05206930488



## Comune di Pontremoli

### Menù Estivo SENZA GLUTINE 2018-2019

3° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta senza glutine al pomodoro (9)	Passato di verdure * con riso (9)	Pasta senza glutine all'olio	Crema di zucchine * (7)	Pasta senza glutine al pomodoro con cubetti di melanzana * (9)
<b>SECONDO</b>	Filetti di platessa * non infarinati alla mugnaia (3)	Sformatino di verdure (nuova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Petto di pollo non infarinati al latte (7)	Pizza Margherita con pasta senza glutine (7)	Scaloppine di pollo al timo e limone non infarinati
<b>CONTORNO</b>	Zucchine* trifolate	Insalata di pomodori	Fagiolini* al pomodoro	Insalata mista	Spinaci* saltati
<b>FRUTTA</b>	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

4° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta senza glutine alle verdure * (9)	Risotto alla parmigiana (7-9)	Pasta senza glutine al pomodoro e olive (9)	Passato di verdure * con riso *(9)	Pasta senza glutine al pesto e pomodoro (7-8-9)
<b>SECONDO</b>	Grana padano DOP 24 stagionato 24 mesi (7)	Miscelanza di fagioli e ceci all'olio	Petto di pollo non infarinati gustosi	Arrostito di vitello non infarinato	Polpette di pesce* non infarinati al forno (3-4-14)
<b>CONTORNO</b>	Insalata mista	Insalata di pomodori e cetrioli	Zucchine* alla Nipitella	Purè di patate fresche (7)	Carote* all'olio
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Maria Giuseppina Galli

Dirigente Medico

U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione

Area Massa Carrara

Zona Apuane

27-05-2019



Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483 - Fax 055 83.25.491  
e-mail: info@coopcristoforo.it - R.E.A. 529012 - Cod. Fisc./Part. I.V.A./Iscr. Reg. Imprese FI 05209530488



## Comune di Pontremoli

### Menù invernale SENZA CARNE (animali terrestri) 2018-2019

#### 1° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Passato di verdura * (9)	Pasta all'olio (1)	Minestra in brodo vegetale (1-9)	Pasta al pomodoro (1)	Risotto alla parmigiana con brodo vegetale (7)
<b>SECONDO</b>	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Crocchette di merluzzo* al forno (1-4)	Ricotta (7)	Sfornatino di verdure (nuova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pesce* al forno (3-4-14)
<b>CONTORNO</b>	Insalata mista	Carote* all'olio	Cubetti di zucca gialla* al forno	Insalata mista	Bietola* saltata
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

#### 2° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta al pesto (1-8)	Minestra in brodo vegetale (1-9)	Pasta all'olio (1)	Ravioli di pasta fresca con ricotta e spinaci all'olio (1-7)	Passato di verdura* con grano saraceno (9)
<b>SECONDO</b>	Grana padano DOP stagionato 24 mesi (7)	Frittatina verde (3-7-9)	Filetti di merluzzo* alla mugnata (4-1)	Stracchino (7)	Filetti di platessa al limone e capperi (1-4)
<b>CONTORNO</b>	Insalata con julienne di finocchi freschi crudi	Patate (fresche) arrosto	Purè di cavolfiore (7)	Spinaci* all'olio	Insalata mista
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

27-05-2019

Maria Giuseppina Galli

Dipartimento

U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione

Azienda Usi

Area Massa Carrara

Zona Apuane



Azienda Usi  
Toscana  
Nord Ovest

*[Handwritten signature]*

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Libona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483. Fax 055 83.25.491  
e-mail: [info@coopcristoforo.it](mailto:info@coopcristoforo.it) - R.E.A. 529012 - Cod. Fisc./Part.I.V.A./Iscr. Reg. Imprese FI 05206930498

*[Handwritten signature]*

## Comune di Pontremoli

### Menù invernale SENZA CARNE (animali terrestri) 2018-2019

3° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta al pomodoro (1-9)	Passato di verdure *(9)	Pasta all'olio (1)	Passato di verdura* con grano saraceno (9)	Risotto con piselli* con brodo vegetale
<b>SECONDO</b>	Filetti di merluzzo* alla mugnaia (1-4)	Pizza Margherita con pasta **fatta in casa* (1-7)	Polpettine di legumi al pomodoro (1-3-7)	Frittata di verdure arcobaleno (nova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pesce * (3-4-14-1)
<b>CONTORNO</b>	Cubetti di zucca gialla* al forno	Insalata	Carote julienne all'olio	Insalata mista	Bietola* saltata
<b>FRUTTA</b>	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione

4° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Risotto alla parmigiana con brodo vegetale (7-9)	Pasta al pomodoro e olive (1-9)	Passato di verdure con riso *(9)	Pasta all'olio (1)	Pasta al pesto e pomodoro (1-7-8-9)
<b>SECONDO</b>	Crochette di merluzzo* al forno (4-1)	Stracchino (7)	Sformatino di verdure (nova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Filetti di merluzzo* con pomodoro e capperi (4-1)	Misticanza di fagioli e ceci all'olio
<b>CONTORNO</b>	Insalata con julienne di finocchi freschi crudi	Insalata mista	Purè di patate fresche	Spinaci* all'olio	Carote* all'olio
<b>FRUTTA</b>	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Yogurt alla frutta

27-05-2019  
Maria Giuseppina Galli

Dirigente Medico

U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione

Azienda USL Toscana Nord Ovest



Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus

Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono: +39 055 83.23.483 - Fax: 055 83.25.491

e-mail: info@cooperatorio.it - R.E.A. 529012 - Cod. Fisc./Part.I.V.A./Isr. Reg. Imprese FI 05206930488



## Comune di Pontremoli

### Menù Estivo SENZA CARNE 2018-2019

1° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta al pomodoro (1-9)	Pasta all'olio (1)	Passato di verdure * (9)	Pasta al pesto (1-7-8)	Risotto all'ortolana * (7-9)
<b>SECONDO</b>	Straacchino (7)	Crocchette di merluzzo* al forno (4-1)	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Frittata di zucchine (nova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pesce* al forno (3-4-14-1)
<b>CONTORNO</b>	Insalata mista	Carote* all'olio	Insalata di pomodori	Bietola* saltata	Fagiolini* al pomodoro
<b>FRUTTA</b>	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione

2° Settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Vellutata di piselli *(1)	Risotto alla parmigiana (7-9)	Tortellini al pomodoro (1-7-9)	Passato di verdure* con riso *(9)	Pasta all'olio (1)
<b>SECONDO</b>	Filetti di merluzzo con pomodori e capperi (1-4)	Misticanza di fagioli e ceci all'olio	Polpettine di legumi al pomodoro (1-3-7)	Polpettine di pesce* al forno (3-4-14-1)	Frittatina verde (nova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)
<b>CONTORNO</b>	Patate (fresche) arrosto	Spinaci *salati	Insalata mista	Piselli* all'olio	Carote julienne
<b>FRUTTA</b>	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione

27-05-2019

Marla Giuseppina Galli

Difendente Medico

U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione

Azienda Usi  
Toscana  
Nord Ovest

Area Massa Carrara  
Zona Apuane

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483; Fax 055 83.25.491  
e-mail: info@coopcristoforo.it - R.E.A. 529012 - Cod.Fisc./Part.I.V.A./Iscri. Reg. Imprese FI 05205930488



## Comune di Pontremoli

### Menù Estivo SENZA CARNE 2018-2019

3° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Gnocchi di patate al pomodoro (1-9)	Passato di verdure * con farro (1-9)	Pasta all'olio (1)	Crema di zucchine * (1-7)	Pasta al pomodoro con cubetti di melanzana * (1-9)
<b>SECONDO</b>	Filetti di platessa * alla mugnaia (3-1)	Sfornatino di verdure* (nuova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Grana padano DOP stagionato 24 mesi (7)	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Filetti di merluzzo con pomodori e capperi (1-3)
<b>CONTORNO</b>	Zucchine* trifolate	Insalata di pomodori	Fagiolini* al pomodoro	Insalata mista	Spinaci* salati
<b>FRUTTA</b>	Yogurt alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

4° Settimana:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
<b>PRANZO</b>					
<b>PRIMO</b>	Pasta alle verdure * (1-9)	Risotto alla parmigiana (7-9)	Pasta al pomodoro e olive (1-9)	Passato di verdure e legumi * con riso *(9)	Pasta al pesto e pomodoro (1-7-8-9)
<b>SECONDO</b>	Frittata di zucchine (nuova della Azienda Agricola Galeotti - Pontremoli) (3-7-9)	Misticanza di fagioli e ceci all'olio	Filetti di merluzzo con pomodori e capperi (1-3)	Sraccchino (7)	Polpettine di pesce* al forno (3-4-14-1)
<b>CONTORNO</b>	Insalata mista	Insalata di pomodori e cetrioli	Zucchine* alla Nipitella	Purè di patate fresche (7)	Carote* all'olio
<b>FRUTTA</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

87-05-2019  
Maria Giuseppina Galli

**SSI**  
Dirigente Medico  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
Azienda Usi Toscana Nord Ovest  
Area Massa Carrara  
Zona Apuane

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83 23 483 - Fax 055 83 25 491  
e-mail: info@coopcristoforo.it - R.E.A. 529012 - Cod.Fisc./Part.I.V.A./Iscr. Reg. Imprese FI 05206930489



## LISTA ALLERGENI

Reg. CE 1169/11

Il Regolamento CE 1169/11 indica la lista dei 14 alimenti e additivi maggiormente allergenici; il Comune di Pontremoli e la Cooperativa Cristoforo hanno provveduto, in ottemperanza al Reg. CE, a evidenziare sul menù i piatti contenenti i 14 alimenti e/o additivi di seguito elencati:

- 1) **Cereali** contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, kamut compresi i loro ceppi derivati e i **prodotti** derivati.
- 2) **Crostacei e prodotti** a base di crostacei.
- 3) **Uova e prodotti** a base di uova.
- 4) **Pesce e prodotti** a base di pesce.
- 5) **Arachidi e prodotti** a base di arachidi.
- 6) **Soia e prodotti** a base di soia.
- 7) **Latte e prodotti** a base di latte (**compreso il lattosio**).
- 8) **Frutta a guscio** come mandorle, nocciole, noci, pistacchi e **prodotti** derivati.
- 9) **Sedano e prodotti** a base di sedano.
- 10) **Senape e prodotti** a base di senape.
- 11) **Semi di sesamo e prodotti** a base di sesamo.
- 12) **Anidride solforosa e solfiti** in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l in termini di anidride solforosa totale.
- 13) **Lupini e prodotti** a base di lupini.
- 14) **Molluschi e prodotti** a base di molluschi.

29-05-2019  
Maria Giuseppina Galli

Dirigente Medico

U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione

Area Massa Carrara

Zona Apuane



Azienda Usi Toscana Nord Ovest

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus  
Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483 - Fax 055 83.25.491  
e-mail: [info@cooperativacristoforo.it](mailto:info@cooperativacristoforo.it) - R.E.A. 529012 - Cod.Fisc./Part.I.V.A./Iscr. Reg. Imprese FI 05206930488



La Mensa del Comune di Pontremoli, gestita dalla Cooperativa Cristoforo, fornisce vitti per la Scuola d'Infanzia per la Scuola Primaria e per la Scuola Secondaria Primo Grado del territorio.

Per la stipulazione del menù e per le grammature delle pietanze, abbiamo seguito le Linee Guida Scolastiche della Regione Toscana anno 2016.

**Il menù e le relative tabelle sono state predisposte dal Dott. Giacomo Vorluni Dietista.**

## INDICAZIONE DEI RANGE DI VALORI DI FABBISOGNO ENERGETICO PER BAMBINI E ADOLESCENTI, NEI DUE SESSI

Età in anni	Maschi		Femmine	
	(Kcal/giorno)		(Kcal/giorno)	
1	797-1133	739-1056		
1,5	922-1277	854-1190		
2	1008-1382	950-1306		
2,5	1075-1584	1027-1526		
3	1162-1699	1114-1651		
3,5	1203-1739	1098-1629		
4,5	1296-1863	1209-1784		
5,5	1401-2027	1310-1932		
6,5	1529-2226	1375-2038		
7,5	1596-2378	1424-2161		
8,5	1643-2504	1419-2264		
9,5	1680-2645	1410-2401		
10,5	1907-2213	1666-1924		
11,5	1991-2340	1737-2046		
12,5	2086-2479	1816-2175		
13,5	2230-2687	1878-2219		
14,5	2274-2791	1862-2294		
15,5	2393-2976	1898-2338		
16,5	2473-3117	1928-2386		
17,5	2512-3211	1940-2408		



**MEDIA ARITMETICA DEL FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO, PER FASCIA DI ETÀ SCOLARE**

	<i>Scuola dell'Infanzia</i>	<i>Scuola Primaria</i>	<i>Scuola secondaria di Primo Grado</i>
Media	1507	1878	2087
Maschi – Femmine (Kcal/giorno)			

**FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO MEDIO (MASCHI/FEMMINE), SUDDIVISO PER FASCE DI ETÀ SCOLASTICA**

<b>Servizio Educativo</b>	<b>Fascia d'età</b>	<b>Kcal/die</b>
Nido d'infanzia	1-3	1085
Scuola dell'infanzia	3-6	1454
Scuola primaria	6-11	1917
Scuola secondaria 1G	11-14	2533



29-05-2019  
Galli

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero per il pranzo, espresso in Kcal, per fascia di età scolastica:

Pranzo 35-40%	Infanzia 509-582 kcal	Primaria 671-767 kcal	Secondaria I G 886-1013 kcal
---------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------------

Fabbisogno di carboidrati totali espresso in g/die per fasce d'età scolastica e ripartizione per la quota del pranzo:

	Infanzia	Primaria	Sec. I G
Giornaliero	182-200	240-264	317-348
Pranzo (40%)	73-80	96-105	127-139



27-05-2019  
Mairia Giuseppe  
Dirigente Medico  
U.F. Igienza Pubblica e Nutri  
Area Assistenza  
Zona Apuane  
Azienda Usi  
Toscana  
Nord Ovest

## Media aritmetica del fabbisogno proteico per fascia d'età scolastica espresso in g/kg/die:

	Infanzia	Primaria	Sec 1G
g/kg/die	0,95	0,98	0,96

L'assunzione raccomandata per la popolazione (PRI) per le proteine, costituisce un importante riferimento nutrizionale che va interpretato in modo corretto come assunzione minima raccomandata. Il contenuto proteico della dieta deve essere almeno pari alla PRI. Rispetto al livello massimo tollerabile di assunzione proteica, in termini precauzionali si ritiene sicura un'assunzione doppia rispetto al fabbisogno, anche in considerazione del fatto che tali valori si osservano, con una certa frequenza, nella dieta delle nazioni industrializzate (EFSA 2012) senza evidenti effetti avversi sullo stato di salute. Non esiste certezza circa le eventuali conseguenze negative di apporti superiori a questa soglia. Inoltre, tenendo conto sia delle indicazioni per una sana alimentazione sia degli intervalli di riferimento per l'assunzione di carboidrati e lipidi, e considerando anche quanto emerge in termini di consumi alimentari nelle diverse nazioni europee (EFSA, 2012) diventa ragionevole accettare, almeno a partire dai 2 anni d'età, apporti proteici che tendano a restare nel 12-18% dell'energia totale, con la prevalenza di alimenti di origine vegetale. Si ricorda come gli alimenti di origine vegetale costituiscono un'ottima fonte di proteine ed è pertanto auspicabile il progressivo adeguamento dei menù all'obiettivo indicato dal LARN.

## Grammature o unità indicative per porzione per bambini e adolescenti:

Cristoforo Società Cooperativa Sociale Onlus

Sede Legale e Amministrativa Via Lisbona, 23 - 50065 Pontassieve - Telefono +39 055 83.23.483; Fax 055 83.25.491  
e-mail: [info@coopcristoforo.it](mailto:info@coopcristoforo.it) - R.E.A. 529012 - Cod.Fisc./Part.IV.A./Iscr. Reg. Imprese FI 05206930498



29.05.2019



	SCUOLA D'INFANZIA (3-5 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-10 anni)	SCUOLA SECONDARIA INFERIORE (11-13 anni)
<b>PRIMI PIATTI</b>	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>
Pasta o riso asciutti	50/60	70/80	80/90
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30	40
Gnocchi di patate	120	160	180
<b>CONDIMENTI PER I PRIMI</b>			
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	10
Sugo con base di pomodoro	20	30	50
Olio extra vergine di oliva	5	5	7
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Carne	50	60	80



22-05-2019

Pesce	70	100	120
Ova (Unità)	1	1	1e1/2
Prosciutto cotto	30	40	60
Formaggi a pasta molle o filata	40	50	60
Formaggi a pasta dura	20	30	50
<b>CONTORNI</b>			
Verdura cruda in foglia	40-60	40-60	40-60
Verdura cruda	100-150	100-150	100-150
Verdura da fare cotta	150-200	150-200	150-200
<b>CONDIMENTI VERDURE</b>			
Olio extra vergine di oliva	5	5	8
<b>PANE</b>			
Pane comune	40	50	50
Pane integrale	50	60	60

27.05.2019  
SST  
Azienda Usi  
Toscana  
Nord Ovest  
Zona Apuane  
Marla Giuseppina Galli  
Dirigente Medico  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
U.F. Ig. Massa Carrara

*Spelle*

*Spelle*



**Cereali per minestra e legumi:**

Cereali (pasta, riso, orzo, farro, semolino)	30/40	30/40	40/50
Patate	30	30	40
Legumi secchi	20	30	40
Legumi freschi	40	60	80
<b>Pizza margherita</b>			
Pasta per pizza	150	150	200
Mozzarella fior di latte	30	30	40
<b>FRUTTA FRESCA</b>			
Frutta fresca di stagione	100-200	100-200	100-200

**SST**  
Azienda Usi  
Toscana  
Nord Ovest

Maria Giuseppina Galli  
Dirigente Medico  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
Area Massa Carrara  
Zona Apuane

27-05-2019  
*[Signature]*

*[Signature]*

Grammature o unità indicative per porzione per bambini e adolescenti:

	SCUOLA D'INFANZIA (3-5 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-10 anni)	SCUOLA SECONDARIA INFERIORE (11-13 anni)
<b>PIATTI UNICI</b>	Grammi	Grammi	Grammi
<b>Pasta pasticciata/lasagne con ragù:</b>			
Pasta di semola di grano duro	40	50	50
Besciamella	40	50	50
Ragù di carne	30	40	40
<b>Carne o pesce con polenta e patate:</b>			
Carne	50	60	80
Pesce	70	100	120
Polenta	40	60	80
Patate	150	200	250



Maria Giuseppina Galli  
Dirigente Medico  
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione  
Azienda Usi Area Massa Carrara  
Toscana  
Zona Apuane  
Nerd Ovest

27-05-2019  
*[Signature]*

*[Signature]*