



elenco allergeni



Nome piatto

Primi

Crema di verdure e legumi	T					T		T	P	T	T			
Crema di verdure e legumi	T					T		T	P	T	T			
Crema di zucchini														
Passato di *verdura con orzo	P								P					
Pasta al pesto	P		P			T	P	P		T				
Pasta al pesto rosso	P		P			T	P	P	P	T				
Pasta al pomodoro	P					T			P	T				
Pasta al pomodoro	P					T			P	T				
Pasta al pomodoro e olive	P					T			P	T				
Pasta all'olio extravergine	P					T				T				
Pasta all'olio extravergine	P					T				T				
Pasta all'olio extravergine e salvia	P					T				T				
Pasta alla pizzaiola	P					T			P	T				
Pasta gratinata	P					T	P			T				
Riso all'olio extravergine							P							
Risotto al pomodoro							P		P					
Risotto all'olio extravergine d'oliva							P		P					
Risotto con zucchini														
Trancio di pizza Margherita	P					T	P							

Secondi

Burger di pesce* al forno	P		P	P										
Burger di pesce* al forno	P		P	P										
Cotoletta di pollo impanata al forno	P		P											
Farinata														
Filetto di pesce* impanato al forno	P		P	P										
Filetto di pesce* impanato al forno	P		P	P										
Formaggio							P							
Formaggio							P							
Frittata agli spinaci*	P		P				P							
Frittata agli spinaci*	P		P				P							
Frittata alle verdure			P				P							
Hamburger di bovino	P		P						P					



elenco allergeni



Nome piatto

Secondi

Hamburger di ceci	P					T		T		T	T			
Pollo al forno														
Polpette di bovino al forno	P		P				P							
Polpette di legumi	P		P			T	P				T			
Prosciutto cotto mezza porzione														

Contorni

Biete* al forno														
Carote agli aromi														
Carote al forno														
Carote julienne														
Fagiolini* al forno														
Fagiolini* al forno							P							
Fagiolini* e pomodori														
Insalata di pomodori														
Insalata mista														
Insalata verde														
Pane integrale	P													
Patate al forno														
Patate al vapore														
Purea di patate							P							
Spinaci* al forno							P							
Zucchine al forno														
Zucchine al forno														
Zucchine al forno														

Frutta

Frutta fresca di stagione														
Frutta fresca di stagione														

Dessert

Dessert							P							
Dessert							P							

Pane e Prodotti da forno

Pane bianco	P													
-------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Scuola dell'infanzia e primaria - Comune di Borgo S. Dalmazzo

Stagionalità: Primavera

Primaria (7-10 anni)

elenco allergeni

	Cereali contenenti glutine	Crostacei	Uova	Pesce	Arachidi	Soia	Latte	Frutta a guscio	Sedano	Senape	Sesamo	Lupini	Molluschi	Solfiti
Nome piatto														

Generi di conforto

Parmigiano grattugiato							P							
------------------------	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--

Dipartimento di Prevenzione

SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslcn1.it

Calendario stagionalità ortofrutta

GENNAIO

Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi

Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

FEBBRAIO

Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi

Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

MARZO

Frutta

Arance, Kiwi, Limoni, Mele, Pere, Pompelmi

Verdura

Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci

APRILE

Frutta

Arance, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere, Pompelmi

Verdura

Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalate, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

MAGGIO

Frutta

Ciliegie, Fragole, Kiwi, Lamponi, Mele, Meloni, Nespole, Pere, Pompelmi

Verdura

Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalate, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

GIUGNO

Frutta

Albicocche, Amarene, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pesce, Susine

Verdura

Aglione, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

RIF: allegato 3 – calendario stagionalità ortofrutta delle Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte – marzo 2024

Eb/Per eventuali chiarimenti: sede territoriale di Cuneo- Corso Francia n.10

Tel. 0171 450691 –E-mail: sian@aslcn1.it



Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

Dipartimento di Prevenzione

SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslcn1.it

Calendario stagionalità ortofrutta

LUGLIO

Frutta

Albicocche, Amarene, Anguria, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Pesce, Prugne, Susine

Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

AGOSTO

Frutta

Anguria, Fichi, Fragole, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesce, Prugne, Susine, Uva

Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucche, Zucchine

SETTEMBRE

Frutta

Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesce, Prugne, Susine, Uva

Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine

OTTOBRE

Frutta

Castagne, Clementine, Kaki, Lamponi, Limoni, Mele, Pere, Uva

Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Melanzane, Peperoni, Radicchio, Rape, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche

NOVEMBRE

Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva

Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

DICEMBRE

Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva

Verdura

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

RIF: allegato 3 – calendario stagionalità ortofrutta delle Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte – marzo 2024

Eb/Per eventuali chiarimenti: sede territoriale di Cuneo- Corso Francia n.10

Tel. 0171 450691 –E-mail: sian@aslcn1.it

Dipartimento di Prevenzione
SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslcn1.it
GRAMMATURE INFANZIA e PRIMARIA

Le grammature differenziate per infanzia, primaria e secondaria di I grado (i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr
PRIMI IN BRODO		
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40
Condimenti: verdura fresca/gelo per minestre o passati	min. 120	min. 150
Condimenti: legumi secchi per minestre o passati	10-15	20-30
Condimenti: legumi freschi/gelo per minestre o passati	30-45	60-90
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40
PRIMI PIATTI ASCIUTTI		
Pasta, riso o altri cereali asciutti (orzo, farro, cous cous...), farina di mais per polenta	50-60	70-80
Gnocchi di patate	140-160	170-190
Gnocchi alla romana	90-110	130-150
Pasta ripiena asciutta/all'uovo fresca	60-80	80-100
Pasta ripiena asciutta/all'uovo secca	45-60	60-75
Lasagne pomodoro e besciamella	120-150	150-180
Pizza bianca/Pizza rossa al pomodoro*	120-150	160-190
* Qualora le lasagne o la pizza siano proposte come piatto unico sarà necessario inserire al loro interno la porzione intera di secondo piatto proteico. In alternativa è possibile proporre lasagne e/o pizza con all'interno un ridotto quantitativo proteico da abbinare con un secondo piatto a base di uova, legumi, ricotta.		

RIFERIMENTO : tabelle di grammature per le fasce di età in base alle Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte – marzo 2024.

Eb/Per eventuali chiarimenti: sede territoriale di Cuneo- Corso Francia n.10
 Tel. 0171 450691 –E-mail: sian@aslcn1.it

Dipartimento di Prevenzione

SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslcn1.it

GRAMMATURE INFANZIA e PRIMARIA

Le grammature differenziate per infanzia, primaria e secondaria di I grado (i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr
SECONDI PIATTI		
Ricotta	60-80	80-100
Formaggi tipo mozzarella, stracchino, primo sale, ecc. (grassi <25%)	50-60	70-90
Formaggi tipo fontina, toma, robiola, ecc. (grassi >25%)	25-30	35-50
Prosciutto cotto o crudo, bresaola, arrosto di tacchino	40-50	60-70
Carne bianca o rossa	50-70	70-90
Carne per polpette o polpettoni	30-50	50-70
Pesce filetto	70-80	80-100
Pesce per polpette	50-60	60-80
Uova	n. 1	n. 1
Uova per polpette, impasti, dorature, sformati	n. 1x10 porzioni (= 5g)	n. 1x10 porzioni (= 5g)
Legumi freschi/surgelati/scatola	60-80	80-100
Legumi secchi	20-25	25-35
CONTORNI		
Insalata cruda a foglia verde o rossa	20-40*	30-50*
Verdura cotta o cruda (es. pomodori in pezzi, carote a julienne, ecc.)	80-120*	100-130*
<i>* Al fine di ridurre gli sprechi è possibile inizialmente fornire una quantità di verdura pari al range minimo, promuovendo interventi di educazione alimentare mirati al raggiungimento del consumo ideale di verdura.</i>		
VARIE		
Patate (grammatura min. per purea)	100-130	130-150
Pane comune	40-50	50-60
CONDIMENTI		
Olio extra vergine d'oliva (a pasto)	10-15	15-20
Burro	5	5
Formaggio grattugiato sui primi piatti (solo se gradito)	5	5
FRUTTA E ALTERNATIVE		
Frutta fresca di stagione	min. 100	min. 120
Yogurt	125	125
Gelato	50	50

RIFERIMENTO : tabelle di grammature per le fasce di età in base alle Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte – marzo 2024.

Eb/Per eventuali chiarimenti: sede territoriale di Cuneo- Corso Francia n.10

Tel. 0171 450691 –E-mail: sian@aslcn1.it



Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

Dipartimento di Prevenzione

SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslcn1.it

GRAMMATURE INFANZIA e PRIMARIA

Le grammature differenziate per infanzia, primaria e secondaria di I grado (i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr
SPUNTINI E MERENDE		
purea di frutta 100% frutta	n. 1 (100)	n.1 (100)
Frullato di frutta (latte + frutta)	15+150	25+250
Verdura di stagione (carote, pomodorini, finocchi)	Quantità libera	Quantità libera
Frutta secca (non salata e non caramellata)	10-15	15-20
Yogurt bianco + frutta in pezzi	125+30	125+50
Yogurt bianco + frutta secca	125+10	125+15
Yogurt alla frutta	125	125
Pane e ricotta	30+20	40+20
Pane e olio extra vergine d'oliva	30+5	40+5
Pane olio extra vergine d'oliva e pomodoro	30+5+pomodoro libero	40+5+pomodoro libero
Pane con confettura/marmellata o miele	30+10	40+15
Fette biscottate/galette con confettura/marmellata o miele	n. 2 +10	n. 3+15
Gelato	50	80
Torta	40	50
Gelato	50	80

RIFERIMENTO : tabelle di grammature per le fasce di età in base alle Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte – marzo 2024.

Eb/Per eventuali chiarimenti: sede territoriale di Cuneo- Corso Francia n.10

Tel. 0171 450691 –E-mail: sian@aslcn1.it