c_h224.Comune di Reggio Calabria - Prot. 29/10/2026.0273457.U

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

REGIONE CALABRIA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE REGGIO CALABRIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
UOC SIAN – Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione

Direttore Dr. Riccardo Ritorto

REGIONE CALABRIA

Al Responsabile
del Servizio Mensa dell'Amministrazione
Massimo Gallo
Settore II
"Istruzione -Sport- Politiche Giovanili -Partecipate"
Macro Area Istruzione
Servizio Gestione Servizi Scolastici
Comune di Reggio Calabria

Oggetto: Rilascio Tabella dietetica e Menù settimanale – Anno Scolastico 2026-2027.

In riscontro alla V/s richiesta Prot.253009 del 08/10/2026, si inoltrano Tabella dietetica e Menù Settimanale per le Scuole dell'Infanzia-Primaria e Secondario Primo Grado del V/s Comune.

Distinti Saluti

Il Direttore U.O.S. - S.I.A.N./RC
Dr. Salvatore Minniti

Il Direttore U.O.C. - S.I.A.N./RC
Dr. Riccardo Ritorto

Scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria di Primo Grado A.S. 2026-2027

COMUNE di REGGIO CALABRIA

Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Fabbisogni medi di riferimento al pranzo: **LARN 2014** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Alimenti (peso a crudo espresso in grammi)	**Età 3-5 anni**	**Età 6-11 anni**	**Età 11-14 anni**
Pasta di semola o Riso o Orzo (con passati vegetali o brodi o minestrone o legumi)	gr. 25-30	gr. 35- 40	gr. 40 - 50
Pasta di semola o Riso (con sughi vari e ortaggi)	gr. 50 - 60	gr. 70 - 80	gr. 80 - 100
Pomodori pelati	gr. 20	gr. 30	gr. 40
Minestrone	gr. 30 - 60	gr. 60 - 80	gr. 80 - 100
Legumi secchi	gr. 25 - 30	gr. 30 - 35	gr. 35 - 40
Legumi freschi o surgelati	gr. 50 - 60	gr. 60 - 70	gr. 70 - 80
Olio di oliva (quantità totale per il pranzo)	cc.12-15	cc.15-18	cc.18-20
Parmigiano grattugiato	gr.06-07	gr. 07-08	gr. 08-10
Carne di vitello	gr.50 - 60	gr. 60 - 80	gr. 80 - 100
Petto di pollo	gr.50 - 60	gr. 60 - 80	gr. 80 - 100
Sovracoscia di pollo	gr.80	gr. 80 - 100	gr. 150
Tacchino (petto/fesa)	gr.50 - 60	gr. 60 - 80	gr. 80 - 100
Pesce: Merluzzo /Nasello	gr.60 - 70	gr. 80-100	gr. 100 - 150
" Sogliola / Platessa	gr.60 - 70	gr. 80-100	gr. 100 - 150
Prosciutto cotto (senza glutine-senza polifosfati-senza lattosio e derivati del latte)	gr. 25-30	gr. 30 - 40	gr. 40 - 50
Formaggi freschi e molli (fiocchi di latte-stracchino-robiola-mozzarella- ricotta- formaggio spalmabile)	gr.40 - 50	gr. 60 - 70	gr. 70 - 80
Uovo	n.1	n.1	n.1 e 1/2
Patate lesse o al forno	gr. 100 - 150	gr. 150 - 200	gr. 200 - 250
Contorno : verdura cruda a foglia	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Contorno : ortaggi freschi	gr. 100	gr. 150	gr. 200
Panino	gr. 40	gr. 50	gr. 60
Pizza Margherita (peso cotto)*	gr. 100 - 180	gr. 180 - 250	gr. 250 - 300
Pangrattato e farina	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta fresca di stagione	gr. 100 -150	gr. 150 - 200	gr. 200

*per le grammature a cotto è concesso un range di variabilità del 10%

Il Direttore U.O.C. – S.I.A.N./RC
Dr.Riccardo Ritorto

La Dietista
Irene La Puzza

Il Direttore U.O.S. - S.I.A.N./RC
Dr. Salvatore Minniti

c_h224.Comune di Reggio Calabria - Prot. 29/10/2026.0273457.U

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

REGIONE CALABRIA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE REGGIO CALABRIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

UOC SIAN – Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione

Direttore Dr. Riccardo Ritorto

REGIONE CALABRIA

SCUOLA INFANZIA , PRIMARIA, SECONDARIA I°grado - COMUNE di REGGIO CALABRIA

MENÙ SETTIMANALE - AUTUNNO INVERNO (in vigore da ottobre a marzo)

AUTUNNO-INVERNO **I SETTIMANA**

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro	Pasta o Riso con legumi secchi o freschi	PIZZA MARGHERITA (PIATTO UNICO)	Pasta al ragù di verdure	Risotto alla zucca
Straccetti di Pollo impanati (al forno)	Formaggio: Asiago D.O.P.	XXXXXXXXXX	Hamburger di carne (vitello) in umido	Crocchette di Merluzzo (MSC) (al forno)
Contorno: Patate al fono	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione
XXXXXXXXXXX	Panino	Panino	Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Direttore U.O.C. – S.I.A.N./RC

Dr.Riccardo Ritorto

La Dietista

Irene La Puzza

Il Direttore U.O.S. - S.I.A.N./RC

Dr. Salvatore Minniti

c_h224.Comune di Reggio Calabria - Prot. 29/10/2026.0273457.U

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

REGIONE CALABRIA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE REGGIO CALABRIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

UOC SIAN – Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione

Direttore Dr. Riccardo Ritorto

REGIONE CALABRIA

SCUOLA INFANZIA , PRIMARIA, SECONDARIA I°grado - COMUNE di REGGIO CALABRIA

MENÙ SETTIMANALE - AUTUNNO INVERNO (in vigore da ottobre a marzo)

AUTUNNO-INVERNO **II SETTIMANA**

LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'
Minestrone con Riso o Pasta	**Gnocchi di patate** al pomodoro *	Pasta o Riso con legumi secchi o freschi	Risotto con Spinaci	Maccheroni Calabresi al sugo di pomodoro
Spezzatino di Tacchino in umido	Merluzzo in umido (al forno)	Prosciutto cotto (Senza Glutine e Senza Lattosio)	Straccetti di Pollo agli agrumi (limone o arancio)	Formaggio: mozzarella
Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Patate al fono	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione
Panino	XXXXXXXXXX	Panino	Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

*Per la Scuola dell'**INFANZIA** il **MARTEDI'** "**Gnocchetti sardi al pomodoro**" in sostituzione degli "Gnocchi di patate al pomodoro"

Il Direttore U.O.C. – S.I.A.N./RC

Dr.Riccardo Ritorto

La Dietista

Irene La Puzza

Il Direttore U.O.S. - S.I.A.N./RC

Dr. Salvatore Minniti

c_h224.Comune di Reggio Calabria - Prot. 29/10/2026.0273457.U

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

REGIONE CALABRIA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE REGGIO CALABRIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

UOC SIAN – Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione

Direttore Dr. Riccardo Ritorto

REGIONE CALABRIA

SCUOLA INFANZIA , PRIMARIA, SECONDARIA I°grado - COMUNE di REGGIO CALABRIA

MENÙ SETTIMANALE - AUTUNNO INVERNO (in vigore da ottobre a marzo)

AUTUNNO-INVERNO **III SETTIMANA**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto con Zucchine	Pasta al pesto di basilico (senza aglio)	Pasta al pomodoro	Pasta o Riso con legumi secchi o freschi	**Gnocchi di patate** al pomodoro *
Straccetti di Pollo con verdure	Frittata di Patate (al forno)	Polpetta di vitello al pomodoro	Prosciutto cotto (Senza Glutine e Senza Lattosio)	Nasello alla Mediterranea con pomodoro e origano (al forno)
Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione
Panino	Panino	Panino	Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

*Per la Scuola dell'**INFANZIA** il **VENERDI'** "**Gnocchetti sardi al pomodoro**" in sostituzione degli "Gnocchi di patate al pomodoro"

Il Direttore U.O.C. – S.I.A.N./RC
Dr.Riccardo Ritorto

La Dietista
Irene La Puzza

Il Direttore U.O.S. - S.I.A.N./RC
Dr. Salvatore Minniti

c_h224.Comune di Reggio Calabria - Prot. 29/10/2026.0273457.U

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
Dipartimento Tutela della Salute e Politiche Sanitarie

REGIONE CALABRIA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE REGGIO CALABRIA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

UOC SIAN – Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione

Direttore Dr. Riccardo Ritorto

REGIONE CALABRIA

SCUOLA INFANZIA , PRIMARIA, SECONDARIA I°grado - COMUNE di REGGIO CALABRIA

MENÙ SETTIMANALE - AUTUNNO INVERNO (in vigore da ottobre a marzo)

AUTUNNO-INVERNO **IV SETTIMANA**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al Pomodoro	Tortelli ricotta e spinaci (con burro e salvia)	Risotto alla Milanese	PIZZA MARGHERITA (PIATTO UNICO)	Pasta o Riso con legumi secchi o freschi
Crocchette di Merluzzo (al forno)	Straccetti di Pollo impanati (al forno)	Frittata al forno	XXXXXXXXXX	Formaggio: ricotta di latte vaccino
Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Patate al fono	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione	Contorno: ortaggi / verdure di stagione
Panino	XXXXXXXXX	Panino	Panino	Panino
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Il Direttore U.O.C. – S.I.A.N./RC

Dr.Riccardo Ritorto

La Dietista

Irene La Puzza

Il Direttore U.O.S. - S.I.A.N./RC

Dr. Salvatore Minniti

Cosa c'è di buono questo mese?

Proprietà nutrizionali e consigli pratici su altroconsumo.it/stagione-frutta-verdura























AGLIO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
ALCHECHENGI							LUG	AGO	SET			
ALBICOCCA						GIU	LUG	AGO				
ANANAS	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ANGURIA						GIU	LUG	AGO				
ARANCIA	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
ASPARAGO			MAR	APR	MAG	GIU						
AVOCADO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
BANANA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
BARBABIETOLA	GEN	FEB						AGO	SET	OTT	NOV	DIC
BIETOLACOSTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CAKI										OTT	NOV	DIC
CARCIOFO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
CAROTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CASTAGNA										OTT	NOV	
CAVOLI	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
CETRIOLO						GIU	LUG	AGO	SET			
CILIEGIA					MAG	GIU	LUG					
CIMA DI RAPA	GEN	FEB										DIC
CLEMENTINE	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
COCCO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
FAGIOLINI					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
FAVA				APR	MAG	GIU	LUG					
FICO						GIU	LUG	AGO	SET			
FINOCCHIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG					OTT	NOV	DIC
FRAGOLE				APR	MAG	GIU	LUG					
INSALATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
KIWI	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
LAMPONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
LIME	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
LIMONE	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
LITCHI	GEN	FEB									NOV	DIC

di stagione

primizie/tardive

TAGLIA

c_h224.Comune di Reggio Calabria - Prot. 29/10/2026.0273457.U

c_h224.Comune di Reggio Calabria - Prot. 29/10/2026.0273457.U

INCOLLA SU QUESTA PARTE LA FINE DELLA PRIMA PAGINA



LIMONE	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
LITCHI	GEN	FEB									NOV	DIC
MANDARINO	GEN	FEB									NOV	DIC
MANGO								AGO	SET	OTT		
MELA	GEN	FEB	MAR	APR				AGO	SET	OTT	NOV	DIC
MELANZANA						GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
MELOGRANO										OTT	NOV	
MELONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
MIRTILLO							LUG	AGO	SET			
MORA							LUG	AGO	SET			
NESPOLE					APR	MAG						
PAPAYA							LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
PASSION FRUIT						GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
PATATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
PEPERONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
PERA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG			AGO	SET	OTT	NOV	DIC
PESCA						GIU	LUG	AGO	SET			
PISELLI				APR	MAG	GIU						
POMODORO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
POMPELMO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG						NOV	DIC
PORRO	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
RAVANELLO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
SEDANO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
SPINACIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG				SET	OTT	NOV	DIC
SUSINA						GIU	LUG	AGO	SET			
UVA								AGO	SET	OTT	NOV	DIC
TOPINAMBUR	GEN	FEB	MAR							OTT	NOV	DIC
ZUCCA	GEN	FEB	MAR					AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ZUCCHINA					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			



















Realizzato nell'ambito del progetto La Spesa che Sfida, finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico (DM 7 febbraio 2018)

LA SPESA CHE SFIDA

ALTROCONSUMO

ASSO-CONSUM

Casa del Consumatore