

PROGETTO INTEGRATO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
"C'è più gusto a mangiare giusto"

Menù per ristorazione scolastica
Scuola Dell'Infanzia

Comune di Gualdo Cattaneo

Dott.ssa Fabiana Cardarelli

A partire da
AS 2021-2022

Menù invernale per ristorazione scolastica: Scuola dell'infanzia (dal 8 Novembre al 18 Aprile)

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	Orecchiette con broccoli	Risotto o orzo con zucchine	Pasta in bianco	Riso e piselli*
	Petto di pollo panato	Prosciutto cotto	Petto di pollo ai funghi	(Prosciutto cotto)
	Carote crude	Finocchi crudi ad insalata	Carote lesse o crude	Patate arrosto - Insalata
	Frutta di stagione (Macedonia)	Frutta di stagione (Mandarini)	Frutta di stagione (Arancia)	Frutta di stagione (Arancia)
Martedì	Pasta/Polenta al pomodoro	Lasagne*	Pasta con carciofi	Pasta e patate
	Polpette merluzzo e patate		Platessa impanata	Fettine di vitello in pizzaiola
	Lattuga	Insalata mista	Spinaci	Carote lesse o crude
	Frutta di stagione (Arancia)	Frutta di stagione (Banana)	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Pera)
Mercoledì	Riso e lenticchie* (Sformato di patate)	Minestrone	Pastina/ Farro e ceci*	Pasta integr al pomodoro
	Insalata mista	Polpette di pollo	Frittata	Petto di tacchino panato
	Frutta di stagione (Kiwi)	Patate lesse - Insalata	Purè di patate - Insalata (Kiwi)	Insalata mista
		Frutta di stagione (Mela)		Frutta di stagione (Mela)
Giovedì	Pasta olio e parmigiano	Gnocchi al pomodoro	Riso al pomodoro	Pasta con sugo al tonno
	Filetti di platessa	Filetti di merluzzo arrosto	Polpette pesce e patate	Filetti di persico arrosto
	Piselli	Bieta	Lattuga	Bieta
	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Mandarini)	Frutta di stagione (Macedonia)	Frutta di stagione (Kiwi)
Venerdì	Passato di verdura	Pasta integrale e fagioli*	Passato di verdura	Passato di verdura
	Uovo sodo	(Grana o caciotta o galbanino)	Involtino	Mozzarella o ricotta
	Carote lesse o ad insalata	Carote lesse o ad insalata	Finocchi ad insalata	Lattuga
	Frutta di stagione (Pera)	Frutta di stagione (Arancia)	Frutta di stagione (Pera)	Frutta di stagione (Mela)

A completamento del pasto sarà servito pane comune o integrale. Eventuali variazioni al menù potrebbero verificarsi per problemi tecnici o di approvvigionamento, in particolare si precisa che la frutta verrà scelta in base alla stagionalità (tab.pag.12). Le verdure indicate nel menù si intendono fresche, qualora non ne fosse possibile l'approvvigionamento, verranno sostituite con le corrispondenti verdure congelate. In caso di difficoltà ulteriore di reperimento delle verdure indicate nel menù, verrà effettuata la sostituzione con verdure di stagione (es. broccoli con carciofi; carciofi con broccoli; bieta con spinaci e spinaci con bieta o entrambi con catalogna/cicoria). I piselli vengono utilizzati congelati.

* Il presente piatto è un piatto unico, rappresenta pertanto la fonte proteica principale, eventualmente seguito da razione ridotta del secondo.

1° Settimana m. invernale	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Orecchiette	60	Petto di pollo	50	Carote crude	100	30	18	Macedonia:	
	Broccoli (anche in crema)	50	Pane grattugiato	10					Pera	30
	Pomodori pelati	Fac.							Mela	50
									Arancia	30
									Banana	20
									Zucchero	5
									Limone	q.b.
Martedì	Pasta/Polenta	60	Polpette di pesce e patate:		Lattuga	100	50	15	Arancia	150
	Pomodoro	30	Merluzzo	50						
	Parmigiano	5	Patate	40						
			Pane grattato	10						
Mercoledì	Riso	50	Sformato di patate:		Insalata mista:		30	15	Kiwi	80
	Lenticchie secche	30	Patate	100	Lattuga	30				
			Mozzarella	10	Carote	20				
			Parmigiano	5	Pomodori	40				
			Prosciutto cotto	10	Finocchi	10				
					Sedano	10				
Giovedì	Pasta	60	Filetti di platessa	50	Piselli	80	50	18	Mela	150
	Parmigiano	5	Odori	q.b						
Venerdì	Passato di verdura		Uovo sodo	60	Carote lesse o ad insalata	50	13		Pera	150
	Pasta o riso o farro spezz	50			Carote	150				
	Piselli	10								
	Carote e Zucchine	40								
	Altre verdure	30								

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

2°Settimana m. invernale	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Riso o orzo	60	Prosciutto cotto	40	Finocchi crudi ad	100	50	15	Mandarini	100
	Zucchine	50			insalata				o Pera	150
	Pomodori pelati	Fac.								
Martedì	Pasta	70			Insalata mista:		50	15	Banana	80
	Pomodoro	40			Lattuga	30				
	Parmigiano	5			Carote	20				
	Carne di vitello macinata	20			Pomodori	40				
	Mozzarella	20			Finocchi	10				
					Sedano	10				
Mercoledì	Minestrone passato		Polpette:		Patate lesse	120	30	18	Mela	150
	Pasta o riso	60	Carne di pollo	50	Prezzemolo	Fac				
	Piselli	10	Pane grattugiato	10	Insalata mista	80				
	Carote e zucchine	40	Pomodori pelati	Fac						
	Altre verdure	40								
Giovedì	Gnocchi pronti	160	Filetti di merluzzo arrosto	60	Bieta all'agro	100	50	15	Mandarini	100
	Pomodori pelati	30							o Kiwi	80
	Parmigiano	5								
Venerdì	Pasta integrale	50	Formaggio grana 1°mese	30	Carote lesse o ad insalata	100	50	10	Arancia	150
	Fagioli secchi	20	o galbanino 2°mese	40						
			o caciotta fresca 3°mese	40						

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

3°Settimana m. invernale	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Pasta	60	Petto di tacchino	50	Carote lesse o	100	50	15	Arancia	150
	Parmigiano	5	Funghi freschi	20	crude					
Martedì	Pasta	60	Filetto di platessa	60	Spinaci	100	50	15	Mela	150
	Carciofi (anche in crema)	40	Pane grattugiato	10						
	Pomodori pelati	20	Odori	q.b						
		60	Limone	fac						
		40								
Mercoledì	Pastina	60	Frittata al forno:		Puré di patate:		30	10	Kiwi	80
	Ceci secchi	20	Uovo	60	Patate	100				
			Latte	10	Parmigiano	5				
			Uovo sodo: Uovo	60	Latte	10				
					Insalata mista	80				
Giovedì	Riso	60	Polpette di pesce e patate:		Lattuga	100	30	17	Macedonia:	
	Pomodori pelati	30	Merluzzo	60					Pera	30
	Parmigiano	5	Patate	50					Mela	50
			Pane grattato	10					Arancia	30
									Banana	20
									Zucchero	5
									Limone	q.b.
Venerdì	Passato di verdura		Involentino:		Finocchi ad	100	50	16	Pera	150
	Patate	40	Carne di vitello magra	40	insalata					
	Piselli	10	Prosciutto cotto	10						
	Pasta o riso o farro spezzato	60	Carote	10						
	Carote, zucchine, altre verdure	40								

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

4° Settimana m. invernale	Primi Piatti	g	Secondi	G	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Riso	60	Prosciutto cotto	30	Patate arrosto	130	30	15	Arancia	150
	Piselli surgelati	40	(privato del grasso visibile)		Insalata mista	80				
	Pomodori pelati	30								
Martedì	Pasta	40	Fettina di vitello in pizzaiola		Carote lesse o ad insalata	100	50	20	Pera	150
	Patate	50	Carne di vitello magra	50						
	Pomodori pelati	30	Pomodori pelati	20						
	Odori	q.b.								
	Parmigiano	5								
Mercoledì	Pasta integrale	60	Petto di tacchino	50	Insalata mista:		50	15	Mela	150
	Pomodori pelati	20	Pane grattugiato	10	Radicchio	10				
	Parmigiano	5			Lattuga	20				
					Carote	20				
					Pomodori	40				
				Finocchi	20					
Giovedì	Pasta	60	Filetti di persico arrosto	50	Bieta all'agro	100	50	18	Mandarini	100
	Pomodori pelati	30							O Kiwi	80
	Tonno	15								
Venerdì	Minestrone passato		Mozzarella 1° mese	60	Lattuga	100	50	10	Mela	150
	Patate	40	o Ricotta 2° mese	60						
	Piselli	10								
	Riso	55								
	Carote, zucchine, altre verdure	40								

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

Menù estivo ristorazione scolastica: Scuola dell'infanzia (dal 23 Aprile al 10 Novembre)

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro	Riso in bianco con salvia	Pasta con zucchine	Pasta integrale al pomodoro
	Petto di pollo panato	Tacchino arrosto	Petto di pollo ai funghi	Petto di tacchino panato
	Carote crude	Insalata mista	Pomodori ad insalata	Fagiolini
	Frutta di stagione (Macedonia)	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Banana)	Frutta di stagione (Anguria)
Martedì	Pasta con zucchine	Pasta pomodoro e basilico	Pasta con carciofi	Pasta e patate
	Polpette merluzzo e patate	Fettine di vitello in pizzaiola	Platessa impanata	Fettine di vitello in pizzaiola
	Lattuga	Bieta all'agro	Lattuga	Pomodori gratinati
	Frutta di stagione (Pesca)	Frutta di stagione (Banana)	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Mela)
Mercoledì	Riso e lenticchie	Pasta integrale e fagioli	Pastina e ceci	Riso e piselli
	(Sformato di patate)	(Caciotta o Grana o Galbanino)	Frittata	(Prosciutto crudo o bresaola)
	Insalata mista	Zucchine arrosto o trifolate	Puré di patate - Insalata	Patate arrosto - Insalata
	Frutta di stagione (Kiwi)	Frutta di stagione (Kiwi)	Frutta di stagione (Uva)	Frutta di stagione (Macedonia)
Giovedì	Pasta olio e parmigiano	Gnocchi al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta con sugo al tonno
	Filetti di platessa	Filetti di merluzzo arrosto	Polpette pesce e patate	Filetti di persico arrosto
	Fagiolini	Spinaci	Bandiera zucchine e mela	Bieta
	Frutta di stagione (Albicocca)	Frutta di stagione (Prugne)	Frutta di stagione (Albicocca)	Frutta di stagione (Albicocca)
Venerdì	Passato di verdura	Minestrone	Passato di verdura	Passato di verdura
	Hamburger	Polpette	Involtino	Spezzatino di pollo
	Pomodori ad insalata	Carote ad insalata	Pomodori ad insalata	Insalata mista
	Frutta di stagione (Arancia)	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Pesca)	Frutta di stagione (Kiwi)

A completamento del pasto sarà servito pane comune o integrale. Eventuali variazioni al menù potrebbero verificarsi per problemi tecnici o di approvvigionamento, in particolare si precisa che la frutta e la verdura verranno scelte in base alla stagionalità (tab. pag. 12).

** Il presente piatto è un piatto unico, rappresenta pertanto la fonte proteica principale, eventualmente seguito da razione ridotta del secondo.*

1°Settimana m. estivo	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Pasta	60	Petto di pollo	50	Carote crude	100	30	16	Macedonia:	
	Pomodori pelati	30	Pane grattugiato	10					Mela	50
	Parmigiano	5							Fragole	30
									Pesca	30
									Banana	20
									Zucchero	5
								Limone	q.b.	
Martedì	Pasta	60	Polpette di pesce e patate:		Lattuga	100	50	16	Pesca	120
	Zucchine	40	Merluzzo	50						
	Pomodori pelati	Fac	Patate	60						
			Pane grattugiato	10						
Mercoledì	Riso	50	Sformato di patate:		Insalata mista:		30	13	Fragole	80
	Lenticchie secche	40	Patate	80	Lattuga	30			Zucchero	5
			Mozzarella	10	Carote	20			Limone	q.b
			Parmigiano	5	Pomodori	40			o Kiwi	80
			Prosciutto cotto	10	Sedano	10				
Giovedì	Pasta	60	Filetti di platessa	50	Fagiolini	100	60	18	Albicocche	80
	Parmigiano	5	Odori	q.b						
Venerdì	Passato di verdura		Hamburger:		Pomodori ad	100	40	16	Arancia	150
	Pasta o riso o farro spezz	60	Carne di vitello magra	50	Insalata					
	Patate	40	Pane grattugiato	10						
	Piselli	10								
	Carote, zucchine, altre verdure	40								

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

2°Settimana m. estivo	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Riso o orzo	60	Petto di tacchino	50	Insalata mista:		60	16	Mela	150
	Latte	50	arrosto		Lattuga	30				
	Parmigiano	5			Carote	20				
	Salvia	q.b.			Pomodori	40				
Martedì	Pasta	60	Carne di vitello magra	50	Bieta all'agro	100	60	18	Banana	80
	Pomodoro	20	Pomodoro	20						
	Basilico	q.b.								
Mercoledì	Pasta integrale	60	Caciotta fresca	40	Zucchine arrosto	100	60	10	Anguria	150
	Fagioli secchi	20	oppure galbanino	30	o trifolate				o Kiwi	80
			o Formaggio grana	30	Pomodori pelati	Fac				
Giovedì	Gnocchi pronti	170	Filetti di merluzzo	50	Spinaci	100	60	16	Prugne	80
	Pomodori pelati	30	arrosto							
	Parmigiano	5								
Venerdì	Minestrone passato		Polpette:		Carote ad	100	30	16	Mela	150
	Patate	40	Carne di pollo	50	insalata					
	Piselli	10	Pane grattugiato	10						
	Pasta o riso	60	Pomodori pelati	Fac						
	Carote, zucchine, altre verdure	40								

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

3°Settimana m. estivo	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Pasta	60	Petto di pollo	50	Pomodori ad	100	50	20	Banana	80
	Zucchine	50	Funghi freschi	20	insalata					
	Pomodori pelati	Fac								
Martedì	Pasta	60	Filetto di platessa	60	Lattuga	100	50	15	Mela	150
	Carciofi	20	Pane grattugiato	10						
	Pomodori pelati	Fac	Odori	q.b						
			Limone	fac						
Mercoledì	Pastina /Farro	60	Frittata al forno:		Puré di patate		30	10	Uva	80
	Ceci secchi	20	Uovo	60	Patate	80			o Kiwi	80
			Latte	10	Parmigiano	5				
			Uovo sodo : Uovo	60	Latte	10				
					Insalata mista	80				
Giovedì	Pasta	60	Polpette di pesce e patate:		Bandiera:		50	18	Albicocca	80
	Pomodori pelati	30	Merluzzo	50	Zucchine	60				
	Parmigiano	5	Patate	40	Melanzane	30				
			Pane grattato	10	Pomodoro	30				
Venerdì	Passato di verdura		Involentino:		Carote e sedano	100	50	16	Pesca	150
	Patate	40	Carne di vitello magra	40	ad insalata					
	Piselli	10	Prosciutto cotto	10						
	Riso o farro spezzato	55	Carote	10						
	Carote, zucchine, altre verdure	40								

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

4°Settimana m. estivo	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Pasta integrale	60	Petto di tacchino	40	Fagiolini	100	60	16	Anguria	150
	Pomodori pelati	30	Pane grattugiato	10						
	Parmigiano	5								
Martedì	Pasta	40	Fettina di vitello in pizzaiola:		Pomodori gratinati		40	16	Mela	150
	Patate	50	Carne di vitello magra	50	Pomodori maturi	100				
	Pomodori pelati	30	Pomodori pelati	20	Pan grattugiato	20				
	Odori	q.b.	Odori	q.b.						
	Parmigiano	5								
Mercoledì	Riso	60	Prosciutto crudo	40	Patate arrosto	90	30	16	Macedonia:	
	Piselli surgelati	40	(privato del grasso		Insalata mista	80			Mela	50
	Pomodori pelati	fac	visibile)						Kiwi	30
			o Bresaola	40					Pesca	30
									Banana	20
									Zucchero	5
								Limone	q.b.	
Giovedì	Pasta	60	Filetti di persico arrosto	50	Bieta all'agro	100	50	15	Albicocche	80
	Pomodori pelati	30								
	Tonno	15								
Venerdì	Minestrone passato		Spezzatino di pollo:		Insalata mista:		60	17	Melone	80
	Patate	40	Carne di pollo	50	Pomodori	40			o Kiwi	80
	Piselli	10	Pomodori pelati	20	Lattuga	20				
	Riso	60	Odori	q.b.	Carote	20				
	Carote, zucchine, altre verdure	40			Sedano	10				

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale

Si consiglia di creare una variazione della frutta in base alla stagionalità, secondo la seguente tabella:

Mese	Frutta di stagione
Annuali	Mele e banane
Gennaio – febbraio	Arance, clementini, kiwi, mandarini tardivi, pere
Marzo – aprile	Arance, kiwi, pere
Maggio	Albicocche precoci, fragole, arance tardive, ciliegie
Giugno – luglio	Albicocche, pesche, susine, fragole, ciliegie, prugne, melone, anguria
Settembre	Pesche, prugne, uva, pere
Ottobre	Uva, arance, clementine, pere
Novembre	Clementine, arance, kiwi
Dicembre	Arance, clementine, kiwi

Equivalenti dei pesi della frutta:

		Asili nido	Materne	Elementari	Medie ed Adulti
	Tipo frutta	<i>Peso netto</i>			
1	Mele	100	150	180	200
2	Pere	100	150	180	200
3	Arance	100	150	180	200
4	Mandaranci	80	100	120	150
5	Kiwi	60	80	100	120
6	Banane	60	80	100	120
7	Uva	60	80	100	120
8	Albicocche	60	80	100	120
9	Pesche	80	120	120	150
10	Susine e Prugne	60	80	100	120
11	Fragole	50	80	100	120

Analisi bromatologia: Menù Invernale

	1° Settimana			2° Settimana			3° Settimana			4° Settimana		
Lunedì	<i>Kcal</i>	673,95		<i>Kcal</i>	673,90		<i>Kcal</i>	658,90		<i>Kcal</i>	669,45	
		Grammi	%									
	Proteine	25,19	14,95	Proteine	21,73	12,90	Proteine	24,49	14,86	Proteine	20,74	12,39
	Lipidi	21,00	28,04	Lipidi	21,84	29,16	Lipidi	19,77	27,00	Lipidi	21,13	28,40
	Carboidrati	102,38	56,97	Carboidrati	104,13	57,94	Carboidrati	101,95	58,02	Carboidrati	105,42	59,05
Martedì	<i>Kcal</i>	686,63		<i>Kcal</i>	683,60		<i>Kcal</i>	672,13		<i>Kcal</i>	674,80	
		Grammi	%									
	Proteine	25,79	15,03	Proteine	23,96	14,02	Proteine	26,52	15,78	Proteine	23,90	14,17
	Lipidi	19,66	25,78	Lipidi	22,50	29,62	Lipidi	19,52	26,33	Lipidi	21,76	29,02
	Carboidrati	108,24	59,12	Carboidrati	102,58	56,27	Carboidrati	103,76	57,89	Carboidrati	102,13	56,76
Mercoledì	<i>Kcal</i>	671,00		<i>Kcal</i>	669,97		<i>Kcal</i>	672,95		<i>Kcal</i>	680,13	
		Grammi	%									
	Proteine	22,46	13,39	Proteine	20,86	12,46	Proteine	26,03	15,47	Proteine	26,05	15,32
	Lipidi	22,06	29,59	Lipidi	22,06	29,63	Lipidi	20,65	27,61	Lipidi	19,16	25,36
	Carboidrati	101,72	56,85	Carboidrati	103,48	57,92	Carboidrati	101,99	56,83	Carboidrati	107,73	59,40

Giovedì	<i>Kcal</i>	<i>654,32,00</i>		<i>Kcal</i>	<i>670,93</i>		<i>Kcal</i>	<i>670,91</i>		<i>Kcal</i>	<i>664,57</i>	
		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%
	Proteine	25,86	14,98	Proteine	26,13	15,58	Proteine	23,11	13,78	Proteine	24,88	14,97
	Lipidi	21,30	27,76	Lipidi	20,21	27,11	Lipidi	20,96	28,12	Lipidi	20,90	28,30
	Carboidrati	105,52	57,31	Carboidrati	102,56	57,32	Carboidrati	103,91	58,08	Carboidrati	100,47	56,69
Venerdì	<i>Kcal</i>	<i>654,32</i>		<i>Kcal</i>	<i>661,60</i>		<i>Kcal</i>	<i>659,24</i>		<i>Kcal</i>	<i>683,60</i>	
		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%
	Proteine	20,48	12,52	Proteine	25,74	15,74	Proteine	24,96	15,15	Proteine	28,33	16,58
	Lipidi	20,63	28,37	Lipidi	20,27	27,57	Lipidi	20,17	27,54	Lipidi	20,79	27,37
	Carboidrati	103,15	59,11	Carboidrati	100,14	56,76	Carboidrati	100,62	57,24	Carboidrati	102,18	56,05

Analisi bromatologia: Menù Estivo

	1° Settimana			2° Settimana			3° Settimana			4° Settimana		
Lunedì	Kcal	661,42		Kcal	669,89		Kcal	672,50		Kcal	668,42	
		Grammi	%									
	Proteine	25,63	15,50	Proteine	25,23	15,06	Proteine	22,76	13,54	Proteine	26,71	15,99
	Lipidi	20,17	27,45	Lipidi	19,50	26,20	Lipidi	21,31	28,52	Lipidi	20,04	26,99
	Carboidrati	100,66	57,07	Carboidrati	104,92	58,73	Carboidrati	104,20	58,10	Carboidrati	101,48	56,94
Martedì	Kcal	669,67		Kcal	667,92		Kcal	660,13		Kcal	673,00	
		Grammi	%									
	Proteine	24,32	14,52	Proteine	24,49	14,67	Proteine	24,92	15,10	Proteine	23,70	14,09
	Lipidi	19,57	26,30	Lipidi	20,89	28,15	Lipidi	19,36	26,40	Lipidi	20,50	27,42
	Carboidrati	105,53	59,10	Carboidrati	101,80	57,16	Carboidrati	103,06	58,55	Carboidrati	105,19	58,761
Mercoledì	Kcal	671,12		Kcal	662,50		Kcal	669,55		Kcal	666,84	
		Grammi	%									
	Proteine	24,07	14,34	Proteine	24,26	14,65	Proteine	25,05	14,96	Proteine	23,24	13,95
	Lipidi	19,80	26,56	Lipidi	20,15	27,37	Lipidi	20,05	26,94	Lipidi	19,67	26,55
	Carboidrati	105,52	58,96	Carboidrati	102,25	57,88	Carboidrati	103,69	58,07	Carboidrati	105,69	59,43

Giovedì	<i>Kcal</i>	<i>665,17</i>		<i>Kcal</i>	<i>678,19</i>		<i>Kcal</i>	<i>677,60</i>		<i>Kcal</i>	<i>665,06</i>	
		Grammi	%									
	Proteine	25,01	15,04	Proteine	27,10	15,98	Proteine	23,91	14,12	Proteine	26,15	15,73
	Lipidi	20,95	28,34	Lipidi	20,94	27,79	Lipidi	21,71	28,84	Lipidi	19,53	26,43
	Carboidrati	100,45	56,63	Carboidrati	101,75	56,26	Carboidrati	103,02	57,02	Carboidrati	102,57	57,84
Venerdì	<i>Kcal</i>	<i>670,19</i>		<i>Kcal</i>	<i>683,19</i>		<i>Kcal</i>	<i>671,96</i>		<i>Kcal</i>	<i>673,95</i>	
		Grammi	%									
	Proteine	25,80	15,40	Proteine	24,14	14,13	Proteine	25,79	15,35	Proteine	26,41	15,68
	Lipidi	19,97	26,82	Lipidi	19,92	26,24	Lipidi	20,37	27,28	Lipidi	20,27	27,06
	Carboidrati	103,18	57,73	Carboidrati	108,68	59,65	Carboidrati	102,66	57,29	Carboidrati	102,60	57,09

Menù di ristorazione scolastica: Scuola Primaria

La revisione del menù scolastico è stata effettuata seguendo le indicazioni L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti) studiati per la popolazione italiana (edizione 1996).

I fabbisogni di energia e nutrienti sono stati calcolati utilizzando una ipotetica popolazione composta per metà da maschi e metà da femmine, di età compresa tra 3 anni e 6 anni. Tali fabbisogni sono stati pensati sulla base di una ripartizione in 5 pasti: 3 Pasti principali e 2 Spuntini.

Bisogni giornalieri di energia e nutrienti					
Scuola dell'Infanzia	Kcal	di cui Kcal Pranzo	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
Età 3-6 Anni	1750	670	18	9	800

Percentuali di ripartizione giornaliera di energia e nutrienti				
Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
20 %	5 %	38 %	5 %	32 %

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale.

A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutarì. L'alimentazione del bambino deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa. L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni.

Il menù è stato preparato con rotazione di 4 settimane, in modo da limitare la ripetizione della stessa ricetta, e diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo. La variabilità del menù per il pranzo può essere ottenuto semplicemente con l'utilizzo di prodotti di stagione, con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, in particolare primi piatti e contorni.

Si raccomanda di impedire la somministrazione di una seconda porzione, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità.

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva, purché alla valutazione nutrizionale su carta dei menù corrisponda una effettiva applicazione delle porzioni raccomandate nei punti ristorazione.

Diete speciali

L'Italia è sempre più una nazione multietnica e multiculturale e la presenza di alunni di altre etnie è un dato strutturale del nostro sistema scolastico.

Tra le identità culturali, peculiari appaiono le abitudini alimentari che sono proprie di ogni area del mondo e di ogni momento storico, in relazione alle condizioni socio-economiche, alle credenze religiose, alla disponibilità di particolari materie prime in alcune aree geografiche e alle tradizioni di ciascuna popolazione. La scuola costituisce l'ambiente ideale dove poter realizzare tale integrazione e l'alimentazione rappresenta un terreno su cui approfondire e sviluppare tali politiche. Abitudini alimentari incongrue si possono correggere con proposte di ristorazione scolastica salutarì che, attraverso il bambino, possono raggiungere il nucleo familiare.

Il menù è stato costruito in modo da limitare il consumo di alimenti preclusi ad alcune etnie-religioni.

In presenza di dieta per soggetti affetti da allergia o intolleranza alimentare, es. celiachia, o malattie metaboliche, con indicazione degli alimenti vietati, con prescrizione medica dettagliata, rilasciata dal medico curante o dallo specialista.

In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni, intese come ricette, che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento. In ragione del fatto che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale.

Le preparazioni sostitutive devono essere il più possibile simili al menù giornaliero. È necessario promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura, per quanto è possibile, anche all'interno di una dieta speciale.

Metodi di cottura ed alcuni consigli pratici

Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti come:

- lessatura: comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura; tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido da utilizzare (es. con la pentola a pressione);
- cottura a vapore: consente una minore perdita di Sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura;
- cottura al forno: consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati..) pur con un ridotto utilizzo di grassi;
- cottura alla griglia/piastra: consente l'eliminazione dei grassi, tuttavia è consigliabile solo nelle realtà in cui il consumo è immediatamente successivo alla cottura per motivi organolettici; si deve fare attenzione che le parti superficiali non risultino bruciate/carbonizzate;
- cottura brasata o stufata: consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale fresco, quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali.

I tempi di esposizione al calore dovranno essere tali da garantire una cottura completa, specialmente per i prodotti di origine animale in modo da assicurare un risanamento efficace dell'alimento.

Per la preparazione dei pasti la ditta appaltatrice dovrà utilizzare le seguenti modalità:

- cuocere le verdure al vapore o al forno;
- cuocere i secondi piatti preferibilmente al forno, dopo aver eliminato dalla carne i grassi visibili;

- aggiungere i condimenti possibilmente a crudo;
- preparare il purè con patate fresche lessate in giornata (le patate dovranno essere sbucciate e lavate nella stessa giornata dell'utilizzo indipendentemente dal tipo di cottura previsto);
- le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione;
- consegnare la frutta lavata ed a temperatura ambiente;
- si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti: l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità di acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore o al forno;

Non devono essere utilizzati:

- le carni al sangue
- cibi fritti
- il dado da brodo, in particolare se contenente glutammato
- verdure, carni e pesci semilavorati e precotti
- da evitare i soffritti (da sostituire con la semplice tostatura in poca acqua o brodo).

Riferimenti bibliografici:

- *LARN Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti (Seconda Edizione 1998)*
- *Linee Guida per una sana alimentazione, Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione (2003)*
- *Nutrizione del bambino, Faldella (2007)*
- *Dietetica e Nutrizione, Fatati (2007)*
- *Manuali di Dietologia, Prof.ssa Venturini (2000)*
- *Tabelle di composizione degli alimenti, Istituto nazionale della Nutrizione (2001)*
- *Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica (3 Maggio 2010)*
- *Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica, Regione Umbria (2015)*

Elaborazione e calcoli eseguiti con l'ausilio del WinFood 2.8 Pro (aggiornamento Dicembre 2014)