

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 2022-2023

Menù invernale per ristorazione scolastica: Scuola dell'infanzia (dal 21 Novembre al 21 Aprile)

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

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 ragione 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 integrale/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	Prosciutto cotto	30	Insalata mista:		30	15		Kiwi	80	
	Lenticchie secche	35			Lattuga	30						
					Carote	20						
					Pomodori	40						
					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/frittata:		Carote lesse o ad insalata		50	13		Pera	150	
	Pasta o riso o farro spezz	50	Uovo intero	60	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 insalata	100	50	15	Mandarini o Pera	100
		Zucchine	50								150
		Pomodori pelati	Fac.								
Martedì		Pasta	70								
		Pomodoro	40			Insalata mista: Lattuga		50	15	Banana	80
		Parmigiano	5			Carote	30				
		Carne di vitello macinata	20			Pomodori	20				
		Mozzarella	20			Finocchi	40				
						Sedano	10				
Mercoledì		Minestrone passato									
		Pasta o riso	60	Polpette:		Patate lesse	120	30	18	Mela	150
		Piselli	10	Carne di pollo	50	Prezemolo	Fac				
		Carote e zucchine	40	Pane grattugiato	10	Insalata mista	80				
		Altre verdure	40	Pomodori pelati	Fac						
Giovedì		Gnocchi pronti	160	Filetti di merluzzo arrosto	60	Bieta all'agro	100	50	15	Mandarini	100
		Pomodori pelati	30								
		Parmigiano	5								80
Venerdì		Pasta integrale	50	Formaggio		Carote lesse o ad insalata	100	50	10	Arancia	150
		Fagioli secchi	20	Galbanino (1°- 3°mese)	40						
				O Caciotta fresca (2°-4°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
Venerdì	Passato di verdura		Involtino:						Zucchero	5
	Patate	40	Carne di vitello magra	40	Finocchi ad	100	50	16	Limone	q.b.
	Piselli	10	Prosciutto cotto	10	insalata				Pera	150
	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.

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	Tortellini freschi al prosciutto	70	Caciotta	30	Insalata mista:		50	10	Mela	150
	Pomodori pelati	20			Radicchio	10				
	Parmigiano	5			Lattuga	20				
					Carote	20				
					Pomodori	40				
Giovedì					Finocchi	20				
	Pasta	60	Filetti di persico arrosto	50	Bieta all'agro	100	50	18	Mandarini	100
	Pomodori pelati	30							O Kiwi	80
Venerdì	Tonno	15								
	Minestrone passato		Mozzarella	60	Lattuga	100	50	10	Mela	150
	Patate	40								
	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 24 Aprile al 20 Novembre)

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro	Riso in bianco con salvia	Pasta con zucchini	Riso e piselli
	Petto di pollo panato	Prosciutto cotto	Petto di pollo ai funghi	(Prosciutto crudo o bresaola)
	Carote crude	Insalata mista	Pomodori ad insalata	Patate arrosto - Insalata
	Frutta di stagione (Macedonia)	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Banana)	Frutta di stagione (Macedonia)
Martedì	Pasta con zucchini	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	Minestrone	Pastina e ceci	Tortellini al pomodoro
	Prosciutto cotto	Polpette	Frittata	Caciotta o Galbanino
	Insalata mista	Carote ad insalata	Puré di patate - Insalata	Fagiolini
	Frutta di stagione (Kiwi)	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Uva)	Frutta di stagione (Anguria)
Giovedì	Pasta olio e parmigiano	Gnocchi al pomodoro	Pasta integrale 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 zucchini e mela	Bieta
	Frutta di stagione (Albicocca)	Frutta di stagione (Prugne)	Frutta di stagione (Albicocca)	Frutta di stagione (Albicocca)
Venerdì	Passato di verdura	Pasta integrale e fagioli	Passato di verdura	Passato di verdura
	Uovo sodo/frittata	(Caciotta o Galbanino)	Involentino	Spezzatino di pollo
	Pomodori ad insalata	Zucchini arrosto o trifolati	Pomodori ad insalata	Insalata mista
	Frutta di stagione (Arancia)	Frutta di stagione (Kiwi)	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
Martedì									Zucchero	5
	Pasta	60	Polpette di pesce e patate:						Limone	q.b.
	Zucchine	40	Merluzzo	50	Lattuga	100	50	16	Pesca	120
	Pomodori pelati	Fac	Patate	60						
Mercoledì			Pane grattugiato	10						
	Riso	50	Prosciutto cotto	40	Insalata mista:		30	13	Fragole	80
	Lenticchie secche	40			Lattuga	30			Zucchero	5
					Carote	20			Limone	q.b.
					Pomodori	40			o Kiwi	80
Giovedì					Sedano	10				
	Pasta	60	Filetti di platessa	50	Fagiolini	100	60	18	Albicocche	80
	Parmigiano	5	Odori	q.b.						
Venerdì										
	Passato di verdura		Uovo sodo/frittata:							
	Pasta o riso o farro spezz	60	Uovo intero	60	Pomodori ad	100	50	13	Arancia	150
	Patate	40			Insalata					
	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	Prosciutto cotto	40	Insalata mista:		60	16	Mela	150
	Latte	50			Lattuga	30				
	Parmigiano	5			Carote	20				
	Salvia	q.b.			Pomodori	40				
Martedì	Pasta	60	Carne di vitello magra	50	Bietta all'agro	100	60	18	Banana	80
	Pomodoro	20	Pomodoro	20						
	Basilico	q.b.								
Mercoledì	Minestrone passato		Polpette:							
	Patate	40	Carne di pollo	50	Carote ad	100	30	16	Mela	150
	Piselli	10	Pane grattugiato	10	insalata					
	Pasta o riso	60	Pomodori pelati	Fac						
	Carote, zucchine, altre verdure	40								
Giovedì	Gnocchi pronti	170	Filetti di merluzzo	50	Spinaci	100	60	16	Prugne	80
	Pomodori pelati	30	arrosto							
	Parmigiano	5								
Venerdì	Pasta	60	Formaggio		Zucchine arrosto	100	60	10	Anguria	150
	Fagioli secchi	30	Caciotta fresca 1°-3° mese	40	o trifolate				o Kiwi	80
			o Galbanino 2°-4° mese	40	Pomodori pelati	Fac				

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:		Purè 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 integrale	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		Involtino:		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	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	
Martedì	Pasta		40	Fettina di vitello in pizzaiola:		Pomodori gratinati		40	16		Limone	q.b.	
	Patate		50	Carne di vitello magra	50	Pomodori maturi	100				Mela	150	
	Pomodori pelati		30	Pomodori pelati	20	Pan grattugiato	20						
	Odori		q.b.	Odori	q.b.								
	Parmigiano		5										
Mercoledì	Tortellini Freschi al prosciutto		70	Caciotta fresca	30	Fagiolini	100	50	10		Mela	150	
	Pomodori pelati		20										
	Parmigiano		5										
Giovedì	Pasta		60	Filetti di persico	50	Bieta all'agro	100	50	15		Albicocche	80	
	Pomodori pelati		30	arrosto									
	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:

<i>Mese</i>	<i>Frutta di stagione</i>
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:

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

Analisi bromatologia: Menù Invernale

	1° Settimana			2° Settimana			3° Settimana			4° Settimana		
	Kcal	Grammi	%	Kcal	Grammi	%	Kcal	Grammi	%	Kcal	Grammi	%
Lunedì	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
	Kcal	686,63		Kcal	683,60		Kcal	672,13		Kcal	674,80	
Martedì	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
	Kcal	671,00		Kcal	669,97		Kcal	672,95		Kcal	699,13	
Mercoledì	Proteine	22,46	13,39	Proteine	20,86	12,46	Proteine	26,03	15,47	Proteine	26,05	14,90
	Lipidi	22,06	29,59	Lipidi	22,06	29,63	Lipidi	20,65	27,61	Lipidi	22,16	28,32
	Carboidrati	101,72	56,85	Carboidrati	103,48	57,92	Carboidrati	101,99	56,83	Carboidrati	100,73	56,78

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

Analisi bromatologia: Menù Estivo

	1° Settimana			2° Settimana			3° Settimana			4° Settimana		
	Kcal	Grammi	%	Kcal	Grammi	%	Kcal	Grammi	%	Kcal	Grammi	%
Lunedì	Proteine	25,63	15,50	Proteine	25,23	15,06	Proteine	22,76	13,54	Proteine	23,24	13,95
	Lipidi	20,17	27,45	Lipidi	19,50	26,20	Lipidi	21,31	28,52	Lipidi	19,67	26,55
	Carboidrati	100,66	57,07	Carboidrati	104,92	58,73	Carboidrati	104,20	58,10	Carboidrati	105,69	59,43
	Kcal	661,42		Kcal	669,89		Kcal	672,50		Kcal	666,84	
Martedì	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
	Kcal	671,12		Kcal	667,92		Kcal	660,13		Kcal	673,00	
Mercoledì	Proteine	24,07	14,34	Proteine	24,14	14,13	Proteine	26,05	26,05	Proteine	26,71	15,99
	Lipidi	19,80	26,56	Lipidi	19,92	26,24	Lipidi	22,16	22,16	Lipidi	20,04	26,99
	Carboidrati	105,52	58,96	Carboidrati	108,68	59,65	Carboidrati	100,73	100,73	Carboidrati	101,48	56,94
	Kcal	671,12		Kcal	683,19		Kcal	669,55		Kcal	699,13	

	665,17		678,19		677,60		665,06	
	Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%
Giovedì								
Kcal								
Proteine	25,01	15,04	27,10	15,98	23,91	14,12	26,15	15,73
Lipidi	20,95	28,34	20,94	27,79	21,71	28,84	19,53	26,43
Carboidrati	100,45	56,63	101,75	56,26	103,02	57,02	102,57	57,84
Kcal	654,32		662,50		671,96		673,95	
	Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%
Venerdì								
Kcal								
Proteine	20,48	12,52	24,26	14,65	25,79	15,35	26,41	15,68
Lipidi	20,63	28,37	20,15	27,37	20,37	27,28	20,27	27,06
Carboidrati	103,15	59,11	102,25	57,88	102,66	57,29	102,60	57,09
Kcal								
	Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%

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 salutari. 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 multi-etnica e multicultural 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 salutari 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;

Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

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)