

**SERVIZIO DI MENSA SCOLASTICA PRESSO LA SEZIONE PRIMAVERA E N. 8 SEZIONI DI
SCUOLA STATALE DELL'INFANZIA DEL COMUNE DI ERICE - ANNI 2017/2019**

TABELLE DIETETICHE

PER BAMBINI DAI 24 AI 36 MESI DELLA SEZIONE PRIMAVERA

MENU INVERNAL E PRIMA SETTIMANA

MENU INVERNAL E PRIMA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		
PASTA CON PASSATO DI ZUCCHINE PASTA 40G PATATE 30G ZUCCHINA 40G BRODO Q.B. OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA CON SALSA PASTA 40G POMODORO SALSA 60G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA CON PASSATO DI PATATE E CAROTE PASTA 40G PATATE 30G CAROTE 30G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G (PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	PASTA CON LENTICCHIE PASSATE PASTA 40G LENTICCHIE SECCHE O FAGIOLI 15G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G (PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON PESTO (TRAPAESE O GENOVESE) PASTA 40G PESTO 10G PARMIGIANO 5G		-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO -LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO -IL FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO DEVE ESSERE GRATTUGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO -IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO IN MONDOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE
FILETTO DI PLATESSA PANATO A FORNO FILETTO PLATESSA 50G OLIO EVO 5 PANATURA PANAGRATTATO 10G	SPEZZATINO DI VITELLO 40G OLIO EVO 5G SALSA O PELATO 30G BRODO Q.B AROMI	FUSI POLLO DISSASSATI A FORNO DISSASSATO 40G OLIO EVO 7 POMODORO 30G CIPOLLA E AROMI Q.B.	FILETTO DI ORATA 40G AL CARTOCCIO LIMONE OLIO EVO 5 AROMI (AGLIO E INSAPORITORI VANNO TOLTI PRIMA IMPIATTAMENTO)	MOZZARELLE TIPO CILIEGINE 40G		-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE -LE VERDURE DEL CONTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLIATE. -FRUTTA E VERDURA DEVONO ESSERE DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA.
PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G		
FAGIOLINI 100G OLIO EVO 5G	PATATE 60G OLIO EVO 7G	INSALATA LATTUGA E FINOCCHIO 50G OLIO EVO 5G	INDIVIA BOLLITA 50G OLIO EVO 5G	CAROTE 50G OLIO EVO 5G		GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO
PERA O MELA 100G	ARANCIA 120G	MANDARANCIA 100G	PERA 100G	MELA 100G O FRAGOLE 150G		
KCAL CAL. 560 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 24% CARBOIDRATI 61%	KCAL CALORIE 562 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 28% CARBOIDRATI 57%	KCAL CALORIE 522 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 57%	KCAL CALORIE 524 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 28% CARBOIDRATI 57%	KCAL CALORIE 520 KCAL PROTEINE 14,5% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55,5%		

MENU INVERNALE SECONDA SETTIMANA

MENU INVERNALE SECONDA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		<p>-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO</p> <p>-LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI"</p> <p>-NON USARE DADI O INSAPORITORI CON GLUTAMMATO DI SODIO</p> <p>-IL FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO DEVE ESSERE GRATTOGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO</p> <p>-IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO IN MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE</p> <p>-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE</p> <p>ALLE VERDURE DEL CONTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLIATE.</p> <p>-FRUTTA E VERDURA DEVONO ESSERE DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA.</p> <p>GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO</p>
RISOTTO MILANESE	PASTA CON LEGUMI PASSATI	MINISTRONE PASSATO PASTA 40G	PASTA CON PASSATO DI VERDURE	PASTA A FORNO PASTA(ANELLINI) 40G SALSA 60G TRITATO 15G PARMIGIANO GRATTOGIATO 3G BESCAMELLA 30G OLIO EVO 3G		
RISO 40G CIPOLLA TRITATA FINEMENTE Q.B. ZAFFERANO BRODO VEGETALE BURRO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 40G LENTICCHIE SECCHE 15G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	(VERDURE FRESCHE 80G) BIETA, BROCCOLO, CAROTE SPINACI, POMODORO, ..) 60G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	(POMODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)			
OPPURE 50G PASTA COL SUGO POLPETTE PARMIGIANO 3 G						
PRIMO POLPETTINE MANZO STUFATE COL SUGO 40G (A CRUDO) SUGO 40G SUGO OLIO EVO 3 G	MOZZARELLA 40G		PETTO DI POLLO PANATO A FORNO FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50-60G) OLIO 3G	FILETTO MERLUZZO A VAPORE CON LIMONE FORNO 50G OLIO EVO 3G LIMONE E AROMI SECONDO RICETTA		
PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G		
BIETA 60G OLIO EVO 5G	SPINACI 40G G OLIO EVO 5G	FAGIOLINI BOLLITI 100G OLIO EVO 5G	CAROTE 70G OLIO EVO 7G	ZUCCHINE 60G OLIO EVO 5G		
PERA 100G	BANANA 60G	MELA O MANDARANCIA 100G	ARANCIA 100G	MANDARANCIA O MANDARINO 80G		
KCAL CALORIE 527 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	KCAL CALORIE 540 KCAL. PROTEINE 15,5% LIPIDI 28,5% CARBOIDRATI 56%	KCAL CAL. 525 KCAL PROTEINE 14,5% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55,5%	KCAL CALORIE 530 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56%	KCAL CALORIE 555KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56%		

MENU INVERNALE TERZA SETTIMANA

MENU INVERNALE TERZA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		
PASTA CON BRODO DI CARNE PASTA 40G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G BRODO Q.B. AROMI Q.B.	PASTA CON BROCCOLO (OPPURE PASSATO CAROTE E ZUCCHINA) PASTA 40G OLIO EVO 5G PARMIGIANO 3G BRODO Q.B. BROCCOLO 60G	RISOTTO O PASTINA CON SPINACI O ZUCCA RISO 40G SPINACI 30G O ZUCCA 70G OLIO EVO 5G BRODO Q.B. PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA CON LEGUMI PASSATI PASTA 40G LENTICCHIE SECCHE 15G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G (PODDORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON RAGU' PASTA 40G SALSA 60G TRITATO 15G OLIO EVO 3G (CIPOLLA, SEDANO, CAROTA BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)		UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO IL FORMAGGIO PARMIGIANO DEVE ESSERE GRATTUGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO IN MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE LE VERDURE DEL CONTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLATE. FRUTTA E VERDURA DEVONO ESSERE DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA. GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO
PRIMO	SECONDO	CONTORNO	FRUTTA	KCAL		
POLPETTE DI CARNE A BRODO TRITATO POLLO O VITELLO 35G (PARMIGIANO, MOLLICA DI PANE, UOVO Q.B.)	FILETTO DI NASELLO AL TEGAME 50G OLIO EVO 3G POMODORO PELATO 30G	PANE 40G CAROTE 100G OLIO EVO 5G	ARANCIATA 100G	CALORIE 550 KCAL PROTEINE 15,5% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 55,5%		
			PERA 100G	CALORIE 520 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 60%		
			MANDARANCIA 120G	CALORIE 555 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56%		
			FRUTTA DI STAGIONE (ARANCIATA) 100G	CALORIE 653 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%		
			MELA 100G	CALORIE 535 KCAL PROTEINE 15,5% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 54,5%		

MENU INVERNALE QUARTA SETTIMANA

										NOTE
LUNEDI'										
MINESTRONE PASSATO PASTA 40G		PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON RAGU'		PASTA CON PASSATO DI VERDURE		RISOTTO CON SPINACI O ZUCCHINA		GNOCCHI AL POMODORO		-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO -LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI"
(VERDURE FRESCHE 80G/ BIETA, BROCCOLO, CAROTE SPINACI, POMODORO, ..) 60G		PASTA 40G SALSA 60G TRITATO 15G OLIO EVO 3G		PASTA 40G PATATE 20G CAROTE 30G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G		RISO 40G SPINACI 30G O ZUCCHINE 70 G OLIO EVO 5G BRODO Q.B. PARMIGIANO GRATTUGIATO 5G		GNOCCHI DI PATATE PICCOLI 120G POMODORO PELATO O CONSERVA 60G OLIO EVO 3G		-NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTTAMMATO DI SODIO -IL FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO DEVE ESSERE GRATTUGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO
OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G		CAROTA BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)		(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)		CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)		-IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE		
PRIMO										
SPEZZATINO DI VITELLO VITELLO 40G OLIO EVO 5G SALSA O PELATO 30G BRODO Q.B AROMI		FILETTO DI SOGLIOLA PANATA A FORNO FILETTO SOGLIOLA 50G OLIO EVO 5G PANGRATTATO 10G		PETTO DI POLLO PANATO 50G OLIO EVO 5G PANATURA Q.B.		FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50-60G) PARMIGIANO REGGIANO 3G OLIO EVO 3 G		ORATA A FORNO 50G OLIO 5G		-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE -LE VERDURE DEL CONTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLATE.
PANE 40G		PANE 40G		PANE 40G		PANE 40G		PANE 40G		
PATATE 60G OLIO EVO 3G		SPINACI 50G OLIO EVO 5G		CAROTE 70G OLIO EVO 7G		FINOCCHIO O INDIVIA 60G OLIO EVO 3G		FAGIOLINI 100G OLIO EVO 7G		GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO
PUREA DI FRUTTA 100G		MANDARANCIA 80G		MELA 100G		ARANCIA 150G		PERA O MELA INTERI 100G		
FRUTTA										
CALORIE 570 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 26% CARBOIDRATI 60%		CALORIE 537 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 27% CARBOIDRATI 59%		CALORIE 534 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 27% CARBOIDRATI 58%		CALORIE 535 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 31% CARBOIDRATI 54%		CALORIE 530 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 27% CARBOIDRATI 57%		
KCAL										

MENU ESTIVO PRIMA SETTIMANA

MENU ESTIVO PRIMA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		<p>-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO</p> <p>-LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI"</p> <p>-NON USARE DADI O INSAPORITORI CON GLUTAMMATO DI SODIO</p> <p>-IL FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO DEVE ESSERE GRATTOGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO</p> <p>-IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO IN MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE</p> <p>-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE</p> <p>LE VERDURE DEL CNTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLIATE.</p> <p>-FRUTTA E VERDURA DEVONO ESSERE DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA.</p> <p>GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO</p>
PASTA CON SALSA PASTA 40G POMODORO SALSA 60G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)	PASTA CON LEGUMI PASSATI PASTA 40G LENTICCHIE SECCHE 15G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	GNOCCHI AL POMODORO GNOCCHI DI PATATE PICCOLI 120G POMODORO PELATO O CONSERVA 60G OLIO EVO 3G	PASTA 40G PATATE 40G CAROTE 30G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON PESTO (TRAPAESE O GENOVESE) PASTA 40G PESTO 10G PARMIGIANO 5G		
STUFATO DI VITELLO VITELLO 40G SALSA 30G OLIO 5G	FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50-60G)	MERLUZZO AL CARTOCCIO 50G OLIO 5G POMODORO E AROMI Q.B.	PETTO DI POLLO PANATOA FORNO PETTO DI POLLO 50G 5G OLIO PANATURA PANGRATTATO 10G	MOZZARELLE TIPO CILIEGINE 40G		
PANE 40G	PANE 50G	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G		
PATATE 60G OLIO EVO 5G	ZUCCHINE 100G OLIO EVO 7G	FAGIOLINI 100G OLIO EVO 7G	SPINACI I 60G OLIO EVO 5G	CAROTE 50G OLIO EVO 5G		
PESCA 100G	ALBICOCCHE 130G	PERA O MELA INTERI 100G	ALBICOCCHE O PESCHE 150G	MELA 100G O FRAGOLE 150G		
CALORIE 545 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 59%	CALORIE 560 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 28% CARBOIDRATI 57%	CALORIE 530 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 27% CARBOIDRATI 57%	CALORIE 554 KCAL PROTEINE 16% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 55%	CALORIE 520 KCAL PROTEINE 14,5% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55,5%		

MENU ESTIVO SECONDA SETTIMANA

MENU ESTIVO SECONDA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		<p>-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO</p> <p>-LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI"</p> <p>-NON USARE DADI O INSAPORITORI CON GLUTTAMMATO DI SODIO</p> <p>-IL FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO DEVE ESSERE GRATTOGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO</p> <p>-IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO IN MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE</p> <p>-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE</p> <p>-LE VERDURE DEL CONTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLATE.</p> <p>-FRUTTA E VERDURA DEVONO ESSERE DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA.</p> <p>GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO</p>
RISOTTO CON SPINACI O ZUCCHINA	PASTA CON LEGUMI PASSATI	PASTA CON SALSA	PASTA CON PASSATO DI PATATE E CAROTE	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON RAGU'		
RISO 40G SPINACI 30G O ZUCCHINE 70 G OLIO EVO 5G BRODO Q.B. PARMIGIANO GRATTUGIATO 5G	PASTA 40G FAGIOLI SECCHI 10G PELATO 30G CAROTE 30G OLIO EVO 5G	PASTA 40G POMODORO 30G. OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 40G PATATE 30G CAROTE 30G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 40G SALSA 60G TRITATO 15G OLIO EVO 3G		
	(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA(IMPATTARE)	(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	(CIPOLLA,SEDANO, CAROTA BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPATTARE)		
PRIMO						
FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50-60G)	VITELLO ALLA PIZZAIOLA VITELLO 40G PELATO 30G OLIO EVO 5G PARMIGIANO 3G	FILETTO DI MERLUZZO A VAPORE 50G OLIO EVO 5G AROMI	FUSI POLLO DISSOSTATI FORNO DISSOSTATO 40G OLIO EVO 7 POMODORO 30G CIPOLLA E AROMI Q.B.	AMOZZARELLE TIPO CILIEGINE 40G		
	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G		
FAGIOLINI 60G OLIO EVO 3G	ZUCCHINE 80G OLIO EVO 5G	CAROTE 80G OLIO EVO 5G	LATTUGA 30G OLIO EVO 5G	SPINACI 50G OLIO EVO 7G		
PESCA 150G	ALBICOCCHE O NESPOLE 130G	PERA O MELE INTERI 100G	BANANA 60G	MELE 100G		
FRUTTA CONTORNO						
KCAL						
CALORIE 535 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 31% CARBOIDRATI 54%	CALORIE 550 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 55%	CAL. 515 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 24% CARBOIDRATI 61%	CALORIE 522 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 57%	CALORIE 535 KCAL PROTEINE 15,5% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 54,5%		

MENU ESTIVO TERZA SETTIMANA

										NOTE
		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'				
KCAL	PASTA CON LEGUMI PASSATI	MINISTRONE PASSATO PASTA 40G	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON RAGÙ	PASTA CON VELLUTATA DI PISELLI E PROSCIUTTO	PASTA CON PASSATO DI VERDURE					
	PASTA 40G FAGIOLI SECCHI 15G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G (PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	VERDURE FRESCHE 80G (BIETA, BROCCOLO, CAROTE SPINACI, POMODORO, ..) 60G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 40G SALSA 60G TRITATO 15G OLIO EVO 3G (CIPOLLA, SEDANO, CAROTA BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)	PASTA 40G PISELLI FRESCI O SURGELATI 15G PROSCIUTTO 10G BRODO Q.B. BURRO 6 G	PASTA 40G PATATE 20G CZUCCHINA 30G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G					
PRIMO	FILETTI NASELLO GRATINATO A FORNO 40G	SPEZZATINO DI VITELLO 50G	FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50G) OLIO EVO 3G	SOGLIOLA O PLATESSA AL CARTOCIO 50G	PETTO DI POLLO PANATO A FORNO					
	OLIO EVO 5G PANATURA E AROMI Q.B.	OLIO 5G POMODORO PELATO 30G	OLIO EVO 7G AROMI Q.B. SECONDO RICETTA	OLIO EVO 5G PETTO DI POLLO 50G	OLIO EVO 5G PANATURA PANGRATTATO 10G					
SECONDO	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G	PANE 40G					
	ZUCCHINE 50G OLIO EVO 5G	PATATE A BASTONCINO 60G OLIO EVO 3G	FAGIOLINI 50G OLIO EVO 5G	POMODORO 100G OLIO EVO 7G	CAROTE 70G OLIO EVO 5G					
CONTORNO	PESCA 100G	MELONE 200G O SUCCO 125 ML	ALBICOCCHE O NESPOLE 130G	PRUGNE O MELA 130G	BANANA 100G					
FRUTTA										
KCAL	CALORIE 530KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 26% CARBOIDRATI 59%	CALORIE 575 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 26% CARBOIDRATI 60%	CALORIE 520 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	CALORIE 543 KCAL PROTEINE 15,4 % LIPIDI 28% CARBOIDRATI 56,6%	CALORIE 540 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 27% CARBOIDRATI 58%					

-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA
EXTRAVERGINE A CRUDO

-LA PASTA DEVE ESSERE
FORMATO PICCOLO TIPO
"PICCOLINI"

-NON USARE DADI O INSAPORI
TORI CON GLUTTAMMATO DI SODIO

-IL FORMAGGIO PARMIGIANO
REGGIANO DEVE ESSERE
GRATTUGIATO IN GIORNATA E
ETICHETTATO

-IL PANE DEVE ESSERE
CONFEZIONATO IN
MONOPORZIONE ETICHETTATO
SECONDO NORME DI LEGGE

-LE MINESTRE DI VERDURA E
LEGUMI DEVONO ESSERE
FRULLATE O PASSATE

LE VERDURE DEL CONTORNO
DEVONO ESSERE COTTE E
TAGLATE.

-FRUTTA E VERDURA DEVONO
ESSERE DI STAGIONE, DA
AGRICOLTURA BIOLOGICA E A
FILIERA CORTA.

GLI AROMI DEVONO ESSERE
UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE
ELIMINATI PRIMA DEL
CONFEZIONAMENTO

MENU ESTIVO QUARTA SETTIMANA

MENU ESTIVO QUARTA SETTIMANA					NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	<p>-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO</p> <p>-LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI"</p> <p>-NON USARE DADI O INSAPORITORI CON GLUTAMMATO DI SODIO</p> <p>-IL FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO DEVE ESSERE GRATTOGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO</p> <p>-IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO IN MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE</p> <p>-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE</p> <p>LE VERDURE DEL CNTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLIATE.</p> <p>-FRUTTA E VERDURA DEVONO ESSERE DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA.</p> <p>GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO</p>
<p>RISOTTO MILANESE</p> <p>RISO 40G CIPOLLA TRITATA FINEMENTE Q.B. ZAFFERANO BRODO VEGETALE BURRO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G</p> <p>OPPURE 50G PASTA COL SUGO POLPETTE PARMIGIANO 3 G</p>	<p>PASTA CON LENTICCHIE PASSATE</p> <p>PASTA 40G LENTICCHIE SECCHE O FAGIOLI 15G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G</p> <p>(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)</p>	<p>PASTA CON PESTO (TRAPAESE O GENOVESE)</p> <p>PASTA 40G PESTO 10G PARMIGIANO 5G</p>	<p>MINESTRONE PASSATO</p> <p>PASTA 40G</p> <p>(VERDURE FRESCHE 80G(BIETA, ZUCCHINA, CAROTE SPINACI, POMODORO,..) 60G</p> <p>OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G</p>	<p>PASTA CON SALSA</p> <p>PASTA 40G POMODORO SALSA 60G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G</p> <p>CIPOLLA, SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)</p>	
<p>POLPETTINE MANZO STUFATE COL SUGO 40G (A CRUDO) SUGO 40G SUGO OLIO EVO 3 G</p>	<p>FILETTO DI ORATA 40G AL CARTOCCIO LIMONE Q.B. OLIO EVO 5 AROMI (AGLIO E INSAPORITORI VANNO TOLTI PRIMA IMPIATTAMENTO)</p>	<p>MOZZARELLE TIPO CILIEGINE 40G</p>	<p>FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50-60G) OLIO 3G</p>	<p>BOCCONCINI DI POLLO O MAIALE AL LIMONE PETTO DI POLLO 40G OLIO EVO 5G LIMONE E AROMI SECONDO RICETTA</p>	
<p>PANE 40G</p> <p>BIETA 60G OLIO EVO 5G</p>	<p>PANE 40G</p> <p>CAROTE 50G OLIO EVO 5G</p>	<p>PANE 40G</p> <p>ZUCCHINA 80G OLIO EVO 5G</p>	<p>PANE 40G</p> <p>FAGIOLINI BOLLITI 100G OLIO EVO 5G</p>	<p>PANE 40G</p> <p>PATATE 60G OLIO EVO 5G</p>	
<p>PERA 100G</p>	<p>PERA 100G</p>	<p>MELA 100G O FRAGOLE 150G</p>	<p>MELA 100G</p>	<p>PESCA 100G</p>	
<p>KCAL</p> <p>CALORIE 527 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%</p>	<p>CALORIE 524 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 28% CARBOIDRATI 57%</p>	<p>CALORIE 520 KCAL PROTEINE 14,5% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55,5%</p>	<p>CALORIE 525 KCAL PROTEINE 14,5% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55,5%</p>	<p>CALORIE 545 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 59%</p>	

Allegato 1

TABELLA MERCEOLOGICA degli ALIMENTI IMPIEGATI nella DIETA.

CARNI EQUIVALENTI A QUELLE INDIATE NEI MENÚ:

Fettina di bovino (vitello o vitellone) fresca documentata (filetto e controfiletto);
petto, fusi, cosce di pollo freschi;
petto di tacchino fresco;

PESCE:

Filetti deliscati di:merluzzo; platessa; nasello; palombo; sogliola; rana pescatrice; coda di rospo; rombo;

UOVA FRESCHE:

fresche di gallina biologiche.

FORMAGGI:

A pasta dura : Parmigiano Reggiano; Grana padano;
Fresco: Mozzarella; Ricotta bovina pastorizzata.

PASTA:

pasta e pastina di semola di grano duro;riso biologico

PANE COMUNE:

pane bianco comune e panini;

LEGUMI:

fagioli, piselli, ceci e lenticchie secchi (da coltivazioni biologiche);

GRASSI PER CONDIMENTO:

olio extra vergine di oliva, burro.

VERDURE DI STAGIONE da coltivazione biologiche

FRUTTA DI STAGIONE da coltivazione biologiche

Note:

1. Si consiglia, ove possibile, la rotazione degli alimenti con altri della medesima categoria merceologica al fine di evitare la monotonia dei pasti e in accordo alle preferenze dei bambini.
2. La pasta può essere condita, a scelta, con pomodoro fresco o in conserva; l'olio si consiglia di aggiungerlo "in crudo".
3. Gli unici metodi di cottura consigliati sono: al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio e lessi; sono quindi vietate le frittiture nonché qualsiasi tipo di condimento o sugo contenente grassi cotti.
4. Le verdure prescritte si devono consumare cotte.
5. Le quantità degli alimenti si riferiscono al PESO CRUDO e al NETTO DEGLI SCARTI e sono espresse in grammi.
6. La frutta** può essere sostituita da yogurt alla frutta

Allegato 2

Indicazione dei range di valori di fabbisogno energetico in base ai LARN 2012, per bambini nei due sessi, per classi di età, tenenti conto della variabilità del peso individuale.

Età (anni)	Maschi (kcal/die)	Femmine (kcal/die)
2	1085-1150	1010-1070
3	1250-1486	1218-1448

Per pianificare i menù in gruppi di popolazione si è tenuto conto del PRI e della mediana suggerita per classe di età in modo da garantire livelli di assunzione ottimale anche per assunzione non completa di tutti gli alimenti suggeriti. Secondo tale indicazione:

-Kcal 1250

-quota proteica del pasto sarà il 12%-15%

-quota lipidica 25%-30% (preferendo grassi vegetali a quelli animali)

-quota glucidica 55%-60% (limitando zuccheri semplici al 10%)

Distribuzione delle calorie nella giornata:

Colazione 15% delle calorie totali giornaliere

Pranzo 40-45% delle calorie totali giornaliere

Merenda pomeridiana 5% delle calorie totali giornaliere

Cena 35% delle calorie totali giornaliere

Allegato 3

CONSIGLI PER COMPLETARE IN MODO CORRETTO LA GIORNATA ALIMENTARE

Prima colazione

Anche durante il sonno si continua a consumare energia per mantenere inalterate le funzioni vitali. Al momento del risveglio dopo un digiuno di 8-12 ore é importante che i bambini consumino un'abbondante prima colazione a casa, seduti a tavola, con calma. Deve costituire un vero e proprio pasto latte o yogurt, spremute di frutta fresca, biscotti secchi di tipo comune.

Merenda della mattina e del pomeriggio

E' importante per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al pasto successivo affamati.

E' opportuno non eccedere in alimenti che apportino calorie "vuote" e conservanti inutili fonte di componenti alimentari non essenziali che se assunti in quantità eccessive, favoriscono solo un aumento di peso.

Per tanto è consigliabile consumare frutta di stagione o yogurt.

Cena

La cena dovrebbe concludere i pasti della giornata, anche lo stomaco, dopo una lunga giornata di lavoro, deve riposare.

Per la preparazione del pasto serale è importante che il genitore prenda visione del menù settimanale, che le scuole dovrebbero mettere a disposizione della famiglia.

Questo ha lo scopo di rendere l'alimentazione più variata e di fare in modo che la cena completi in modo equilibrato l' apporto in nutrienti e calorie giornaliere, ne consegue che è preferibile che i cibi consumati a cena siano diversi da quelli consumati a pranzo.

Ulteriore attenzione va prestata alla scelta dell' acqua tipo oligominerale, preferendo le confezioni che rispettino i parametri seguenti:

- Residuo fisso a 180° inferiore a 50 mg fino al divezzamento e poi inferiore a 200 mg/l
- Nitrati inferiore a 10 mg/l
- Calcio inferiore a 100 mg/l
- Sodio inferiore a 20 mg/l
- Cloro inferiore a 25 mg/l
- Solfati inferiore a 25 mg/l
- Nitriti ed ammoniaca assenti

A cura della dr.ssa Vincenza Bellini, dietista

Il Responsabile del Servizio: Dr. Michele Scandariato