

**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 3 AI 5 ANNI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

MENU INVERNAL E PRIMA SETTIMANA

MENU INVERNAL E PRIMA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		<p>- UTILIZZARE SALE IODATO PER INSAPORIRE I PIATTI</p> <p>-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO</p> <p>-LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI"</p> <p>-NON USARE DADI O INSAPORI TORI 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 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>
PASTA CON PASSATO DI ZUCCHINE	PASTA CON SALSA	PASTA CON PASSATO DI PATATE E CAROTE	PASTA CON LENTICCHIE PASSATE	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON RAGÙ		
PASTA 50G PATATE 30G ZUCCHINA 50G BRODO Q.B. OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G POMODORO PELATO O CONSERVA 60G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G PATATE 30G CAROTE 30G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G LENTICCHIE SECCHE 15G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G SALSA 60G TRITATO 15G OLIO EVO 3G		
	CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)	(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	(CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)		
PRIMO						
FILETTO DI PLATESSA GRATINATO A FORNO	SPEZZATINO DI VITELLO 40G	FUSI, POLLO DISSASSATI A FORNO DISSASSATO 60G	FILETTO DI ORATA 60G AL CARTOCCIO LIMONE	MOZZARELLE TIPO CILIEGINE 40G		
FILETTO PLATESSA 60G OLIO EVO 5 PANATURA PANGRATTATO 10G	OLIO 5G SALSA O PELATO 20G BRODO Q.B AROMI	OLIO EVO 7 POMODORO 30G CIPOLLA E AROMI Q.B.	OLIO EVO 7G AROMI (AGLIO E INSAPORITORI VANNO TOLTI PRIMA IMPIATTAMENTO)			
PANE 50G	PANE 50G	PANE 40G	PANE 50G	PANE 50G		
CONTORNO						
FAGIOLINI BOLLITI 100G OLIO EVO 5G	PATATE80G OLIO EVO 5G	INSALATA LATTUGA E FINOCCHIO 70G OLIO EVO 5G	INDIVIA BOLLITA 50G OLIO EVO 7G	CAROTE 70G OLIO EVO 10G		
MELA O PERA 100G	ARANCIA 120G	MANDARANCIA 100G	PERA 100G	MELA 120G		
FRUTTA						
CAL. 630 KCAL PROTEINE 15,5% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 59,5%	CALORIE 634 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 24% CARBOIDRATI 62%,690	CALORIE 645 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 28% CARBOIDRATI 57%	CALORIE 630KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 28% CARBOIDRATI 56%	CALORIE 635 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56%		

MENU INVERNALE SECONDA SETTIMANA

MENU INVERNALE SECONDA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		
RISOTTO MILANESE	PASTA CON LEGUMI PASSATI	MINISTRONE PASSATO PASTA 50G	PASTA CON PASSATO DI VERDURE	PASTA A FORNO PASTA (ANELLINI) 50G SALSA 60G TRITATO 15G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G BESCIAPELLA 30G OLIO EVO 5G		- UTILIZZARE SALE IODATO PER INSAPORIRE I PIATTI
RISO 50G CIPOLLA TRITATA FINEMENTE Q.B. ZAFFERANO BRODO VEGETALE BURRO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G LENTICCHIE SECCHE 15G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 5G	(VERDURE FRESCHE 80G) BIETA, BROCCOLO, CAROTE SPINACI, POMODORO, ..) 60G	PASTA 50G PATATE 40G CAROTE 30G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G			-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
OPPURE 50G PASTA COL SUGO POLPETTE PARMIGIANO 3 G	(POMODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)			-IL FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO DEVE ESSERE GRATTUGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO -IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE
POLPETTINE MANZO STUFATE COL SUGO 60G (A CRUDO) SUGO 40G SUGO OLIO EVO 7G	MOZZARELLA 50G	FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (60G) OLIO 5G	PETTO DI POLLO PANATO A FORNO PETTO DI POLLO 60G OLIO EVO 5G PANATURA PANGRATTATO 10G	FILETTO MERLUZZO A VAPORE CON LIMONE A FORNO 50G OLIO EVO 7G LIMONE E AROMI SECONDO RICETTA		-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE -LE VERDURE DEL CONTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLIATE.
PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50g	PANE 50G		- FRUTTA E VERDURA DEVONO ESSERE DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA.
BIETA 60G OLIO EVO 5G	SPINACI 60G G OLIO EVO 7G	FAGIOLINI BOLLITI 100G OLIO EVO 5G	CAROTE BOLLITE 70G OLIO EVO 5g	ZUCCHINE 70G OLIO EVO 5G		GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO
PERA 100G	BANANA 60G	MELA O MANDARANCIA 100G	PERA 100g	MANDARANCIA O MANDARINO 100G		
CALORIE 630 KCAL PROTEINE 14,5% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56,5%	CALORIE 640 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	CAL. 621KCAL PROTEINE 14,5% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55,5%	CALORIE 645 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 60%	CALORIE 644 KCAL PROTEINE 15,6% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 54,4%		

MENU INVERNALE TERZA SETTIMANA

MENU INVERNALE TERZA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		
PASTA CON BRODO DI CARNE PASTA 50G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G BRODO Q.B. AROMI Q.B.	PASTA CON BROCCOLO (OPPURE PASSATO CAROTE E ZUCCHINA) PASTA 50G OLIO EVO 5G PARMIGIANO 3G BRODO Q.B. BROCCOLO 60G	RISOTTO CON SPINACIO O ZUCCHINA RISO 50G SPINACI 40G O ZUCCHINE 70G OLIO EVO 5G PARMIGIANO 3G BRODO Q.B.	PASTA CON LEGUMI PASSATI PASTA 50G LENTICCHIE SECCHE 20G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G (PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON RAGU' PASTA 50G SALSA 60G TRITATO 15G OLIO EVO 3G (CIPOLLA, SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)		- UTILIZZARE SALE IODATO PER INSAPORIRE I PIATTI
PRIMO						
POLPETTE DI CARNE A BRODO TRITATO POLLO O VITELLO 40G (PARMIGIANO, MOLLICA DI PANE, UOVO Q.B.)	FILETTO DI NASELLO 60G OLIO EVO 7G POMODORO PELATO 30G	BOCCONCINI DI POLLO O MAIALE AL LIMONE PETTO DI POLLO 60G OLIO EVO 7G LIMONE E AROMI SECONDO RICETTA	FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (60G) PARMIGIANO 5G OLIO EVO 4G	MOZZARELLE TIPO CILIEGINE 40G		-IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO IN MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE
SECONDO						
PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G		-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE
PELATO 30G CAROTE 40 PATATE 30G OLIO EVO 10G	CAROTE BOLLITE 100G OLIO EVO 5 G	FINOCCHIO E LATTUGA 60G OLIO EVO 5G	BIETA 60G OLIO EVO 5G	CAROTE 70G OLIO EVO 10G		-LE VERDURE DEL CONTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLATE.
CONTORNO						
ARANCIA 130G	PERA 100G	MANDARANCIA 100G	BANANA 60G	MELA 120G		- 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
FRUTTA						
CALORIE 660KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 24,5% CARBOIDRATI 54,5%	CALORIE 620KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 27% CARBOIDRATI 58%	CALORIE 620 KCAL. PROTEINE 15,5% LIPIDI 27,5% CARBOIDRATI 57%	CALORIE 650 K CAL. PROTEINE 15,4% LIPIDI 28,6% CARBOIDRATI 56%	CALORIE 635 K CAL PROTEINE 15% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56%		

MENU INVERNALE QUARTA SETTIMANA

MENU INVERNALE QUARTA SETTIMANA					NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	<p>- - UTILIZZARE SALE IODATO PER INSAPORIRE I PIATTI</p> <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 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>
<p>MINESTRONE PASSATO PASTA 50G</p> <p>(VERDURE FRESCHE 80G/ BIETA, BROCCOLO, CAROTE SPINACI, POMODORO, ..) 60G</p> <p>OLIO EVO 6G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G</p>	<p>PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON RAGU'</p> <p>PASTA 50G SALSA 60G TRITATO 20G OLIO EVO 3G</p> <p>(CIPOLLA, SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)</p>	<p>PASTA CON PASSATO DI VERDURE</p> <p>PASTA 50G PATATE 20G CAROTE 30G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G</p> <p>(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)</p>	<p>RISOTTO CON SPINACI O ZUCCHINA</p> <p>RISO 60G SPINACI 30G O ZUCCHINE 70 G OLIO EVO 3G BRODO Q.B. PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G</p>	<p>GNOCCHI AL POMODORO</p> <p>GNOCCHI DI PATATE PICCOLI 140G POMODORO PELATO O CONSERVA 60G OLIO EVO 3G</p>	
<p>SPEZZATINO STUFATO DI VITELLO</p> <p>VITELLO 50G OLIO EVO 5G SALSA O PELATO 30G BRODO Q.B</p> <p>PANE 50G</p> <p>PATATE A FORNO 60G OLIO EVO 5G</p> <p>ARANCIA 100G</p> <p>CALORIE 640KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 60%</p>	<p>FILETTO DI SOGLIOLA PANATA A FORNO</p> <p>FILETTO SOGLIOLA 50G OLIO EVO 5G PANGRATTATO 10G</p> <p>PANE 50G</p> <p>SPINACI O BIETA 50G OLIO EVO 7G</p> <p>MANDARANCIA 100G</p> <p>CALORIE 648 KCAL PROTEINE 16% LIPIDI 26% CARBOIDRATI 58%</p>	<p>PETTO DI POLLO PANATO 50G</p> <p>OLIO EVO 7G PANATURA Q.B.</p> <p>PANE 50G</p> <p>CAROTE 70G OLIO EVO 7G</p> <p>MELA 100G</p> <p>CALORIE 630 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 27% CARBOIDRATI 58%</p>	<p>FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50G) PARMIGIANO REGGIANO 7G OLIO EVO 5G</p> <p>PANE 50G</p> <p>FINOCCHIO O INDIVIA 60G OLIO EVO 5G</p> <p>ARANCIA 130G</p> <p>CALORIE 640 KCAL PROTEINE 12,6% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 57,4%</p>	<p>ORATA A FORNO 60G OLIO 5G LIMONE E AROMI SECONDO RICETTA</p> <p>PANE 50G</p> <p>FAGIOLINI 100G OLIO EVO 7G</p> <p>PERA O MELA 100G</p> <p>CALORIE 630 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 60%</p>	
FRUTTA	CONTORNO	SECONDO	PRIMO		

MENU ESTIVO PRIMA SETTIMANA

MENU ESTIVO PRIMA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		- UTILIZZARE SALE IODATO PER INSAPORIRE I PIATTI
PASTA CON SALSA PASTA 50G POMODORO PELATO O CONSERVA 60G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G OLIO EVO 3G	PASTA CON LEGUMI PASSATI PASTA 50G LENTICCHIE SECCHE 20G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	GNOCCHI AL POMODORO GNOCCHI DI PATATE PICCOLI 140G POMODORO PELATO O CONSERVA 60G OLIO EVO 3G	PASTA CON PASSATODI VERDURE PASTA 40G PATATE 20G CAROTE 30G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G (POMODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON PESTO (TRAPAESE O GENOVESE) PASTA 50G PESTO 15G PARMIGIANO 5G		- LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORITORI CON GLUTAMMATO DI SODIO
PRIMO CIPOLLA, SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI (IMPIATTARE)	(POMODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)					-IL FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO DEVE ESSERE GRATTUGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO -IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO IN MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE
SECONDO STUFATO DI VITELLO VITELLO 50G SALSA 30G OLIO 5G	FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50-60G)	MERLUZZO AL CARTOCCIO 60G OLIO 5G POMODORO E AROMI Q.B.	PETTO DI POLLO PANATO PETTO DI POLLO 60 G OLIO 5G PANATURA PANGRATTATO 10G	MOZZARELLE TIPO CILIEGINE 40G		-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE -LE VERDURE DEL CONTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLATE.
CONTORNO PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G		- FRUTTA E VERDURA DEVONO ESSERE DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA.
PATATE 100G OLIO EVO 7 G	ZUCCHINE 100G OLIO EVO 5G	FAGIOLINI 100G OLIO EVO 7G	SPINACI 160G OLIO EVO 7G	CAROTE 70G OLIO EVO 7G		GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO
FRUTTA PESCA 100G	ALBICOCCHE 130G	PERA O MELA 100G	ALBICOCCHE O PESCHE 130G	MELA 100G O FRAGOLE 150G		
CALORIE 630 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 60%	CALORIE 653 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	CALORIE 630 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 60%	CALORIE 616 KCAL PROTEINE 16% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 55%	CALORIE 630 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 56%		

MENU ESTIVO SECONDA SETTIMANA

MENU ESTIVO SECONDA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		<p>- UTILIZZARE SALE IODATO PER INSAPORIRE I PIATTI</p> <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 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 VERDURE	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON RAGU'		
RISO 60G SPINACI 40G O ZUCCHINE 100G OLIO EVO 3G PARMIGIANO 3G BRODO Q.B.	PASTA 40G FAGIOLI SECCHI 15G PELATO 30G CAROTE 30G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G POMODORO FRESCO O SALSA 60G OLIO EVO 3G	PASTA 50G PATATE 40G CAROTE 30G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G 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 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)		
PRIMO						
FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50-60G) PARMIGIANO REGGIANO 3G OLIO EVO 3G	VITELLO ALLA PIZZAIOLA VITELLO 40G PELATO 30G OLIO EVO 5G PARMIGIANO 3G (AROMI COME RICETTA)	FILETTO DI MERLUZZO A VAPORE 70G OLIO EVO 5G AROMI	FUSI DI POLLO A FORNO 70G OLIO 5G AROMI	MOZZARELLE TIPO CILIEGINE 40G		
PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G		
FAGIOLINI LESSI 60G OLIO EVO 5G	ZUCCHINE 100G OLIO EVO 8G	CAROTE 100G OLIO EVO 5G	FAGIOLINI 50G OLIO EVO 5G	CAROTE 70G OLIO EVO 10G		
PESCA 150G	ALBICOCCHE O NESPOLE 130G	FRAGOLE 200G	ALBICOCCHE O NESPOLE 130G	MELA 120G		
CALORIE 640KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 28% CARBOIDRATI 58%	CALORIE 641 KCAL PROTEINE 16% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 54%	CALORIE 610 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 26% CARBOIDRATI 60%	CALORIE 622 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56%	CALORIE 635 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56%		

MENU ESTIVO TERZA SETTIMANA

MENU ESTIVO TERZA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		
PASTA CON LEGUMI PASSATI	MINISTRONE PASSATO PASTA 50G	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON RAGÙ	PASTA CON VELLUTATA DI PISELLI E PROSCIUTTO	PASTA CON PASSATO DI ZUCCHINE		- UTILIZZARE SALE IODATO PER INSAPORIRE I PIATTI
PASTA 50G FAGIOLI SECCHI 20G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	(VERDURE FRESCHE 80G (BIETA, BROCCOLO, CAROTE SPINACI, POMODORO, ..) 60G OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G SALSA 60G TRITATO 20G PARMIGIANO GRATTUGIATO 10G OLIO EVO 3G	PASTA 50G PISELLI FRESCI O SURGELATI 30G PROSCIUTTO 15G BRODO Q.B. BURRO 6 G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G PATATE 30G ZUCCHINA 50G BRODO Q.B. OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G		- 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
(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G		PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G			-IL FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO DEVE ESSERE GRATTUGIATO IN GIORNATA E ETICHETTATO
PRIMO						-IL PANE DEVE ESSERE CONFEZIONATO IN MONOPORZIONE ETICHETTATO SECONDO NORME DI LEGGE
FILETTI NASELLO GRATINATO A FORNO 40G	SPEZZATINO DI VITELLO 60G OLIO 5G POMODORO PELATO 30G	FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (50-60G) PATATE 40G OLIO EVO 3G	SOGLIOLA O PLATESSA AL CARTOCIO 60G	PETTO DI POLLO PANATO		-LE MINESTRE DI VERDURA E LEGUMI DEVONO ESSERE FRULLATE O PASSATE
OLIO EVO 5G PANATURA E AROMI Q.B.			OLIO EVO 7G AROMI Q.B. SECONDO RICETTA	PETTO DI POLLO 60G OLIO EVO 5G PANATURA PANGRATTATO 10G		LE VERDURE DEL CONTORNO DEVONO ESSERE COTTE E TAGLATE.
PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G		-FRUTTA E VERDURA DEVONO ESSERE DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA.
ZUCCHINE 60G OLIO EVO 5 G	PATATE A BASTONCINO 100G OLIO EVO 3G	FAGIOLINI 70G OLIO EVO 5G	POMODORO 60G OLIO EVO 7 G	CAROTE 100G OLIO EVO 7G		GLI AROMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN POLVERE OPPURE ELIMINATI PRIMA DEL CONFEZIONAMENTO
FRUTTA						
PESCA 100G	MELONE 200G O SUCCO 125 ML	ALBICOCCHIE O NESPOLE 130G	PRUGNE O MELA 100G	BANANA 80G		
CALORIE 630KCAL PROTEINE 16% LIPIDI 25% CARBOIDRATI 59%	CALORIE 651KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 23% CARBOIDRATI 62%	CALORIE 660KCAL PROTEINE 16% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 54%	CALORIE 640KCAL PROTEINE 15 % LIPIDI 28% CARBOIDRATI 57 %	CAL. 644 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 26% CARBOIDRATI 59%		

MENU ESTIVO QUARTA SETTIMANA

MENU ESTIVO QUARTA SETTIMANA						NOTE
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		<p>-UTILIZZARE SALE IODATO PER INSAPORIRE I PIATTI</p> <p>- UTILIZZARE SALE IODATO PER INSAPORIRE I PIATTI</p> <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 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 LENTICCHIE PASSATE	PASTA FARFALLINE TIPO "PICCOLINI" CON PESTO (TRAPAESE O GENOVESE)	MINISTRONE PASSATO PASTA 50G	PASTA CON SALSA PASTA 50G POMODORO SALSA 60G		
RISO 50G CIPOLLA TRITATA FINEMENTE Q.B. ZAFFERANO BRODO VEGETALE BURRO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 40G LENTICCHIE SECCHE 20G OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	PASTA 50G PESTO 15G PARMIGIANO 5G	(VERDURE FRESCHE 80G/ BIETA, BROCCOLO, CAROTE SPINACI, POMODORO, ..) 60G	OLIO EVO 3G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G		
OPPURE 50G PASTA COL SUGO POLPETTE PARMIGIANO 3 G	(PODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)		OLIO EVO 5G PARMIGIANO GRATTUGIATO 3G	CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PRIMA DI IMPIATTARE)		
PRIMO						
POLPETTINE MANZO STUFATE COL SUGO 60G (A CRUDO) SUGO 40G SUGO OLIO EVO 7G	ORATA AL CARTOCCIO 60G LIMONE Q.B. OLIO EVO 5 AROMI (AGLIO E INSAPORITORI VANNO TOLTI PRIMA IMPIATTAMENTO)	MOZZARELLE TIPO CILIEGINE 40G	FRITTATA A FORNO 1 UOVO MEDIO (60G) OLIO 5G	BOCCONCINI DI POLLO O MAIALE AL LIMONE PETTO DI POLLO 50G OLIO EVO 7G LIMONE E AROMI SECONDO RICETTA		
PANE 50G	PANE 50g	PANE 50G	PANE 50G	PANE 50G		
CONTORNO						
BIETA 60G OLIO EVO 5G	CAROTE 100G OLIO EVO 5g	ZUCCHINE 100G OLIO EVO 7G	FAGIOLINI BOLLITI 100G OLIO EVO 5G	PATATE 80G OLIO EVO 7G		
FRUTTA						
PERA 100G	PESCA 100g	MELA 100G O FRAGOLE 150G	MELA O MANDARANCIA 100G	PESCA 130G		
CALORIE 630 KCAL PROTEINE 14,5% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56,5%	CALORIE 650KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 24% CARBOIDRATI 61%	CALORIE 620 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 56%	CAL. 621KCAL PROTEINE 14,5% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55,5%	CALORIE 640 KCAL PROTEINE 15,3% LIPIDI 27% CARBOIDRATI 57,7%		

Allegato 1

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 frittture 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)
3	1250-1486	1218-1448
4	1322-1571	1290-1534
5	1397-1660	1290-1534

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

-Kcal giornaliera 1543

-quota proteica 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 10%-15% delle calorie totali
giornaliere

Merenda
pomeridiana 5% 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 ALLA FAMIGLIA PER COMPLETARE IN MODO CORRETTO LA GIORNATA ALIMENTARE

Prima colazione

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 a base di latte, pane, marmellata o miele oppure latte e cereali, yogurt, spremute di frutta fresca, biscotti secchi di tipo comune.

Merenda di metà mattina

Con l'aiuto della famiglia, per evitare una ipernutrizione la merenda di metà mattina si limiterà ad un piccolo spuntino (un frutto, prodotti da forno di semplice preparazione come pane formato bocconcino, crackers, grissini, biscotti secchi) accompagnati da bevande (acqua, spremuta di arance, ecc.).
Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (brioches, pizzette, patatine, ecc.) oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiede un lungo periodo di digestione e il bambino potrebbe rifiutare il pranzo.

Merenda 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

Per la preparazione del pasto serale è importante che il genitore tenere conto del menù settimanale e proporre alimenti differenti.
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.

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