

Consulente
Dott.ssa Claudia Ribaudò
Biologo nutrizionista
Cell 3470792877

Linee guida per la preparazione del menù scolastico



Le linee guida proposte sono state formulate in base a:

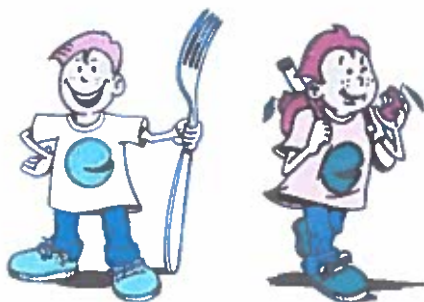
_ principi per un' "alimentazione sana, variata ed equilibrata" enunciati nelle "Linee guida per una sana alimentazione italiana" pubblicate dall'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione);

FREQUENZE VINCOLANTI IL MENÙ

minestra di verdure	3 volte ogni 4 settimane
legumi (primi piatti)	3 volte ogni 4 settimane
Riso o orzo	1-2 volte alla settimana
Pasta o gnocchi o pane	2-3 volte alla settimana
carne rossa	1 volta alla settimana
carne bianca	1 volta alla settimana
prosciutto crudo o cotto o bresaola	1 volta ogni 4 settimane
pesce	2 volte alla settimana
uova	1 volta alla settimana
formaggi	1 volta alla settimana
verdure cotte/crude	1 volta al giorno
patate	2-3 volte ogni 4 settimane
purè	1-2 volte ogni 4 settimane
piatto unico	1 volta alla settimana
dolce/gelato	2 volte ogni 4 settimane
frutta fresca/secca	1 volta a pasto
yogurt	1 volta alla settimana
pane speciale/galette	1 volta alla settimana

Abbinamenti sconsigliati:

Pasta/riso con ragù di carne con secondo piatto a base di carne/pesce/formaggio/uova
Pasta/riso con contorno di patate/purè o polenta




 Dott.ssa Claudia Ribaudò
 SPATAFORA

Consulente
Dott.ssa Claudia Ribaudò
Biologo nutrizionista
Cell 3470792877

Il menù allegato è strutturato su 2 settimane considerando una frequenza giornaliera della mensa. E' valido sia in estate che in inverno utilizzando opportunamente i prodotti di stagione.

Il piano alimentare segue l'assunzione calorica giornaliera compatibile con l'età dei bambini e rispetta i LARN (Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) consigliati dal ministero della salute e di seguito riportati.

Fasce di età considerate: Anni 3 - 5

Fabbisogno calorico giornaliero medio: Kcal 1508

Fabbisogno calorico riferito al pranzo (35%) : Kcal 528

Fabbisogno proteico giornaliero:

Maschi: gr. 22,6

Femmine: gr. 21,8

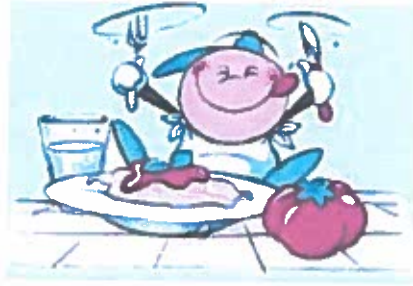
Fabbisogno lipidico riferito al pranzo (35%) : gr. 18,4

Fabbisogno glucidico riferito al pranzo (35%) : gr. 84,4



Alimenti	Grammi	Proteine	Lipidi	Carboid.	Kcal	Fibra
Pasta	50	5,45	0,7	39,55	176,5	1,35
Verdure (spinaci)	100	3,4	0,7	2,9	31	1,9
Olio extra vergine oliva	15		15		135	
Carne vitello	40	8,28	1,08		42,8	
Pane toscano	40	3,24	0,2	25,4	110	1,52
Frutta (mela)	100	0,2	0,1	11,1	43	1,5
Parziale gr.		20,57	17,78	78,95		6,27
TOTALE Kcal		82,28	160,02	296,06	538,3	

Consulente
Dott.ssa Claudia Ribaudò
Biologo nutrizionista
Cell 3470792877



Dott.ssa Concetta Maria PATA CRA

A handwritten signature in black ink, appearing to be "C. Pata".

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Prima settimana	<p>50gr di pasta al pomodoro</p> <p>Frittatina di uovo</p> <p>100 gr di insalata mista</p> <p>40gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>50gr di pasta con legumi</p> <p>40gr di prosciutto cotto</p> <p>Oppure 80gr. Bastoncini di pesce</p> <p>100 gr di spinaci lessati</p> <p>40gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>70gr minestra di verdure</p> <p>40gr di arrosto di vitello ai ferri</p> <p>90 gr di patate al forno</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>50gr di risotto con verdure</p> <p>80gr. di sogliola al limone</p> <p>80gr di carote</p> <p>40gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>Antipasto di verdure</p> <p>200 gr di pizza</p> <p>Macedonia di frutta di stagione</p>
Seconda settimana	<p>Pranzo</p> <p>50gr di pasta con pesto di basilico</p> <p>60gr di fettina di pollo</p> <p>Oppure 80gr. Di Nasello</p> <p>100gr di insalata mista</p> <p>40gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>150 gr di gnocchi di patate con olio e parmigiano o con sugo</p> <p>50gr di formaggi misti</p> <p>100gr di verdure di stagione</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>50gr di pasta in brodo con verdure</p> <p>40 gr di polpette di carne</p> <p>50gr di patatine fritte</p> <p>Oppure Di crocchette di patate</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>50gr di risotto con verdure</p> <p>80gr di cuori di merluzzo</p> <p>50gr di piselli al vapore</p> <p>40gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>Antipasto di verdure</p> <p>150 gr di lasagne con ragù di carne di manzo</p> <p>Un dolce o uno yogurt alla frutta</p>



DOTT. CLAUDIA RIBAUDO
Biologo nutrizionista
Claudia Ribaudo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Terza settimana	<p>50gr riso con passato di verdure</p> <p>40gr di fesa di tacchino o bresaola Oppure 40 gr di bistecca ai ferri</p> <p>100 gr di fagiolini</p> <p>40gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>50gr di pasta con legumi</p> <p>80 gr di platessa</p> <p>100gr di verdure di stagione</p> <p>40gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>70gr minestra di verdure</p> <p>60 gr di fettina di pollo</p> <p>90 gr di patate al forno</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>40 gr di pasta con pomodoro</p> <p>80gr. di tonno al limone</p> <p>80gr di carote</p> <p>40gr di pane e nutella</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>Antipasto di verdure</p> <p>200 gr di pizza</p> <p>Macedonia di frutta di stagione</p>
Quarta settimana	<p>50gr di pasta in brodo con verdure</p> <p>80gr di cuori di merluzzo</p> <p>50gr di patatine fritte</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>50gr di pasta con pesto di basilico</p> <p>40 gr tortino di uova prosciutto cotto e formaggio magro</p> <p>50gr di piselli al vapore</p> <p>40 gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>50 gr di pasta al burro</p> <p>60 gr di arista di maiale arrosto</p> <p>100gr di insalata mista</p> <p>40 gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>50gr di risotto con olio e parmigiano</p> <p>1 bocconc. di mozzarella</p> <p>Oppure 80gr di bastoncini di pesce</p> <p>100 gr di spinaci lessati</p> <p>40gr di pane</p> <p>1 frutto di stagione</p>	<p>Antipasto di verdure</p> <p>150 gr di pasta al forno con ragù di carne di manzo</p> <p>Un dolce o uno yogurt alla frutta</p>

DIRIGENTE MEDICO
Dott.ssa Concetta Maria SPATAFORA

DOTT. CLAUDIA RIBAUDO
Biologo nutrizionista
Claudia Ribaudo

NOTE AL MENÙ

Le seguenti note hanno carattere vincolante

1) ANTIPASTO DI VERDURE - VERDURE E ORTAGGI DI STAGIONE

L'antipasto di verdure è un piatto a base di verdure miste (almeno due verdure a portata) fresche e di stagione (crude o cotte).

La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate...) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, forno). Una volta ogni 4 settimane è ammessa la preparazione di frittura con uso di olio di semi di arachide o oliva extravergine non riutilizzabili.

Qualora la proposta dell'antipasto non venisse adottata, le verdure saranno consumate come contorno.

Devono essere utilizzate 6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana. Alcuni esempi (anche in combinazione) possono essere: insalata e carote, radicchio rosso e cappucci, finocchi e carote, sedano rapa e lattuga, pomodori e cetrioli, zucchine, bieta, spinaci, broccoli...

N.B. Le verdure surgelate possono essere usate solo a integrazione di quelle fresche

2) PASTA, ORZO O RISO ALLE VERDURE O LEGUMI

- La pasta, il riso, l'orzo o gli altri cereali devono essere preparati con condimenti a base di verdure/erbe aromatiche fresche.

- I primi piatti al pomodoro, da maggio a settembre devono essere preparati con prodotto fresco.

Qualora la pasta e/o il riso e il cous cous vengano serviti freddi potranno essere conditi, oltre che con gli ortaggi di stagione, sia crudi che cotti, anche con olive o capperi.

Il formato della pasta deve essere variato almeno settimanalmente. Per pasta e legumi si intende pasta asciutta condita con sugo di legumi. Qualora quest'ultimo abbinamento risultasse non gradito si potrà optare per una pasta in bianco con contorno di legumi(es.: ceci, lenticchie, fave, piselli, fagioli di vario tipo...).

3) MINESTRE DI VERDURE E DI LEGUMI INTERI O PASSATI

Devono essere utilizzati verdure/ortaggi freschi o surgelati, legumi secchi, freschi o surgelati.

Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati. Minestre e passati, quando non sono abbinati a un secondo piatto con patate o polenta, devono essere completati con vari tipi di cereali (pasta, riso, orzo, fiocchi d'avena, cous-cous, miglio...) o crostini di pane.

Anche in caso di un contorno che prevede i carboidrati (patate o polenta), i cereali possono essere comunque aggiunti alle minestre e ai passati per renderli più appetibili, ponendo attenzione alle quantità.



4) IL PIATTO UNICO

Il piatto unico deve associare i carboidrati (dei cereali o delle patate) alle proteine animali (della carne, uova, pesce, formaggi) o vegetali (leguminose).

Viene servito accompagnato dalle verdure di stagione e da un dolce (o un gelato) o da della frutta fresca.

Esempi di piatti unici da alternare:

- polenta o patate con brasato o spezzatino di manzo;
- pasta (o gnocchi di patate, o polenta, o cous-cous, o riso) con ragù di carne, di manzo o mista (manzo e pollo o tacchino);
- lasagne al ragù di carne di manzo;
- patate fritte con cotoletta al forno;
- pasta o riso con ceci o altri legumi;
- pizza (Margherita: pomodori e mozzarella);
- bruschetta con mozzarella e pomodoro;
- torta salata/Pasqualina;
- pasta/riso/cous-cous/polenta con pesce in umido;
- patate lesse o al forno con pesce fritto.

5) PATATE E PURÉ

Le patate devono essere fresche, e possono essere cotte al forno, lessate, in purea o, saltuariamente, fritte

Il purè misto prevede l'utilizzo di almeno un altro ortaggio (o verdura) oltre alle patate (carote, bietta, spinaci, zucca, zucchine, sedano...).

Ricordatevi che la patata non è una "verdura"!

6) DOLCI

Devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt ecc.). Non è ammesso l'utilizzo di dolci preconfezionati (merendine e altro) a eccezione del gelato.

Il dolce/gelato dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione.

7) PESCE

Le tipologie che si possono utilizzare sono: platessa, sogliola, merluzzo, halibut, palombo, seppioline, calamari, tonno (se in scatola, non più di una volta al mese).

I filetti o tranci possono essere preparati come crocchette confezionate in giornata, cotti al forno, alla piastra, stufati (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure miste) e lessati.

Le preparazioni fritte possono essere proposte una volta al mese.



DIRIGENTE MEDICO
D.ssa Concetta Maria SPATAFORA

8) UOVA

Le uova possono essere preparate alternativamente come crêpes (con ricotta e verdure), frittata (anche alle verdure o con ortaggi) o uova sode.
E' importante che siano ben cotte.

9) FORMAGGI MISTI

Devono essere serviti almeno due tipi di formaggi: uno a pasta molle e uno a pasta dura. Vanno variati nelle 4 settimane. Ad esempio possono essere utilizzati:

- Parmigiano Reggiano
- Pecorino toscano e sardo freschi
- Italiceo o Bel Paese
- Montasio
- Taleggio
- Stracchino
- Ricotta
- Mozzarella
- Caprino fresco

10) FRUTTA

Deve essere fresca e di stagione e variata almeno 3 volte la settimana. Saltuariamente la frutta può essere sostituita con frullati o spremute di agrumi freschi o pastorizzati, che non devono contenere zuccheri aggiunti, né conservanti, né additivi.

La frutta, se presentata a pezzi o sotto forma di macedonia, deve essere preparata con breve anticipo.

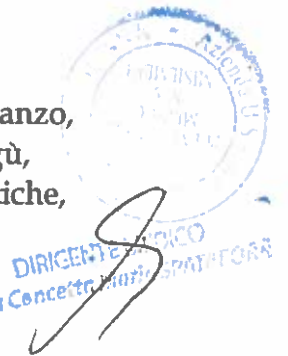
La frutta secca (prugne, mele, albicocche, mandorle, noci...) può essere saltuariamente offerta come spuntino o a integrazione dello stesso, ricordando che l'apporto calorico fornito da noci e mandorle è maggiore (60-70 kcal/10 g) di quello delle mele secche (35 kcal/10 g), delle albicocche (25 kcal/10 g) e delle prugne (circa 20 kcal/10 g).

11) CARNI

Possono essere utilizzate carni bianche (es.: pollo, tacchino...) e rosse (es.: manzo, suino). Le carni possono essere preparate al forno, dorate, sotto forma di ragù, spezzatino, stufato (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, erbe aromatiche, verdure miste) e, per le fettine di petto di pollo/tacchino, alla piastra.

12) PRODOTTI SEMI-LAVORATI/PRONTI/PRECONFEZIONATI

Non sono ammessi, se non per via eccezionale (max 1 volta in 15 giorni) prodotti tipo :
o bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi di pesce;



Consulente
Dott.ssa Claudia Ribaudò
Biologo nutrizionista
Cell 3470792877

o cotolette impanate, arrosti confezionati, hamburger;
o crocchette di patate, puré in fiocchi;
o sughi/pesto pronti/preparati per condimento di primi piatti.

...e inoltre...

PANE

Una volta la settimana il pane deve essere di tipo integrale (preparato con la farina ottenuta dalla macinazione del chicco intero).

Quando viene servita la pizza, la quantità di pane prevista giornalmente deve essere opportunamente ridotta.

CONDIMENTI

Per i condimenti a crudo deve essere utilizzato solo l'olio extra vergine di oliva e, per la frittura, in alternativa, l'olio di semi di arachide.

Il burro può essere utilizzato per il condimento del riso o della pasta, e va aggiunto solo a fine cottura. Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato.

Per insaporire gli alimenti verrà usato esclusivamente sale iodato.

ACQUA E BEVANDE

... "L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella di rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina)..."

da "Linee guida per una sana alimentazione italiana"

(Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, revisione 2003)

...SULLE FESTE...

L'usanza di festeggiare i compleanni e le ricorrenze in genere, con dolci di varia provenienza, può facilitare l'acquisizione da parte dei bambini di abitudini alimentari che contrastano con le "regole" di una sana alimentazione.

Il nostro consiglio è di festeggiare le ricorrenze settimanalmente consumando il dolce, il gelato o la macedonia che vengono offerti nella giornata del "piatto unico".



DIRIGENTE MEDICO
D.ssa Concetta Maria SPATAFORA

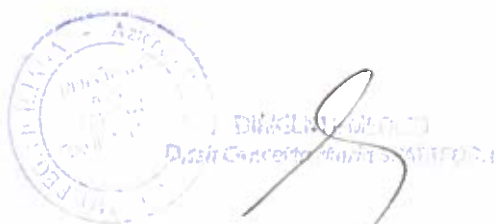


Grammatura degli alimenti

Alimenti a crudo	Scuola dell'infanzia
pasta, riso, orzo, altri cereali, farina di mais per polenta	50
pastina, riso, orzo, crostini per minestra	20
legumi freschi o surgelati	50
legumi secchi	20
verdure miste per minestra	100
pane	30
gallette di cereali	20
gnocchi (sotto vuoto o freschi)	150
patate	90
carne magra rossa o bianca	60
carne magra rossa o bianca in caso di piatto unico (ragù)	60
pollo con osso	120
prosciutto crudo, cotto o bresaola	40
pesce	80
tonno al naturale	50
uova	1
formaggio (stracchino, mozzarella...)	50
formaggio (latteria, montasio, parmigiano...) e per confezionamento frico	40
parmigiano (primo piatto)	5 (1 cucchiaino)
verdura cruda (insalata, radicchio)	40
verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	80
verdura cotta	130
olio extravergine di oliva per pasto	15 (3 cucchiaini)
frutta per porzione	150
macedonia di frutta al netto	150
spremuta di agrumi	150 ml
frutta secca:	vedi nota 11
pane "speciale" (con olive, noci, uva ecc.)	30
yogurt	125
gelato/dolce	50/60
ALIMENTI A COTTO	
pizza	200
lasagne	150

NOTA BENE

Le grammature riportate devono essere intese come indicative (+/- 10 grammi) delle porzioni adatte alle rispettive fasce di età: le stesse dovrebbero corrispondere mediamente a quanto il personale addetto distribuisce normalmente ai bambini, in considerazione dell'età, della costituzione fisica e, in parte, delle abitudini e dei gusti.



Il consulente nutrizionista
DOTT. CLAUDIA RIBAUDO
Biologo nutrizionista

Claudia Ribaudo