

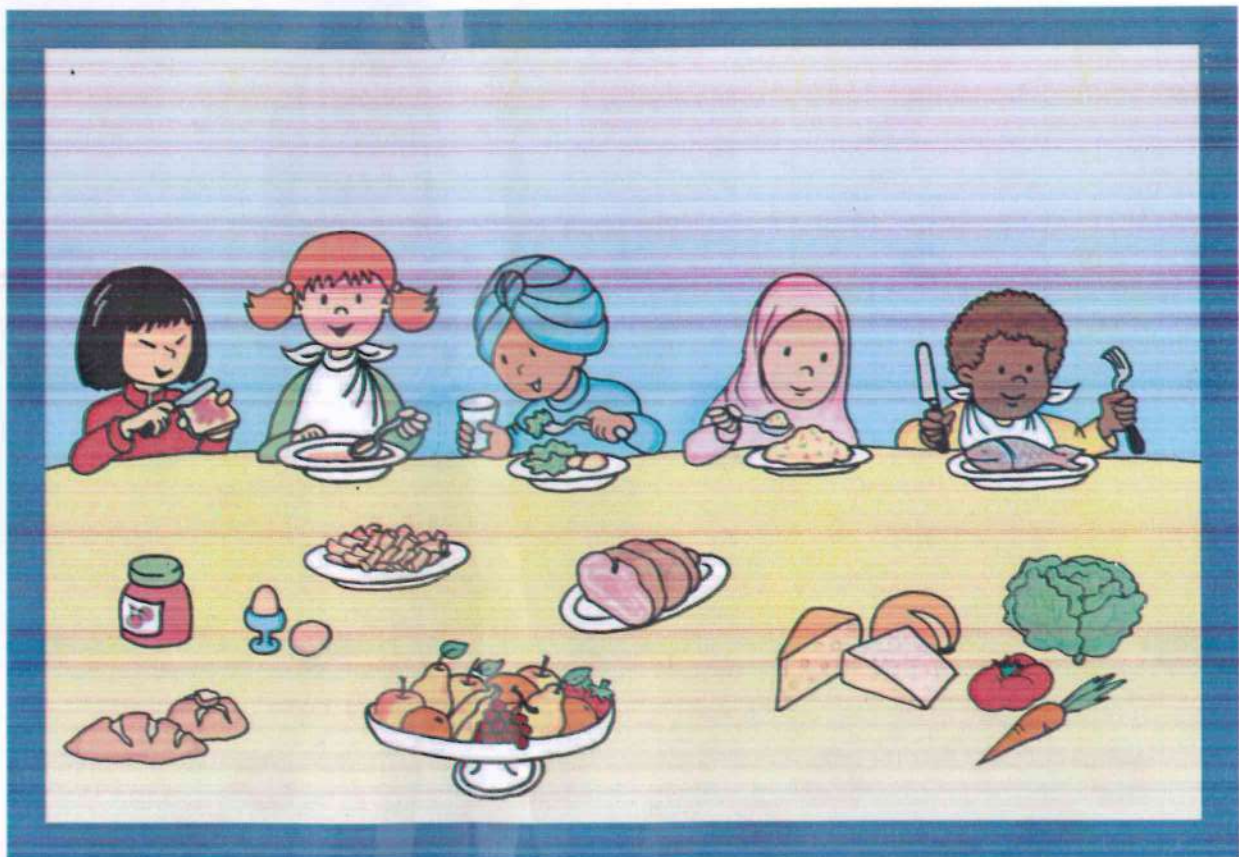
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo

DIPARTIMENTO DI IGIENE E
PREVENZIONE SANITARIA (DIPS)
ATS Bergamo
U.O.S. Igiene della Nutrizione



**LE LINEE GUIDA PER
L'ELABORAZIONE DEI MENÙ
PER LA RISTORAZIONE
SCOLASTICA**

SOMMARIO

PREMESSA	4
INTRODUZIONE	4
L'alimentazione del bambino	4
L'alimentazione a scuola	5
SCHEMI DIETETICI	6
Elaborazione degli schemi dietetici per il pranzo	6
Come scegliere	6
Schemi dietetici	7
LEGUMI	7
PESCE	11
FORMAGGI	14
UOVA	21
CARNE	24
VERDURA	28
FRUTTA	28
CEREALI	28
Domande Frequenti	29
RICETTARIO	30
LEGUMI	30
CECI IN UMIDO CON PATATE (in sostituzione della vellutata di legumi o della zuppa di legumi)	30
CREPES CECI	30
CROCCHETTE DI LEGUMI	30
FARINATA DI CECI CON VERDURA	30
GNOCCHI DI CECI	31
HAMBURGER DI LENTICCHIE	31
LASAGNE VEGETARIANE	31
PASTA E CECI	31
PATÈ DI CANNELLINI E PISELLI	31
PIADINA INTEGRALE CON HUMMUS DI CANNELLINI E POMODORINI	31
POLENTA E LENTICCHIE	32
ZUPPA DI LEGUMI	32
PESCE	33
CROCCHETTE DI PESCE	33
CUORI DI MERLUZZO ALLO ZAFFERANO	33
PASTA AL SUGO DI PESCE	33
PESCE CON CAPPERI E OLIVE	33
FORMAGGI	33
CANNELLONI RICOTTA E SPINACI	33
GNOCCHI ALLA ROMANA	33
RISOTTO CON RADICCHIO E SCAMORZA	34
SFORMATO DI FORMAGGIO E PATATE	34
TORTA SALATA	34

UOVA	34
CREPES AI PISELLI	34
CROCCHETTE D'UOVO	34
TAGLIATELLE DI FRITTATINE VERDI CON SPINACI E PATATE	34

SITUAZIONI PARTICOLARI	35
Menù a tema e feste particolari (Natale, Pasqua, carnevale)	35
Indicazioni alimentari e corso di nuoto pomeridiano	35
Indicazioni per pranzo al sacco	37
RICETTA TORTILLAS DI PATATE	38
Feste di compleanno	39

RICHIESTE PARTICOLARI	39
Modifica menù per motivi religiosi	39
Indicazioni dietetiche per motivi etici	40
Motivi di salute-dieta in bianco	40

Bibliografia e Sitografia	41
---------------------------------	----

PREMESSA

Questo documento ha l'obiettivo di fornire orientamenti e criteri per l'elaborazione dei menù scolastici a partire da schemi dietetici proposti dall'ATS di Bergamo alla luce delle indicazioni nutrizionali di WHO (World Health Organization) e WCRF (World Cancer Research Fund).

Il mondo scientifico è concorde, ormai da tempo, nel ritenere che l'alimentazione dei paesi occidentali sia troppo ricca in proteine e grassi animali, zuccheri semplici e in calorie.

L'evidenza scientifica spinge sempre più verso la riduzione delle carni rosse e/o processate e un consumo maggiore di **alimenti protettivi quali legumi, cereali integrali, verdura e frutta** secondo frequenze comunque suggerite. Pur sapendo che tali alimenti sono poco graditi ai bambini, si è ritenuto doveroso inserirli negli schemi dietetici, individuando le ricette ritenute più gustose e appetibili.

Si è ritenuto quindi di procedere sulla strada indicata dal WHO proprio perché l'attività di promozione di sane abitudini alimentari rappresenta uno dei compiti principali del Servizio di Igiene Nutrizione dell'ATS di Bergamo.

Tra i punti salienti di tali indicazioni vi è l'importanza del consumo di una varietà di alimenti, di cereali integrali e di cinque porzioni al giorno di frutta a verdura e della limitazione delle carni.

Alla luce di queste raccomandazioni, gli schemi dietetici qui proposti prevedono una riduzione della frequenza settimanale di carne e un riequilibrio delle proposte di pesce, legumi, uova e formaggi. Viene perciò fornita una serie di schemi dietetici classificati per tipologia di secondo piatto, da ciascuno dei quali dovrà essere scelto un menù per costruire autonomamente una propria tabella dietetica settimanale.

Poiché la qualità dei pasti non può prescindere dalla qualità delle materie prime utilizzate, si è deciso di inserire il capitolo "caratteristiche delle derrate alimentari", che offre indicazioni tecniche e nutrizionali essenziali affinché i pasti forniti tendano sempre più alla qualità nutrizionale e organolettica oltre che igienica.

Questo lavoro si propone quale strumento valido, facilmente consultabile e applicabile da parte del mondo della ristorazione scolastica e anche come volano per un approccio alimentare più corretto per le famiglie.

INTRODUZIONE

L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO

La corretta alimentazione nei primi anni di vita è considerata fondamentale per la salute e il benessere non solo nell'età infantile, ma anche nelle epoche successive della vita.

L'attenzione rivolta all'alimentazione dei bambini è anche conseguenza del crescente problema dell'obesità infantile che è stata descritta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come un'"epidemia mondiale" a causa della sua elevata prevalenza nei paesi industrializzati che oggi interessa un bambino su cinque.

Le corrette abitudini alimentari e uno stile di vita sano adottato fin dai primi anni di vita quindi consentono

- uno sviluppo fisico e mentale corretto;
- la probabilità di mantenere buone condizioni di salute nell'età successive;
- il mantenimento di corretti stili alimentari e di vita in età adulta grazie all'effetto - memoria.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha fornito una serie di indicazioni nei confronti di bambini e adolescenti, per una sana e

corretta alimentazione. Tra i punti fondamentali vi è l'importanza della varietà degli alimenti, principalmente di origine vegetale, il consumo di cereali integrali e di cinque porzioni al giorno di frutta e verdura.

L'OMS raccomanda di eliminare le carni lavorate, ad alto contenuto di grassi saturi e sale, e di limitare il consumo di carne rossa, a favore di legumi, che rappresentano una fonte ricca di proteine vegetali oltre che di fibre, di pesce e di alimenti protettivi quali frutta, verdura, frutta secca, alleati preziosi per la nostra salute. E' comunque fondamentale rispettare la varietà e favorire la presenza di diverse fonti proteiche.

Nella dieta dei bambini e degli adolescenti è inoltre necessario limitare l'assunzione giornaliera di zuccheri semplici, fonte di calorie vuote, e di sale per contrastare l'instaurarsi di ipertensione arteriosa.

scelte alimentari adeguate, sfatando l'idea che mangiare sano significhi penalizzare il gusto.

Gli schemi dietetici sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) per le diverse fasce d'età, tenendo presente che il pranzo è uno dei cinque momenti alimentari della giornata e deve fornire circa il 35-40% delle calorie giornaliere (Tab. 1).

Tabella 1: Ripartizione delle calorie giornaliere e relative al pranzo per diverse fasce di età

Calorie	Infanzia	Primaria	Secondaria
Fabbisogno giornaliero	1500	1900	2500
Pranzo	600	750	900
%	35-40	35-40	35-40

L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Il ruolo educativo svolto dalle Agenzie di Tutela della Salute è fondamentale per supportare famiglie, strutture pubbliche e private nell'importante compito di far apprendere la corretta alimentazione e abituare i bambini a nutrirsi in modo sano ed equilibrato.

L'alimentazione in età infantile è determinante nel condizionare lo stato di salute nella vita adulta e le abitudini alimentari apprese in questo periodo della vita persistono negli anni a venire, influenzando il futuro stile alimentare.

E' importante che tali sane abitudini s'imparino durante l'infanzia!

Il contesto familiare e scolastico esercitano entrambi un forte condizionamento sulla formazione del gusto alimentare del bambino e del suo rapporto col cibo in generale.

In tal senso gli schemi dietetici per la ristorazione scolastica proposti da ATS stimolano la famiglia a comprendere le

SCHEMI DIETETICI

ELABORAZIONE DEGLI SCHEMI DIETETICI PER IL PRANZO

Fermo restando l'apporto energetico e di nutrienti secondo quanto previsto dai LARN per le diverse fasce di età, nell'elaborazione degli schemi dietetici il criterio irrinunciabile è stato garantire la varietà dell'alimentazione per cui nel menù settimanale sono stati introdotti tutti i gruppi alimentari secondo il modello alimentare della dieta mediterranea.

L'obiettivo dei nuovi schemi dietetici è quello di riequilibrare l'offerta riducendo i secondi piatti a base di carne a favore dei piatti con legumi.

COME SCEGLIERE

Vengono proposti cinque schemi dietetici ognuno dei quali riporta 13-15 menù giornalieri che si differenziano per le fonti proteiche, quindi tali menù vengono elencati in base alla tipologia dei secondi piatti.

Da questi schemi la scuola potrà elaborare la propria tabella dietetica, scegliendo secondo i criteri sotto riportati.

1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 13 pasti designati con le lettere L (legumi) da 1 a 13

1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 15 pasti designati con le lettere P (pesce) da 1 a 15

1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 15 pasti designati con le lettere F (formaggi) da 1 a 15

1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 13 pasti designati con le lettere U (uova) da 1 a 13

1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 15 pasti designati con le lettere C (carne) da 1 a 15

La tabella dovrà essere elaborata su almeno 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso la stessa ricetta, e possibilmente strutturata su due periodi, invernale ed estivo, così da promuovere il consumo di ortaggi e frutta stagionali.

Ogni tabella, con l'intestazione della scuola, dovrà annualmente essere sottoposta alla valutazione e validazione da parte del Servizio Igiene della Nutrizione

ESEMPIO DI MENU' SETTIMANALE

L 7 Passato di verdura con crostini Farinata di ceci con verdura Patate al forno Pane Frutta
P 1 Risotto alla parmigiana Sogliola al forno Fagiolini Pane Frutta
U 6 Pasta al pomodoro Frittata con zucchine Pane Frutta
F 6 Polenta con formaggio Spinaci Pane integrale Frutta
C 4 Orzotto alle verdure Arrosto di tacchino Verdura Pane Frutta

SCHEMI DIETETICI

EVO: olio extra vergine d'oliva

PANE: a ridotto contenuto di sale

Le **grammature** indicate sono intese per porzione, al crudo e al netto degli scarti

LEGUMI



PASTI A BASE DI LEGUMI					
	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
L 1	Zuppa di legumi Zucchine Pane Frutta	Pasta	g 20	g 30	g 30
		ceci	g 30	g 40	g 40
		lenticchie	g 30	g 40	g 40
		piselli	g 30	g 40	g 40
		Zucchine	g 100	g 150	g 150
		Pane	g 50	g 60	g 75
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 15	g 18
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 10	g 10
L 2	Polenta e lenticchie Carote Pane integrale Frutta	Farina di mais	g 65	g 80	g 90
		lenticchie	g 30	g 40	g 50
		Carote	g 80	g 100	g 150
		Pane integrale	g 40	g 30	g 35
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 20	g 25
		Pelati se graditi	q. b.	q. b.	q. b.
L 3	Pasta e ceci Insalata Pane integrale Frutta	Pasta	g 50	g 60	g 80
		ceci	g 30	g 40	g 40
		rosmarino	q. b.	q. b.	q. b.
		Insalata	g 70	g 80	g 100
		Pane integrale	g 60	g 80	g 80
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 17	g 17
		Grana per l'intero pasto	g 10	g 10	g 10

L 4	Vellutata di piselli	Piselli	g 100	g 120	g 150
	Zucchine ripiene	patate	g 130	g 200	g 250
	Pane integrale	Zucchine	g 100	g 200	g 200
	Frutta	erbette	g 30	g 50	g 50
		patate	g 50	g 80	g 100
		Pane integrale	g 50	g 70	g 80
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 11	g 15	g 15
		Grana per l'intero pasto	g 15	g 15	g 20
L 5	Farrotto allo zafferano	Farro decorticato	g 50	g 70	g 80
	Paté di cannellini e piselli	cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
	Cavolfiore	brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane integrale	zafferano	q. b.	q. b.	q. b.
	Frutta	Cannellini secchi	g 15	g 20	g 20
		piselli secchi	g 15	g 20	g 20
		Cavolfiore	g 100	g 120	g 120
		Pane integrale	g 50	g 60	g 60
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 20	g 22
	Grana per l'intero pasto	g 5	g 10	g 10	
L 6	Pasta al pomodoro	Pasta	g 50	g 60	g 70
	Crocchette di ceci	pelati	g 50	g 50	g 100
	Finocchi	Ceci secchi	g 30	g 40	g 40
	Pane	patata	g 50	g 100	g 80
	Frutta	olive	g 10	g 15	g 20
		pangrattato e timo	q. b.	q. b.	q. b.
		Finocchi	g 100	g 130	g 150
		Pane	g 30	g 30	g 40
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 15	g 15
	Grana per l'intero pasto	g 5	g 10	g 5	
L 7	Passato di verdura con crostini	Patate	g 40	g 50	g 60
	Farinata di ceci con verdura	piselli	g 20	g 30	g 40
	Patate al forno	carote	g 30	g 40	g 40
	Pane	sedano	g 20	g 20	g 20
	Frutta	cipolle	g 20	g 25	g 20
		cavolfiore	g 20	g 25	g 30
		pane per crostini	g 20	g 25	g 25
		Farina di ceci	g 30	g 40	g 40
		verdura	g 30	g 40	g 40
		cipolla, pepe e sale	q. b.	q. b.	q. b.
		Patate	g 100	g 120	g 130
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Pane	g 30	g 45	g 50
		Olio EVO per l'intero pasto	g 14	g 18	g 20
	Grana per l'intero pasto	g 6	g 10	g 10	

L 8	Passato di verdura con crostini Crocchette di lenticchie Patate al forno Pane Frutta	Verdura mista	g 40	g 100	g 100
		patate	g 40	g 70	g 70
		cavolfiore	g 25	g 25	g 25
		piselli	g 10	g 20	g 20
		pane per crostini	g 20	g 30	g 20
		Lenticchie secche	g 30	g 40	g 40
		patate	q. b.	q. b.	q. b.
		olive	q. b.	q. b.	q. b.
		pangrattato e timo	q. b.	q. b.	q. b.
		Patate	100	g 120	g 130
		Pane	g 25	g 40	g 50
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 14	g 19	g 19
Grana per l'intero pasto	g 6	g 10	g 5		
L 9	Lasagne vegetariane (CON LEGUMI) Fagiolini Pane Frutta	Pasta	g 50	g 80	g 80
		farina	g 4	g 6	g 6
		piselli	g 70	g 70	g 80
		latte parz. scremato	g 20	g 30	g 30
		pelati	g 50	g 60	g 60
		sedano, cipolle, carote, aromi	q. b.	q. b.	q. b.
		Fagiolini	g 100	g 140	g 200
		Pane	g 40	g 50	g 50
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 14	g 18	g 20
		Grana per l'intero pasto	g 8	g 8	g 10
L 10	Piadina integrale con Hummus di cannellini Lattuga Pane Frutta	Farina integrale	g 50	g 60	g 80
		acqua	g 30	g 35	g 40
		sale	q. b.	q. b.	q. b.
		Cannellini	g 30	g 40	g 40
		limone	q. b.	q. b.	q. b.
		cipolle	q. b.	q. b.	q. b.
		pomodori	g 20	g 25	g 25
		prezzemolo	q. b.	q. b.	q. b.
		Lattuga	g 70	g 80	g 100
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Pane	g 50	g 70	g 80
Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 17	g 17		
L 11	Pasta di mais al pomodoro Hamburger di lenticchie Zucchine Pane integrale Frutta	Pasta di mais	g 50	g 60	g 70
		pelati	g 50	g 100	g 100
		cipolla e aromi	q. b.	q. b.	q. b.
		Lenticchie	g 30	g 40	g 50
		verdura	g 50	g 50	g 50
		patata	g 50	g 100	g 100
		sale, pepe, aromi	q. b.	q. b.	q. b.
		Zucchine	g 80	g 100	g 100
		Pane integrale	g 20	g 30	g 35
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 20	g 25

L 12	Passato di verdura con	Patate	g 40	g 50	g 60	
	Crostini	piselli	g 20	g 30	g 40	
	Crepes di ceci con ripieno di verdure	carote	g 30	g 40	g 40	
	Patate al forno	sedano	g 20	g 20	g 20	
		cipolle	g 20	g 25	g 30	
	Pane	cavolfiore	g 20	g 25	g 30	
		Frutta	pane per crostini	g 30	g 40	g 40
			Farina di ceci	g 30	g 40	g 40
			pomodorini e lattuga	q. b.	q. b.	q. b.
			Patate	g 100	g 120	g 130
			Frutta	g 150	g 200	g 50
			Pane	g 30	g 45	g 200
			Olio EVO per l'intero pasto	g 14	g 18	g 20
		Grana per l'intero pasto	g 6	g 10	g 10	
L 13	Gnocchi di ceci al pomodoro	Farina di ceci	g 40	g 50	g 55	
	Patate e fagiolini al forno	farina bianca	g 25	g 30	g 35	
		acqua	q. b.	q. b.	q. b.	
	Pane	pelati	q. b.	q. b.	q. b.	
		Frutta	Patate	g 80	g 100	g 120
		fagiolini	g 100	g 100	g 150	
		Frutta	g 150	g 200	g 200	
		Pane	g 30	g 50	g 55	
		Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 15	g 15	
	Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5		

Si consiglia di **alternare** od **associare** le diverse varietà di legumi, in modo che i bambini possano conoscere i fagioli, i ceci, le lenticchie, i piselli, le fave e la cicerchia.

PESCE



PASTI A BASE DI PESCE					
	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
P 1	Risotto alla parmigiana Sogliola al forno Fagiolini Pane Frutta	Riso	g 60	g 70	g 100
		burro	g 3	g 4	g 5
		brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
		Pesce	g 100	g 150	g 140
		carote, sedano	g 40	g 40	g 40
		aromi	q.b.	q. b.	q. b.
		Fagiolini	g 100	g 100	g 150
		Pane	g 40	g 60	g 80
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 14	g 15	g 20
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 6
P 2	Pasta al pomodoro Crocchette di pesce Finocchi Pane Frutta	Pasta	g 60	g 70	g 80
		pelati	g 50	g 50	g 50
		aromi	q. b.	q. b.	q. b.
		Pesce	g 100	g 140	g 150
		patate	g 20	g 40	g 50
		uovo	g 6	g 6	g 10
		pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.
		Finocchi	g 100	g 120	g 150
		Pane	g 25	g 50	g 60
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 20	g 23
Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5		
P 3	Passato di verdura con crostini Pesce impanato Patate al forno Pane Frutta	Patate	g 100	g 120	g 80
		piselli	g 40	g 40	g 100
		carote	g 30	g 40	g 50
		sedano	g 20	g 20	g 30
		cipolle	g 20	g 25	g 30
		cavolfiore	g 20	g 25	g 40
		pane per crostini	g 20	g 30	g 30
		Pesce	g 120	g 150	g 140
		pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.
		Patate	g 100	g 120	g 200
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Pane	g 30	g 50	g 60
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 20	g 20
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5

P 4	Risotto con piselli Pesce al forno Carote Pane Frutta	Riso piselli brodo vegetale Palombo aromi Carote Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 40 q. b. g 100 q. b. g 100 g 40 g 150 g 16 g 5	g 70 g 50 q. b. g 140 q. b. g 100 g 50 g 200 g 19 g 5	g 100 g 125 q. b. g 140 q. b. g 100 g 50 g 200 g 20 g 5
P 5	Pasta con zucchine Pesce in umido Spinaci Pane Frutta	Pasta zucchine Nasello pelati Spinaci Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 50 g 120 q. b. g 100 g 50 g 150 g 20 g 5	g 70 g 50 g 140 q. b. g 100 g 70 g 200 g 20 g 5	g 80 g 70 g 150 q. b. g 100 g 75 g 200 g 25 g 5
P 6	Pasta al pomodoro Cuore di merluzzo allo zafferano Zucca Pane Frutta	Pasta pelati Merluzzo carote, sedano, cipolla zafferano Zucca Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 50 g 120 q. b. q. b. g 100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 70 g 50 g 140 q. b. q. b. g 100 g 70 g 200 g 19 g 5	g 100 g 50 g 140 q. b. q. b. g 150 g 70 g 200 g 20 g 5
P 7	Gnocchi al pomodoro Sogliola impanata al forno Lattuga Pane Frutta	Patate farina pomodoro Pesce limone, salvia pangrattato Lattuga Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 100 g 30 q. b. g 100 q. b. q. b. g 70 g 40 g 150 g 15 g 5 (gnocchi confezionati g 140)	g 130 g 30 q. b. g 150 q. b. q. b. g 80 g 60 g 200 g 19 g 5 (gnocchi confezionati g 140)	g 150 g 40 q. b. g 150 q. b. q. b. g 100 g 80 g 200 g 21 g 10 (gnocchi confezionati g 140)
P 8	Pasta al sugo di pesce Carote Pane Frutta	Pasta pelati aglio merluzzo Carote Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. g 120 g 80 g 50 g 150 g 16 g 5	g 70 g 50 q. b. g 140 g 120 g 70 g 200 g 20 g 5	g 80 g 50 q. b. g 150 g 150 g 75 g 200 g 20 g 5

P 9	Risotto giallo Pesce al forno Fagiolini Pane Frutta	Riso brodo vegetale zafferano cipolle Pesce Fagiolini Pane Frutta Olio EVO per l'intero Pasto Grana per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. q. b. g 120 g 100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 80 q. b. q. b. q. b. g 150 g 150 g 55 g 200 g 20 g 5	g 100 q. b. q. b. q. b. g 140 g 150 g 70 g 200 g 20 g 5
P 10	Risotto giallo Crocchette di pesce Finocchi Pane Frutta	Riso brodo vegetale zafferano, cipolla Pesce prezzemolo pangrattato patate uovo Finocchi Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 60 q. b. q. b. g 100 q. b. q. b. g 20 g 6 g 100 g 30 g 150 g 15 g 5	g 70 q. b. q. b. g 140 q. b. q. b. g 30 g 6 g 100 g 40 g 200 g 17 g 4	g 100 q. b. q. b. g 150 q. b. q. b. g 40 g 10 g 100 g 50 g 200 g 20 g 10
P 11	Penne alla marinara Carote Pane Frutta	Pasta aglio prezzemolo Sogliola Carote Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. g 120 g 100 g 50 g 150 g 17	g 70 q. b. q. b. g 140 g 120 g 70 g 200 g 21	g 90 q. b. q. b. g 140 g 120 g 60 g 200 g 21
P 12	Fusilli al sugo di verdura Insalata di calamari Pomodori Pane Frutta	Pasta verdura Calamari prezzemolo Pomodori Frutta Pane Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 60 g 50 g 120 q. b. g 100 g 150 g 50 g 15 g 5	g 80 g 70 g 150 q. b. g 150 g 200 g 60 g 20 g 5	g 95 g 100 g 140 q. b. g 150 g 200 g 60 g 20 g 5
P 13	Penne al tonno Carote Pane Frutta	Pasta tonno (peso sgocciolato) limone, aglio e prezzemolo Carote Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. g 100 g 50 g 150 g 17	g 70 g 60 q. b. g 120 g 70 g 200 g 21	g 90 g 60 q. b. g 150 g 60 g 200 g 21

P 14	Cous cous con ratatouille di verdura	Cous cous	g 50	g 70	g 80
		pelati	g 50	g 100	g 100
		verdura mista	g 100	g 120	g 150
	Pesce al forno	Pesce	g 100	g 120	g 140
	Carote	verdure	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane	Pane	g 50	g 60	g 60
	Frutta	Frutta	g 150	g 200	g 200
	Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 20	g 20	
P 15	Farrotto alle verdure	Farro decorticato	g 50	g 75	g 80
		verdura	g 50	g 50	g 70
	Pesce con capperi e olive	Pesce	g 100	g 140	g 140
	Fagiolini	olive snocciolate	g 10	g 15	g 20
	Pane	capperi, prezzemolo e origano	q. b.	q. b.	q. b.
	Frutta	Fagiolini	g 50	g 70	g 100
		Pane	g 40	g 50	g 70
		Frutta	g 150	g 200	g 200
	Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 15	g 15	

Si consiglia di alternare le diverse varietà di pesce, presentando di volta in volta qualità diverse di prodotti ittici diversificandone la modalità di cottura (**vedere le indicazioni contenute nel documento "Le caratteristiche delle derrate alimentari per la ristorazione scolastica"**).

FORMAGGI



PASTI A BASE DI FORMAGGIO					
	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
F 1	Cannelloni con ricotta e spinaci Finocchi Pane Frutta	Pasta	g 50	g 70	g 90
		spinaci	g 50	g 60	g 50
		ricotta	g 50	g 70	g 80
		burro	g 3	g 5	g 5
		farina	g 10	g 10	g 10
		latte parz. scremato	g 50	g 100	g 100
		Finocchi	g 100	g 100	g 100
		Pane	g 50	g 50	g 60
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 10	g 10
Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5		
F 2	Minestra di verdura Sformato di formaggio e patate Pane Frutta	Verdura	g 50	g 50	g 50
		piselli	g 50	g 50	g 60
		patate	g 100	g 150	g 160
		cipolle	g 30	g 30	g 30
		Patate	g 150	g 200	g 230
		zucchine	g 50	g 100	g 50
		mozzarella	g 50	g 70	g 80
		pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.
		Pane	g 40	g 50	g 60
		Frutta	g 150	g 200	g 200
Olio EVO per l'intero pasto	g 8	g 10	g 8		
Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5		
F 3	Pasta con ricotta (se gradito aggiungere del pomodoro) Fagiolini Pane Frutta	Pasta	g 50	g 80	g 90
		timo	q. b.	q. b.	q. b.
		ricotta (parte della ricotta può essere servita come 2° piatto)	g 80	g 70	g 80
		Fagiolini	g 100	g 100	g 100
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Pane	g 50	g 60	g 60
		Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 10	g 15
		Grana per l'intero pasto	g 10	g 10	g 10

F 4	Pasta al pomodoro e basilico Parmigiano Reggiano Erbette al forno Pane integrale Frutta	Pasta pelati basilico Parmigiano Reggiano Erbette Pane integrale Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 60 g 30 q. b. g 35 g 80 g 60 g 150 g 8 g 3	g 80 g 50 q. b. g 45 g 100 g 70 g 200 g 10 g 5	g 80 g 50 q. b. g 50 g 150 g 100 g 200 g 10 g 10
F 5	Risotto con radicchio e scamorza Fagiolini Pane integrale Frutta	Riso radicchio scamorza cipolla brodo vegetale Fagiolini Pane integrale Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 50 g 30 g 30 q. b. g 100 g 60 g 150 g 9 g 5	g 80 g 50 g 50 g 30 q. b. g 150 g 80 g 200 g 8 g 5	g 80 g 70 g 50 g 40 q. b. g 150 g 85 g 200 g 10 g 5
F 6	Polenta con formaggio Spinaci Pane integrale Frutta	Farina di mais formaggio stagionato Spinaci Pane integrale Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 70 g 50 g 100 g 60 g 150 g 5	g 90 g 50 g 150 g 70 200 g 6	g 100 g 60 g 150 g 70 g 200 g 4
F 7	Risotto giallo Torta salata Finocchi Pane integrale Frutta	Riso cipolla e zafferano brodo vegetale Ricotta biette pangrattato Finocchi Pane integrale Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. g 60 g 50 q. b. g 80 g 40 g 150 g 11 g 15	g 70 q. b. q. b. g 70 g 50 q. b. g 120 g 70 g 200 g 12 g 20	g 80 q. b. q. b. g 100 g 50 q. b. g 120 g 50 g 200 g 13 g 15
F 8	Crespelle alle verdure Spinaci e patate Pane integrale Frutta	Latte parz. screm. uovo farina verdura Spinaci patate Pane integrale Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 150 g 25 g 25 q. b. g 80 g 100 g 60 g 150 g 10 g 10	g 200 g 30 g 30 q. b. g 70 g 150 g 80 g 200 g 15 g 10	g 220 g 35 g 35 q. b. g 80 g 170 g 70 g 200 g 15 g 15

F 9	Pasta al forno con formaggio Carote Pane integrale Frutta	Pasta di semola burro latte parz. screm. farina mozzarella (o fontina) pelati Carote Pane integrale Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 60 g 3 g 50 g 10 g 30(g 25) g 60 g 100 g 40 g 150 g 5 g 10	g 75 g 5 g 50 g 10 g 40(g 35) g 60 g 150 g 50 g 200 g 5 g 10	g 80 g 5 g 50 g 10 g 40 (g 35) g 60 g 200 g 70 g 200 g 7 g 10
F 10	Pizza margherita Fagiolini Pane Frutta	Farina tipo "0" mozzarella pelati origano Fagiolini Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 75 g 40 g 50 q.b. g 100 g 20 g 150 g 10	g 100 g 60 g 50 q.b. g 150 g 30 g 200 g 11	g 130 g 80 g 100 q.b. g 150 g 40 g 200 g 12
F 11	Gnocchi alla romana Carote a fiammifero Pane Frutta	Latte parz. screm. semolino uovo burro Carote Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 100 g 50 g 5 g 3 g 100 g 50 g 150 g 10 g 10	g 200 g 75 g 10 g 3 g 110 g 60 g 200 g 13 g 10	g 200 g 85 g 10 g 3 g 150 g 75 g 200 g 13 g 10
F 12	Minestra d'orzo Orzotto per le medie Formaggio fresco Spinaci e patate Pane Frutta	Orzo perlato carote e sedano patate brodo vegetale zafferano Formaggio fresco Spinaci patate Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 25 g 50 g 50 q. b. / g 30 g 100 g 50 g 60 g 150 g 8 g 5	g 45 g 60 g 80 q. b. / g 60 g 120 g 100 g 60 g 200 g 8 g 5	g 70 / / q. b. q. b. g 70 g 150 g 100 g 75 g 200 g 8 g 10
F 13	Insalata di cereale Lattuga Pane Frutta	Riso verdura mista piselli patate grana mozzarella Lattuga Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 50 g 50 g 50 g 5 g 50 g 70 g 40 g 150 g 8 g 5	g 80 g 50 g 50 g 50 g 5 g 70 g 100 g 50 g 200 g 8 g 5	g 80 g 50 g 60 g 100 g 5 g 80 g 100 g 60 g 200 g 8 g 5

F 14	Pizzoccheri	Pizzoccheri	g 50	g 60	g 70
	Fagiolini	spinaci o verze	g 50	g 50	g 100
	Pane integrale	patate	g 80	g 100	g 120
	Frutta	formaggio	g 30	g 35	g 40
		salvia	q. b.	q. b.	q. b.
		Fagiolini	g 100	g 100	g 100
		Pane integrale	g 30	g 40	g 60
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 8	g 10	g 10
	Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5	
F 15	Orzo e formaggio	Orzo	g 45	g 45	g 70
	Spinaci e patate	carote, pomodori, sedano	g 50	g 60	g 80
	Pane	patate	g 50	g 80	g 100
		formaggio fresco	g 35	g 65	g 85
	Frutta	Spinaci	g 100	g 120	g 150
		patate	g 50	g 100	g 100
		Pane	g 40	g 60	g 75
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 8	g 10	g 10

FORMAGGI

È possibile alternare vari tipi di formaggio, oppure presentarne nello stesso piatto due tipi diversi (due mezze porzioni), avendo cura di sostituire e/o affiancare i formaggi seguendo lo schema di seguito riportato.

Si suggerisce di introdurre in alternativa ai formaggi di latte vaccino i formaggi di capra o di pecora

Formaggi tra di loro sostituibili ed affiancabili tipo 1 (grassi inferiore al 25%)

Caciottina fresca
Crescenza
Fiocchi di formaggio magro
Fior di latte
Mozzarella di vacca
Mozzarella di bufala

Formaggi tra di loro sostituibili ed affiancabili tipo 2 (grassi superiori al 25%)

Branzi
Emmenthal
Fontina
Formai de mut
Italico
Parmigiano Reggiano
Asiago
Robiola
Taleggio/Stracchino

I formaggi tipo 1, tipo 2 e la ricotta possono essere sostituiti tra loro seguendo lo schema sotto indicato (ad es. g 50 di crescenza equivalgono a g 40 di formaggi tipo 2).

RICOTTA	FORMAGGI tipo 1	FORMAGGI tipo 2
g 80	g 40	g 35
g 100	g 50	g 40
g 120	g 60	g 50

YOGURT



Il formaggio può essere sostituito da yogurt, laddove la scuola volesse proporre questo alimento a fine pasto

Grammature di riferimento SOSTITUZIONE DEL FORMAGGIO CON YOGURT INTERO

- Mozzarella g 30 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero**
(servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto)
- Ricotta fresca di vacca g 40 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero**
(servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto)

**Un vasetto di yogurt corrisponde a g 125

Grammature di riferimento SOSTITUZIONE DEL FORMAGGIO CON YOGURT ALLA FRUTTA

- Mozzarella g 40 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero alla frutta**
(servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto)
- Ricotta fresca di vacca g 75 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero alla frutta**
(servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto)

**Un vasetto di yogurt corrisponde a g 125

Lo yogurt può sostituire il formaggio ma non la frutta, che pertanto dovrà essere presente a fine pasto (o a metà mattina).

PIZZA



Qualora la cucina non fosse attrezzata per la cottura o preparazione della pizza, sarà possibile:

1. acquistare l'impasto o la pizza già pronta da un fornaio di fiducia avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare;
2. sostituire con: pasta al pomodoro, formaggio, verdura di stagione, pane e frutta

Nel caso 1

la scuola dovrà chiedere al fornitore la scheda tecnica riportante gli ingredienti con la relativa grammatura e una dichiarazione ai sensi del regolamento CE N.852 del 29 aprile 2004 (autocontrollo HACCP) relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della pizza.

Nel caso 2 utilizzare le seguenti grammature:

SCUOLA DELL'INFANZIA

Pasta g 60, pelati g 40, olio g 4, grana g 5 - Formaggio fresco g 45

Verdura di stagione g 100, olio g 5 - Pane comune g 40 - Frutta di stagione g 150.

SCUOLA PRIMARIA

Pasta g 75, pelati g 50, olio g 4, grana g 5 - Formaggio fresco g 60

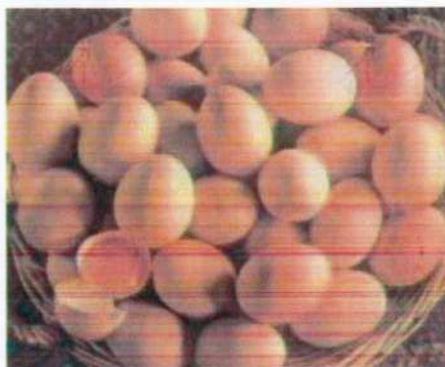
Verdura di stagione g 150, olio g 5 - Pane comune g 60 - Frutta di stagione g 200.

SCUOLA SECONDARIA di PRIMO GRADO

Pasta g 85, pelati g 50, olio g 5, grana g 5 - Formaggio fresco g 60

Verdura di stagione g 150, olio g 8 - Pane comune g 80 - Frutta di stagione g 200.

UOVA



PASTI A BASE DI UOVA					
	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondari a
U1	Gnocchi al pomodoro	Patate	g 100	g 130	g 160
	Frittata ai carciofi	farina	g 30	g 30	g 50
	Insalata mista	pelati	g 40	g 40	g 60
	Pane	Uova	n° 1	n° 1,5	n°1,5
	Frutta	carciofi	q. b.	q. b.	q. b.
		Insalata mista	g 70	g 100	g 100
		Pane	g 60	g 60	g 80
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 11	g 13	g 17
		Grana per l'intero pasto	g 5 (gnocchi confezionati g 140)	g 4 (gnocchi confezionati g 140)	g 5 (gnocchi confezionati g 140)
U2	Risotto con carciofi	Riso	g 60	g 80	g 80
	Frittata con verdure	carciofi	g 50	g 100	g 120
	Insalata	brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane	Uovo	n° 1	n° 1,5	n° 1,5
	Frutta	verdura	q. b.	q. b.	q. b.
		Insalata	g 70	g 80	g 100
		Pane	g 50	g 60	g 75
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 12	g 13	g 15
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5
U3	Orecchiette con broccoli	Pasta	g 50	g 80	g 100
	Crocchette d'uovo	broccoli	g 50	g 80	g 80
	Carote	aglio	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane	Uovo	n° 1	n° 1,5	n° 1,5
	Frutta	patate	g 40	g 40	g 40
		pangrattato	q.b.	q.b.	g 20
		Carote	g 100	g 150	g 150
		Pane	g 50	g 40	g 60
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 11	g 13	g 14
	Grana per l'intero pasto	g 10	g 10	g 10	

U4	Riso con piselli Frittata con verdura Zucca Pane Frutta	Riso	g 50	g 75	g 100
		piselli, cipolla	g 50	g 50	g 100
		brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
		Uovo	n° 1	n° 1	n° 1,5
		verdura	q. b.	q. b.	q. b.
		Zucca	g 100	g 100	g 150
		Pane	g 50	g 70	g 70
		Frutta	g 150	g 200	g 200
	Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 15	g 14	
	Grana per l'intero pasto	g 6	g 9	g 10	
U5	Farro alla zafferano Crocchette all'uovo Insalata Pane Frutta	Farro	g 50	g 80	g 80
		zafferano	q. b.	q. b.	q. b.
		brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
		Uovo	n° 1	n° 1,5	n° 1,5
		patate	g 40	g 40	g 40
		pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.
		Insalata	g 100	g 100	g 150
		Pane	g 50	g 50	g 60
Frutta	g 150	g 200	g 200		
	Olio EVO per l'intero pasto	g 11	g 12	g 15	
	Grana per l'intero pasto	g 8	g 9	g 10	
U6	Pasta al pomodoro Frittata alle zucchine Pane Frutta	Pasta	g 50	g 70	g 90
		pelati	g 50	g 50	g 50
		cipolla	g 10	g 20	g 20
		Uova	n° 1	n° 1	n° 1,5
		zucchini	g 100	g 100	g 150
		Pane	g 50	g 60	g 60
		Frutta	g 150	g 200	g 200
			Olio EVO per l'intero pasto	g 9	g 11
	Grana per l'intero pasto	g 10	g 8	g 10	
U7	Risotto giallo Frittata alle verdure Insalata Pane Frutta	Riso	g 60	g 80	g 80
		zafferano	q. b.	q. b.	q. b.
		brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
		Uovo	n° 1	n° 1,5	n° 1,5
		verdura	q. b.	q. b.	q. b.
		Insalata	g 70	g 80	g 100
		Pane	g 50	g 60	g 75
		Frutta	g 150	g 200	g 200
	Olio EVO per l'intero pasto	g 12	g 13	g 15	
	Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5	
U8	Crepes ai piselli Pomodori Pane Frutta	Latte parz.screm.	g 150	g 200	g 220
		uovo	g 30	g 60	g 60
		farina	g 25	g 30	g 35
		piselli	g 120	g 200	g 225
		Pomodori	g 100	g 100	g 150
		Pane	g 50	g 70	g 60
		Frutta	g 150	g 200	g 200
			Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 10
	Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5	

U 9	Insalata di farro	Farro	g 50	g 70	g 85
	Carote	uovo	n° 1	n° 1,5	n° 1,5
	Pane	carote, sedano, pomodori	g 60	g 75	g 75
	Frutta	piselli	g 20	g 25	g 30
		Carote	g 100	g 150	g 150
		Pane	g 50	g 60	g 70
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 13	g 15
U 10	Orzotto estivo	Orzo perlato	g 50	g 70	g 85
	Uovo sodo	zucchine, porri	g 60	g 75	g 90
	Insalata	Uovo	n° 1	n° 1,5	n° 1,5
	Pane	Insalata mista	g 80	g 130	g 150
	Frutta	Pane	g 50	g 60	g 70
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 12	g 15
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5
U 11	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta	g 60	g 80	g 100
	Uova sode	pomodoro	q. b.	g 50	q. b.
	Carote	basilico	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane integrale	Uovo	n° 1	n° 1,5	n° 2
	Frutta	Carote	g 100	g 130	g 150
		Pane integrale	g 60	g 70	g 80
		Frutta	g 150	g 200	g 200
	Olio EVO per l'intero pasto	g 12	g 13	g 10	
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5
U 12	Risotto con verdura	Riso	g 60	g 80	g 110
	Frittata al forno	verdura	q. b.	g 50	q. b.
	Insalata	brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane integrale	Uovo	n 1	n° 1	n° 1,5
	Frutta	Insalata	g 70	g 80	g 100
		Pane integrale	g 60	g 75	g 90
		Frutta	g 150	g 200	g 200
	Olio EVO per l'intero pasto	g 12	g 15	g 14	
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 9	g 10
U 13	Tagliatelle di frittatine verdi con spinaci e patate	Uovo	n° 1	n° 1,5	n° 2
	Carote	spinaci	g 50	g 50	g 50
	Pane integrale	patate	g 220	g 300	g 360
	Frutta	pelati e porri	q. b.	q. b.	q. b.
		Carote	g 100	g 130	g 150
		Pane integrale	g 60	g 70	g 80
		Frutta	g 150	g 200	g 200
	Olio EVO per l'intero pasto	g 12	g 13	g 10	

In sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato, in modo che, sia il tuorlo che l'albume, **siano ben cotti**. Utilizzare gli ingredienti indicati in tabella.

CARNE



PASTI A BASE DI CARNE							
	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria		
C 1	Pasta al pomodoro Petti di pollo o tacchino al latte Piselli e carote Pane integrale Frutta	Pasta	g 50	g 80	g 100		
		pelati	g 50	g 60	g 50		
		Pollo o tacchino	g 60	g 80	g 100		
		latte parz. screm.	g 20	g 20	g 20		
		Piselli	g 40	g 50	g 125		
		carote	g 80	g 80	g 100		
		Pane integrale	g 60	g 70	g 50		
		Frutta	g 150	g 200	g 200		
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 18	g 18		
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5		
C 2	Farrotto allo zafferano Involtini di tacchino Cavolfiore Pane integrale Frutta	Farro decorticato	g 55	g 75	g 80		
		brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.		
		zafferano	q. b.	q. b.	q. b.		
		Tacchino	g 80	g 90	g 120		
		salvia	q.b.	q. b.	q. b.		
		Cavolfiore	g 100	g 100	g 150		
		Pane integrale	g 50	g 80	g 80		
		Frutta	g 150	g 200	g 200		
		Olio EVO per l'intero pasto	g 11	g 12	g 12		
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5		
C 3	Polenta con pollo alla cacciatora Carote Pane Frutta	Farina mais	g 75	g 90	g 100		
		pollo	g 80	g 100	g 120		
		verdura mista	g 80	g 80	g 60		
		Carote	g 70	g 70	g 120		
		Pane	g 25	g 30	g 50		
		Frutta	g 150	g 20	g 200		
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 18	g 20		
		Orzo	g 50	g 80	g 80		
C 4	Orzotto alle verdure Arrostato di tacchino Finocchi Pane Frutta	verdura mista	g 70	g 100	g 100		
		brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.		
		Tacchino	g 70	g 100	g 100		
		Finocchi	g 100	g 150	g 150		
		Pane	g 50	g 50	g 60		
		Frutta	g 150	g 200	g 200		
		Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 15	g 17		
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5		
					50		

C 5	Risotto giallo Petto di pollo alla diavola Insalata Pane Frutta	Riso zafferano brodo vegetale Petto di pollo aromi Insalata Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 55 q. b. q. b. g 60 q. b. g 70 g 50 g 150 g 15 g 5	g 70 q. b. q. b. g 100 q. b. g 80 g 60 g 200 g 18 g 5	g 80 q. b. q. b. g 120 q. b. g 100 g 75 g 200 g 20 g 5
C 6	Passato di verdura con crostini Arrostato di tacchino Patate in insalata Pane Frutta	Verdura mista patate piselli cavolfiore pane crostini Petto tacchino Patate prezzemolo Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 40 g 40 g 10 g 25 g 15 g 70 g 100 q. b. g 30 g 150 g 13 g 5	g 100 g 100 g 20 g 25 g 20 g 80 g 150 q. b. g 60 g 200 g 15 g 5	g 80 g 80 g 100 g 25 g 30 g 100 g 200 q. b. g 60 g 200 g 15 g 5
C 7	Fusilli al sugo di verdura Petto di tacchino al limone Zucchine al gratin Pane Frutta	Fusilli pelati verdura mista Tacchino farina limone Zucchine burro Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 40 g 40 g 70 g 5 q. b. g 100 g 3 g 30 g 150 g 11 g 6	g 65 g 50 g 40 g 85 g 7 q. b. g 100 g 3 g 60 g 200 g 15 g 8	g 100 g 60 q. b. g 90 q. b. q. b. g 100 g 3 g 60 g 200 g 20 g 8
C 8	Risotto con asparagi Arrostato di lonza Finocchi Pane Frutta	Riso cipolle brodo vegetale asparagi Lonza Finocchi Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. g 20 g 70 g 70 g 50 g 150 g 11 g 5	g 70 q. b. q. b. g 30 g 100 g 80 g 60 g 200 g 15 g 5	g 90 q. b. q. b. g 50 g 100 g 100 g 70 g 200 g 16 g 5

C 9	Polenta con brasato	Farina di mais	g 80	g 100	g 100
	Verdura cotta	manzo	g 70	g 100	g 100
	mista	carote	g 20	g 50	g 80
	Pane	cipolla	g 10	g 10	g 10
	Frutta	sedano	g 10	g 10	g 10
		Verdura mista	g 100	g 120	g 150
		Pane	g 25	g 25	g 50
C 10	Pasta al pesto	Pasta	g 50	g 80	g 80
	Petto di pollo al rosmarino	basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Insalata	pinoli	q.b.	q.b.	q.b.
	Pane	Petto pollo	g 70	g 100	g 100
	Frutta	rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
		Insalata	g 70	g 80	g 120
		Pane	g 40	g 60	g 60
	Frutta	g 150	g 200	g 200	
		Olio EVO per l'intero pasto	g 13	g 17	g 18
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 5	g 5
C 11	Farro alla parmigiana	Farro decorticato	g 60	g 70	g 100
	Arrostato di lonza	burro	g 3	g 3	g 4
	Zucchine	brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane	Lonza	g 70	g 90	g 100
	Frutta	aromi	q. b.	q. b.	q. b.
		Zucchini	g 100	g 130	g 150
		Pane	g 40	g 70	g 50
	Frutta	g 150	g 200	g 200	
		Olio EVO per l'intero pasto	g 14	g 15	g 14
		Grana per l'intero pasto	g 5	g 10	g 5
C 12	Lasagne di carne	Pasta	g 50	g 80	g 100
	Fagiolini	farina	g 4	g 4	g 6
	Pane	manzo	g 55	g 55	g 70
	Frutta	latte parz. screm.	g 20	g 20	g 20
		pelati	g 50	g 50	g 50
		sedano	q. b.	q. b.	q. b.
		carote	q. b.	q. b.	q. b.
		cipolle	q. b.	q. b.	q. b.
		Fagiolini	g 100	g 150	g 150
		Pane	g 40	g 60	g 70
		Frutta	g 150	g 200	g 200
		Olio EVO per l'intero pasto	g 12	g 12	g 13
		Grana per l'intero pasto	g 7	g 7	g 7

C 13	Riso all'inglese Spezzatino tenero Finocchi Pane Frutta	Riso Petto di pollo piselli zucchine patate latte parz .screm. Finocchi Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 50 g 50 g 40 g 20 g 20 g 5 g 100 g 35 g 150 g 15 g 5	g 70 g 80 g 40 g 20 g 30 g 10 g 150 g 50 g 200 g 19 g 5	g 90 g 80 g 50 g 30 g 40 g 5 g 150 g 55 g 200 g 20 g 5
C 14	Gnocchetti al pesto Spezzatino Fagiolini Pane Frutta	Gnocchetti basilico pinoli Manzo pelati verdura mista Fagiolini Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 60 q. b. q. b. g 60 g 50 g 40 g 100 g 60 g 150 g 12 g 4	g 70 q. b. q. b. g 80 g 50 g 50 g 150 g 60 g 200 g 15 g 5	g 80 q. b. q. b. g 100 g 50 g 60 g 150 g 70 g 200 g 19 g 5
C 15	Risotto al prezzemolo Arrosto di tacchino Pomodori Pane Frutta	Riso prezzemolo brodo vegetale Petto tacchino Pomodori Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto Grana per l'intero pasto	g 55 q. b. q. b. g 70 g 100 g 30 g 150 g 13 g 5	g 80 q. b. q. b. g 80 g 150 g 70 g 200 g 15 g 5	g 105 q. b. q. b. g 100 g 150 g 80 g 200 g 20 g 5

LASAGNE



Le **lasagne**, presenti nel gruppo CARNE (C12), **possono essere sostituite con pasta al ragù di carne** utilizzando gli ingredienti indicati per la preparazione delle lasagne, nelle medesime quantità (escludere il latte).

VERDURA



È possibile presentare nello stesso pasto due tipi di verdura (cruda, oppure cotta e cruda) e modificare il tipo di verdura indicata in tabella, avendo cura di garantire la **VARIETÀ** e la **STAGIONALITÀ**.

FRUTTA



La frutta di fine pasto, nelle scuole che lo desiderano, può essere servita a metà mattina. Si può proporre la macedonia, purché:

- Si utilizzi **FRUTTA FRESCA**
- Non si aggiunga zucchero
- Non si utilizzi frutta sciroppata
- Venga preparata non prima di un'ora dall'inizio del pranzo

Per evitare l'annerimento della frutta fresca si può aggiungere spremuta fresca di agrumi. Una volta alla settimana, se i bambini la gradiscono, può essere presentata frutta cotta **senza aggiunta di zucchero**.

CEREALI



- Si **consiglia** di alternare pasta, riso con prodotti di **tipo integrale preferibilmente biologici**
- Si **consiglia** di alternare pasta, riso con altri cereali quali farro ed orzo.

Il pane deve essere **con ridotto contenuto di sale (non superiore all'1,7% riferito alla farina)**

DOMANDE FREQUENTI

- 1. È possibile sostituire il contorno di verdura, ad esempio zucchine, con delle patate?**
NO, perché le patate hanno una composizione nutrizionale diversa da quella della verdura.
- 2. È possibile sostituire il contorno di verdura con dei legumi, ad esempio piselli o fagioli?**
NO, perché i legumi hanno una composizione nutrizionale diversa da quella della verdura.
- 3. È possibile sostituire la tipologia di pesce indicata in tabella?**
SI, purché venga utilizzato pesce di mare fresco o surgelato come indicato a pag 15
- 4. È possibile sostituire il pesce con la carne?**
No. Il pesce deve sempre essere proposto almeno una volta a settimana
- 5. È possibile sostituire il pesce con il formaggio**
NO, perché il pesce ha una composizione nutrizionale diversa da quella del formaggio.
- 6. È possibile sostituire un formaggio con un altro?**
SI, come indicato a pag 19 e pag 20
- 7. È possibile sostituire il primo piatto asciutto con un primo piatto in brodo?**
SI, sostituendo g 40 di pasta o riso o orzo o farro con g 160 di patate (lessate o al forno) che dovranno essere presentate in aggiunta al contorno di verdura e non in sostituzione. Utilizzare il cereale rimanente per il primo in brodo.
- 8. È possibile sostituire il primo piatto in brodo (NON passati e zuppe di verdura) con un primo piatto asciutto?**
SI, eliminando il pane ed utilizzando le seguenti grammature: g 60 di pasta riso per la scuola materna, g 70 per la scuola elementare, g 80 per le medie
- 9. È possibile proporre lo yogurt in sostituzione della frutta?**
NO, perché lo yogurt ha una composizione nutrizionale diversa da quella della frutta
- 10. È possibile proporre lo yogurt in sostituzione del formaggio?**
SI, come indicato a pag 20

Il ricettario riporta sia ricette tradizionali che insolite, nelle quali sono presenti ingredienti facilmente reperibili e di costo adeguato, che non necessitano di preparazioni troppo complesse, ma che possono contribuire a proporre anche cibi generalmente poco graditi ai bambini con una presentazione accattivante.

Per le grammature fare riferimento agli schemi dietetici.

LEGUMI

CECI IN UMIDO CON PATATE (IN SOSTITUZIONE DELLA VELLUTATA DI LEGUMI O DELLA ZUPPA DI LEGUMI)

Lessare i ceci in abbondante acqua. A cottura ultimata porli in un'ampia pentola, dove precedentemente si è rosolato aglio e rosmarino, con le patate tagliate a pezzi, salare e cuocere per circa 20 / 30 minuti. Infine aromatizzare con il prezzemolo tritato e servire

CREPES DI CECI

Disporre la farina di ceci in una ciotola e unire un pizzico di sale e l'acqua a filo. Amalgamare con una frusta da cucina per evitare che si formino i grumi. Si deve ottenere una pastella che dovrà risultare tipo quella delle crêpes. Aggiungere l'olio evo e mescolare. Coprire e mettere la pastella in frigo a riposare per 30 minuti.

Preriscaldare una padella leggermente oleata (si può utilizzare un foglio di scottex unto di olio) e poi versare con un mestolo l'impasto nella parte centrale della padella calda ed estendere, roteando. Cuocere l'impasto per 2-3 minuti, poi capovolgere e cuocere dall'altro lato per altrettanti minuti. A fine cottura le crepes devono restare morbide per poterle arrotolare.

CROCCHETTE DI LEGUMI

Cuocere i legumi per 50-60 minuti in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate precedentemente lessate, lo scalogno tagliato finemente, e qualche cucchiaino di pane grattugiato. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia spennellata di olio e farle dorare per 2-3 minuti per lato nel forno ben caldo.

Si possono anche servire le crocchette calde aggiunte alla salsa di pomodoro (tipo alla pizzaiola).

FARINATA DI CECI CON VERDURA

Stemperare l'acqua e la farina di ceci in una ciotola capiente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Il consiglio è di aggiungere a poco a poco l'acqua alla farina. Lasciare riposare il composto per almeno 4 ore. Trascorso il tempo di riposo eliminare la schiuma eventualmente presente in superficie.

Nel frattempo porre gli spinaci e la cipolla con poco olio EVO in una pentola e terminata la cottura unire la verdura all'impasto, porlo in una teglia precedentemente oliata e mescolare, in modo che l'olio venga assorbito.

La cottura della farinata di ceci con verdura avviene in modo ottimale quando il forno viene portato a temperatura prima di inserire la teglia.

La farinata è pronta quando sulla superficie si sarà formata la classica crosticina dorata.

GNOCCHI DI CECI

Mettere le due farine in una ciotola, aggiungere acqua calda e amalgamare sino ad ottenere un composto omogeneo e liscio. Formare dei salsicciotti e tagliare gli gnocchi della dimensione gradita. Mano a mano che gli gnocchi sono pronti sistemarli su un vassoio con un canovaccio leggermente infarinato.

Cuocere in acqua salata bollente con un cucchiaino di sale e di olio, toglierli quando vengono a galla e condirli con il sugo previsto.

HAMBURGER DI LENTICCHIE

Lessare le lenticchie. Una volta cotte frullarle con la carota, la patata, il curry, l'olio extra vergine d'oliva, i capperi, il sale e il pepe.

Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e formare degli hamburger. Farli dorare per 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente con un po' di olio extra-vergine di oliva fino a formare una crosticina croccante.

Servire con una spruzzatina di limone.

LASAGNE VEGETARIANE

Pulire le verdure e stufarle in padella. Intanto preparare la besciamella. A cottura ultimata mettere in una teglia uno strato di pasta, besciamella e verdura sino ad esaurimento degli ingredienti. Alla fine aggiungere il grana grattugiato. Infornare

PASTA E CECI

Lessare i ceci, tenuti precedentemente in acqua. Porli in una casseruola con olio e rosmarino e farli insaporire. Condire la pasta con il Parmigiano ed i ceci, di cui metà potrebbero essere frullati.

PATÈ DI CANNELLINI E PISELLI

Lessare cannellini e piselli, precedentemente ammollati, con cipolla, sedano, carote, aromi e frullarli. Aggiungere olio EVO, succo di limone, prezzemolo e aggiustare di sale e pepe

PIADINA INTEGRALE CON HUMMUS DI CANNELLINI E POMODORINI

Piadina: mettere in una ciotola la farina integrale, possibilmente setacciata, aggiungere al centro poco alla volta l'acqua e l'olio di oliva ed infine un pizzico di sale. Impastare fino ad amalgamare tutti gli ingredienti ed ottenere un panetto morbido e non appiccicoso.

Dividerlo per il numero delle piadine che si vogliono preparare e aiutandosi con il matterello stenderle formando un disco non troppo sottile,

Scaldare, nel frattempo, una padella antiaderente e quando è ben calda adagiarvi la piadina. Quando cominciano a formarsi le bolle in superficie, senza romperle, girare la piadina con molta attenzione e, se necessario, forarla con una forchetta.

Hummus: mettere i cannellini in un mixer insieme all'olio extra vergine di oliva, al limone spremuto, al sale, al prezzemolo e frullare fino ad ottenere una crema liscia.

POLENTA E LENTICCHIE

Preparare la polenta come d'abitudine. Lessare le lenticchie (o altri legumi secchi tenuti precedentemente in acqua); porle in una casseruola con olio e rosmarino e farle insaporire. Se gradito aggiungere del pomodoro

ZUPPA DI LEGUMI

Far ammorbidire in acqua ceci e lenticchie. Lessarli con i piselli. A fine cottura aggiungere la pasta, condire con olio extra vergine d'oliva, Parmigiano Reggiano e servire.

TABELLA LEGUMI

LEGUMI SECCHI	TEMPO DI AMMOLLO	QUANTITÀ D'ACQUA	TEMPO DI COTTURA
Arachidi	---	---	---
Ceci	12-24 ore	abbondante	2-3 ore circa
Fagioli bianchi di Spagna	12 ore	abbondante	90 minuti circa
Fagioli borlotti	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fagioli borlottini	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fagioli cannellini	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fagioli neri	12 ore	abbondante	2 ore circa
Fagioli con l'occhio	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fave	12 ore	abbondante	90 minuti circa
Grano saraceno	---	1:2	20 minuti
Lenticchie verdi	facoltativo	abbondante	50-60 minuti circa
Lenticchie rosse	---	abbondante	20-30 minuti circa
Piselli	facoltativo	abbondante	45 minuti circa

Alcuni importanti accorgimenti

- Cambiate spesso l'acqua di ammollo dei legumi (4-5 volte), per eliminare le sostanze antinutrizionali.
- Gettate sempre l'acqua dove sono stati reidratati i legumi.
- Cuocete i legumi a pentola coperta e a fuoco basso con l'aggiunta di odori (alloro), erbe aromatiche, spezie.
- Il sale si aggiunge solo alla fine per evitare l'indurimento della buccia.
- Si ricorda che l'acidità rallenta la cottura dei legumi. Pertanto se vogliamo cucinare i legumi in umido in salsa di pomodoro, è bene cuocerli separatamente e poi completare la cottura unendoli alla salsa.

PESCE

CROCCHETTE DI PESCE

Lessare le patate e unirle al pesce (precedentemente lessato con aromi) finemente tritato e al prezzemolo. Aggiungere l'uovo e amalgamare bene gli ingredienti. Modellare delle crocchette, passarle nel pangrattato, porle su una teglia e infornarle per circa mezz'ora.

CUORI DI MERLUZZO ALLO ZAFFERANO

Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle. Aggiungere i cuori di merluzzo e lo zafferano, stemperato in poca acqua. Cuocere sino a cottura ultimata

PASTA AL SUGO DI PESCE

Fare un soffritto con poco aglio (che può essere eliminato a fine cottura). Aggiungere i pelati, portarli a metà cottura, quindi aggiungere il pesce ponendo attenzione al tempo di cottura. Portare a cottura ultimata il sugo di pomodoro con il pesce, aggiungere il prezzemolo tritato e la pasta, precedentemente lessata.

PESCE CON CAPPERI E OLIVE

Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle. Aggiungere il pomodoro, i capperi e le olive snocciolate e far asciugare leggermente la salsa. Adagiare il pesce fino a cottura. E prima di servire aggiungere prezzemolo tritato e origano.

FORMAGGI

CANNELLONI RICOTTA E SPINACI

Lessare gli spinaci, scolarli, tritarli e unirli alla ricotta, il Parmigiano e l'olio. Riempire con il composto i cannelloni (di pasta secca già pronti) e porli in una teglia foderata con carta da forno. Cospargerli con besciamella preparata con farina, latte e burro e infornarli

CREPELLE ALLE VERDURE

Frullare l'uovo con il latte e la farina; scaldare un tegame e con il composto preparare delle frittatine. Lessare le verdure, frullarle con il Parmigiano. Stendere sopra le frittatine il frullato, avvolgerle, metterle in una teglia. Infornare per 10 minuti a 180°C

GNOCCHI ALLA ROMANA

Portare il latte ad ebollizione, versare a pioggia il semolino, mescolare bene e cuocere per 15 minuti. Togliere dal fuoco, raffreddare e unire il tuorlo. Stendere l'impasto sul tagliere spolverizzato con metà parmigiano, ricoprirlo spianandolo con l'altro parmigiano. Raffreddare e ricavare tanti dischetti. Sciogliere il burro con l'olio. Porre i dischetti in una teglia foderata con carta da forno e pennellarli con il condimento. Passare in forno a 200° per 30 minuti.

RISOTTO CON RADICCHIO E SCAMORZA

Mondare il radicchio, tagliarlo e rosolarlo in una casseruola insieme alla cipolla tritata. Poco dopo aggiungere il riso, tostarlo, quindi aggiungere il brodo vegetale fino a cottura ultimata. Togliere il riso dal fuoco, mettere la scamorza e farla sciogliere. Aggiungere il Parmigiano e servire

SFORMATO DI FORMAGGIO E PATATE

Lessare la verdura e le patate. Porre in una teglia patate, verdura e mozzarella a strati in una teglia oliata. Cospargere con pangrattato ed infornare.

TORTA SALATA

Mondare e lessare la verdura. frullare la verdura con la ricotta e il parmigiano. Porre il composto in una teglia oliata e cospargere con pangrattato. Infornare a 180°C fino a cottura ultimata.

UOVA

CREPES AI PISELLI

Sbattere l'uovo con il latte e la farina setacciata. Scaldare un tegame e con il composto preparare le crepes.

Stufare i piselli con la cipolla e una volta pronti stenderli sulla crepes aggiungere il Parmigiano, arrotolare la crespella e metterle in una teglia. Infornare per una decina di minuti.

CROCCHETTE D'UOVO

Sbattere l'uovo con il Parmigiano, unire le patate e pangrattato quanto basta per avere un composto che possa essere utilizzato per modellare le crocchette. Utilizzando il cornetto gastronomico porre sulla teglia unta di olio le crocchette e spolverizzarle con pangrattato.

TAGLIATELLE DI FRITTATINE VERDI CON SPINACI E PATATE

Preparare delle frittatine di uova e spinaci al forno. Porre su un tagliere ciascuna frittatina, arrotolarla su se stessa e ricavarne delle fettucce di circa 1 cm di spessore.

Nel frattempo stufare in padella porri, patate e pelati. A cottura ultimata aggiungere le tagliatelle di frittata e servire.

SITUAZIONI PARTICOLARI

MENÙ A TEMA E FESTE PARTICOLARI (NATALE, PASQUA, CARNEVALE)

È ormai consuetudine in molte scuole prevedere in alcune occasioni piatti tipici del territorio per mantenere il legame con le tradizioni locali.

L'inserimento di alcuni piatti etnici, compatibili con gli orientamenti di educazione alimentare corretti, rappresenta un'occasione di conoscenza ed incontro con culture diverse.

Tali proposte hanno lo scopo di incuriosire i bambini e di far vivere loro il pasto come occasione di esplorazione ed ampliamento degli orizzonti gustativi, senza venir meno ai criteri di corretta alimentazione.

Sovente nelle scuole dove si festeggia il Natale, la Pasqua o il carnevale vengono portati alimenti e bevande (panettone, pandoro, colomba, frittelle) in quantitativi eccessivi (rispetto al numero dei bambini) che continuano ad essere somministrati, a fine pasto o merenda, sino a loro esaurimento, spesso anche per dei mesi.

Si ricorda che questi alimenti, che fanno parte della nostra tradizione, devono essere proposti solo nel giorno del festeggiamento, in quanto particolarmente calorici e ricchi in grassi.

Si sottolinea inoltre l'importanza di leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati all'origine per evitare di somministrare alimenti allergizzanti ai bambini con allergie od intolleranze alimentari.

INDICAZIONI ALIMENTARI E CORSO DI NUOTO POMERIDIANO

La scelta dei cibi e degli orari dei pasti va effettuata in funzione del tipo di sforzo organico e muscolare e della durata dello sforzo stesso.

Di seguito alcuni consigli da tenere presenti:

- non assumere un pasto completo 2h prima del corso (la completa digestione degli alimenti avviene entro le 5-8 ore successive al pasto);
- non assumere un pasto eccessivo in quanto esso determinerebbe un forte afflusso di sangue verso lo stomaco e l'intestino; in queste condizioni infatti lo sforzo fisico contribuirebbe a rallentare la digestione;
- assumere giuste quantità di carboidrati complessi (pane, pasta, biscotti, ecc.) che determinano un livello prolungato e costante di sostanze energetiche all'interno del circolo sanguigno.

Un adeguato sistema nutrizionale deve essere in grado di fornire al ragazzo l'energia giusta per favorire i processi digestivi prima dello sforzo fisico e di non interferire in quelli di recupero dopo lo sforzo.

La prestazione viene compromessa se la digestione non è ancora terminata.

Dovendo effettuare il corso di nuoto nel primo pomeriggio (ore 14, 14.30) e tenendo in considerazione l'orario di fine delle lezioni (ore 12.30-13.00) si consiglia, per quell'unica giornata, di attenersi allo schema alimentare di seguito riportato:

- **prima colazione**
spremuta o succo di frutta
latte con cereali (preferibilmente integrali)
pane tostato con miele o marmellata
- **intervallo ore 11.00**
spuntino a base di un panino con formaggio magro e verdure (evitare pizza, focaccia, dolci, tramezzini)
- **un'ora prima del corso**
eventualmente un frutto
- **1h/1,30h dopo il corso**
della frutta con grissini o con fette biscottate o con crackers o con pane o con biscotti secchi.

Per i bambini della scuola dell'Infanzia che generalmente pranzano alle ore 11,30- 12 è possibile preparare, per pranzo, un pasto leggero composto da alimenti facilmente digeribili.

Si propongono i seguenti menù:

(utilizzare le grammature riportate nelle tabelle in dotazione alla scuola)

- Pasta al pomodoro crudo e basilico, sogliola al limone, insalata verde, pane e frutta.
- Pasta aromatica, formaggio fresco (mozzarella o crescenza), carote, pane e frutta
- Riso all'olio extra vergine d'oliva, petto di pollo al limone, verdura cotta, pane e frutta

INDICAZIONI PER PRANZO AL SACCO

Qualora la scuola programmasse una gita scolastica si suggeriscono le seguenti opzioni

Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
Pizza margherita	Farina tipo "0"	g 75	g 100	g 130
Verdura	mozzarella	g 40	g 60	g 80
Pane	pelati	g 50	g 50	g 100
Frutta	origano	q.b.	q.b.	q.b.
	Verdura	g 100	g 150	g 150
	Pane	g 20	g 30	g 40
	Frutta	g 150	g 200	g 200
	Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 11	g 12
Piadina integrale con Hummus di cannellini	Farina integrale	g 50	g 60	g 80
Lattuga	acqua	g 30	g 35	g 40
Pane	sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta	Cannellini	g 30	g 40	g 40
	limone	q.b.	q.b.	q.b.
	cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
	pomodorini	g 20	g 25	g 25
	prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Lattuga	g 70	g 80	g 100
	Frutta	g 150	g 200	g 200
	Pane	g 50	g 70	g 80
	Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 17	g 17
Tortillas di patate	Patate	g 300	g 400	g 450
Verdura	cipolla	g 50	g 50	g 50
Pane	uova	n° 1	n° 1	n° 1,5
Frutta	Verdura	g 100	g 100	g 150
	Pane	g 30	g 30	g 40
	Frutta	g 200	g 200	g 300
	Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 10	g 10
Panini imbottiti con Formaggio tipo 1	Pane	g 100	g 150	g 150
Verdura	Formaggio tipo 1	g 40	g 45	g 50
Frutta	Verdura	g 100	g 150	g 150
	Frutta	g 200	g 300	g 300
	Olio EVO per l'intero pasto	g 5	g 10	g 10
Panini imbottiti con Frittata	Pane	g 100	g 150	g 150
Verdura	Uova	n° 1	n° 1,5	n° 1,5
Frutta	Verdura	g 100	g 150	g 150
	Frutta	g 200	g 300	g 300
	Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 10	g 10
Panini imbottiti con Hamburger di legumi	Pane	g 80	g 100	g 100
Verdura	Legumi secchi	g 30	g 40	g 50
Frutta	patate	g 50	g 100	g 150
	sale, pepe, aromi	q.b.	q.b.	qb
	Verdura	g 100	g 100	g 100
	Frutta	g 200	g 200	g 300
	Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 15	g 20

RICETTA TORTILLAS DI PATATE

Sbucciare le patate e tagliarle a fettine. Lessarle in abbondante acqua bollente salata, per circa 3-4 minuti, in modo che risultino ammorbidite, ma ancora al dente e scolarle.

Spelare le cipolle e ridurle ad anelli sottili. Stufare le fettine di cipolla con l'olio, unire le patate e il rosmarino, aggiungere poco sale e pepe e cuocere a fuoco medio per circa 3 minuti, mescolando spesso. Spegnerne il fuoco e lasciare raffreddare.

Intanto sbattere le uova con una frusta con 1 pizzico di sale e di pepe; unire le patate e le cipolle e mescolare delicatamente, in modo da amalgamare bene gli ingredienti. Versare il composto in una teglia rotonda, foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Livellare bene il composto e cuocerlo in forno già caldo a 180° C per circa 25-30 minuti, finché si sarà ben rassodato. Sforzare la tortillas e servire

FESTE DI COMPLEANNO

Riteniamo importante fornire alcune linee di indirizzo

- Scegliere un solo giorno del mese per festeggiare i compleanni evitando i giorni che prevedono per il pranzo il piatto unico o primi asciutti; se possibile far coincidere la festa di compleanno con le feste di classe (carnevale, Pasqua ecc.),.
- Privilegiare giochi, balli, canti o altri momenti ludici rispetto al momento di consumo di dolci
- Nella cucina della scuola o nel centro cottura la ditta appaltatrice del Servizio di Ristorazione scolastica potranno essere preparate torte dolci o salate. In alternativa, qualora la cucina non fosse attrezzata per la cottura o preparazione delle torte, il Responsabile mensa potrà acquistare la torta da un fornaio o pasticciere di fiducia avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare. In tal caso la scuola dovrà chiedere al fornitore una dichiarazione ai sensi del regolamento CEE 852/2004 (autocontrollo HACCP) relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della torta.
- In relazione alle bibite le scelte devono privilegiare l'acqua, anche minerale, seguita dalle spremute o dai succhi di frutta senza conservanti e zuccheri aggiunti;
- In alternativa alle patatine, si suggerisce la proposta di pop-corn, prodotti in loco utilizzando olio extra vergine d'oliva in minima quantità, oppure crostini o crackers aromatizzati al rosmarino privilegiando quelli contenenti olio extra vergine d'oliva
- Evitare l'uso di noccioline o frutta secca salata, per l'alto contenuto in sale ed in particolare le arachidi salate per la forte capacità di creare problemi reattivi nei soggetti con intolleranza ed allergie alimentari; evitare prodotti dolciari industriali (es: caramelle gomOSE, ripiene, ciupa-ciupa) per l'alto contenuto di zuccheri semplici, conservanti e coloranti

Gli alimenti d'avanzo devono essere restituiti e non possono essere più somministrati nei giorni successivi

RICHIESTE PARTICOLARI

MODIFICA MENU' PER MOTIVI RELIGIOSI

NO CARNE DI MAIALE

La carne di maiale dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, manzo) utilizzando la medesima grammatura.

NO CARNE DI BOVINO

La carne di bovino dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, lonza) utilizzando la medesima grammatura.

NO CARNE

Nei giorni in cui, nel menù in uso presso la scuola, è previsto un pasto con la carne, sostituirlo con uno scelto tra gli schemi dietetici del **legumi (L)** e del **pesce (P)**.

INDICAZIONI DIETETICHE PER MOTIVI ETICI

La richiesta di dieta **priva di carne e pesce** per gli alunni della scuola dell'Infanzia, primaria e secondaria di I grado dovrà **pervenire direttamente alla scuola** che si avvarrà degli schemi dietetici del legumi (**L**), formaggi (**F**) e uova (**U**) inseriti in queste linee guida.

Quando il servizio di ristorazione scolastica è previsto su 5 giorni la settimana è opportuno che il menù **preveda 2 volte L, 2 volte F e 1 volta U**.

La richiesta di **dieta priva di alimenti di origine animale**, per gli alunni che frequentano la scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado, dovrà pervenire **DIRETTAMENTE** alla scuola che si avvarrà degli schemi dietetici specifici, reperibili **sul sito www.ats-bg.it o utilizzando il QR code che si trova sul frontespizio delle linee guida**.

MOTIVI DI SALUTE-DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco generalmente è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

- **La richiesta di dieta in bianco DI NORMA deve essere effettuata dal Pediatra o Medico di base, il quale rilascerà un certificato da consegnare alla scuola, che lo tratterà agli atti.**
- **La dieta in bianco potrà essere richiesta per iscritto e, solo per due giorni, anche dal genitore stesso nel caso di un evento acuto.**

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini ad esclusione di Parmigiano Reggiano e ricotta magra di vacca), salumi, carni grasse, dolci come budini, creme, gelati, panna, cioccolato, ecc.

(NB: usufruire delle grammature indicate nella tabella dietetica in uso presso la scuola)

Utilizzare condimenti quali olio extra vergine d'oliva od olio monoseme (arachide, girasole, mais) da consumare **CRUDI** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

Primi piatti

- Pasta o riso asciutti conditi con olio EVO o salsa di pomodoro
- Polenta condita con salsa di pomodoro ed eventualmente poco Parmigiano Reggiano ben stagionato

Secondi piatti

- Pesce al vapore, lessato, alla piastra
- Carne magra al vapore, alla piastra, lessata
- Ricotta magra di vacca (con una percentuale di grasso uguale od inferiore all'8%)

Contorni

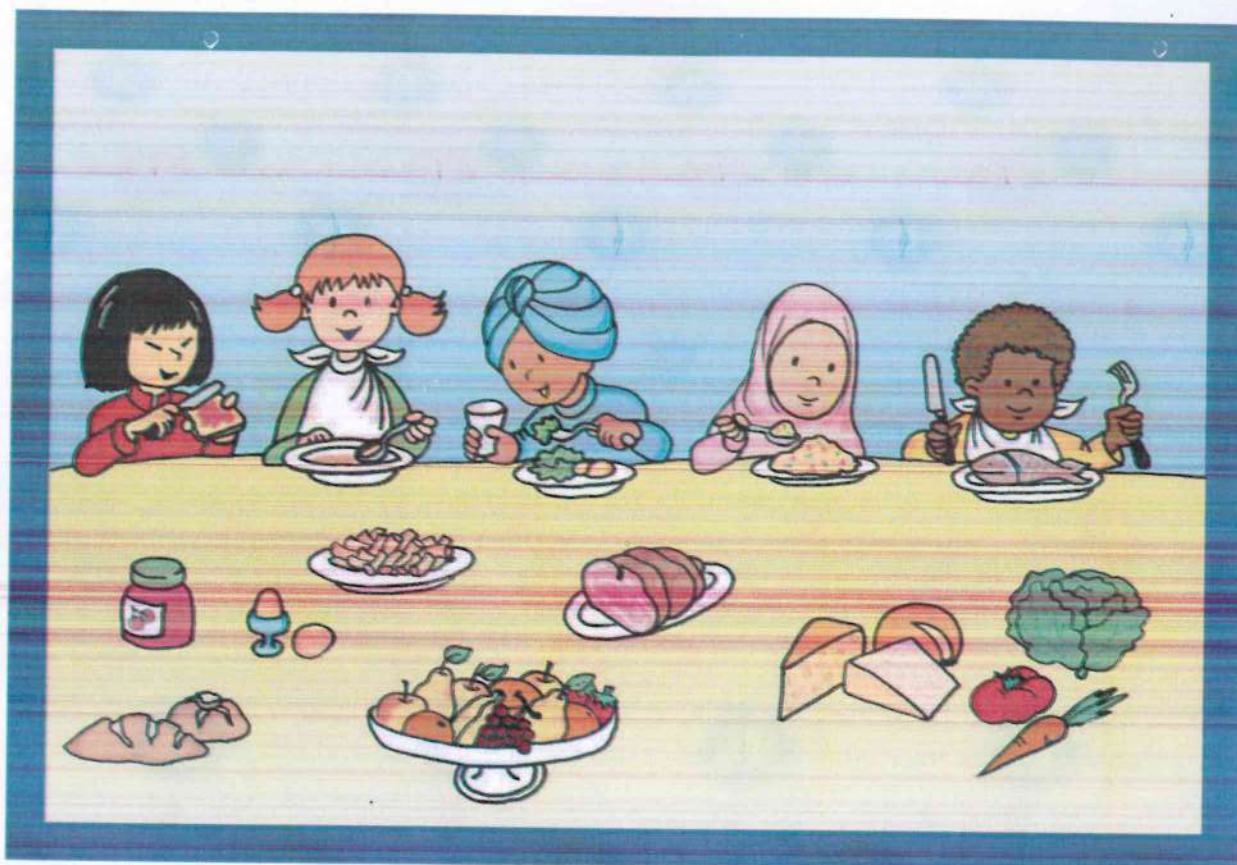
- Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio extra vergine d'oliva crudo, poco sale ed eventualmente limone

Frutta

- Libera a parte nei casi in cui viene consigliata la mela o la pera cotta

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, Revisione 2014
- Simonetta Salvini, Maria Parpinel, Patrizia Gnagnarella, Patrick Maisonneuve e Aida Turrini (2015) Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia
- World Health Organization , 2006, Food and nutrition policy for schools
- World Health Organization, 2010, Global recommendations on Physical activity for Health
- World Health Organization, 2004, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, <http://www.who.int/en/>
- World Cancer Research Fund, <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/our-cancer-prevention-recommendations>
- INRAN, 2003, Linee Guida per una sana alimentazione italiana, http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html, visitato gennaio 2017
- Tabelle di composizione degli alimenti, http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html, visitato febbraio 2017



DIPARTIMENTO DI IGIENE E
PREVENZIONE SANITARIA (DIPS)
ATS Bergamo
U.O.S. Igiene della Nutrizione

Redazione ATS Bergamo:
Lucia Antonioli, Cristina Bianchi, Daniela Parodi e
Margherita Schiavi.
Progetto Grafico: ufficio.comunicazione@ats-bg.it

LE LINEE GUIDA PER L'ELABORAZIONE DEI MENÙ PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

ats-bg.it

