



**COMUNE DI ANCONA
DIREZIONE SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI
UNITA' OPERATIVA RISTORAZIONE SCOLASTICA**

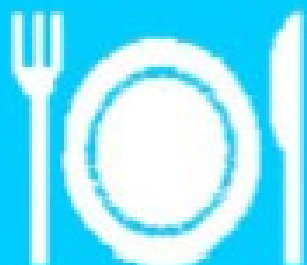
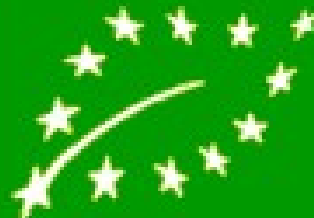


tabella nutrizionale



Primavera / estate



scuola infanzia e scuola primaria

TABELLA NUTRIZIONALE PRIMAVERA/ESTATE PER SCUOLE DELL'INFANZIA E PER SCUOLE PRIMARIE

La tabella nutrizionale è stata elaborata tenendo conto dei "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti" (LARN – IV revisione), diversificati per fasce di età dei destinatari.

La tabella è ispirata al modello di alimentazione mediterranea ed è articolata in cinque settimane a rotazione dal lunedì al venerdì, con ulteriore possibilità di alternanza di alcune componenti del pasto, al fine di fornire una più ampia varietà di alimenti e favorire un'adeguata completezza nutrizionale ai pasti della scuola.

I fabbisogni dei vari nutrienti coperti dalla tabella nutrizionale rappresentano circa il 35-40% delle necessità giornaliere raccomandate per i bambini della scuola primaria e della scuola d'infanzia, che dovranno essere completati con i pasti e con la merenda del pomeriggio che i bambini consumano al di fuori della ristorazione scolastica, naturalmente associati ad una regolare e costante attività fisica quotidiana.

Nella predisposizione della presente tabella nutrizionale e dei menu in essa contenuti, si sono tenuti in considerazione anche i suggerimenti e le proposte inviate dai bambini stessi, mediante i questionari e le rilevazioni del grado di accettazione dei pasti a scuola.

Tutto mediato con quanto previsto dalle Linee Guida di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute (2010), nonché dal piano di prevenzione e contrasto dell'obesità infantile dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e dai LARN 2014.

LA DIETISTA
Giordana FIORETTI

L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Lo schema alimentare è stato formulato rispettando le indicazioni della scienza della nutrizione, adeguato al fabbisogno dei bambini nelle varie fasce di età.

E' una dieta completa e variata che prevede l'impiego di un'ampia gamma merceologica di alimenti, tutti di prima qualità. I menu non prevedono l'utilizzo di prodotti industriali (es. preparazioni già pronte, semilavorate, precucinate, ecc...).

E' una dieta che cerca di abituare il bambino ad un'alimentazione quanto più possibile corretta e ricca di sapori, sfruttando l'ambiente favorevole della scuola: il clima sereno, lo stare a tavola insieme ai compagni, la possibilità di servirsi da soli, il confrontarsi con l'insegnante che incoraggia e stimola la curiosità ed il piacere del bambino verso i cibi, anche quelli a lui meno graditi o “*nuovi*”, pur nel rispetto dei gusti personali di ciascuno. Mangiare a scuola è una lezione pratica di educazione alimentare.

L'ALIMENTAZIONE A CASA

LA MERENDA

La merenda di metà mattina e di pomeriggio ha il ruolo di interrompere il digiuno tra i due pasti principali. Dovrebbe essere leggera, nutriente e con apporto calorico contenuto (5% circa del fabbisogno giornaliero). Importante è quello che si sceglie di mangiare. La merenda non deve essere troppo ricca per evitare uno scarso appetito per il pasto successivo, con alterazione del giusto ritmo dei pasti. Dovrebbe essere in grado di saziare quel tanto che basta per arrivare al pasto successivo.

E' consigliabile dare la preferenza alla frutta di stagione, alternata con dolci preferibilmente casalinghi, evitando merendine e stuzzichini troppo calorici.



Come deve essere una merenda sana e nutriente?

Si riporta il decalogo dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Le 10 regole di una sana merenda

(fonte INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

1. Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.
2. Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.
3. La merenda è un piccolo pasto. Deve fornire il 5-7% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno.
4. Se non sei sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca.
5. La merenda deve solo "ricaricarti". Non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore.
6. Varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta fresca, o un frullato, o una merendina, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti.
7. Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 kcal. Leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta.
8. Goditi la tua merenda. Cerca di non mangiarla mentre studi o guardi la tivù.
9. Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma.
10. Controlla regolarmente il peso e l'altezza.

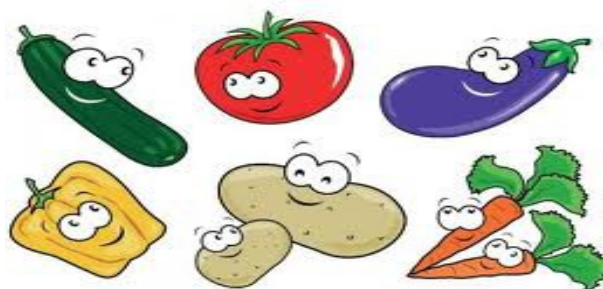
IL PASTO DELLA SERA

Per garantire al bambino un certo equilibrio ed una varietà di alimenti nell'arco della giornata e della settimana, i genitori sono informati su quello che mangia a scuola in modo che possano meglio integrare con i pasti che il bambino consuma a casa. Se ad esempio a scuola ha mangiato carne come fonte di proteine, alla sera potrà mangiare uova, pesce, formaggio o legumi.

E' inoltre importante verificare che nell'arco della settimana siano previsti più tipi di alimenti, in modo che l'assunzione dei nutrienti sia la più completa possibile.

E' importante anche la introduzione giornaliera di frutta e verdura di stagione, preferibilmente cruda per stimolare anche la masticazione oltre che fornire il giusto apporto di vitamine, minerali e fibre. Sono consigliati anche dolci semplici, meglio se preparati in casa. Buona regola è non eccedere in nessun tipo di alimento, tutti sono necessari e concorrono a dare completezza nutrizionale alla dieta del bambino, quindi dovrebbero essere assunti nel giusto equilibrio, senza esclusione o ripetitività di alcuni, ma con moderazione. L'acqua, quale bevanda, deve essere assunta in quantità abbondante nell'arco della giornata.

PROMEMORIA



Per una corretta interpretazione della tabella nutrizionale si precisa che:

- ❖ la tabella nutrizionale estiva è applicata **dalla terza settimana di aprile al 30 settembre**, salvo differenti disposizioni;
- ❖ la tabella nutrizionale deve essere esposta nella bacheca della scuola, in luogo visibile e consultabile dai genitori utenti; è possibile anche la consultazione sul sito istituzionale del comune di Ancona (www.comune.ancona.gov.it – scuola ed educazione – la mensa);
- ❖ i pasti vengono erogati ai bambini iscritti a mensa ed al personale adulto avente diritto, fatte salve specifiche autorizzazioni rilasciate dal Dirigente del Servizio;
- ❖ per motivi particolari ed a discrezione dell'Amministrazione, la tabella nutrizionale potrà subire modifiche comunque preventivamente comunicate ai genitori utenti ed agli interessati (operatori, ditta/a affidataria/e);
- ❖ la tabella nutrizionale deve essere seguita scrupolosamente, rispettando quanto indicato (alimento, quantità e preparazione), fatte salve eventuali e differenti disposizioni preventivamente autorizzate dalla dietista per motivi contingenti; le variazioni potrebbero essere determinate da:
 - iniziative sindacali del personale
 - guasti improvvisi alle attrezzature di produzione
 - carenza di personale in servizio
 - problematiche nella evasione degli ordinativi da parte delle ditte fornitrici
 - sospensione del/dei prodotto/i a titolo cautelativoper le quali si fa comunque riferimento al **“menu di emergenza” più avanti riportato**;
- ❖ eventuali variazioni al menu giornaliero per qualsiasi altro motivo apportate, devono essere comunicate all'U.O. Ristorazione Scolastica prima della somministrazione ai bambini; in caso di mancata comunicazione/autorizzazione le variazioni apportate saranno ritenute arbitrarie e potranno essere oggetto di contestazione, così come le eventuali ripercussioni ad esse dovute, per ovvi motivi di carattere nutrizionale, igienico ed organizzativo;

- ❖ ogni variazione apportata alla tabella deve essere comunicata anche ai genitori dei bambini mediante apposizione sulla bacheca della scuola, per opportuna informazione, accanto al menu del giorno, come previsto;
- ❖ la tabella comprende la **merenda del mattino** ed il **pranzo** per gli utenti della scuola dell'infanzia ed il solo **pranzo** per gli utenti della scuola primaria. E' stata formulata tenendo conto delle linee guida nutrizionali del Ministero della Salute, dei LARN 2014 e, per quanto possibile, delle preferenze espresse dagli utenti delle mense scolastiche scaturite dai dati della verifica sulla qualità dei pasti a scuola effettuata nell'anno scolastico 2015/2016;
- ❖ il pasto e la merenda riportano la grammatura dei singoli alimenti (ingredienti) che li compongono, diversificata per fasce di età;
- ❖ la quantità degli alimenti si intende al netto ed al crudo (privata degli scarti), ad es.: frutta e verdura già pulite e mondare, carne già toelettata, pesce già scongelato, ecc...
- ❖ il computo nutrizionale dei nutrienti è stato effettuato conteggiando i valori bromatologici riportati nelle Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (agg.to 2000);
- ❖ il conteggio dei nutrienti della frutta è stato calcolato sulla media di tre tipi differenti di frutta fresca, sempre di stagione;
- ❖ il conteggio dei nutrienti per il passato di verdure è stato calcolato sulla media di sette verdure;
- ❖ per alcune pietanze o preparazioni è stata prevista ed indicata l'alternativa (*oppure*), che sarà seguita alternativamente nella settimana di applicazione, per ampliare ulteriormente la varietà di alimenti e meglio soddisfare le esigenze dei bambini;
- ❖ la preparazione del primo piatto con sugo di pesce fresco è in rapporto alla stagionalità del pescato locale;
- ❖ tutte le preparazioni indicate sono eseguite in autocontrollo e con alimenti aventi le caratteristiche indicate nelle schede prodotto costituenti parte integrante e sostanziale del capitolato di appalto per la fornitura di derrate alimentari;
- ❖ i pasti e le merende sono realizzati nella stessa giornata dell'utilizzo, salvo differenti disposizioni; è assolutamente vietato il riciclo di qualunque avanzo o parte di pietanza non erogata;
- ❖ nelle mense ad elevato numero di pasti ed in quelle con pasto trasportato dovrà essere mantenuta nel congelatore, in contenitori sterili, una campionatura delle pietanze erogate nella giornata (g 300 circa per tipologia di preparazione), da conservare per almeno 48 ore dalla somministrazione, per eventuali accertamenti di laboratorio;

- ❖ ad ogni pasto va distribuita acqua della rete idrica nella misura di ml 500 per bambino e ml 700 per adulto; per situazioni particolari è prevista acqua minerale naturale in bottiglia, nella medesima quantità;
- ❖ la frutta fresca di stagione prevista a merenda deve essere erogata nel rispetto dei quantitativi indicati nelle tabelle dietetiche;
- ❖ il pasto per gli utenti della scuola primaria (tempo pieno e tempo prolungato) e per il personale docente ed ausiliario avente diritto, prevede anche la erogazione della frutta fresca biologica, alternata nella tipologia, ma sempre di stagione e nei quantitativi indicati;
- ❖ la macedonia è preparata con frutta fresca mista e di stagione, proveniente da coltivazione biologica, con aggiunta di succo di limone e zucchero a piacimento (g 5);
- ❖ il latte fresco può essere erogato bianco oppure macchiato con orzo solubile o con cacao in polvere;
- ❖ le verdure fresche utilizzate, provenienti da coltivazione biologica, devono essere di stagione e cucinate preferibilmente a vapore e condite con olio extravergine di oliva, insaporite con poco sale iodato e succo di limone;
- ❖ quando sono previste verdure miste è possibile l'erogazione alternata di una delle tipologie indicate con adeguamento della grammatura;
- ❖ la tipologia della verdura e della frutta biologiche indicata nelle tabelle, sempre di stagione, potrebbe subire variazioni determinate dalla disponibilità delle stesse e dalle condizioni climatiche/meteorologiche del periodo;
- ❖ l'olio impiegato è extravergine di oliva, da usare preferibilmente al crudo; costituisce l'unico condimento anche per le cotture; per il purè viene utilizzato il burro;
- ❖ il sale, soltanto di tipo iodato, va aggiunto agli alimenti con moderazione e per alcune pietanze può essere omesso;
- ❖ per insaporire i cibi si utilizzano preferibilmente aromi freschi ed ortaggi (prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino, carote, sedano, aglio, cipolla);
- ❖ per i primi piatti il formato di pasta e pastina, qualora non espressamente indicato, o per esigenze particolari dei bambini, può essere alternato tra quelli indicati nella scheda prodotto del capitolato e nel piano operativo; si precisa che la pasta di semola potrà essere biologica e/o a filiera corta;
- ❖ quando è previsto l'uovo, la preparazione può variare come da ricettario (frittata, uovo bollito, ecc...);
- ❖ la modalità di cottura del pesce può variare tenendo conto delle preferenze espresse dai bambini, ferma restando la tipologia di pesce indicata;
- ❖ le polpette di pesce, di carne o di verdura devono essere preparate amalgamando tutti gli ingredienti, nel rispetto delle grammature e cucinate al forno o in brasiera con pomodoro;
- ❖ il pane è previsto sia bianco sia integrale, quest'ultimo indicativamente due volte a settimana (martedì e giovedì);

- ❖ il gelato, quando previsto a fine pasto, può essere sostituito da frutta fresca biologica o da dolce da forno (ciambella semplice, ciambella con frutta, crostata, maritozzo, alternati di volta in volta) nelle quantità indicate;
- ❖ **le diete personalizzate, preventivamente autorizzate, devono essere seguite scrupolosamente; è prevista la gestione con il sistema di autocontrollo aziendale;**
- ❖ nei casi di indisposizione giornaliera del bambino (max gg. 3 oltre i quali è necessaria la certificazione medica) è consentita la sostituzione di quanto previsto dal menu con parmigiano e pasta in bianco con carote e patate *“dieta a scarso residuo”*;
- ❖ nel caso particolare nel quale il bambino rifiuti completamente la merenda o il pasto previsti, è possibile la somministrazione, rispettivamente di: fette biscottate o biscotti (g 30-35) con succo di frutta (ml 150), tè, frutta fresca (g 140-150) per merenda; formaggio parmigiano nella quantità di g 40 (*per scuola d’infanzia*) e g 50-60 (*per scuola primaria*) per pranzo;
- ❖ in caso di uscite per gita e/o visita di istruzione, l’insegnante fiduciaria della scuola dovrà darne comunicazione all’ufficio Ristorazione (a mezzo fax 071.2225018) o alla cucina di riferimento almeno cinque giorni prima, per consentire la gestione del *“pranzo al sacco”* in tempo utile per l’approvvigionamento delle derrate e l’organizzazione del servizio; in caso di mancata comunicazione entro i termini indicati non si garantisce l’erogazione della merenda e del pranzo ai bambini in uscita; anche il pasto da asporto viene confezionato nella stessa giornata;
- ❖ il pasto al sacco previsto in caso di uscita didattica sarà costituito da:

MERENDA SCUOLA INFANZIA
Succo frutta ml 200 crackers g 25 (oppure biscotti/fette biscottate g 30)

PRANZO SCUOLA INFANZIA
n. 1 panino con: prosciutto crudo e provolone, pomodoro fresco, insalata; frutta fresca; acqua oligominerale.

PRANZO SCUOLA PRIMARIA
n. 2 panini con: prosciutto crudo e provolone, pomodoro fresco, insalata; frutta fresca; acqua oligominerale.

Per tutti è prevista una maggiorazione (panini) del 20% rispetto a quanto indicato. In caso di possibilità di utilizzo di frigorifero o contenitori termici che garantiscono la necessaria autonomia di temperatura, è possibile anche la erogazione di un primo piatto freddo (es. insalata di pasta o di riso) confezionato in vaschetta monoporzionata sigillata. In questo caso la maggiorazione dei panini non è prevista, ma la quantità indicata si intende ridotta del 50%;

- ❖ è fatto divieto ai bambini di consumare alimenti personali durante la permanenza presso la struttura scolastica, se non espressamente autorizzato dall’Ufficio Ristorazione; nel caso in cui ciò si verifichi sarà l’insegnante ad assumerne la totale responsabilità;

- ❖ in caso di sospensione del Servizio per assemblee sindacali o simili si provvederà ad erogare il “**menu di emergenza**” costituito da un pasto alternativo composto come segue:



merenda:

succo di frutta e biscotti oppure crackers;



pranzo:

primo piatto - pasta/riso in insalata;

secondo piatto - affettati/formaggi;

contorno – insalata oppure carote

- ❖ presso ogni office, sia esso attiguo al centro cottura, sia con pasto veicolato, dovrà essere mantenuta una scorta di alimenti a lunga conservazione (biscotti secchi, fette biscottate, crackers, succhi di frutta, tè, camomilla, acqua oligominerale, zucchero, olio extravergine di oliva, tonno in scatola, parmigiano) da utilizzare in caso di situazioni contingenti. Tali alimenti saranno periodicamente rinnovati;
- ❖ alla riapertura della scuola dopo le vacanze pasquali, la tabella nutrizionale riprenderà dalla prima settimana;
- ❖ in alcuni periodi dell’anno scolastico è possibile modificare il menu del giorno con il menu particolare riportato al capitolo “**Menu delle feste**”, dandone comunicazione agli utenti;
- ❖ **per tutto quanto non indicato si fa riferimento al Regolamento Mense Scolastiche.**

TABELLA MERCEOLOGICA DEGLI ALIMENTI IMPIEGATI NELLA DIETA

CARNI FRESCHE:	carne bovina documentata IGP (vitellone): fettine, arrosto, macinato, spezzatino, filetto-controfiletto; carne avicunicola: petto, cosce e sovra-cosce di pollo; petto di tacchino intero e a fette, coniglio intero; carne suina: arista di maiale;
CARNI CONSERVATE:	prosciutto crudo DOP di Carpegna e di Parma; bresaola IGP; prosciutto cotto alta qualità a vapore o alla brace senza aggiunta di polifosfati;
PESCE CONGELATO/ SURGELATO:	filetti di platessa, filetti di merluzzo, coda di rana pescatrice, calamaro, filetto di orata, trancio di palombo, cuore di nasello, filetti di pesce persico, bastoncini di merluzzo surgelati;
PESCE FRESCO LOCALE	moscardini, alici, vongole (per primi piatti)
UOVA FRESCHE:	uova di gallina in guscio categoria di freschezza "A"; categoria di peso "L"; uova di gallina intere pastorizzate (misto uovo);
FORMAGGI:	parmigiano reggiano DOP, mozzarella fiordilatte, casciotta d'Urbino DOP, provolone Valpadana DOP, Asiago DOP, casatella, stracchino, formaggio fuso (formaggini) s/polifosfati, ricotta di vacca;
PASTA E CEREALI:	pasta e pastina di semola di grano duro biologica formati assortiti; pasta e pastina di farro formati assortiti; orzo perlato; pasta e pastina secca all'uovo formati assortiti; riso arborio e riso parboiled; semolino; gnocchi di patate surgelati;
FETTE BISCOTTATE E BISCOTTI:	fette biscottate; crackers; schiacciata; biscotti secchi (frollini) biologici;
PRODOTTI DA FORNO:	pane bianco comune; panini; pane semintegrale; pangrattato; schiacciata; crostata con marmellata; ciambella semplice; ciambella con frutta; maritozzo;
VERDURE E AROMI:	verdure fresche di stagione da coltivazione biologica; erbe aromatiche fresche biologiche;
LEGUMI:	fagioli (borlotti e cannellini), ceci, lenticchie, cicerchia (secchi);
VERDURE SURGELATE:	bieta in foglie; minestrone di verdure; spinaci in foglia; piselli finissimi; carote a disco; cuori di carciofo; zucchine a disco; fagiolini finissimi; basilico; prezzemolo;
FRUTTA:	fresca di stagione biologica assortita e agrumi da coltivazione biologica;
BEVANDE:	acqua minerale naturale; latte fresco intero pastorizzato, latte fresco parzialmente scremato; orzo solubile; tè deteinato; tè verde; camomilla; succhi di frutta (pesca, pera, albicocca, mela, ananas, carota-limone); spremute fresche di agrumi biologici;
PRODOTTI DIETETICI:	pastina di semola; biscotti dietetici primi mesi; crema di riso istantanea; crema di cereali e orzo istantanea; farina latte; camomilla solubile; omogeneizzati di carne, di pesce, di formaggio, di prosciutto, di verdure, di frutta; liofilizzati di carne; biscotto granulato;
YOGURT-GELATI:	yogurt cremoso alla frutta; coppetta gelato fiordilatte, limone, vaniglia/cioccolato, limone/fragola;
DOLCIFICANTI:	zucchero semolato; zucchero di canna; miele millefiori e acacia;
CONSERVE E CONFETTURE:	pomodori pelati; passata di pomodoro; tonno in olio di oliva; marmellata extra di frutta;
CONDIMENTI:	sale marino iodato fino e grosso; aromi secchi (salvia, rosmarino, origano); burro (per purè); olio extra vergine di oliva;
PRODOTTI SENZA GLUTINE:	pasta e pastina formati assortiti; pasta e pastina di mais formati assortiti; pasta e pastina di riso formati assortiti; pasta e pastina secca all'uovo formati assortiti; panini surgelati; pangrattato; preparato per panatura; fette biscottate; crackers; base surgelata per pizza; farina; biscotti frollini tipologie varie; merendine con gocce di cioccolato o con marmellata; plum cake; lievito vanigliato;

PRODOTTI SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO:	biscotti frollini formati assortiti; biscotti infanzia; biscotti frollini con marmellata o con gocce di cioccolato; biscotti con cereali; marmellata di frutta tipologia assortita; fette biscottate; fagottini alle mele o con frutta varia; succo di frutta gusti vari; yogurt magro e alla frutta; gelato;
PRODOTTI SENZA UOVO:	biscotti frollini formati assortiti; biscottini prima infanzia;
PRODOTTI SENZA LATTOSIO:	biscotti frollini formati assortiti; biscottini infanzia; pasta formati assortiti; prosciutto cotto; dolci vari; gelato;
ALTRI PRODOTTI:	latte UHT parzialmente scremato (per purè); cous-cous; yogurt di soia; latte di soia; latte di riso; latte di mandorla; gelato di soia; tofu.

I prodotti indicati, utilizzati per il confezionamento dei pasti e delle merende degli utenti delle scuole d'infanzia e primarie, si intendono di prima scelta, per caratteristiche merceologiche, igieniche, commerciali e sono esenti da O.G.M..

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA MEDIA DELLE 5 SETTIMANE

PRANZO bambini scuola dell'infanzia
Kcal 573,62 = kJ 2400,03

P g	24,30	Kcal	97,22	kJ	406,75
L g	19,09	Kcal	171,78	kJ	718,73
di cui saturi					
g	4,46	G g	81,35	Kcal	305,07
G g	81,35			kJ	1276,42

PRANZO bambini scuola primaria
Kcal 759,03 = kJ 3175,78

P g	30,73	Kcal	122,93	kJ	514,32
L g	25,75	Kcal	231,76	kJ	969,68
di cui saturi					
g	5,83	G g	107,95	Kcal	404,82
G g	107,95			kJ	1693,78

Media dei micronutrienti:
(rame – selenio – ferro – potassio – calcio – fosforo)

	bambini scuola infanzia	bambini scuola primaria
Cu mg	0,53	0,66
Se µg	8,68	10,65
Fe mg	11,16	15,76
K mg	708,70	880,04
Ca mg	189,83	238,56
P mg	356,46	453,46
Fibra g	5,53	6,84

I fattori applicati per il calcolo dell'energia (Kcal) sono i seguenti:

PROTEINE	4
LIPIDI	9
CARBOIDRATI DISPONIBILI	3,75
(espressi in monosaccaridi)	

La ripartizione giornaliera dei nutrienti, secondo i LARN, è riferita al range di valori stimati in base al MB (Metabolismo Basale) e al LAF (Livello di Attività Fisica) dei soggetti presi in considerazione.

(Il conteggio dei nutrienti su pasta/pastina al farro è stato effettuato su "farro" cereale)

PRIMA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT ALLA FRUTTA oppure FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• SPAGHETTI AL POMODORO FRESCO BIOLOGICO oppure CON OLIO E PARMIGIANO• FRITTATA• CAROTE BIOLOGICHE CRUDE oppure PATATE BIOLOGICHE AL VAPORE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• GELATO AL LATTE oppure LATTE FRESCO E CACAO	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• INSALATA DI RISO CON PISELLI oppure PENNETTE AL PESTO• ARROTOLATO DI TACCHINO AL FORNO oppure FUSELLI DI POLLO AL LIMONE• INSALATA BIOLOGICA CON SEDANO E RAVANELLI oppure BIETA AL LIMONE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASTA AL POMODORO E BASILICO• POLPETTINE DI RICOTTA oppure CON PROVOLONE• VERDURE GRATINATE oppure ZUCCHINE TRIFOLATE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• BISCOTTI CON TE'	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• TORTIGLIONI CON ZUCCHINE oppure CON SPINACI• FETTINE DI CARNE ALLA SALVIA oppure ALLA PIZZAIOLA• CAROTE BIOLOGICHE JULIENNE oppure INSALATA BIOLOGICA• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	VENERDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASTA CON OLIO E PARMIGIANO• PLATESSA oppure POLPETTE DI PESCE DORATE• INSALATA DI POMODORI BIOLOGICI oppure INSALATA BIOLOGICA• GELATO	

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA oppure FRUTTA FRESCA			
- YOGURT ALLA FRUTTA g 125..... n°	1	--	--
oppure FRUTTA DI STAGIONE..... g	140	--	--
Pranzo: SPAGHETTI AL POMODORO FRESCO oppure CON OLIO E PARMIGIANO			
FRITTATA			
CAROTE CRUDE oppure PATATE AL VAPORE			
FRUTTA FRESCA			
- PASTA..... g	55	80	90
- POMODORI MATURI..... g	30	40	50
oppure CON OLIO E PARMIGIANO			
- UOVO..... n°	1	1	1
- CAROTE..... g	60	70	80
oppure PATATE..... g			
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	10	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

MARTEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: GELATO AL LATTE			
oppure LATTE FRESCO E CACAO			
- GELATO (coppetta g 50)..... n°	1	--	--
oppure LATTE E CACAO..... ml	100	--	--
Pranzo: INSALATA DI RISO CON PISELLI			
oppure PENNETTE AL PESTO			
ARROTOLATO DI TACCHINO AL FORNO oppure FUSELLI DI POLLO			
INSALATA CON SEDANO E RAVANELLI oppure BIETA AL LIMONE			
FRUTTA FRESCA			
- RISO..... g	60	80	90
- FORMAGGIO..... g	5	10	20
- PROSCIUTTO COTTO..... g	5	10	20
- VERDURE CRUDE (sedano, carote) .. g	30	35	40
- PISELLI..... g	10	15	20
oppure PENNETTE..... g			
BASILICO..... q.b.			
- PETTO DI TACCHINO..... g	60	70	90
oppure FUSELLI DI POLLO..... g			
- LIMONE..... q.b.			
- INSALATA..... g	40	50	70
- SEDANO..... g	20	25	30
- RAVANELLI..... g	20	25	30
oppure BIETA..... g			
LIMONE..... q.b.			
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	30	40	40

PRIMA SETTIMANA

MERCOLEDI

		INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA				
- FRUTTA DI STAGIONE.....	g	140	--	--
oppure MACEDONIA DI FRUTTA....	g	150	--	--
ZUCCHERO.....	g	5	--	-
SUCCO DI LIMONE.....	q.b.			
Pranzo: PASTA AL POMODORO E BASILICO				
POLPETTINE DI RICOTTA oppure con PROVOLONE				
VERDURE GRATINATE oppure ZUCCHINE TRIFOLATE				
FRUTTA FRESCA				
- PASTA DI SEMOLA.....	g	55	80	90
- POMODORO.....	g	30	40	50
- BASILICO.....	q.b.			
POLPETTINE DI RICOTTA:				
- RICOTTA.....	g	50	60	70
oppure PROVOLONE.....	g	30	35	40
- PARMIGIANO.....	g	5	10	10
- PANGRATTATO.....	g	10	15	15
- UOVO.....	g	16	16	16
- POMODORI/ZUCCHINE.....	g	90	100	120
- PANGRATTATO.....	g	10	15	20
- PREZZEMOLO.....	q.b.			
oppure ZUCCHINE.....	g	90	100	120
- FRUTTA FRESCA.....	g	120	140	150
- OLIO.....	g	10	15	15
- PARMIGIANO.....	g	5	5	5
- PANE FRESCO.....	g	30	40	40

GIOVEDI

		INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: BISCOTTI CON TE'				
- BISCOTTI.....	g	35	--	--
- TE'.....	ml	100	--	--
Pranzo: TORTIGLIONI CON ZUCCHINE				
oppure CON SPINACI				
FETTINE DI CARNE ALLA SALVIA oppure ALLA PIZZAIOLA				
CAROTE JULIENNE oppure INSALATA				
FRUTTA FRESCA				
- TORTIGLIONI.....	g	55	80	90
- ZUCCHINE.....	g	20	25	30
oppure SPINACI.....	g	5	10	15
- FETTINE DI CARNE ALLA SALVIA	g	60	80	100
oppure ALLA PIZZAIOLA:				
POMODORO.....	g	20	30	40
PREZZEMOLO.....	q.b.			
- CAROTE.....	g	50	60	80
oppure INSALATA.....	g	50	60	70
- FRUTTA FRESCA.....	g	120	140	150
- OLIO.....	g	10	15	15
- PARMIGIANO.....	g	5	5	5
- PANE FRESCO INTEGRALE.....	g	30	40	40

PRIMA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA			
- FRUTTA DI STAGIONE..... g	140	--	--
oppure MACEDONIA DI FRUTTA.... g	150	--	--
ZUCCHERO..... g	5	--	--
SUCCO DI LIMONE..... q.b.			
Pranzo: PASTA CON OLIO E PARMIGIANO			
FILETTI DI PLATESSA oppure POLPETTE DI PESCE DORATE			
INSALATA DI POMODORI oppure INSALATA			
GELATO			
- CHIFFERI g	55	80	90
- OLIO E PARMIGIANO			
- FILETTI DI PLATESSA g	90	100	120
oppure POLPETTE DI PESCE:			
SOGLIOLA/NASELLO..... g	70	80	90
UOVO..... g	16	16	16
PANGRATTATO..... g	5	10	10
- POMODORI DA INSALATA g	80	100	110
oppure INSALATA..... g	50	60	70
- GELATO (coppetta da g 50)... n°	1	1	1
- OLIO g	10	15	15
- PARMIGIANO g	5	5	5
- PANE FRESCO g	30	40	40

SECONDA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT ALLA FRUTTA oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASSATO DI VERDURA E LEGUMI CON PASTINA DI FARRO oppure CON CROSTINI DI PANE INTEGRALE• PROSCIUTTO COTTO oppure BRESAOLA• VERDURE BIOLOGICHE GRATINATE oppure AL VAPORE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FETTE BISCOTTATE CON CONFETTURA E SUCCO DI FRUTTA	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• RISOTTO AL POMODORO oppure CON SPINACI• CODA DI RANA PESCATRICE AL FORNO oppure BASTONCINI DI MERLUZZO• INSALATA DI POMODORI BIOLOGICI oppure BIETA CON POMODORO• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PENNETTE ROSE' oppure FUSILLI BIOLOGICI CON OLIO E PARMIGIANO• UOVO oppure FRITTATA CON LATTE oppure CON VERDURE• PURE' DI PATATE E CAROTE BIOLOGICHE oppure FINOCCHI BIOLOGICI CRUDI• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• SCHIACCIATINA oppure CRACKERS CON TE'	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• SPAGHETTI CON POMODORO E BASILICO oppure CON PISELLI• MOZZARELLA oppure STRACCHINO• INSALATA BIOLOGICA MISTA oppure FAGIOLINI CON LIMONE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	VENERDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• ORECCHIETTE AGLI AROMI oppure CON CREMA DI VERDURE• COSCE DI POLLO AL FORNO oppure PETTO DI POLLO DORATO• TRIS DI VERDURE E LEGUMI (patate, carote, piselli) oppure INSALATA BIOLOGICA MISTA• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA			
- YOGURT (vasetto da g 125)... n°	1	--	--
oppure MACEDONIA DI FRUTTA.... g	150	--	--
ZUCCHERO..... g	5	--	--
SUCCO DI LIMONE..... q.b.			
Pranzo: PASSATO DI VERDURA E LEGUMI CON PASTINA DI FARRO oppure CON CROSTINI DI PANE INTEGRALE PROSCIUTTO COTTO oppure BRESAOLA VERDURE GRATINATE oppure AL VAPORE FRUTTA FRESCA			
- VERDURE MISTE..... g	60	70	80
- LEGUMI SECCHI (ceci, fagioli).. g	5	10	15
- PASTINA DI FARRO..... g	25	30	40
oppure CROSTINI DI PANE..... g	10	15	20
- PROSCIUTTO COTTO..... g	40	50	60
oppure BRESAOLA..... g	30	40	45
- POMODORI/PEPERONI/ZUCCHINE.. g	110	120	140
- PANGRATTATO..... g	10	15	15
oppure VERDURE AL VAPORE..... g	80	90	100
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

MARTEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FETTE BISCOTTATE CON CONFETTURA E SUCCO DI FRUTTA			
- FETTE BISCOTTATE..... g	30	--	--
- CONFETTURA..... g	30	--	--
- SUCCO DI FRUTTA..... ml	150	--	--
Pranzo: RISOTTO AL POMODORO oppure CON SPINACI CODA DI RANA PESCATRICE AL FORNO oppure BASTONCINI DI MERLUZZO INSALATA DI POMODORI oppure BIETA CON POMODORO FRUTTA FRESCA			
- RISO..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	30	40	50
oppure SPINACI..... g	20	25	30
- CODA DI RANA PESCATRICE..... g	90	110	140
oppure BASTONCINI DI MERLUZZO. g	90	110	130
- POMODORI DA INSALATA..... g	80	100	110
oppure BIETA..... g	70	80	120
POMODORO..... g	20	25	30
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	30	40	40

SECONDA SETTIMANA

MERCOLEDI

		INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA				
- FRUTTA DI STAGIONE.....	g 140	--	--	--
Pranzo: PENNETTE ROSE'				
oppure FUSILLI CON OLIO E PARMIGIANO				
UOVA SODE oppure FRITTATA CON LATTE oppure CON VERDURE				
PURE' DI PATATE E CAROTE oppure FINOCCHI CRUDI				
FRUTTA FRESCA				
- PENNETTE.....	g 55	80	90	90
- POMODORO.....	g 20	30	40	40
- RICOTTA.....	g 10	15	15	15
oppure FUSILLI.....	g 55	80	90	90
CON OLIO E PARMIGIANO				
- UOVO SODO.....	n° 1	1	1	1
oppure FRITTATA AL LATTE.....	ml 25	30	30	30
oppure CON VERDURE.....	g 10	15	20	20
PURE' DI PATATE E CAROTE:				
- PATATE.....	g 60	70	80	80
- CAROTE.....	g 30	40	50	50
- LATTE.....	g 20	25	30	30
- BURRO.....	g 5	5	5	5
- PARMIGIANO.....	g 5	5	5	5
oppure FINOCCHI CRUDI.....	g 80	90	100	100
- FRUTTA FRESCA.....	g 120	140	150	150
- OLIO.....	g 10	15	15	15
- PARMIGIANO.....	g 8	10	10	10
- PANE FRESCO.....	g 30	40	40	40

GIOVEDI

		INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: SCHIACCIATINA oppure CRACKERS CON TE'				
- schiacciatina.....	g 30	--	--	--
oppure CRACKERS.....	g 25	--	--	--
- TE'.....	ml 100	--	--	--
Pranzo: SPAGHETTI CON POMODORO E BASILICO oppure CON PISELLI				
MOZZARELLA oppure STRACCHINO				
INSALATA MISTA oppure FAGIOLINI CON LIMONE				
FRUTTA FRESCA				
- SPAGHETTI.....	g 55	80	90	90
- POMODORO.....	g 30	40	50	50
- BASILICO.....	q.b.			
oppure CON PISELLI.....	g 20	30	40	40
- MOZZARELLA.....	g 80	100	100	100
oppure STRACCHINO.....	g 50	80	100	100
- INSALATA.....	g 20	30	40	40
- POMODORI.....	g 20	30	30	30
- CAROTE.....	g 10	20	20	20
- CETRIOLI.....	g 10	20	20	20
oppure FAGIOLINI.....	g 60	70	80	80
SUCCO DI LIMONE.....	q.b.			
- FRUTTA FRESCA.....	g 120	140	150	150
- OLIO.....	g 10	15	15	15
- PARMIGIANO.....	g 5	5	10	10
- PANE FRESCO INTEGRALE.....	g 30	40	40	40

SECONDA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA			
- FRUTTA DI STAGIONE..... g	140	--	--
Pranzo: ORECCHIETTE AGLI AROMI			
oppure CON CREMA DI CAROTE			
COSCE DI POLLO AL FORNO oppure SCALOPPINE DI POLLO DORATE			
TRIS DI VERDURE E LEGUM (patate, carote, piselli)			
oppure INSALATA MISTA			
FRUTTA FRESCA			
- ORECCHIETTE..... g	55	80	90
- POMODORO..... g	30	40	50
- AROMI (carote, sedano, porri) . g	15	25	30
oppure CON CREMA DI CAROTE.... g	20	30	40
- COSCE DI POLLO..... g	80	100	150
oppure PETTO DI POLLO..... g	60	80	90
UOVO..... g	5	5	5
PANGRATTATO..... g			
- PATATE..... g	40	50	80
- CAROTE..... g	20	30	40
- PISELLI..... g	20	25	30
oppure INSALATA..... g	50	60	70
CAROTE..... g	10	20	20
POMODORI..... g	20	30	30
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

TERZA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT ALLA FRUTTA oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• RISOTTO CON CREMA DI VERDURE BIOLOGICHE oppure PENNETTE ALLA MARCHIGIANA• PROSCIUTTO CRUDO oppure BRESAOLA• MELONE BIOLOGICO• PINZIMONIO DI VERDURE	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• GELATO AL LATTE oppure AL LATTE E CIOCCOLATO	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• FARFALLE AL POMODORO E BASILICO oppure AL POMODORO FRESCO BIOLOGICO• STRACCHINO oppure MOZZARELLA oppure CASCIOTTA D'URBINO• MELANZANE BIOLOGICHE GRATINATE oppure ZUCCHINE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• FUSILLI CON OLIO E PARMIGIANO oppure MEZZE PENNE AL POMODORO E BASILICO• PETTO DI TACCHINO AL FORNO• INSALATA BIOLOGICA oppure CAROTE BIOLOGICHE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• BISCOTTI CON SUCCO DI FRUTTA oppure CON TE'	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• MINISTRONE DI VERDURE E LEGUMI oppure PASTA CON OLIO E PARMIGIANO• INSALATA DI PESCE oppure FILETTI DI PLATESSA CON PATATE BIOLOGICHE oppure INSALATA BIOLOGICA• CROSTATA CON CONFETTURA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	VENERDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• LASAGNE AL FORNO oppure TAGLIATELLE AL POMODORO• CAROTE BIOLOGICHE JULIENNE CON SCAGLIE DI PARMIGIANO• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	

COMUNE DI ANCONA
DIREZIONE SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI – U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA

TERZA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA			
- YOGURT (vasetto da g 125)... n°	1	--	--
oppure MACEDONIA DI FRUTTA.... g	150	--	--
ZUCCHERO..... g	5	--	--
SUCCO DI LIMONE..... g.b.			
Pranzo: RISOTTO CON CREMA DI VERDURE			
oppure PENNETTE ALLA MARCHIGIANA			
PROSCIUTTO CRUDO oppure BRESAOLA			
MELONE			
PINZIMONIO DI VERDURE			
- RISO..... g	60	80	90
- VERDURE MISTE (zucchine, carote) g	20	25	30
oppure PENNETTE..... g	55	80	90
VERDURE MISTE..... g	10	15	20
POMODORO..... g	25	30	40
CASCIOTTA D'URBINO..... g	5	10	15
- PROSCIUTTO CRUDO..... g	30	40	50
oppure BRESAOLA..... g	25	30	35
- MELONE..... g	120	150	170
PINZIMONIO DI VERDURE:			
- CAROTE..... g	30	40	50
- SEDANO..... g	10	15	20
- RAVANELLI..... g	10	15	20
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

MARTEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: GELATO AL LATTE oppure AL LATTE E CIOCCOLATO			
- GELATO (coppetta da g 50)... n°	1	--	--
Pranzo: FARFALLE AL POMODORO E BASILICO			
oppure SEDANINI AL POMODORO FRESCO			
STRACCHINO oppure MOZZARELLA oppure CASCIOTTA D'URBINO			
MELANZANE oppure ZUCCHINE GRATINATE			
FRUTTA FRESCA			
- FARFALLE..... g	55	80	90
- POMODORO..... g	30	40	50
- BASILICO..... g.b.			
oppure SEDANINI..... g	55	80	90
POMODORI MATURI..... g	30	40	50
PREZZEMOLO..... g.b.			
- STRACCHINO..... g	50	80	100
oppure MOZZARELLA..... g	70	90	100
oppure CASCIOTTA D'URBINO..... g	50	60	70
- MELANZANE..... g	70	80	90
oppure ZUCCHINE..... g	70	80	100
- PANGRATTATO..... g	10	15	15
- PREZZEMOLO..... g.b.			
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	30	40	40

TERZA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA			
- FRUTTA DI STAGIONE..... g	140	--	--
Pranzo: FUSILLI CON OLIO E PARMIGIANO oppure MEZZE PENNE AL POMODORO E BASILICO PETTO DI TACCHINO AL FORNO INSALATA oppure CAROTE FRUTTA FRESCA			
- FUSILLI..... g	55	80	90
- OLIO E PARMIGIANO oppure MEZZE PENNE..... g	55	80	90
POMODORO..... g	30	40	45
BASILICO..... q.b.			
- PETTO DI TACCHINO..... g	60	70	90
- INSALATA..... g	40	50	70
oppure CAROTE..... g	50	60	70
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: BISCOTTI CON SUCCO DI FRUTTA oppure CON TE'			
- BISCOTTI..... g	35	--	--
- SUCCO DI FRUTTA..... ml	150	--	--
oppure TE'..... ml	100	--	--
Pranzo: MINISTRONE DI VERDURE E LEGUMI oppure PASTA CON OLIO E PARMIGIANO INSALATA DI PESCE oppure FILETTI DI PLATESSA CON PATATE oppure INSALATA CROSTATA CON CONFETTURA			
- VERDURE MISTE..... g	60	70	80
- LEGUMI (fagioli, ceci secchi).... g	20	30	30
- PASTINA DI SEMOLA..... g	25	30	30
oppure PASTA..... g	55	80	90
CON OLIO E PARMIGIANO			
- PESCE (calamaro/platessa)... g	90	110	140
- VERDURE (carote, sedano).... g	40	50	60
- PREZZEMOLO..... q.b.			
oppure FILETTI DI PLATESSA.... g	90	100	120
- PATATE..... g	80	100	130
oppure INSALATA..... g	50	60	70
- CROSTATA CON CONFETTURA..... g	50	60	80
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	30	40	40

TERZA SETTIMANA

VENERDI

		INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA				
-	FRUTTA DI STAGIONE..... g	140	--	--
Pranzo: LASAGNE AL FORNO oppure TAGLIATELLE AL POMODORO CAROTE JULIENNE CON SCAGLIE DI PARMIGIANO FRUTTA FRESCA				
-	PASTA ALL'UOVO..... g	30	40	50
-	POMODORO..... g	30	40	50
-	BESCIAMELLA..... g	20	25	25
-	MOZZARELLA..... g	10	10	15
	oppure TAGLIATELLE..... g	35	40	50
	POMODORO..... g	30	40	50
-	CAROTE..... g	40	50	70
-	PARMIGIANO (scaglie)..... g	10	10	10
-	FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
-	OLIO..... g	10	15	15
-	PARMIGIANO..... g	5	10	10
-	PANE FRESCO..... g	30	40	40

QUARTA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT ALLA FRUTTA oppure FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• SPAGHETTI CON POMODORO FRESCO BIOLOGICO oppure ALLA CAPRESE• FRITTATA oppure FRITTATA CON VERDURE• ZUCCHINE BIOLOGICHE GRATINATE oppure INSALATA BIOLOGICA• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASTA CON VERDURE oppure FUSILLI CON POMODORO FRESCO BIOLOGICO• COSCE DI POLLO AL LIMONE• CAROTE BIOLOGICHE CRUDE oppure INSALATA BIOLOGICA• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• GNOCCHI DI PATATE oppure CHIFFERI AL POMODORO E PORRI• FORMAGGI MISTI• INSALATA BIOLOGICA VARIOPINTA• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• CIAMBELLA ALLA FRUTTA CON TE'	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASSATO DI VERDURE CON ORZO oppure CON PASTINA BIOLOGICA• FETTINE ALLA PIZZAIOLA oppure POLPETTINE DI CARNE DORATE• FINOCCHI BIOLOGICI oppure PEPERONI BIOLOGICI GRATINATI• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	VENERDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• RISOTTO CON OLIO E PARMIGIANO oppure AL POMODORO oppure FUSILLI CON TONNO• TRANCIO DI PALOMBO AL LIMONE oppure FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE• PISELLI oppure INSALATA DI POMODORI BIOLOGICI• GELATO AL LIMONE	

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA oppure FRUTTA FRESCA			
- YOGURT ALLA FRUTTA g 125.... n°	1	--	--
oppure FRUTTA DI STAGIONE..... g	140	--	--
Pranzo: SPAGHETTI CON POMODORO FRESCO			
oppure ALLA CAPRESE			
FRITTATA oppure FRITTATA CON VERDURE			
ZUCCHINE GRATINATE oppure INSALATA BIOLOGICA			
FRUTTA FRESCA			
- SPAGHETTI..... g	55	80	90
- POMODORI MATURI..... g	30	40	50
- AGLIO E PREZZEMOLO..... q.b.			
oppure ALLA CAPRESE:			
POMODORO..... g	30	40	50
MOZZARELLA..... g	10	15	15
- UOVO..... n°	1	1	1
oppure VERDURE (spinaci)..... g	20	25	30
- ZUCCHINE..... g	50	60	70
- PANGRATTATO..... g	10	15	15
- PREZZEMOLO..... q.b.			
oppure INSALATA..... g	50	60	70
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	5	10	10
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

MARTEDI'

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA			
- FRUTTA DI STAGIONE..... g	140	--	--
Pranzo: PASTA CON VERDURE			
oppure AL POMODORO FRESCO			
COSCE DI POLLO AL LIMONE			
CAROTE CRUDE oppure INSALATA			
FRUTTA FRESCA			
- PASTA DI SEMOLA..... g	55	80	90
- VERDURE (carote, melanzane, zucchine) g	5	10	15
- PREZZEMOLO..... q.b.			
oppure AL POMODORO FRESCO..... g	30	40	50
- COSCE DI POLLO..... g	80	90	110
- LIMONE..... q.b.			
- CAROTE..... g	60	70	90
oppure INSALATA..... g	50	60	70
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	30	40	40

QUARTA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA			
- frutta di stagione..... g	140	--	-
Pranzo: GNOCCHI DI PATATE oppure CHIFFERI AL POMODORO E PORRI FORMAGGI MISTI INSALATA VARIOPINTA FRUTTA FRESCA			
- GNOCCHI DI PATATE..... g	160	180	200
oppure CHIFFERI..... g	55	80	90
- POMODORO..... g	30	40	50
- PORRI..... g	10	15	20
- FORMAGGI MISTI..... g	60	80	90
INSALATA VARIOPINTA:			
- INSALATA..... g	20	30	40
- POMODORI..... g	20	30	30
- CAROTE..... g	10	20	20
- CETRIOLI..... g	10	20	20
- RAVANELLI..... g	10	20	20
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: CIAMBELLA ALLA FRUTTA CON TE'			
- CIAMBELLA..... g	140	--	--
- TE'..... ml	100	--	--
Pranzo: PASSATO DI VERDURE CON ORZO oppure CON PASTINA FETTINE ALLA PIZZAIOLA oppure POLPETTINE DI CARNE DORATE FINOCCHI oppure PEPERONI GRATINATI FRUTTA FRESCA			
- VERDURE..... g	60	70	90
- ORZO..... g	10	15	15
oppure PASTINA..... g	15	20	25
- FETTINE..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	10	15	20
- PREZZEMOLO..... q.b.			
oppure POLPETTINE DI CARNE DORATE:			
CARNE MACINATA..... g	50	60	70
UOVO..... g	16	16	16
PANGRATTATO..... g	5	10	10
- FINOCCHI..... g	70	80	100
oppure PEPERONI GRATINATI..... g	60	80	90
PANGRATTATO..... g	5	10	10
PREZZEMOLO..... q.b.			
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	30	40	40

QUARTA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA			
- FRUTTA DI STAGIONE..... g	150	--	--
- ZUCCHERO..... g	5	--	--
- SUCCO DI LIMONE..... q.b.			
Pranzo: RISOTTO CON OLIO E PARMIGIANO			
oppure AL POMODORO oppure FUSILLI CON TONNO			
TRANCIO DI PALOMBO AL LIMONE			
oppure FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE			
PISELLI oppure INSALATA DI POMODORI			
GELATO AL LIMONE			
- RISO..... g	60	80	90
- OLIO E PARMIGIANO			
oppure AL POMODORO..... g	30	40	50
oppure FUSILLI..... g	55	80	90
CON TONNO..... g	10	15	20
- PALOMBO..... g	90	100	130
oppure FILETTI DI PLATESSA.... g	100	120	140
- SUCCO DI LIMONE..... q.b			
- PISELLI..... g	50	70	90
oppure POMODORI DA INSALATA... g	80	90	100
- GELATO (coppetta da g 50)... n°	1	1	1
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	10	10
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

QUINTA SETTIMANA

Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• YOGURT ALLA FRUTTA oppure FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	LUNEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• PASTA DI FARRO CON POMODORO E BASILICO oppure CON ZUCCHINE• MOZZARELLA CON CROSTINO DI PANE• CAROTE BIOLOGICHE CRUDE oppure INSALATA BIOLOGICA• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• GELATO AL LATTE oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MARTEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• FUSILLI CON CREMA DI ZUCCHINE oppure CON OLIO E PARMIGIANO• CUORE DI NASELLO AL LIMONE oppure FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE oppure ALLA MUGNAIA• PATATE BIOLOGICHE AL VAPORE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	MERCOLEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• MEZZE PENNE ALLA MARCHIGIANA oppure CHIFFERI AL POMODORO• CONIGLIO AGLI AROMI oppure PETTO DI TACCHINO AL FORNO• INSALATA BIOLOGICA MISTA oppure SPINACI AL LIMONE• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA oppure CIAMBELLA CON TE'	GIOVEDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• TAGLIATELLE CON PESCE FRESCO E VONGOLE oppure AL POMODORO• POLPETTINE DI VERDURE oppure FINOCCHI BIOLOGICI GRATINATI• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	
Merenda:	<ul style="list-style-type: none">• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	VENERDI
Pranzo:	<ul style="list-style-type: none">• RISOTTO CON OLIO E PARMIGIANO• ARISTA DI MAIALE AL FORNO oppure PROSCIUTTO CRUDO• INSALATA DI POMODORI BIOLOGICI oppure PATATE BIOLOGICHE AL FORNO• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA	

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: YOGURT oppure FRUTTA FRESCA			
- YOGURT (vasetto da g 125)... n°	1	--	--
oppure FRUTTA DI STAGIONE..... g	140	--	--
Pranzo: PASTA DI FARRO CON POMODORO E BASILICO oppure CON ZUCCHINE MOZZARELLA CON CROSTINO DI PANE CAROTE CRUDE oppure INSALATA FRUTTA FRESCA			
- PASTA DI FARRO..... g	55	80	90
- POMODORO..... g	30	40	50
- BASILICO..... q.b.			
oppure CON ZUCCHINE..... g	15	20	30
- MOZZARELLA..... g	40	50	60
- CROSTINO DI PANE..... g	30	40	40
- CAROTE CRUDE..... g	60	70	90
oppure INSALATA..... g	40	50	70
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5

MARTEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: GELATO AL LATTE oppure MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
- GELATO (coppetta da g 50)... n°	1	--	--
oppure FRUTTA DI STAGIONE..... g	150	--	--
ZUCCHERO..... g	5	--	--
SUCCO DI LIMONE..... q.b.			
Pranzo: FUSILLI CON CREMA DI ZUCCHINE oppure CON OLIO E PARMIGIANO CUORE DI NASELLO oppure FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE oppure ALLA MUGNAIA PATATE AL VAPORE FRUTTA FRESCA			
- FUSILLI..... g	55	80	90
- ZUCCHINE..... g	10	15	20
- RICOTTA..... g	5	10	15
oppure CON OLIO E PARMIGIANO			
- CUORE DI NASELLO..... g	90	100	120
oppure FILETTI DI PLATESSA.... g	90	100	120
- SUCCO DI LIMONE/FARINA..... q.b.			
- PATATE..... g	50	60	70
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	30	40	40

QUINTA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA			
- FRUTTA DI STAGIONE..... g	140	--	--
Pranzo: MEZZE PENNE ALLA MARGHIGIANA			
oppure CHIFFERI AL POMODORO FRESCO			
CONIGLIO AGLI AROMI oppure PETTO DI TACCHINO AL FORNO			
INSALATA MISTA oppure SPINACI AL LIMONE			
FRUTTA FRESCA			
- MEZZE PENNE..... g	55	80	90
- VERDURE MISTE (carote, piselli). g	40	50	60
- POMODORO FRESCO..... g	20	30	40
- CASCIOTTA D'URBINO..... g	10	15	20
oppure CHIFFERI..... g	55	80	90
POMODORO FRESCO..... g	30	40	50
- CONIGLIO..... g	80	90	110
- AROMI..... q.b.			
- INSALATA..... g	30	40	50
- CAROTE..... g	10	20	20
- RAVANELLI..... g	20	25	25
oppure SPINACI..... g	80	100	120
SUCCO DI LIMONE..... q.b.			
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
- frutta di stagione..... g	140	--	--
oppure CIAMBELLA..... g	50	--	--
TE'..... ml	100	--	--
Pranzo: TAGLIATELLE CON PESCE FRESCO E VONGOLE			
oppure AL POMODORO			
POLPETTINE DI VERDURE			
oppure FINOCCHI GRATINATI			
FRUTTA FRESCA			
- TAGLIATELLE..... g	40	45	50
- PESCE FRESCO (alici, moscardini) g	20	20	30
- VONGOLE FRESCHE..... g	10	10	15
- POMODORO..... g	25	30	40
oppure AL POMODORO..... g	25	30	40
POLPETTINE DI VERDURE:			
- PATATE..... g	30	40	50
- BIETA..... g	30	40	50
- CAROTE..... g	10	15	20
- UOVO..... g	10	10	10
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANGRATTATO..... g	5	10	10
oppure FINOCCHI..... g	80	100	120
BESCIAMELLA..... g	10	15	20
PARMIGIANO..... g	5	5	5
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	10	10	10
- PARMIGIANO(*)..... g	5	5	5
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	30	40	40

(*) per tagliatelle al pomodoro

QUINTA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Merenda: MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA			
- FRUTTA DI STAGIONE..... g	150	--	--
- ZUCCHERO..... g	5	--	--
- SUCCO DI LIMONE..... q.b.			
Pranzo: RISOTTO CON OLIO E PARMIGIANO oppure AL POMODORO ARISTA DI MAIALE AL FORNO oppure PROSCIUTTO CRUDO INSALATA DI POMODORI oppure PATATE AL FORNO FRUTTA FRESCA			
- RISO..... g	60	80	90
- OLIO E PARMIGIANO oppure AL POMODORO..... g	30	40	50
- ARISTA DI MAIALE..... g	60	80	90
oppure PROSCIUTTO CRUDO..... g	30	40	50
- POMODORI DA INSALATA..... g	80	100	110
oppure PATATE..... g	80	110	130
- FRUTTA FRESCA..... g	120	140	150
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	5	5	5
- PANE FRESCO..... g	30	40	40

DIETA A SCARSO RESIDUO

(in caso di indisposizione intestinale)

Merenda: TE' CON FETTE BISCOTTATE
oppure MELA e/o BANANA

Pranzo: PASTA O RISO SCOLATO..... g 60
CREMA DI RISO IN BRODO VEGETALE... g 50
PARMIGIANO..... g 40
CAROTE E PATATE..... g 120

N.B.

Sono vietati alimenti contenenti zuccheri, perché favoriscono la fermentazione intestinale, nonché latte e latticini in genere, ad eccezione dello yogurt, che invece regola la flora batterica intestinale, essendo un latte fermentato contenente bacilli vivi.



INTOLLERANZA o ALLERGIA ALIMENTARE?

INTOLLERANZA o ALLERGIA ALIMENTARE?

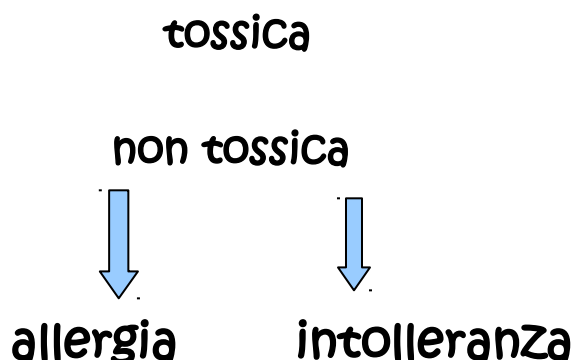
In questi ultimi anni la problematica di intolleranza o allergia manifestata dai bambini verso determinati alimenti si è diffusa in maniera esponenziale.

Il bambino che presenta questa differente esigenza alimentare inizia la frequenza a scuola con una valutazione clinica già definita e con prescrizione medica.

Dopo aver condiviso con la famiglia un percorso di alimentazione da seguire a scuola, si procede alla predisposizione di un regime alimentare personalizzato, utilizzando l'alimentazione come terapia o come prevenzione verso determinate reazioni che certi alimenti potrebbero generare nel bambino. Ovviamente vengono responsabilizzati tutti gli adulti (operatori di cucina e mensa e personale docente) che si occupano di alimentazione del bambino, per una maggiore tutela, ma senza farlo sentire “diverso” dai suoi compagni.

Quando un alimento può causare disturbo nel bambino?

Quando si manifesta una reazione anomala in seguito alla ingestione di un alimento o di un additivo alimentare, potremmo essere di fronte ad una reazione avversa agli alimenti, che può essere:



Una reazione **tossica** si verifica quando un soggetto ingerisce una quantità sufficiente di sostanza tossica contenuta in un alimento. Alcuni tipi di sostanze dannose contenute negli alimenti sono:

- le tossine contenute in alcuni pesci
- le aflatossine nei funghi
- la solanina delle patate
- le tossine della *Salmonella*, *Sighella*, ecc...

Le sostanze tossiche generalmente si formano negli alimenti durante la loro conservazione e/o preparazione, qualora non vengano rispettate le norme igieniche previste.

Una reazione **non tossica** si verifica in un soggetto che presenta particolare predisposizione, quando ingerisce un determinato alimento.

Allergia alimentare

Per **allergia** si intende una reazione anomala, con conseguenze patologiche, che un soggetto presenta in seguito alla introduzione di sostanze alimentari, in genere proteine, estranee al suo organismo, verso le quali reagisce con il sistema immunitario. La allergia si manifesta soltanto in alcuni individui e non dipende dalla quantità di alimento ingerito, ma dall'alimento stesso e sono sufficienti minime quantità per scatenare la reazione avversa.

Gli alimenti che più frequentemente possono essere causa di allergia alimentare sono:

- latte
- uovo
- pesce
- pomodoro
- grano
- arachidi
- soia
- carni
- sedano
- agrumi
- pesca
- kiwi
- banana
- frutta secca

Cibi da evitare in caso di allergia a:

LATTE

LATTE – YOGURT – FORMAGGI
GELATI – BURRO – MARGARINA
CIOCCOLATO AL LATTE
INSACCATI – CARNE
ALCUNE SALSE

UOVA

UOVA – DOLCI
BUDINI – MAIONESE – INSACCATI
ALCUNI TIPI DI PANE – LECITINE
PASTA ALL'UOVO – CARNE IN SCATOLA

GRANO

PASTA – FARRO
FARINA DI GRANO
FARINA DI SEGALE
INSACCATI – CARNE
IN SCATOLA - SALSE



Quando il bambino presenta allergia alimentare viene seguita la “dieta di eliminazione” che consiste nell'esclusione dell'alimento cui è allergico e tutti i preparati che lo contengono, seppure in tracce.

Nella alimentazione di un bambino allergico bisogna prestare particolare attenzione anche a quegli ingredienti contenuti o aggiunti agli alimenti nelle fasi di trasformazione industriale degli stessi, in particolare qualora non dichiarati in etichetta o descritti in maniera poco chiara.

Particolare attenzione deve essere posta anche nelle fasi di stoccaggio e di preparazione dei pasti, per evitare la contaminazione crociata e ambientale che potrebbe verificarsi durante il confezionamento del pasto, seppure siano stati esclusi gli alimenti causa di allergia.

Pertanto è assolutamente necessario:

- a) leggere attentamente le etichette
- b) evitare le contaminazioni crociate
- c) evitare l'aggiunta di salse o creme preparate, che potrebbero contenere addensanti.

Comunque la dieta deve essere adeguata al fabbisogno nutrizionale, variata e il più possibile simile a quella degli altri bambini, per evitare l'insorgenza di problemi psicologici nel bambino con dieta personale e nella sua famiglia.

Cosa deve fare chi prepara i pasti per un bambino con allergia alimentare?

- dare la priorità alla preparazione del pasto personale e comunque lavorarlo in zona dedicata e con utensili appositi;
- analizzare bene la ricetta ed escludere gli alimenti vietati, sostituendoli con altri che non contengono la sostanza che provoca l'allergia nel soggetto interessato;
- leggere bene l'etichetta degli alimenti che vengono impiegati nella preparazione,
- tenere separato e coperto il pasto fino al momento del servizio, utilizzando stoviglie riconoscibili;
- assicurarsi che il bambino destinatario riceva il suo pasto personalizzato.

Intolleranza alimentare

L'**intolleranza** alimentare è una esagerata manifestazione scatenata dalla ingestione di un alimento o di un additivo in esso contenuto. Non è causata da reazioni immunologiche, anche se i sintomi sono molto simili a quelli di una allergia alimentare.

Una delle intolleranze più frequenti nel bambino è quella al lattosio, determinata da un deficit dell'enzima lattasi, che serve a scindere le molecole del lattosio, lo zucchero che si trova nel latte.

Tra le intolleranze ricordiamo anche quelle ai benzoati, che sono conservanti antimicotici e antibatterici, utilizzati in maniera diffusa negli alimenti, in particolare nelle bibite gassate, nella maionese, nelle caramelle, nelle marmellate, nelle patatine fritte.

Gli additivi sono sostanze che non hanno un valore nutritivo, ma che vengono aggiunti agli alimenti in fase di lavorazione, per evitarne l'alterazione o per esaltarne certe caratteristiche organolettiche (sapore, colore, consistenza, ecc...).

Nelle etichette dei prodotti alimentari gli additivi ed i coloranti sono indicati con una sigla costituita da una E seguita da un numero.

Altra frequente intolleranza alimentare è la **celiachia o Intolleranza al glutine**.

E' una intolleranza permanente al glutine, la proteina contenuta nel chicco di alcuni cereali: frumento, segale, orzo, avena, triticale o farro, sorgo, kamut e spelta.

Quali alimenti può mangiare un bambino con intolleranza al glutine?

Gli alimenti naturalmente privi di glutine sono:

- le carni di ogni specie
- il pesce
- le uova
- le verdure
- gli zuccheri semplici
- il latte e derivati
- i grassi da condimento (escluso l'olio di semi vari).

E' sempre consigliabile consultare il prontuario dei prodotti senza glutine predisposto dall'A.I.C. (Associazione Italiana Celiachia).

Cosa deve fare chi prepara i pasti per un bambino con intolleranza al glutine?

- dare la priorità alla preparazione del pasto senza glutine e comunque lavorarlo in zona dedicata e con utensili appositi;
- conservare gli alimenti senza glutine separati da quelli convenzionali;
- analizzare bene la ricetta ed escludere gli alimenti contenenti glutine;
- leggere bene l'etichetta degli alimenti che vengono impiegati nella preparazione;
- cucinare la pasta senza glutine in tegame apposito, facendo attenzione a mescolare con utensili non impiegati per altra cottura della pasta di semola;
- usare solo farine senza glutine per impanare o infarinare i cibi;
- tenere separato e coperto il pasto fino al momento del servizio, utilizzando stoviglie riconoscibili;
- assicurarsi che il bambino destinatario riceva il suo pasto personale senza glutine.

Alcuni semplici accorgimenti da adottare a tavola

- Quando è possibile, scegliere pietanze e ricette in modo da creare un menù simile per tutti i commensali.
- Il bambino che deve assumere un pasto differente deve comunque mangiare insieme agli altri; non dovrebbe essere isolato.
- L'adulto deve essere sempre presente, sia per vigilare, sia per incoraggiare il bambino ad assumere il pasto. Fare attenzione che il bambino non prenda il cibo dai piatti dei suoi compagni.
- La presentazione delle pietanze deve essere il più possibile simile dal punto di vista visivo a quello degli altri bambini.
- In occasione di feste conviviali proporre preparazioni che possano essere il più adatte possibile a tutti i bambini.



Ricettario

primi piatti

- ❖ quadretti/pastina di farro in brodo vegetale
- ❖ passato di Verdura con pastina/riso
- ❖ riso/conchiglie con zucca gialla-zucchine-spinaci
- ❖ riso/pasta/gnocchi/tagliatelle al pomodoro
- ❖ pasta di farro con prosciutto cotto
- ❖ pennette/gnocchetti sardi al ragu' Vegetariano
- ❖ riso/chifferi ai porri e pomodoro
- ❖ tagliatelle al prosciutto crudo e parmigiano
- ❖ tortiglioni/pennette al pesto
- ❖ pasta/gnocchi al ragù
- ❖ lasagne al pomodoro
- ❖ tagliatelle con pesce fresco
- ❖ pennette al pomodoro fresco
- ❖ orecchiette alla marchigiana
- ❖ fusilli al tonno



Quadretti/pastina di farro in brodo vegetale

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Quadretti all'uovo/pastina di farro	35/25	40/30	40/35
Verdure miste (bietta, zucchina, sedano, carota, cipolla)	50	70	80
Patate	15	20	20
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5	5

Preparazione

Cuocere tutte le verdure. Filtrare, cuocere la pastina. Condire con olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano.

Passato di verdura con pastina

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pastina	25	30	35
Verdure miste/patate	60	70	80
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Lessare e poi passare le verdure, portare ad ebollizione e cuocere la pastina. Condire con olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano.

Riso/conchiglie con zucca gialla/zucchine/spinaci

Ingredienti	Grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Riso/pasta di semola	60/55	80/80	100/90
Zucca gialla/zucchine	20	25	30
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Spinaci	5	10	15
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Appassire la cipolla tritata con olio extravergine di oliva, aggiungere la zucca gialla-zucchine o spinaci a pezzi. Cuocere aggiungendo brodo vegetale, frullare. Cuocere il riso o la pasta e condire. Aggiungere il parmigiano.

Riso/pasta/gnocchi/tagliatelle al pomodoro

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Riso/pasta gnocchi di patate/tagliatelle	60/55/ 160/40	80/80/ 180/50	100/90/ 200/60
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	30	40	50
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Appassire gli odori misti tritati con olio extravergine di oliva, aggiungere il pomodoro. Cuocere il riso, la pasta, gli gnocchi o le tagliatelle e condire. Aggiungere il parmigiano.

Pasta di farro con prosciutto cotto

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta di farro	55	80	90
Prosciutto cotto	10	15	15
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Appassire poca cipolla tritata, portare a cottura e aggiungere il prosciutto cotto a dadini. Cuocere la pasta di farro e condire con parmigiano.

Pennette/Gnocchetti sardi al ragù vegetariano

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	55	80	90
Verdure (carote, zucchine) frullate	20	30	40
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	30	40	50
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Assemblare gli odori e le verdure a pezzi. Cuocere allungando con il brodo vegetale e frullare. Unire alla pasta scolata. Aggiungere olio extra vergine di oliva e parmigiano. A piacere si possono unire le verdure alla base di pomodoro.

Riso/chifferi ai porri e pomodoro

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Riso/pasta	60/55	80/80	90/90
Porri	10	15	20
Latte	10	15	20
Burro	5	5	5
Pomodoro	30	40	50
Olio extrav. di oliva	5	5	5

Preparazione

Appassire i porri con poco olio extravergine di oliva, aggiungere poco latte e burro e condire la pasta o il riso. A piacere unire la base di pomodoro.

Tagliatelle al prosciutto crudo e parmigiano

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Tagliatelle	40	45	50
Prosciutto crudo a dadini	10	15	20
Pomodoro	30	40	50
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	10

Preparazione

Appassire gli odori misti tritati con olio extravergine di oliva. Aggiungere il pomodoro e a fine cottura i dadini di prosciutto crudo. Cuocere le tagliatelle, condire e aggiungere il parmigiano.

Tortiglioni/pennette al pesto

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	55	80	90
Basilico e aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Frullare basilico, aglio, parmigiano reggiano con olio extravergine di oliva. Cuocere la pasta e condire con il preparato.

Pasta/gnocchi di patate al ragù

Ingredienti	Grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta/gnocchi	55/160	80/180	90/200
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Carne rossa macinata	10	15	20
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	30	40	50
Parmigiano reggiano	5	5	5

Preparazione

Appassire gli odori misti tritati con olio extravergine di oliva, aggiungere il pomodoro e la carne macinata. Portare a cottura. Cuocere la pasta e condire.

Lasagne al pomodoro

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta per lasagne	30	40	50
Besciamella	5	10	15
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	40	50	60
Parmigiano reggiano	5	5	5

Preparazione

Preparare la besciamella mescolando burro e farina, aggiungere il latte caldo e far bollire lentamente. Cuocere il pomodoro con il battuto di odori. Mettere nella teglia un mestolo di pomodoro, adagiare la sfoglia di lasagna e coprire con sugo di pomodoro ben fluido, besciamella e parmigiano reggiano. Ripetere l'operazione fino al riempimento. Infornare.

Tagliatelle con pesce fresco e vongole

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Tagliatelle	40	45	50
Pesce fresco (alici, moscardini)	20	20	30
Pomodoro	25	30	40
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Vongole fresche	10	10	15
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Appassire gli odori con olio extravergine di oliva, aggiungere il pesce spezzettato ed il pomodoro. Per ultimo aggiungere le vongole sgusciate a parte. Cuocere la pasta e condire. Aggiungere il prezzemolo crudo tritato a piacere.

Pennette al pomodoro fresco

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	55	80	90
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	30	40	50
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Tagliare il pomodoro fresco a piccoli pezzetti, condire con poco sale, olio e basilico. Cuocere la pasta e unire il composto. A piacere aggiungere il parmigiano.

Orecchiette alla Marchigiana

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	55	80	90
Verdure miste	10	15	20
Odori Vari	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	25	30	40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Casciotta d'Urbino	5	10	15

Preparazione

Cuocere il pomodoro con le verdure e il battuto di odori. Passare al setaccio. Lessare la pasta e condire con il sugo e aggiungere parmigiano reggiano e la Casciotta d'Urbino a dadini.

Spaghetti/fusilli al tonno

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	55	80	90
Tonno sgocciolato	5	10	15
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	30	40	50
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5

Preparazione

Appassire gli odori misti tritati con olio extravergine di oliva. Aggiungere il pomodoro e il tonno sgocciolato. Portare a cottura. Cuocere la pasta, condire e aggiungere il prezzemolo tritato.

secondi piatti

- ❖ frittata con parmigiano o con verdure
- ❖ polpettine con formaggio e prosciutto cotto
- ❖ filetto di platessa con pomodoro e patate
- ❖ bastoncini di merluzzo al limone
- ❖ polpettine di pesce
- ❖ polpettine di carne dorate o al pomodoro
- ❖ arista di maiale al rosmarino
- ❖ arrosto di carne
- ❖ petto di pollo al limone/dorato
- ❖ cotoletta di pollo/tacchino/
fettina alla salvia
- ❖ bocconcini di pollo alla salvia
- ❖ crocchette di ricotta
- ❖ crostini di uova e mozzarella
- ❖ platessa/nasello alla mugnaia
- ❖ hamburger/polpette di verdure
- ❖ insalata di pesce



Frittata con parmigiano o con verdure

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Uovo	n° 1	n° 1	n° 1
Parmigiano	5	5	5
Zucchine (oppure patate oppure spinaci)	10	15	20
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

SBattere l'uovo con il parmigiano. Cuocere in forno o in padella. A piacere aggiungere le verdure appassite in olio extra vergine di oliva.

Polpettine di formaggio e prosciutto cotto

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Formaggio	25	35	50
Prosciutto cotto	15	20	30
Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	5	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Macinare il formaggio e il prosciutto cotto, assemblare tutti gli ingredienti e formare delle polpettine.

Filetto di platessa con pomodoro e patate

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Filetto di platessa	70	80	90
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	5	5	10
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate a fette	80	100	110
Pomodoro	20	30	40

Preparazione

Disporre i filetti di pesce nella teglia, su un letto di patate tagliate a fette condire con succo di limone, prezzemolo e aglio. Portare a cottura. Aggiungere pomodoro maturo a pezzetti. Gratinare.

Bastoncini di merluzzo al limone

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Bastoncino panato	70	90	100
Olio extra vergine	5	5	5
Limone	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Disporre i bastoncini di merluzzo nella teglia. Cuocere al forno. A piacere condire e guarnire con limone.

Polpettine di pesce

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pesce (merluzzo o platessa)	70	90	100
Latte	5	10	15
Uovo	1/4	1/4	1/4
Pangrattato	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Lessare il pesce, passare al setaccio amalgamare tutti gli ingredienti con l'uovo. Formare delle polpettine. A piacere aggiungere latte e parmigiano. Cuocere al forno oppure in padella aggiungendo poca passata di pomodoro. A discrezione aggiungere poca passata di pomodoro.

Polpettine di carne dorate o al pomodoro

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Carne macinata magra	60	70	90
Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo	1/4	1/4	1/4
Pangrattato	5	10	10
Parmigiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Assemblare gli ingredienti aggiungendo l'uovo. Formare delle polpettine, disporle sulla teglia. Cuocere al forno. A discrezione aggiungere poca passata di pomodoro.

Arista di maiale al rosmarino

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Carne magra di maiale	60	80	90
Rosmarino/salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Condire la carne con gli odori e un battuto di rosmarino. Cuocere al forno lentamente. Tagliare a fette sottili e aggiungere olio extra vergine di oliva.

Arrosto di carne

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Carne bovina magra	90	100	120
Rosmarino/salvia/aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Condire la carne con gli odori. Cuocere al forno. Tagliare a fette sottili e aggiungere olio extra vergine di oliva a crudo. A discrezione è possibile cucinare l'arrosto al latte, versandolo sulla carne precedentemente insaporita e dorata (metà cottura). Cuocere in forno.

Petto di pollo al limone/dorato

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Petto di pollo	60	80	90
Limone	5	5	10
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale	5	5	10

Preparazione

Condire le fette di petto di pollo con poco sale e olio. A metà cottura aggiungere il succo di limone. Terminare la cottura.

In caso di petto dorato passare le fette di petto nell'uovo e nel pangrattato. Cuocere in forno. Servire con fettina di limone.

Cotoletta di pollo/tacchino alla salvia o al limone

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Petto di pollo/tacchino	60/60	80/70	90/80
Farina	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	5	5

Preparazione

Infarinare le fette di petto di pollo o di tacchino e disporle nella teglia e cuocere al forno, unendo foglie di salvia.

Bocconcini di pollo con burro e salvia

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Petto di pollo	60	80	90
Burro	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Salvia	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Tagliare il petto di pollo a dadini. Sciogliere il burro in una padella, unire la salvia e far insaporire. Aggiungere i pezzetti di petto e cuocere fino a quando diventano dorati. Aggiungere poco sale e terminare la cottura. A discrezione è possibile aggiungere poco formaggio morbido.

Crocchette di ricotta

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Ricotta	40	60	80
Parmigiano	5	10	10
Pangrattato	10	20	20
Uovo	1/4	1/4	1/4
Farina	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Sbattere l'uovo, unire la ricotta e il parmigiano. Aggiungere poco pangrattato e l'uovo. Formare le polpette, passarle nella farina, nell'uovo e nel pangrattato. Sistemarle in una pirofila e cuocere in forno.

Crostini di uova e mozzarella

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pane a fette	30	35	40
Uova	1	1	1
Mozzarella	30	40	60
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Lessare l'uovo, schiacciarlo e unire poco sale e, a piacere un cucchiaino di parmigiano. Tostare le fette di pane e spaltarle con l'uovo bollito e schiacciato. Sistemare sopra una fetta di mozzarella e passare al forno per pochi minuti. A discrezione è possibile sostituire la mozzarella con una fetta di prosciutto cotto o con verdure.

Platessa/nasello alla mugnaia

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Platessa/nasello	100	120	140
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Impanare i cuori di nasello/filetti di platessa nella farina. Sistemarli in una padella con poco olio, aggiungere acqua e succo di limone fine al termine della cottura.

Polpette/Hamburger di verdure

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Patate	30	40	50
Bieta	30	40	50
Carote	10	15	20
Uovo	16	16	16
Parmigiano	5	5	5
Pangrattato	5	10	10
Sale e olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Impastare le verdure precedentemente sbollentate, aggiungere poco sale, uovo e parmigiano. Formare le polpette o gli hamburger e cucinare in padella o al forno, aggiungendo olio extravergine di oliva.

A discrezione è possibile aggiungere poca passata di pomodoro.

Insalata di pesce

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pesce (calamari/platessa)	90	110	140
Sedano	20	25	30
Carote	20	25	30
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Sale e olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Lessare il pesce al giusto grado di cottura, aggiungere le verdure crude precedentemente tagliate a cubetti, poco sale e succo di limone. Condire con olio extravergine di oliva, aglio e prezzemolo tritato a piacere.

Contorni

- ❁ spinaci/bieta saltati
- ❁ purè di patate/carote
- ❁ piselli stufati con porri
- ❁ patatine al forno
- ❁ Verdure gratinate
- ❁ CROCCHETTE di patate e Carote
- ❁ Verdure a Vapore
- ❁ insalata con scaglie di parmigiano
- ❁ polpette braccio di ferro



Spinaci/bieta saltati

Ingredienti	grammature		
	Infanzia	primaria	adulti
Spinaci/bieta	60/80	80/100	100/120
Pomodoro	10	15	20
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Cuocere gli spinaci o la bieta. Scaldare l'olio con l'aglio e poco pomodoro, strizzare bene la verdura e aggiungerla al condimento. Cuocere per pochi minuti.

Purea di patate/carote

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Patate e carote	50/30	60/40	80/50
Latte	10	15	20
Burro	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Lessare le patate e passarle al setaccio. Amalgamare tutti gli ingredienti e cuocere per pochi minuti. A piacere aggiungere anche le carote.

Piselli stufati con cipolla/porri

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Piselli	30	40	50
Cipolla/porri	10	15	15
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Imbiondire leggermente la cipolla/porri con olio extra vergine di oliva e acqua, aggiungere i piselli e il pomodoro a piacere e cuocere lentamente.

Patatine al forno

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Patate	80	100	120
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Tagliare le patate a dadini, salarle e cuocerle al forno con il rosmarino.

Verdure gratinate

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Verdure miste	60	75	90
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	10	15	20
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Pulire le verdure e sezionarle. Aggiungere pangrattato insaporito con prezzemolo e poco aglio. Cuocere in forno.

Crocchette di patate e carote

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Patate e carote	50/30	60/40	80/50
Latte	20	25	30
Pangrattato	5	10	15
Parmigiano	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Lessare le patate e le carote, passarle al setaccio. Amalgamare con gli altri ingredienti e formare delle polpettine da cuocere al forno per pochi minuti.

Verdure al vapore

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Verdure miste	40	50	60
Patate	20	30	30
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Pulire le verdure e sezionarle. Sistemarle sulla teglia e cuocere in forno. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo.

Insalata con scaglie di parmigiano

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Insalata	40	50	70
Parmigiano (scaglie)	10	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Lavare molto bene l'insalata e tagliarla. Dopo averla condita con olio extravergine di oliva, guarnirla con il parmigiano precedentemente tagliato a scaglie.

Polpette braccio di ferro

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Spinaci	30	40	50
Ricotta (facoltativa)	30	35	40
Parmigiano	5	5	10
Pangrattato	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

Mescolare la ricotta con gli spinaci precedentemente cotti e tritati, aggiungere il parmigiano e poco sale. Impastare e formare le polpettine. Passare nel pangrattato e cuocere in forno.

Dolci

- ❁ torta di Carote
- ❁ torta di pane
- ❁ torta di mele
- ❁ torta rustica
- ❁ torta allo yogurt
- ❁ Cheese Cake
- ❁ Ciambellone marchigiano
- ❁ Crostata con Confettura



N.B.

Per i dolci vengono indicate le quantità degli ingredienti della ricetta. Per la porzione da erogare si terrà conto della grammatura indicata sulla tabella.



Torta di carote

Ingredienti	grammature
	grammature
Carote grattugiate	250
Fecola di patate	100
Zucchero	150
Uova	n° 2
Latte	1/2 bicchiere
Lievito	1/2 bustina
Limone (buccia grattugiata) o succo	1

Preparazione

Battere bene i tuorli con lo zucchero, unire le carote grattugiate, la fecola, il lievito, il latte, la buccia di limone e impastare bene. Aggiungere per ultimo gli albumi montati a neve. Versare il composto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata. Cuocere in forno a 180°C per 45 minuti circa.

Torta di pane

Ingredienti	grammature
	grammature
Pane raffermo	250
Farina	80
Zucchero	100
Uova	n° 2
Latte	1 bicchiere
Limone (buccia grattugiata) o succo	1

Preparazione

Bagnare nel latte caldo il pane raffermo, colarlo e passarlo nel frullatore insieme alla farina, alle uova e alla buccia di limone grattugiata. A piacere aggiungere uvetta o gocce di cioccolato. Versare il composto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata. Cuocere in forno a 180°C per 40/45 minuti circa.

Torta di mele

Ingredienti	grammature
	n° 5
Mele	
Farina	200
Olio	n° 4 cucchiai
Uova	2
Latte	CC 200
Lievito	1/2 bustina

Preparazione

Amalgamare tutti gli ingredienti, aggiungere le mele a fettine. Versare il composto in una teglia precedentemente imburata e infarinata. Cuocere in forno a 180°C per 30 minuti circa.

Torta rustica

Ingredienti	grammature
	n° 4
Mele	
Farina	120
Zucchero	100
Uova	n° 1 + 1 tuorlo
Latte	1/2 bicchiere
Lievito	1 bustina
Burro	1 noce
Sale	1 pizzico
Pangrattato	1 cucchiaino

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a rondelle sottili. In un contenitore versare la farina, lo zucchero, il tuorlo d'uovo, il lievito, un pizzico di sale e sempre mescolando aggiungere il latte, amalgamando bene. Da ultimo aggiungere gli albumi montati a neve. Versare il composto in una teglia precedentemente imburata e cosparsa di pangrattato. Adagiare sul fondo le mele e coprirle con l'impasto. Cuocere in forno a 180°C per 60 minuti circa.

Torta allo yogurt

Ingredienti	Unità di misura il vasetto di yogurt
Yogurt intero	n° 1
Farina	n° 3
Zucchero	n° 2
Uova	n° 3
Olio	n° 1
Lievito	1 bustina
Mele	Kg 1
Limone grattugiato	n° 1

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti. Versare il composto in una teglia precedentemente imburata e infarinata. Cuocere in forno a 180°C per 50 minuti circa.

Cheese cake

Ingredienti	grammature
Fette biscottate	n° 10
Uova	n° 4
Zucchero	250
Burro	50
Ricotta	250
Marmellata	200

Preparazione

Tritare nel cutter le fette biscottate e il burro. Stendere l'impasto ottenuto in una vaschetta di alluminio o in una pirofila pressando bene in modo da formare la base del dolce. Sbattere le uova con lo zucchero e aggiungere la ricotta. Amalgamare bene fino a formare una crema soffice. Versare sulla base del dolce. Infornare a 180°C per 30 minuti. Lasciar freddare e guarnire con la marmellata. Servire il dolce freddo.

Ciambellone marchigiano

Ingredienti	grammature
	grammature
Farina	500
Zucchero	400
Uova	n° 5
Latte	1 bicchiere
Limone grattugiato	2
Lievito	1 bustina
Vanillina	1 bustina
Bicarbonato	1 pizzico
Sale	1 pizzico

Preparazione

Battere bene le uova in una ciotola; sciogliere il burro a bagnomaria; mescolare in altro recipiente la farina, lo zucchero e il lievito. Unire il latte al burro fuso ed infine le uova battute. Lavorare bene l'impasto fino a quando diventa liscio e non troppo denso. Aggiungere il limone grattugiato e il succo, un pizzico di bicarbonato e di sale. Versare l'impasto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata. Cospargere la superficie con granella di zucchero o zucchero semolato. Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti circa.

Crostata con confettura

Ingredienti	grammature
	grammature
Farina	400
Zucchero	200
Uova	2
Limone grattugiato	½
Sale	1 pizzico
Burro	200
Confettura	1 vasetto

Preparazione

Mettere la farina sulla spianatoia, unire lo zucchero, il sale, il burro; mescolare bene; disporre a fontana e, al centro unire le uova. Impastare velocemente. Lasciar riposare l'impasto per qualche minuto. Stendere la pasta fino ad ottenere un disco dello spessore di 1/2 centimetro, metterlo nella teglia e schiacciare leggermente i bordi in modo che aderiscano bene. Versare sulla superficie la marmellata e sopra alcune striscioline di pasta. Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti circa.

Menu delle feste

Menu Vegetariano

(bimestrale)

Fusilli al ragù di verdure
Polpette di patate, spinaci e uovo
Torta di carote

Menu di Pasqua

(per la settimana prima delle vacanze)

Crocchette di riso al pomodoro
Petto di pollo arrotolato
Verdure miste
Pizza di formaggio

Menu di fine anno scolastico

(per l'ultima settimana di mensa)

Pizzette
Hamburger
Patatine al forno
Gelato

ISTRUZIONI PER LA SOMMINISTRAZIONE

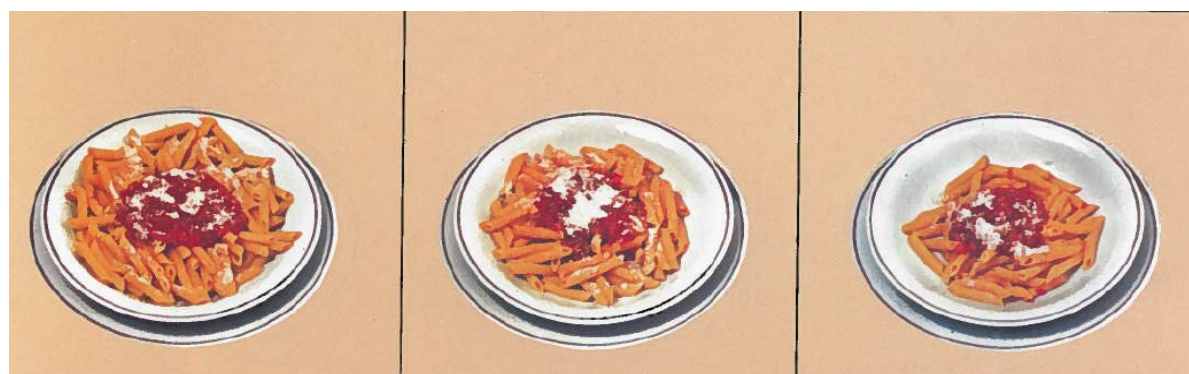
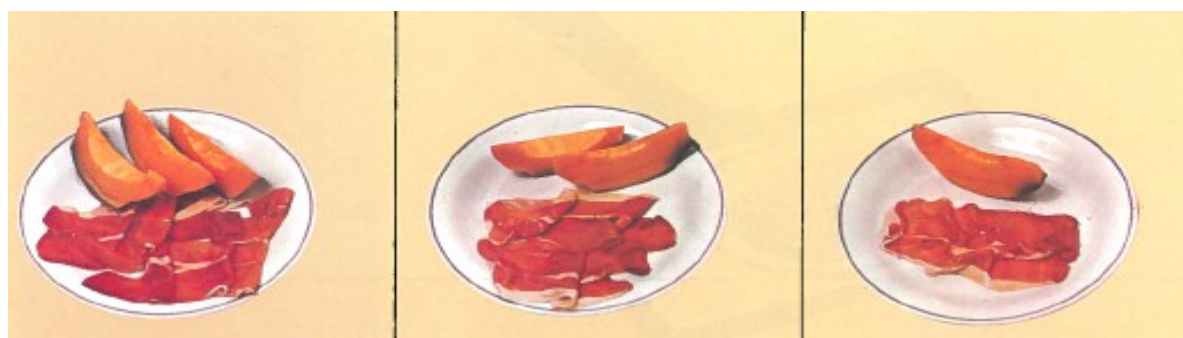


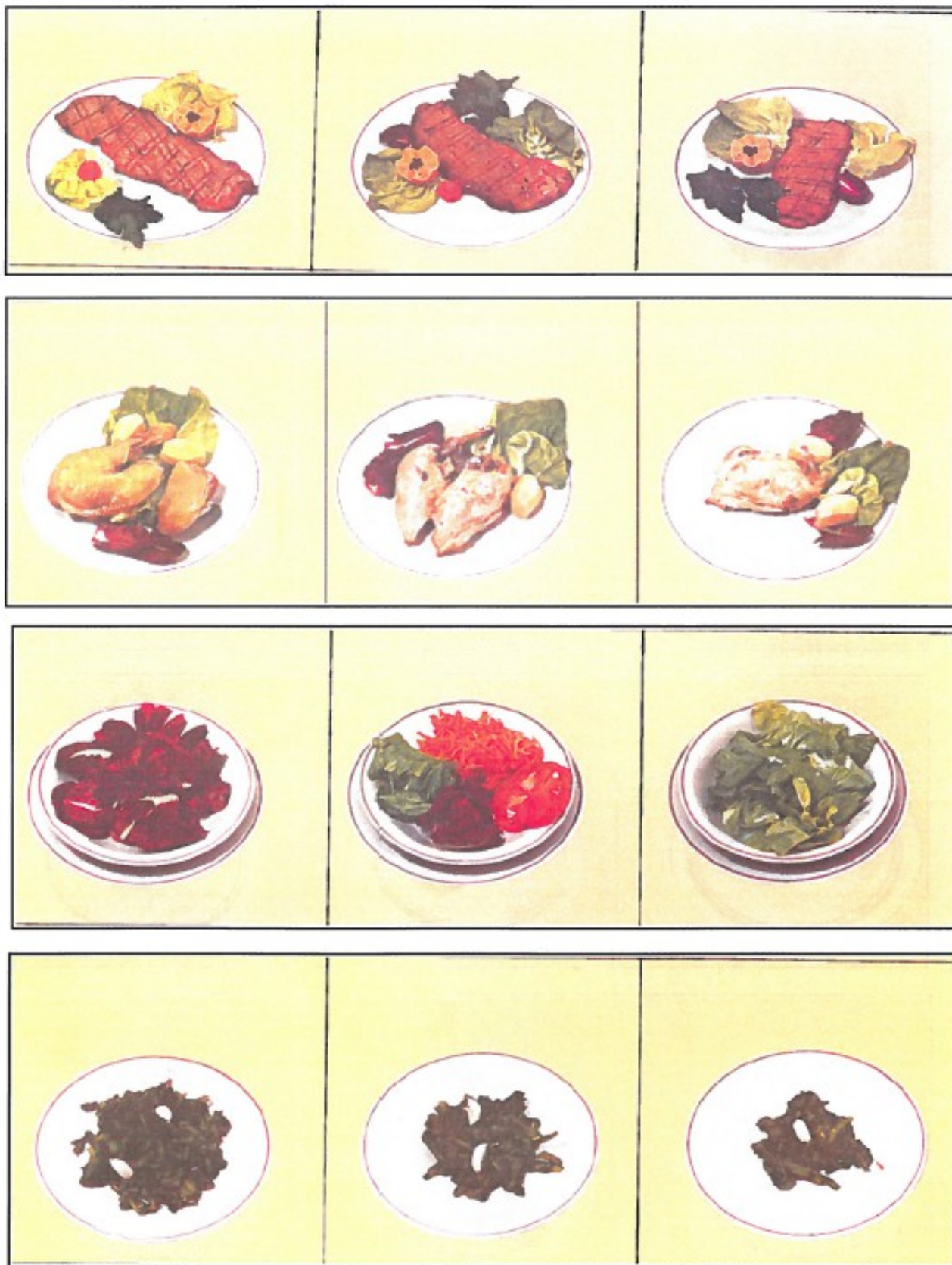
- tutte le pietanze inviate dalla cucina/centro cottura, trasportate in contenitori pluriporzione e monoporzione (diete) previo controllo e rilievo della temperatura, devono essere erogate ai bambini e agli adulti che fruiscono della mensa scolastica;
- per la porzionatura di primi, secondi e contorni e di ogni altro elemento che compone il pasto e la merenda (pane, frutta, gelato, ecc.) devono essere rispettate le grammature previste; a titolo esplicativo si riportano alcune immagini fotografiche di alimenti e delle porzioni previste per agevolare la porzionatura;
- la porzionatura per i bambini dell'ultima fascia di età della scuola primaria (8-10 anni) sarà più abbondante rispetto a quella dei bambini della prima fascia di età (6-7 anni);
- il pane va tagliato poco prima del servizio e disposto in cestini coperti;
- l'acqua va sistemata in brocche coperte e non in bottiglie già utilizzate;
- in caso di utilizzo di acqua in bottiglia questa va servita direttamente dal contenitore originale, evitando qualsiasi travaso in altri contenitori e/o in altre bottiglie; anche le frazioni vanno lasciate nel contenitore originale chiuso;
- per la pasta il sugo va aggiunto immediatamente prima della porzionatura/somministrazione;
- se la pasta è troppo asciutta aggiungere poca acqua di cottura;
- la pastina in brodo deve essere ben amalgamata con il liquido di cottura prima della porzionatura;
- girare bene la pasta/pastina prima di servire;
- il formaggio grattugiato va servito tutto a parte, disponendolo a tavola, suddiviso in contenitori proporzionali al numero dei commensali;
- i contorni crudi devono essere conditi con poco sale iodato e olio extra vergine di oliva e limone al momento di servire;
- i secondi vanno disposti nel piatto avendo cura di non sovrapporli al contorno, eccetto nei casi in cui il contorno costituisca parte integrante della ricetta;

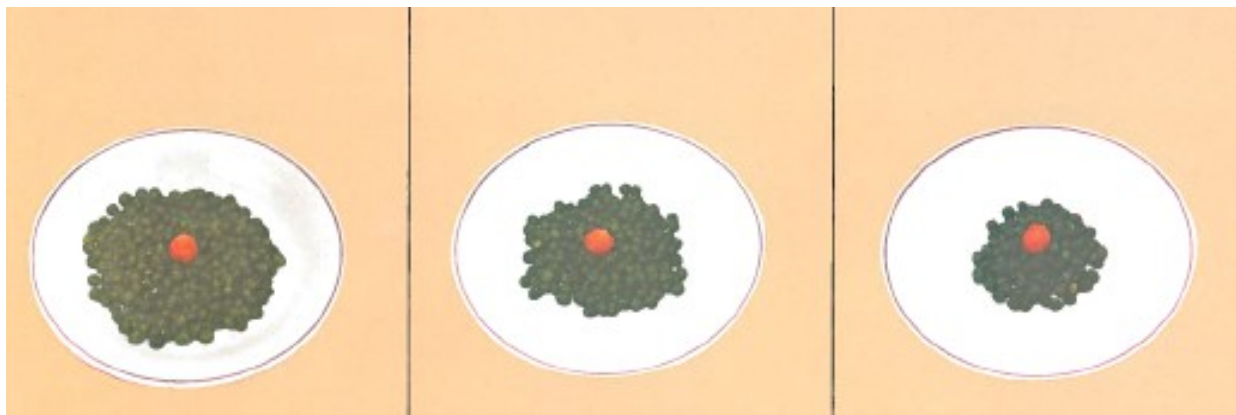
- i secondi (fettina, cosce di pollo, cotoletta, ecc.) agli utenti della scuola d'infanzia vanno erogati già tagliati e/o spezzettati (dalla cucina e/o centro cottura) e agli utenti della scuola primaria vanno serviti tal quali (cotoletta, fette di prosciutto crudo e cotto, cosce di pollo, ecc...); in caso di necessità/difficoltà degli utenti, i secondi potranno essere erogati già in piccoli pezzi;
- la frutta deve essere erogata privata della buccia, eccetto diverse disposizioni e sempre nel rispetto del quantitativo indicato;
- è fatto divieto conservare avanzi dei pasti e delle merende della giornata dopo la erogazione; deve essere somministrato tutto il quantitativo previsto, inviato dalla cucina/centro cottura. Si intende che eventuali rimanenze non possono che essere costituite da residui di quanto già somministrato agli utenti (avanzi di piatto);
- al termine del pasto non devono permanere parti di pietanze non distribuite ai bambini; qualora i quantitativi inviati risultassero eccedenti e non interamente utilizzabili informare il centro cottura e la dietista per eventuali adeguamenti e/o destinazioni delle parti residuali non servite agli utenti;
- le diete personali e le preparazioni differenti dal menù di base vanno servite ai destinatari prima della distribuzione dei pasti agli altri commensali, avendo cura di rispettare quanto previsto ed indicato nella dieta personale e/o nella disposizione, compresa la quantità indicata;
- in caso di dubbio della rispondenza tra il nome del bambino destinatario della dieta ed il nominativo apposto sul contenitore, si deve sospendere cautelativamente la somministrazione della dieta e contattare immediatamente il centro cottura e la dietista;
- le diete personali, dalla produzione alla somministrazione, devono essere gestite con il sistema di autocontrollo aziendale.



Per agevolare gli addetti nella distribuzione delle quantità delle porzioni indicate nella tabella nutrizionale e per permettere una percezione visiva reale della differenza tra porzione, sono di seguito proposte fotografie dei piatti riportati nell'atlante fotografico realizzato dall'Istituto Scotti Bassani di Milano, misure casalinghe (bicchiere, tazze) e unità standard dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.







Corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misure casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10 cc) e un bicchiere "da vino" (contenente 125 ml di liquido di diversi alimenti).

alimenti	unità di misura	peso in g
farina di frumento 00	n° 1 cucchiaino colmo	11
pastina	n° 1 cucchiaino colmo	15
riso crudo	n° 1 cucchiaino colmo	8
panna da cucina	n° 1 cucchiaino colmo	14
parmigiano	n° 1 cucchiaino colmo	10
parmigiano	n° 1 cucchiaino raso	7
maionese	n° 1 cucchiaino raso	9
marmellata	n° 1 cucchiaino raso	14
miele	n° 1 cucchiaino raso	9
olio	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino colmo	13
cacao in polvere	n° 1 cucchiaino colmo	10
latte	n° 1 bicchiere	129



COMUNE DI ANCONA
AREA WELFARE E DEI SERVIZI AI CITTADINI
DIREZIONE SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI
U.O. Ristorazione Scolastica

TABELLA NUTRIZIONALE PRIMAVERA-ESTATE
(dalla terza settimana di aprile al 30 settembre)

- **PER SCUOLA DELL'INFANZIA**
- **PER SCUOLA PRIMARIA**

Tabella elaborata da:
dietista Giordana FIORETTI
nel mese di aprile/maggio 2016

Revisionata da: