

## ***TABELLA NUTRIZIONALE MENU' AUTUNNO/INVERNO***



## **TABELLA NUTRIZIONALE AUTUNNO/INVERNO 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), 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, sono stati presi in considerazione anche i suggerimenti e le proposte inviate dai bambini stessi, mediante i questionari e le rilevazioni del gradimento dei menù della scuola.

Tutto mediato con le Linee Guida di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute, nonché dal piano di prevenzione e contrasto dell'obesità infantile dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

**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**

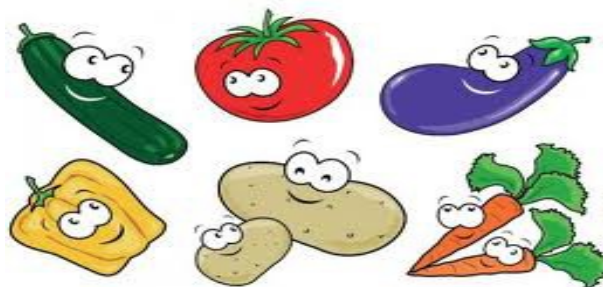
Per garantire al bambino un certo equilibrio ed una varietà di alimenti nell'arco della giornata e della settimana, i genitori sono informati su quello che mangia a scuola in modo che possano meglio integrare con i pasti che il bambino consuma a casa. Se ad esempio a scuola ha mangiato carne come fonte 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 e con poco o niente zucchero aggiunto. 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 autunno/inverno è applicata **dalla prima settimana di ottobre alla seconda settimana di aprile**, 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](http://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 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 2017/2018;

- ❖ 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...; si invita al rispetto delle grammature indicate per i singoli alimenti, per favorire la assunzione del pasto completo da parte del bambino;
- ❖ 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;
- ❖ 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, comprende 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 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...);
- ❖ il pane è previsto sia bianco sia integrale, quest'ultimo due volte a settimana (martedì e giovedì);
- ❖ 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;
- ❖ le diete personalizzate, preventivamente autorizzate, devono essere seguite scrupolosamente; è prevista la gestione con il sistema di autocontrollo aziendale nel totale rispetto della normativa sulla privacy;
- ❖ 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 200), 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 mail: [ristorazione.scolastica@comune.ancona.it](mailto:ristorazione.scolastica@comune.ancona.it)) 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 presso il centro cottura di riferimento;
- ❖ il pasto al sacco previsto in caso di uscita didattica sarà costituito da:

MERENDA SCUOLA INFANZIA
succo frutta ml 200 cracker 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 per eventuali contingenze.

In caso di possibilità di utilizzo di frigorifero o contenitori termici che garantiscano 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 cracker;



**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, cracker, succhi di frutta, tè, camomilla, acqua oligominerale, zucchero, olio extravergine di oliva, tonno in scatola, parmigiano) da utilizzare in caso di situazioni contingenti (ad es. emergenza per neve). Tali alimenti saranno periodicamente rinnovati;
- ❖ alla riapertura della scuola dopo le vacanze natalizie e 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**

<b>CARNI FRESCHE:</b>	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;
<b>CARNI CONSERVATE:</b>	prosciutto crudo DOP di Carpegna e di Parma; bresaola IGP; prosciutto cotto alta qualità a vapore o alla brace senza aggiunta di polifosfati;
<b>PESCE CONGELATO/ SURGELATO:</b>	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, salmone;
<b>PESCE FRESCO LOCALE</b>	moscardini, alici, vongole (per primi piatti)
<b>UOVA FRESCHE:</b>	uova di gallina in guscio categoria di freschezza "A"; categoria di peso "L"; uova di gallina intere pastorizzate (misto uovo);
<b>FORMAGGI:</b>	parmigiano reggiano DOP, mozzarella fiordilatte, casciotta d'Urbino DOP, provolone Valpadana DOP, Asiago DOP, casatella, stracchino, formaggio fuso (formaggini) s/polifosfati, ricotta di vacca;
<b>PASTA E CEREALI:</b>	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, quinoa;
<b>FETTE BISCOTTATE E BISCOTTI:</b>	fette biscottate; cracker; schiacciatina; biscotti secchi (frollini) biologici, gallette di riso;
<b>PRODOTTI DA FORNO:</b>	pane bianco comune; panini; pane semintegrale; pangrattato; schiacciatina; crostata con marmellata; ciambella semplice; ciambella con frutta; maritozzo;
<b>VERDURE E AROMI:</b>	verdure fresche di stagione da coltivazione biologica; erbe aromatiche fresche biologiche;
<b>LEGUMI:</b>	fagioli (borlotti e cannellini), ceci, lenticchie, cicerchia (secchi);
<b>VERDURE SURGELATE:</b>	bieta in foglie; minestrone di verdure; spinaci in foglia; piselli finissimi; carote a disco; cuori di carciofo; zucchine a disco; fagiolini finissimi; basilico; prezzemolo;
<b>FRUTTA FRESCA E SECCA:</b>	fresca di stagione biologica assortita e agrumi da coltivazione biologica; frutta secca;
<b>BEVANDE:</b>	acqua minerale naturale; latte fresco intero pastorizzato, latte fresco parzialmente scremato; orzo solubile; tè decaffeinato; tè verde; camomilla; succhi di frutta (pesca, pera, albicocca, mela, ananas, carota-limone); spremute fresche di agrumi biologici;
<b>PRODOTTI DIETETICI:</b>	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;
<b>YOGURT:</b>	yogurt cremoso alla frutta;
<b>DOLCIFICANTI:</b>	zucchero semolato; zucchero di canna; miele millefiori e acacia;
<b>CONSERVE E CONFETTURE:</b>	pomodori pelati; passata di pomodoro; tonno in olio di oliva; marmellata extra di frutta;
<b>CONDIMENTI:</b>	sale marino iodato fino e grosso; aromi secchi (salvia, rosmarino, origano); burro (per purè); olio extra vergine di oliva;
<b>PRODOTTI SENZA GLUTINE:</b>	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;

COMUNE DI ANCONA  
DIREZIONE POLITICHE EDUCATIVE – U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA

	merendine con gocce di cioccolato o con marmellata; plum cake; lievito vanigliato;
<b>PRODOTTI SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO:</b>	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;
<b>PRODOTTI SENZA UOVO:</b>	biscotti frollini formati assortiti; biscottini prima infanzia;
<b>PRODOTTI SENZA LATTOSIO:</b>	biscotti frollini formati assortiti; biscottini infanzia; pasta formati assortiti; prosciutto cotto; dolci vari; gelato;
<b>ALTRI PRODOTTI:</b>	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**

**MERENDA bambini scuola dell'infanzia**  
**Kcal 123,62 = kJ 517,22**

P g	2,99	Kcal	11,96	kJ	50,06
L g	3,02	Kcal	27,22	kJ	113,88
G g	24,33	Kcal	91,24	kJ	381,73

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

	bambini scuola infanzia
Cu mg	0,01
Se µg	0,58
K mg	162,09
Ca mg	51,02
P mg	55,75

**PRANZO bambini scuola dell'infanzia**  
**Kcal 582,24 = kJ 2436,11**

P g	25,51	Kcal	102,06	kJ	427,01
L g	19,96	Kcal	179,67	kJ	751,74
G g	83,9	Kcal	314,61	kJ	1316,33

**PRANZO bambini scuola primaria**  
**Kcal 813,72 = kJ 3404,60**

P g	34,24	Kcal	136,96	kJ	573,05
L g	30,23	Kcal	272,09	kJ	1138,42
G g	111,76	Kcal	419,12	kJ	1753,59

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

	bambini scuola infanzia	bambini scuola primaria
Cu mg	0,41	0,55
Se µg	7,72	9,74
K mg	757,87	1001,17
Ca mg	227,85	306,32
P mg	382,64	508,18

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

<b>PROTEINE</b>	<b>4</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>9</b>
<b>CARBOIDRATI DISPONIBILI</b> (espressi in monosaccaridi)	<b>3,75</b>

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.

*menù autunno-inverno*

**PRIMA SETTIMANA**

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FETTE BISCOTTATE CON MIELE O MARMELLATA TE' AL LIMONE</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• RISOTTO AL POMODORO</li><li>• POLPETTINE DI LENTICCHIE O LENTICCHIE CON CAROTE BIOLOGICHE</li><li>• FINOCCHI BIOLOGICI CRUDI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA oppure FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PENNETTE BIOLOGICHE CON SPINACI E QUINOA</li><li>• COSCE DI POLLO oppure FUSELLI DI POLLO AL LIMONE</li><li>• INSALATA CON SEDANO BIOLOGICI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• YOGURT BIOLOGICO ALLA FRUTTA</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASSATO DI VERDURA CON CICERCHIA</li><li>• PIZZA MARGHERITA</li><li>• CAROTE BIOLOGICHE JULIENNE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TAGLIATELLE AL SUGO DI PESCE FRESCO</li><li>• FILETTO DI NASELLO ALL'ARANCIA</li><li>• INSALATA MISTA BIOLOGICA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SUCCO FRESCO DI FRUTTA CON CIAMBELLA CASALINGA</li></ul>	<b>VENERDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CHIFFERI BIOLOGICI CON CREMA DI POMODORO E CAROTE</li><li>• HAMBURGER AL FORNO</li><li>• PISELLI CON CIPOLLA oppure CON PORRI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	

*menù autunno-inverno*

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: FETTE BISCOTTATE CON MIELE oppure CON MARMELLATA TE' AL LIMONE</b>			
- fette biscottate.....	g 30	--	--
- miele oppure marmellata.....	g 30	--	--
- tè.....	ml 100	--	--
<b>Pranzo: RISOTTO AL POMODORO POLPETTINE DI LENTICCHIE FINOCCHI CRUDI BIOLOGICI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- RISO.....	g 60	80	90
- POMODORO.....	g 50	70	80
- PARMIGIANO.....	g 8	10	10
- OLIO.....	g 5	5	10
- LENTICCHIE SECHE.....	g 30	50	60
- CAROTE.....	g 30	40	50
- POMODORO.....	g 15	20	30
- FINOCCHI.....	g 70	100	120
- OLIO.....	g 5	5	10
- FRUTTA FRESCA.....	g 120	150	160
- PANE FRESCO.....	g 20	30	30

MARTEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE oppure FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- macedonia di frutta.....	g 150	--	--
- succo di limone.....	q.b.		
oppure frutta di stagione.....	g 150	--	--
<b>Pranzo: PENNETTE CON SPINACI E QUINOA COSCE DI POLLO AL LIMONE oppure FUSELLI DI POLLO INSALATA CON SEDANO BIOLOGICI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- PENNETTE.....	g 60	80	90
- SPINACI.....	g 30	40	50
- QUINOA.....	g 10	15	15
- PARMIGIANO.....	g 8	10	10
- OLIO.....	g 5	5	10
- COSCE DI POLLO AL LIMONE....*	g 120	140	160
oppure FUSELLI DI POLLO.....	g 110	120	130
- LIMONE.....	q.b.		
- AROMI FRESCHI.....	q.b.		
<b>* con osso e pelle</b>			
- OLIO.....	g 10	15	15
- INSALATA.....	g 30	50	70
- SEDANO.....	g 5	10	10
- OLIO.....	g 5	5	10
- FRUTTA FRESCA.....	g 120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE.....	g 20	30	30

*menù autunno-inverno*

**PRIMA SETTIMANA**

**MERCOLEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA</b>			
- yogurt da g 125..... n°	1	--	--
<b>Pranzo: PASSATO DI VERDURA CON CICERCHIA</b>			
<b>PIZZA MARGHERITA</b>			
<b>CAROTE BIOLOGICHE JULIENNE</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- VERDURE..... g	50	60	80
- CICERCHIA..... g	20	30	30
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
<b>PIZZA AL POMODORO CON MOZZARELLA:***</b>			
- PASTA DI PANE..... g	} 150	200	240
- POMODORO..... g			
- MOZZARELLA..... g			
***Il pomodoro può essere omesso			
- CAROTE..... g	60	80	90
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160

**GIOVEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- frutta di stagione..... g	140	--	--
<b>Pranzo: TAGLIATELLE AL SUGO DI PESCE FRESCO</b>			
<b>FILETTO DI NASELLO ALL'ARANCIA</b>			
<b>INSALATA MISTA BIOLOGICA</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- TAGLIATELLE..... g	50	60	70
- POMODORO..... g	40	50	60
- OLIO..... g	5	5	10
- PESCE FRESCO..... g	40	50	60
(alici, moscardini, vongole)			
- FILETTO DI NASELLO..... g	80	100	120
- SUCCO DI ARANCIA FRESCA .... g	40	60	70
- OLIO..... g	10	15	15
<b>INSALATA MISTA:</b>			
- LATTUGA..... g	30	40	40
- RADICCHIO ROSSO..... g	20	30	40
- LIMONE..... q.b.			
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	20	30	30



*menù autunno-inverno*

**PRIMA SETTIMANA**

**VENERDI**

		<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
<b>Merenda: SUCCO FRESCO D'ARANCIA CON CIAMBELLA CASALINGA</b>				
- succo d'arancia.....	g	150	--	--
- ciambella.....	g	40	--	--
<b>Pranzo: CHIFFERI BIOLOGICI CON CREMA DI POMODORO E CAROTE</b>				
<b>HAMBURGER AL FORNO</b>				
<b>PISELLI CON CIPOLLA oppure CON PORRI</b>				
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>				
- CHIFFERI.....	g	60	80	90
- POMODORO.....	g	30	40	50
- CAROTE.....	g	20	30	40
- OLIO.....	g	5	5	10
- PARMIGIANO.....	g	8	10	10
- HAMBURGER (CARNE MACINATA) ..	g	60	70	90
- AROMI.....	q.b.			
- OLIO.....	g	5	5	10
- SUCCO DI LIMONE.....	q.b.			
- PISELLI.....	g	30	40	50
- PORRI.....	g	10	20	30
- OLIO.....	g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA.....	g	120	150	160
- PANE FRESCO.....	g	20	30	30

*menù autunno-inverno*

**SECONDA SETTIMANA**

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● GALLETTE DI RISO CON ORZO oppure CON TE'</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● MEZZE PENNE/TORTIGLIONI BIOLOGICI AL PESTO</li><li>● STRACCHINO oppure CASCIOTTA D'URBINO</li><li>● INSALATA BIOLOGICA</li><li>● FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ZUPPA DI VERDURE CON PASTINA BIOLOGICA</li><li>● STRACCETTI DI POLLO CON BURRO E SALVIA</li><li>● SPINACI AL LIMONE</li><li>● FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● CRACKER con SUCCO DI FRUTTA</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● SPAGHETTI BIOLOGICI CON CECI</li><li>● UOVO SODO oppure FRITTATA CON PATATE BIOLOGICHE</li><li>● FINOCCHI BIOLOGICI CRUDI</li><li>● FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ORZOTTO AL POMODORO</li><li>● FETTINE DI CARNE DORATE oppure ARROSTO DI VITELLONE AL FORNO</li><li>● CAROTE BIOLOGICHE A VAPORE</li><li>● FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● YOGURT ALLA FRUTTA</li></ul>	<b>VENERDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● CONCHIGLIE BIOLOGICHE CON OLIO E PARMIGIANO</li><li>● POLPETTE DI PESCE oppure TRANCIO DI PALOMBO AGLI AROMI</li><li>● ZUCCHINE TRIFOLATE</li><li>● FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	

*menù autunno-inverno*

**SECONDA SETTIMANA**

**LUNEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: GALLETTE DI RISO CON ORZO oppure CON TE'</b>			
- gallette..... g	40	--	--
- orzo..... ml	100	--	--
oppure tè..... ml	100	--	--
<b>Pranzo: MEZZE PENNE/TORTIGLIONI BIOLOGICI AL PESTO STRACCHINO oppure CASCIOTTA D'URBINO INSALATA BIOLOGICA FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- MEZZE PENNE/TORTIGLIONI..... g	60	80	90
- BASILICO..... g	5	10	10
- PINOLI..... g	2	4	5
- OLIO..... g	5	5	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- STRACCHINO..... g	50	60	80
oppure CASCIOTTA..... g	40	50	60
- INSALATA..... g	30	50	70
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

**MARTEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- frutta mista di stagione.... g	150	--	--
- succo di limone..... q.b.			
<b>Pranzo: ZUPPA DI VERDURE CON PASTINA STRACCETTI DI POLLO CON BURRO E SALVIA SPINACI AL LIMONE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- VERDURE..... g	50	70	90
- PASTINA..... g	35	40	40
- OLIO..... g	5	5	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
<b>STRACCETTI DI POLLO CON BURRO E SALVIA:</b>			
- PETTO DI POLLO..... g	60	70	90
- BURRO..... g	10	15	15
- SALVIA..... q.b.			
- SPINACI..... g	70	80	100
- OLIO..... g	5	5	10
- LIMONE..... q.b.			
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	20	30	30

*menù autunno-inverno*

**SECONDA SETTIMANA**

**MERCOLEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: CRACKER con SUCCO DI FRUTTA</b>			
- cracker..... g	25	--	--
- succo di frutta..... ml	200	--	--
<b>Pranzo: SPAGHETTI BIOLOGICI CON CECI UOVO SODO oppure FRITTATA CON PATATE BIOLOGICHE FINOCCHI BIOLOGICI CRUDI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- SPAGHETTI..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	40	50	60
- CECI SECCHI..... g	10	20	20
- OLIO..... g	5	10	10
- UOVO SODO..... n°	1	1	1
oppure FRITTATA			
- UOVO..... n°	1	1	1
- PATATE..... g	30	40	40
- FINOCCHI CRUDI..... g	50	70	100
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

**GIOVEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- frutta di stagione..... g	140	--	--
<b>Pranzo: ORZOTTO AL POMODORO FETTINA DORATA oppure ARROSTO DI VITELLONE AL FORNO CAROTE A VAPORE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- ORZO..... g	60	80	100
- POMODORO..... g	50	70	80
- OLIO..... g	5	5	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
<b>FETTINA DORATA:</b>			
- FETTINA DI CARNE BOVINA..... g	60	70	90
- UOVO..... g	5	5	5
- PANGRATTATO..... g	10	15	15
- OLIO..... g	5	10	10
oppure ARROSTO DI CARNE..... g	60	70	90
- CAROTE..... g	50	70	90
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	20	30	30

*menù autunno-inverno*

**SECONDA SETTIMANA**

**VENERDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA</b>			
- yogurt..... g	125	--	--
<b>Pranzo: CONCHIGLIE BIOLOGICHE CON OLIO E PARMIGIANO</b>			
<b>POLPETTE DI PESCE oppure TRANCIO DI PALOMBO AGLI AROMI</b>			
<b>ZUCCHINE TRIFOLATE</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- CONCHIGLIE..... g	60	80	90
- OLIO..... g	10	15	15
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- TRANCIO DI PALOMBO..... g	80	100	120
- AROMI..... q.b.			
- OLIO..... g	5	10	10
oppure POLPETTE DI PESCE:			
- NASELLO e/o PLATESSA..... g	70	90	110
- UOVO..... g	5	10	10
- LATTE PARZ. SCREM..... g	5	10	15
- PANGRATTATO..... g	10	15	15
- ZUCCHINE..... g	70	80	100
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

*menù autunno-inverno*

**TERZA SETTIMANA**

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• BISCOTTINI BIOLOGICI CON TE' AL LIMONE oppure CON ORZO</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• GNOCCHI AL POMODORO</li><li>• PROSCIUTTO COTTO oppure CRUDO MAGRO</li><li>• CAVOLFIORE GRATINATO</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASSATO DI VERDURA CON FARRO, CECI E LENTICCHIE</li><li>• BASTONCINI oppure FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE</li><li>• ZUCCHINE BIOLOGICHE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• BRUSCHETTA DI PANE CON SUCCO DI FRUTTA</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LASAGNE CON POMODORO E MOZZARELLA</li><li>• INSALATA BIOLOGICA MISTA CON MANDORLE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• YOGURT ALLA FRUTTA</li></ul>	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PENNETTE BIOLOGICHE AL RAGU' VEGETALE</li><li>• SCALOPPINE DI POLLO oppure PETTO DI TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE oppure IN POTTACCHIO</li><li>• BIETA AL LIMONE oppure IN PADELLA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA</li></ul>	<b>VENERDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• RISOTTO ALLA PARMIGIANA</li><li>• FILETTI DI PLATESSA AL FORNO oppure ALICI FRESCHE GRATINATE</li><li>• PURE' DI CAROTE BIOLOGICHE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	

*menù autunno-inverno*

**TERZA SETTIMANA**

**LUNEDI**

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
<b>Merenda: BISCOTTINI CON TE' AL LIMONE oppure CON ORZO</b>			
- biscotti .....	g 35	--	--
- tè oppure orzo.....	ml 100	--	--
<b>Pranzo: GNOCCHI AL POMODORO</b>			
<b>PROSCIUTTO COTTO oppure CRUDO MAGRO</b>			
<b>CAVOLFIORE GRATINATO</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- GNOCCHI.....	g 150	200	240
- POMODORO.....	g 60	80	90
- OLIO.....	g 5	10	10
- PARMIGIANO.....	g 8	10	10
- PROSCIUTTO COTTO.....	g 30	40	50
oppure CRUDO MAGRO.....	g 25	30	35
- CAVOLFIORE.....	g 50	70	100
- PANGRATTATO.....	g 5	10	15
- OLIO.....	g 5	5	10
- FRUTTA FRESCA.....	g 120	150	160
- PANE FRESCO.....	g 20	30	30

**MARTEDI**

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>ADULTI</b>
<b>Merenda: FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- frutta fresca.....	g 140	--	--
<b>Pranzo: PASSATO DI VERDURA CON FARRO, CECI E LENTICCHIE</b>			
<b>BASTONCINI DI MERLUZZO oppure FILETTO AL LIMONE</b>			
<b>ZUCCHINE BIOLOGICHE</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- VERDURE.....	g 20	30	40
- FARRO.....	g 25	40	45
- LENTICCHIE.....	g 15	20	30
- CECI.....	g 15	20	25
- OLIO.....	g 5	10	10
- PARMIGIANO.....	g 8	10	10
- BASTONCINI DI MERLUZZO.....	g 80	100	120
oppure FILETTO DI MERLUZZO.....	g 90	110	140
- LIMONE.....	q.b.		
- OLIO.....	g 5	10	10
- ZUCCHINE.....	g 60	70	80
- OLIO.....	g 5	10	10
- FRUTTA FRESCA.....	g 120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE.....	g 20	30	30

menù autunno-inverno

TERZA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: BRUSCHETTA DI PANE CON SUCCO DI FRUTTA</b>			
- pane..... g	20	--	--
- succo di frutta..... ml	200	--	--
<b>Pranzo: LASAGNE AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA</b>			
<b>INSALATA BIOLOGICA CON MANDORLE</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- PASTA ALL'UOVO..... g	50	60	70
- POMODORO..... g	60	80	90
- BESCIAMELLA..... g	25	30	35
- PARMIGIANO..... g	10	15	15
- MOZZARELLA..... g	30	40	40
- INSALATA..... g	50	60	70
- MANDORLE..... g	5	10	15
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA</b>			
- yogurt..... g	125	--	--
<b>Pranzo: PENNETTE AL RAGU' VEGETALE</b>			
<b>SCALOPPINE DI POLLO oppure DI TACCHINO</b>			
<b>ALLE ERBE AROMATICHE oppure IN POTTACCHIO</b>			
<b>BIETA AL LIMONE oppure IN PADELLA</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- PASTA DI SEMOLA..... g	60	80	90
- VERDURE (sedano, carote, zucchine) g	20	30	30
- POMODORO..... g	30	40	50
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- PETTO DI POLLO..... g	60	70	90
oppure PETTO DI TACCHINO..... g	60	70	90
- ERBE AROMATICHE..... q.b.			
- OLIO..... g	5	10	10
- BIETA..... g	70	80	120
- LIMONE..... q.b.			
- OLIO..... g	5	10	10
oppure IN PADELLA..... g	70	80	120
- POMODORO..... g	15	20	30
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	20	30	30



*menù autunno-inverno*

TERZA SETTIMANA

VENERDI

		INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<u>Merenda:</u>	<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
	- frutta fresca..... g	140	--	--
<u>Pranzo:</u>	<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>			
	<b>FILETTI DI PLATESSA AL FORNO oppure ALICI FRESCHE GRATINATE</b>			
	<b>PURE' DI CAROTE BIOLOGICHE</b>			
	<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
	- RISO..... g	60	80	90
	- PARMIGIANO..... g	8	10	15
	- LATTE..... g	10	20	30
	- BURRO..... g	5	5	10
	- FILETTI DI PLATESSA..... g	80	100	110
	oppure ALICI FRESCHE..... g	90	100	120
	- PANGRATTATO..... g	3	5	10
	- PREZZEMOLO..... q.b.			
	- OLIO..... g	10	15	15
	- CAROTE..... g	50	70	90
	- PARMIGIANO..... g	5	10	15
	- LATTE..... g	10	15	20
	- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
	- PANE FRESCO..... g	20	30	30

*menù autunno-inverno*

**QUARTA SETTIMANA**

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>FETTE BISCOTTATE CON MARPELLATA oppure CON MIELE TE' AL LIMONE oppure ORZO</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>ORECCHIETTE BIOLOGICHE CON PATATE BIOLOGICHE E PISELLI</li><li>BRESAOLA</li><li>INSALATA BIOLOGICA</li><li>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>YOGURT ALLA FRUTTA</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>SPAGHETTI BIOLOGICI CON TONNO E PREZZEMOLO</li><li>POLPETTE DI PESCE</li><li>SPINACI AL LIMONE</li><li>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>CRACKER CON SUCCO DI FRUTTA</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>FUSILLI BIOLOGICI CON OLIO E PARMIGIANO</li><li>ARISTA DI SUINO AL ROSMARINO</li><li>CARCIOFI DORATI</li><li>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>PASSATO DI VERDURE, FARRO, ORZO E CICERCHIA</li><li>UOVO oppure FRITTATA</li><li>ZUCCHINE GRATINATE</li><li>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>LATTE FRESCO CON CIAMBELLA CASALINGA oppure MARITONZO</li></ul>	<b>VENERDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>QUINOA AL POMODORO</li><li>CONIGLIO ALLE ERBE AROMATICHE</li><li>CAROTE JULIENNE oppure A VAPORE</li><li>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	

*menù autunno-inverno*

**QUARTA SETTIMANA**

**LUNEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: FETTE BISCOTTATE con MARMELLATA oppure MIELE TE' AL LIMONE oppure ORZO</b>			
- fette biscottate..... g	30	--	--
- marmellata oppure MIELE..... g	30	--	--
- tè oppure orzo..... ml	100	--	--
<b>Pranzo: ORECCHIETTE BIOLOGICHE CON PATATE E PISELLI BRESAOLA INSALATA BIOLOGICA FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- ORECCHIETTE..... g	60	80	90
- PATATE..... g	15	20	30
- PISELLI..... g	10	15	15
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- BRESAOLA..... g	40	50	60
- INSALATA..... g	50	60	70
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

**MARTEDI'**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA</b>			
- yogurt da g 125..... n°	1	--	--
<b>Pranzo: SPAGHETTI BIOLOGICI AL TONNO E PREZZEMOLO POLPETTE DI PESCE SPINACI BIOLOGICI AL LIMONE FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- SPAGHETTI..... g	60	80	90
- TONNO..... g	10	15	20
- PREZZEMOLO..... q.b.			
- POMODORO..... g	40	50	60
- OLIO..... g	5	10	10
- MERLUZZO e/o NASELLO..... g	70	80	100
- UOVO..... g	10	15	20
- PANGRATTATO..... g	10	15	15
- OLIO..... g	5	10	10
- SPINACI..... g	80	100	120
- LIMONE..... q.b.			
- OLIO..... g	5	5	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	20	30	30

*menù autunno-inverno*

**QUARTA SETTIMANA**

**MERCOLEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: CRACKER CON SUCCO DI FRUTTA</b>			
- cracker..... g	25	--	--
- succo di frutta..... ml	200	--	--
<b>Pranzo: FUSILLI BIOLOGICI CON OLIO E PARMIGIANO</b>			
<b>ARISTA DI SUINO AL ROSMARINO</b>			
<b>CARCIOFI DORATI</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- FUSILLI..... g	60	80	90
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- ARISTA DI SUINO..... g	60	70	90
- ROSMARINO..... q.b.			
- OLIO..... g	5	10	10
- CARCIOFI..... g	70	100	130
- PANGRATTATO..... g	10	15	15
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

**GIOVEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- frutta fresca..... g	140	--	--
<b>Pranzo: PASSATO DI VERDURE, FARRO, ORZO E CICERCHIA</b>			
<b>UOVO oppure FRITTATA</b>			
<b>ZUCCHINE BIOLOGICHE GRATINATE</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- VERDURE..... g	30	40	50
- ORZO PERLATO..... g	20	30	30
- FARRO..... g	20	30	30
- CICERCHIA..... g	10	15	20
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- UOVO..... n°	1	1	1
oppure <b>FRITTATA***</b>			
*** al latte o con verdure			
- ZUCCHINE..... g	80	100	120
- PANGRATTATO..... g	5	10	10
- OLIO..... g	5	10	15
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	20	30	30

*menù autunno-inverno*

**QUARTA SETTIMANA**

**VENERDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: LATTE FRESCO CON CIAMBELLA o MARITOZZO</b>			
oppure CON <b>CIAMBELLA</b>			
- latte fresco..... ml	100	--	--
- ciambella casalinga..... g	40	--	--
oppure <b>MARITOZZO</b> ..... g	40	--	--
<b>Pranzo: QUINOA AL POMODORO</b>			
<b>CONIGLIO ALLE ERBE AROMATICHE</b>			
<b>CAROTE BIOLOGICHE JULIENNE</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- QUINOA..... g	30	50	60
- POMODORO..... g	40	60	80
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- CONIGLIO..... g	100	120	140
- ROSMARINO..... q.b.			
- SALVIA..... q.b.			
- POMODORI PELATI..... g	15	20	30
- OLIO..... g	10	15	15
- CAROTE CRUDE..... g	60	80	90
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

*menù autunno-inverno*

**QUINTA SETTIMANA**

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CRACKER CON SUCCO DI FRUTTA</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• MEZZE MANICHE BIOLOGICHE AL SUGO DI TONNO</li><li>• LENTICCHIE CON CAROTE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CANNELLONI RIPIENI CON RICOTTA E SPINACI</li><li>• INSALATA BIOLOGICA MISTA CON SCAGLIE DI PARMIGIANO</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CIAMBELLA CASALINGA oppure di CAROTE CON TE'</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• BRODO VEGETALE CON PASTINA ALL'UOVO oppure CON PASTINA DI FARRO</li><li>• FILETTO DI SALMONE AL LIMONE</li><li>• PATATE BIOLOGICHE AL FORNO oppure A VAPORE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• RISOTTO CON ZUCCA GIALLA</li><li>• FETTINA DI VITELLONE ALLA SALVIA oppure ARROSTO AGLI AROMI</li><li>• INSALATA MISTA BIOLOGICA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• YOGURT ALLA FRUTTA</li></ul>	<b>VENERDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SEDANINI BIOLOGICI AL POMODORO</li><li>• POLPETTE DI VERDURE E CECI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	

*menù autunno-inverno*

**QUINTA SETTIMANA**

**LUNEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: CIAMBELLA CON ORZO oppure CON TE'</b>			
- ciambella..... g	40	--	--
oppure torta di carote..... g	40	--	--
- orzo oppure tè..... ml	100	--	--
<b>Pranzo: SPAGHETTI BIOLOGICI AL SUGO DI TONNO RICOTTA SPINACI BIOLOGICI SALTATI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- SPAGHETTI..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	30	40	50
- TONNO..... g	15	30	40
- OLIO..... g	5	10	10
- PREZZEMOLO..... g	3	5	5
- LENTICCHIE..... g	40	60	70
- CAROTE..... g	20	40	50
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

**MARTEDI**

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- frutta mista di stagione.... g	150	--	--
- succo di limone..... q.b.			
<b>Pranzo: CANNELLONI CON RICOTTA E SPINACI INSALATA MISTA CON SCAGLIE DI PARMIGIANO FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- PASTA ALL'UOVO..... g	60	80	90
- RICOTTA..... g	40	60	70
- SPINACI..... g	50	70	80
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- POMODORO..... g	40	50	60
- BESCIAPELLA..... g	10	15	20
- OLIO..... g	5	10	10
- INSALATA..... g	50	60	70
- PARMIGIANO (scaglie)..... g	10	15	20
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	20	30	30

menù autunno-inverno

QUINTA SETTIMANA

MERCOLEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: CRACKER con SUCCO DI FRUTTA</b>			
- cracker..... g	25	--	--
- succo di frutta..... ml	200	--	--
<b>Pranzo: BRODO VEGETALE CON PASTINA ALL'UOVO</b> oppure <b>CON PASTINA DI FARRO</b> <b>FILETTO DI SALMONE AL LIMONE</b> <b>PATATE BIOLOGICHE AL FORNO</b> <b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- VERDURE..... g	40	50	60
- PASTINA ALL'UOVO..... g	30	40	50
oppure PASTINA DI FARRO..... g	30	40	50
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- FILETTO DI SALMONE..... g	70	90	100
- LIMONE..... q.b.			
- OLIO..... g	10	15	15
- PATATE..... g	80	100	120
- AROMI..... q.b.			
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

GIOVEDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- frutta di stagione..... g	140	--	--
<b>Pranzo: RISOTTO CON ZUCCA GIALLA BIOLOGICA</b> <b>FETTINA DI VITELLONE ALLA SALVIA oppure ARROSTO AL FORNO</b> <b>INSALATA MISTA BIOLOGICA</b> <b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- RISO..... g	60	80	100
- ZUCCA GIALLA..... g	30	40	50
- OLIO..... g	5	5	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
- FETTINA DI VITELLONE..... g	60	70	90
- SALVIA..... g	5	10	10
- OLIO..... g	5	10	10
oppure ARROSTO AL FORNO..... g	60	70	90
<b>INSALATA MISTA:</b>			
- INDIVIA..... g	20	30	30
- LATTUGA..... g	30	40	50
- OLIO..... g	5	10	10
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO INTEGRALE..... g	20	30	30



*menù autunno-inverno*

QUINTA SETTIMANA

VENERDI

	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>Merenda: YOGURT ALLA FRUTTA</b>			
- yogurt..... g	125	--	--
<b>Pranzo: SEDANINI BIOLOGICI AL POMODORO</b>			
<b>POLPETTE DI VERDURE E CECI</b>			
<b>FRUTTA FRESCA BIOLOGICA DI STAGIONE</b>			
- SEDANINI..... g	60	80	90
- POMODORO..... g	50	70	80
- OLIO..... g	5	10	10
- PARMIGIANO..... g	8	10	10
<b>POLPETTE DI VERDURE E CECI:</b>			
- CAROTE..... g	10	20	30
- PATATE..... g	20	30	40
- CECI..... g	30	40	40
- ZUCCHINE..... g	10	20	30
- PARMIGIANO..... g	10	15	15
- UOVO..... g	15	20	30
- LATTE PARZ. SCREM..... g	30	40	40
- PANGRATTATO..... g	10	15	20
- FRUTTA FRESCA..... g	120	150	160
- PANE FRESCO..... g	20	30	30

**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



## **INTOLLERANZA o ALLERGIA ALIMENTARE?**

## INTOLLERANZA o ALLERGIA ALIMENTARE?

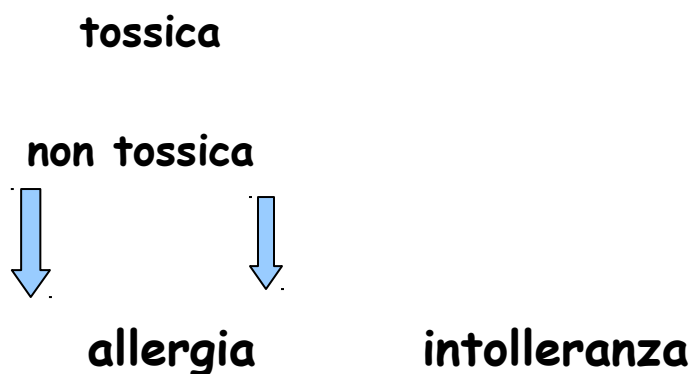
In questi ultimi anni la problematica di intolleranza o allergia manifestata dai bambini verso determinati alimenti si è diffusa in maniera esponenziale.

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

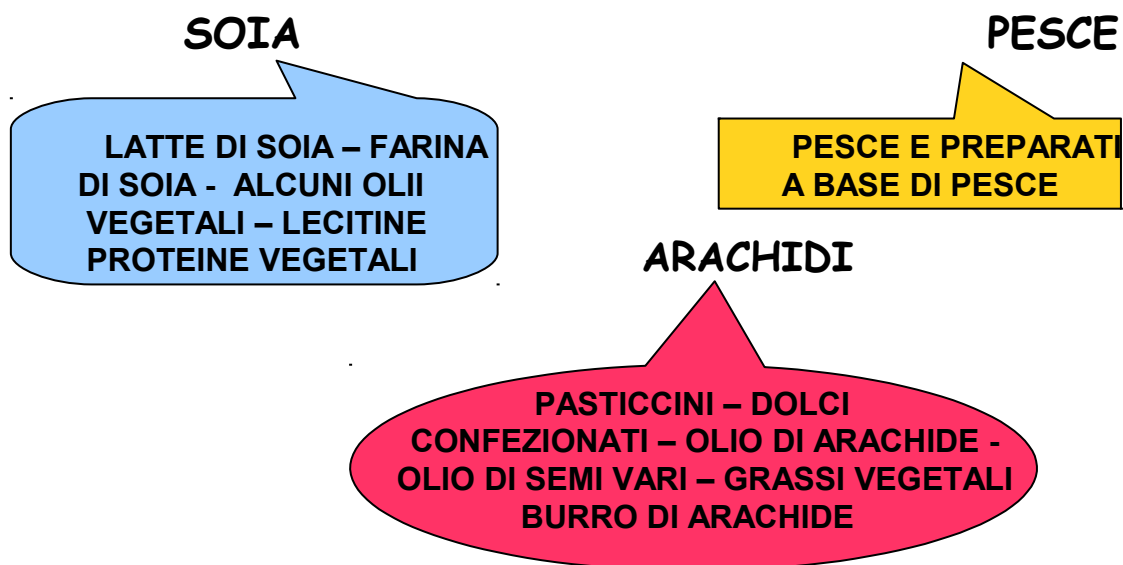
LATTE – YOGURT – FORMAGGI  
GELATI – BURRO – MARGARINA  
CIOCCOLATO AL LATTE  
INSACCATI – CARNE  
ALCUNE SALSE

#### UOVA

#### GRANO

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

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

- ❖ **passato di verdura con farro, orzo, cicerchia**
- ❖ **pastina/pastina di farro in brodo vegetale**
- ❖ **passato di verdura con cicerchia**
- ❖ **riso/pasta con zucca gialla**
- ❖ **riso/pasta/gnocchi/tagliatelle al pomodoro**
- ❖ **riso alla parmigiana**
- ❖ **pennette al ragù vegetale**
- ❖ **chifferi con crema di pomodoro e carote**
- ❖ **mezze penne al pesto**
- ❖ **lasagne al pomodoro e mozzarella**
- ❖ **linguine/spaghetti al tonno**
- ❖ **tagliatelle al sugo di pesce fresco**



### Passato di verdura con farro, orzo, cicerchia

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Farro, orzo, cicerchia	20-20-10	30-30-15	30-30-20
Verdure miste	30	40	50
Olio extrav. di oliva	5	10	10
Parmigiano	8	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Mettere la cicerchia secca in ammollo. Cuocere le verdure con il farro e l'orzo e la cicerchia. Al termine della cottura aggiustare con sale, condire con olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano.

### Pastina/pastina di farro in brodo vegetale

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pastina/pastina di farro	30	40	50
Verdure miste (bieta, zucchina, sedano, carota, cipolla)	40	50	60
Olio extrav. di oliva	5	10	10
Parmigiano	8	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Cuocere le verdure. Filtrare il brodo, cuocere la pastina di semola o di farro. Condire con olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano.

### Passato di verdura con cicerchia

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Verdure miste	50	60	80
Cicerchia	20	30	30
Olio extrav. di oliva	5	10	10
Parmigiano reggiano	8	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Lessare e poi passare le verdure, unire il pomodoro, portare ad ebollizione e cuocere la pastina.

### Riso/conchiglie con zucca gialla

Ingredienti	Grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Riso/pasta di semola	60/60	80/80	100/90
Zucca gialla	30	40	50
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	8	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	10	10

#### Preparazione

Appassire la cipolla tritata con olio extravergine di oliva, aggiungere la zucca gialla a pezzi. Cuocere aggiungendo brodo vegetale. 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	60/60/50 150/35	80/80/60 200/40	100/90/70 250/50
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	30	40	50
Parmigiano reggiano	8	10	10
Olio extrav. di oliva	5	5	10
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.

### Risotto alla parmigiana

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Riso	60	80	90
Burro	5	5	10
Latte	10	20	30
Parmigiano reggiano	8	10	15
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Cuocere il riso in acqua o brodo vegetale. Portarlo a cottura e amalgamare con latte, burro e parmigiano.

### Pennette al ragù vegetale

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	60	80	90
Verdure (carote, zucchine, sedano) frullate	20	30	30
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	30	40	50
Olio extrav. di oliva	5	10	10
Parmigiano reggiano	8	10	10
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.

### Chifferi con crema di pomodoro e carote

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	60	80	90
carote	20	30	40
Parmigiano	8	10	10
Pomodoro	30	40	50
Olio extrav. di oliva	5	5	10

#### Preparazione

Appassire le carote con poco olio extravergine di oliva, aggiungere il pomodoro e continuare a cuocere. Passare il composto e aggiungerlo alla pasta. Unire il parmigiano.

### Mezze penne al pesto

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	60	80	90
Basilico e aglio	5/q.b.	10/q.b.	10/q.b.
Parmigiano reggiano	8	10	10
Olio extrav. di oliva	5	5	10
Pinoli	2	4	5

#### Preparazione

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

### Lasagne al pomodoro e mozzarella

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta per lasagne	50	60	70
Besciamella	25	30	35
Mozzarella	30	40	40
Pomodoro	60	80	90
Parmigiano reggiano	10	15	15

#### Preparazione

Preparare la besciamella. 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, mozzarella a dadini e parmigiano reggiano. Ripetere l'operazione fino al riempimento. Infornare.

### Linguine/spaghetti al tonno

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta	60	80	90
Tonno sgocciolato	10	15	20
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	40	50	60
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	10	10

#### 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.

### Tagliatelle al sugo di pesce fresco

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Tagliatelle	50	60	70
Pesce fresco (alici, moscardini, vongole)	40	50	60
Pomodoro	40	50	60
Olio extrav. di oliva	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aglione 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.

## secondi piatti

- ❖ frittata al latte o con verdure
- ❖ filetto di platessa al forno
- ❖ bastoncini di merluzzo al limone
- ❖ polpettine di pesce
- ❖ arista di maiale al rosmarino
- ❖ arrosto di carne
- ❖ petto di pollo al limone/alle erbe aromatiche
- ❖ coniglio alle erbe aromatiche
- ❖ coniglio in pottacchio
- ❖ bocconcini/straccetti di pollo  
con burro e salvia
- ❖ hamburger con aromi e verdure
- ❖ pizza margherita



### Frittata al latte o con verdure

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Uovo	n° 1	n° 1	n° 1
Latte	25	30	30
Parmigiano	5	5	5
Zucchine (oppure patate oppure spinaci)	30	40	50
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

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

### Filetto di platessa al forno

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Filetto di platessa	80	100	110
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	5	5	10
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	10	10
Pangrattato	3	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Disporre i filetti di pesce nella teglia, condire con succo di limone, prezzemolo e aglio e pangrattato. Portare a cottura. Aggiungere pomodoro maturo a pezzetti, se gradito. Gratinare.

### Bastoncini di merluzzo al limone

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Bastoncino panato	80	100	120
Olio extra vergine	5	10	10
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.



### Polpette di pesce

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pesce (merluzzo o platessa)	70	90	110
Latte	5	10	15
Uovo	5	10	10
Pangrattato	10	15	15
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

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

### Arista di maiale al rosmarino

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Carne magra di maiale	60	70	90
Rosmarino/salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	10	10
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	60	70	90
Rosmarino/salvia/aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	10	10
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/alle erbe aromatiche

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Petto di pollo	60	70	90
Limone oppure erbe aromatiche	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 alle erbe aromatiche passare le fette di petto nel trito di aromi e cuocere in forno.

### Coniglio alle erbe aromatiche

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Coniglio	100	120	140
Odori vari (salvia, rosmarino, ecc.)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	10	10
Pomodoro	15	20	30
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Condire il coniglio con un trito di odori vari (salvia, rosmarino, maggiorana, timo, finocchio, aglio). Cuocere in forno. A piacere aggiungere pezzetti di pomodoro pelato.

### Coniglio in pottacchio

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Coniglio	100	120	140
Salvia e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	15	20	30
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Spezzettare il coniglio e farlo rosolare in tegame con gli odori vari battuti. Continuare la cottura a fuoco basso. Per evitare che la carne si asciughi troppo aggiungere ogni tanto qualche cucchiaio di brodo vegetale. A piacere aggiungere pezzetti di pomodoro pelato verso fine cottura.

### Bocconcini /straccetti di pollo con burro e salvia

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Petto di pollo	60	70	90
Burro	10	15	15
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.

### Hamburger con aromi e verdure

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Carne macinata magra	60	70	90
Aromi vari (rosmarino e salvia)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Spinaci o altra verdura	25	30	40

#### Preparazione

Impastare la carne trita con gli aromi e gli spinaci lessati, aggiungere poco sale. Formare polpette, schiacciarle e cucinarle in padella o al forno, aggiungendo olio extra vergine di oliva.

A discrezione è possibile aggiungere poca passata di pomodoro.

### Pizza Margherita

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Pasta per pizza	80	90	100
Mozzarella	50	70	80
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Pomodoro	20	40	60
Sale	5	5	5
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Stendere la pasta, condirla con olio e pomodoro. A cottura quasi ultimata aggiungere la mozzarella tagliata a fettine e il basilico. Prima di servire aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva.

## contorni

- ❁ **bieta in padella**
- ❁ **patatine al forno**
- ❁ **verdure gratinate**
- ❁ **carote a vapore**
- ❁ **carciofi dorati**
- ❁ **cavolfiore gratinato**



### Bieta in padella

Ingredienti	grammature		
	Infanzia	primaria	adulti
Bieta	70	80	120
Pomodoro	10	15	20
Olio extra vergine di oliva	5	10	10
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Cuocere la bieta a vapore. Scaldare l'olio con l'aglio e poco pomodoro, strizzare bene la verdura e aggiungerla al condimento. Cuocere in padella per pochi minuti.

### 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	10	10
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	80	100	120
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	5	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	10	10

#### Preparazione

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

### Carote a vapore

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Carote	50	70	90
Olio	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

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

### Carciofi dorati

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Carciofi	50	70	100
Pangrattato	5	10	10
Olio	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Asciugare i carciofi dopo averli tenuti a bagno in acqua e limone. Tagliarli a spicchi e disporli in una pirofila, spolverare con pangrattato o poca farina. Cuocere in forno.

### Cavolfiore gratinato

Ingredienti	grammature		
	infanzia	primaria	adulti
Cavolfiore	50	70	100
Pangrattato	5	10	15
Olio	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### Preparazione

Pulire il cavolfiore e cuocerlo in acqua o a vapore. Tagliarlo a pezzetti e disporlo in una pirofila, cospargerlo di pangrattato . Cuocere in forno.

## Dolci

- ✿ torta di carote
- ✿ torta di pane
- ✿ torta di mele
- ✿ torta rustica
- ✿ torta allo yogurt
- ✿ cheese cake
- ✿ ciambellone marchigiano
- ✿ crostata con marmellata



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
Carote grattugiate	250
Fecola di patate	100
Zucchero	60
Uova	n° 2
Latte parz. scremato	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
Pane raffermo	250
Farina	80
Zucchero	60
Uova	n° 2
Latte parz. scremato	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
Mele	n° 5
Farina	200
Olio	n° 4 cucchiaini
Uova	2
Latte parz. scremato	cc 200
Lievito	1/2 bustina

#### Preparazione

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

### Torta rustica

Ingredienti	
	grammature
Mele	n° 4
Farina	120
Zucchero	60
Uova	n° 1 + 1 tuorlo
Latte parz. scremato	1/2 bicchiere
Lievito	1 bustina
Burro	1 noce
Sale	1 pizzico
Pangrattato	1 cucchiaio

#### 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 imburrata 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
	n° 1
Yogurt intero	n° 1
Farina	n° 3
Zucchero	n° 1
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
	n° 10
Fette biscottate	n° 10
Uova	n° 4
Zucchero	100
Burro	50
Ricotta	250
Marmellata	100

#### 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
Farina	500
Zucchero	200
Uova	n° 5
Latte parz. scremato	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 imburata e infarinata. Cospargere la superficie con granella di zucchero o zucchero semolato. Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti circa.

### Crostata con marmellata

Ingredienti	
	grammature
Farina	400
Zucchero	100
Uova	2
Limone grattugiato	$\frac{1}{2}$
Sale	1 pizzico
Burro	100
Marmellata	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**



**ISTRUZIONI  
PER LA SOMMINISTRAZIONE**



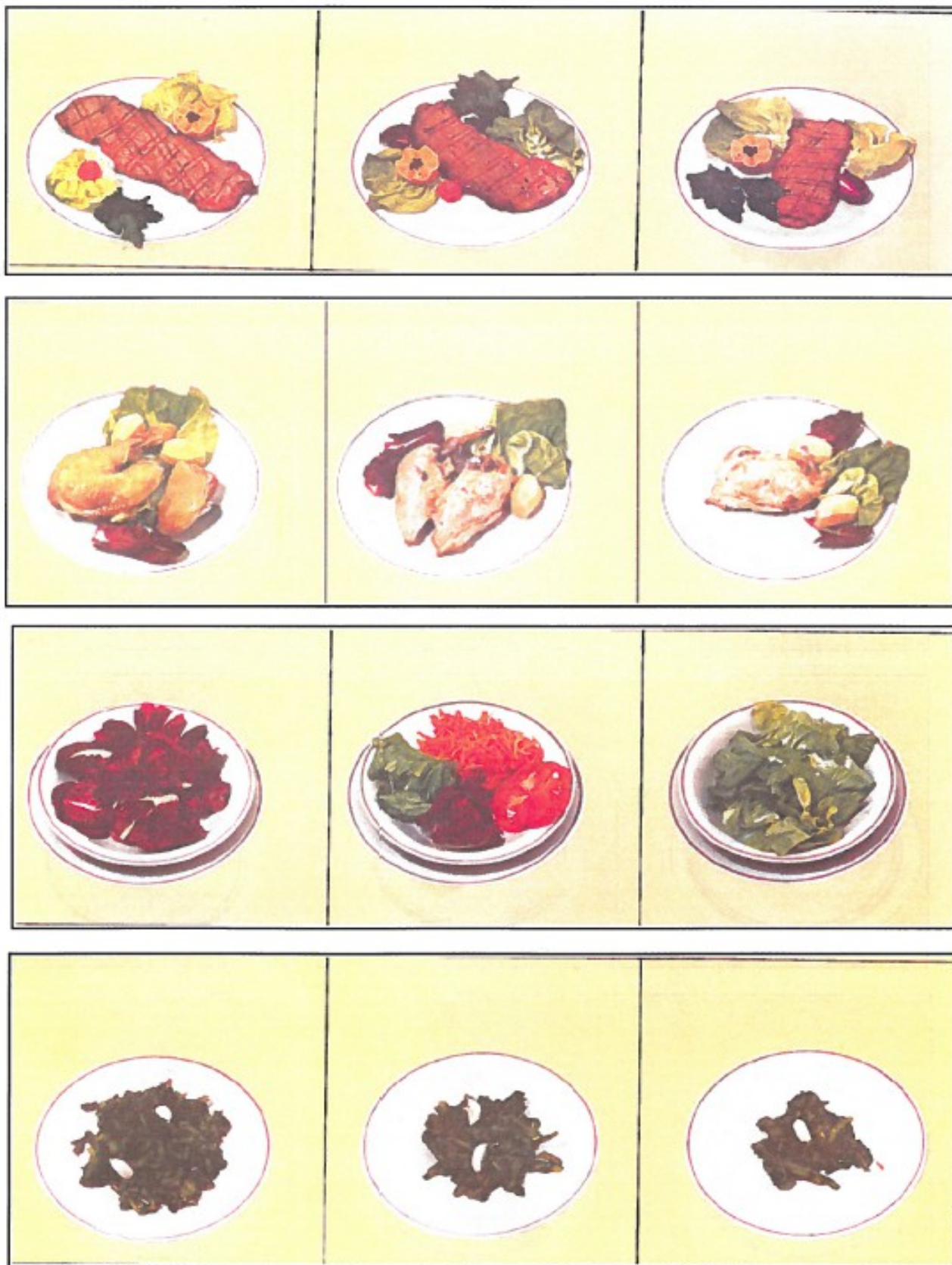
- tutte le pietanze inviate dalla cucina/centro cottura, trasportate in contenitori pluriporzione e monoporzione (diete) previo controllo e rilievo della temperatura, devono essere erogate ai bambini e agli adulti che fruiscono della mensa scolastica;
- per la porzionatura di primi, secondi e contorni 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); dunque al momento della porzionatura si terrà conto di quanto indicato;
- 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;

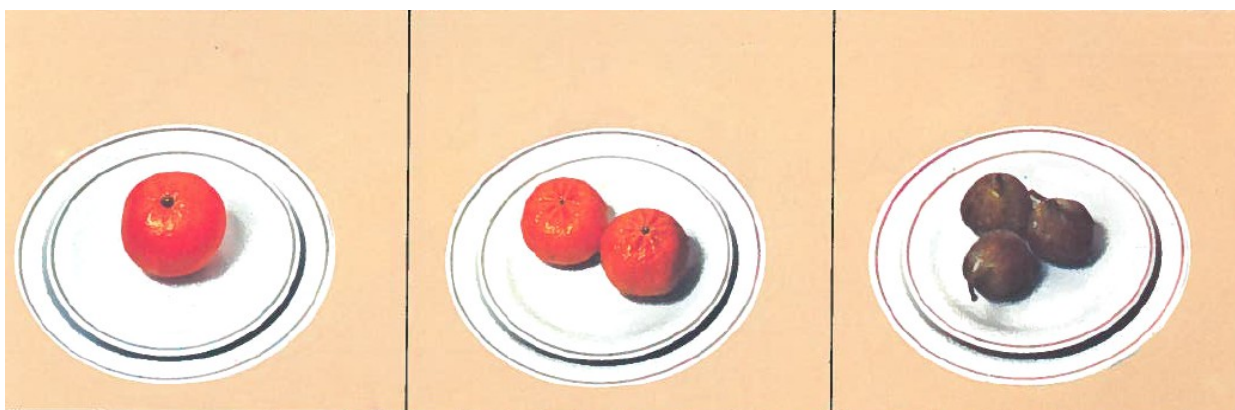
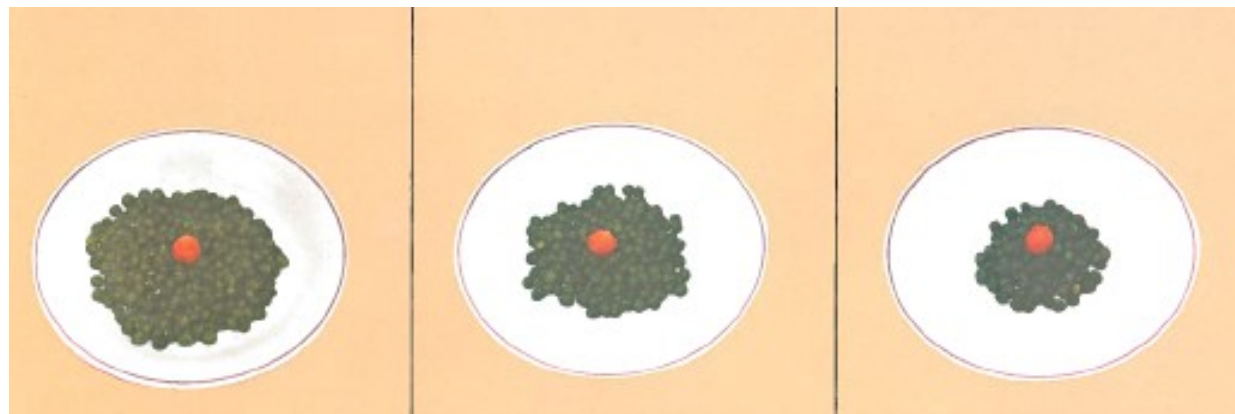
- i secondi (fettina, cosce di pollo, cotoletta, ecc.) agli utenti della scuola d'infanzia vanno erogati già tagliati e/o spezzettati (dalla cucina e/o centro cottura) e agli utenti della scuola primaria vanno serviti tal quali (cotoletta, fette di prosciutto crudo e cotto, cosce di pollo, ecc...); in 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.

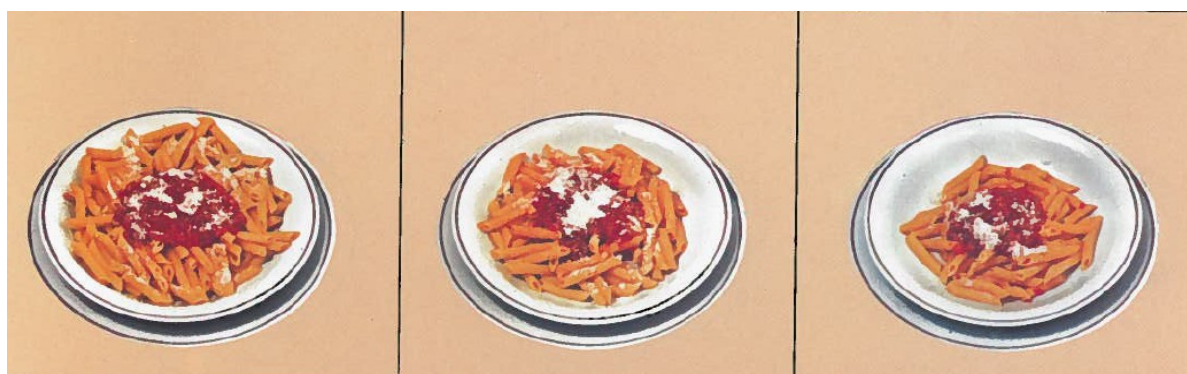
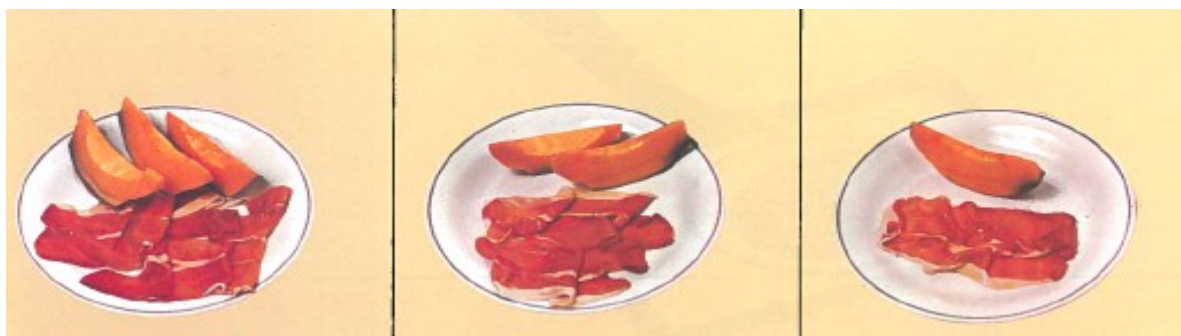




Corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misure casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10 cc) e un bicchiere "da vino" (contenente 125 ml di liquido di diversi alimenti).

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 AUTUNNO-INVERNO**  
(dalla prima settimana di ottobre alla seconda settimana di aprile)

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

**Tabella elaborata da:**  
dietista Giordana FIORETTI  
nel mese di agosto 2018

**VALIDATA da: ASUR – Area Vasta 2**

