Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

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



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

SOMMARIO

PREMESSA 4

INTRODUZIONE 4
- L'alimentazione del bambino 4
- L'alimentazione a scuola 5

SCHEMI DIETETICI 6
- Elaborazione degli schemi dietetici per il pranzo 6
- Come scegliere 6
- Schemi dietetici 7
  - LEGUMI 7
  - PESCE 11
  - FORMAGGI 14
  - UOVA 21
  - CARNE 24
  - VERDURA 28
  - FRUTTA 28
  - CEREALI 28
- Domande Frequenti 29

RICETTARIO 30
- **LEGUMI** 30
  - CECI IN UMIDO CON PATATE (in sostituzione della vellutata di legumi o della zuppa di legumi) 30
  - CREPES CECI 30
  - CROCCHETTE DI LEGUMI 30
  - FARINATA DI CECI CON VERDURA 30
  - GNOCCHI DI CECI 31
  - HAMBURGER DI LENTICCHIE 31
  - LASAGNE VEGETARIANE 31
  - PASTA E CECI 31
  - PATÈ DI CANNELLINI E PISELLI 31
  - PIADINA INTEGRALE CON HUMMUS DI CANNELLINI E POMODORINI 31
  - POLENTA E LENTICCHIE 32
  - ZUPPA DI LEGUMI 32
- **PESCE** 33
  - CROCCHETTE DI PESCE 33
  - CUORI DI MERLUZZO ALLO ZAFFERANO 33
  - PASTA AL SUGO DI PESCE 33
  - PESCE CON CAPPERI E OLIVE 33
- **FORMAGGI** 33
  - CANNELLONI RICOTTA E SPINACI 33
  - GNOCCHI ALLA ROMANA 33
  - RISOTTO CON RADICCHIO E SCAMORZA 34
  - SFORMATO DI FORMAGGIO E PATATE 34
  - TORTA SALATA 34
- **UOVA** 34
  - CREPES AI PISELLI 34
  - CROCCHETTE D'UOVO 34
  - TAGLIATELLE DI FRITTATINE VERDI CON SPINACI E PATATE 34

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

MERENDE 40

RICHIESTE PARTICOLARI 41
- Modifica menù per motivi religiosi 41
- Indicazioni dietetiche per motivi etici 42
- Motivi di salute-dieta in bianco 42

Bibliografia e Sitografia 43

Premessa

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

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

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

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

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

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

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

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

INTRODUZIONE

L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO

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

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

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

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

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha fornito una serie di indicazioni nei confronti di bambini e adolescenti, per una sana e corretta alimentazione. Tra i punti fondamentali vi è l'importanza della varietà degli alimenti, principalmente di origine vegetale, il consumo di cereali integrali e di cinque porzioni al giorno di frutta e verdura.

L'OMS raccomanda di eliminare le carni lavorate, ad alto contenuto di grassi saturi e sale, e di limitare il consumo di carne rossa, a favore di legumi, che rappresentano una fonte ricca di proteine vegetali oltre che di fibre, di pesce e di alimenti protettivi quali frutta, verdura, frutta secca, alleati preziosi per la nostra salute. E' comunque fondamentale rispettare la varietà e favorire la presenza di diverse fonti proteiche.
Nella dieta dei bambini e degli adolescenti è inoltre necessario limitare l'assunzione giornaliera di zuccheri semplici, fonte di calorie vuote, e di sale per contrastare l'instaurarsi di ipertensione arteriosa.

L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Il ruolo educativo svolto dalle Agenzie di Tutela della Salute è fondamentale per supportare famiglie, strutture pubbliche e private nell'importante compito di far apprendere la corretta alimentazione e abituare i bambini a nutrirsi in modo sano ed equilibrato.
L'alimentazione in età infantile è determinante nel condizionare lo stato di salute nella vita adulta e le abitudini alimentari apprese in questo periodo della vita persistono negli anni a venire, influenzando il futuro stile alimentare.
E' importante che tali sane abitudini s'imparino durante l'infanzia!
Il contesto familiare e scolastico esercitano entrambi un forte condizionamento sulla formazione del gusto alimentare del bambino e del suo rapporto col cibo in generale.
In tal senso gli schemi dietetici per la ristorazione scolastica proposti da ATS stimolano la famiglia a comprendere le scelte alimentari adeguate, sfatando l'idea che mangiare sano significhi penalizzare il gusto.
Gli schemi dietetici sono stati elaborati sulle indicazione dei LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) per le diverse fasce d'età, tenendo presente che il pranzo è uno dei cinque momenti alimentari della giornata e deve fornire circa il 35-40% delle calorie giornaliere (Tab. 1).
Tabella 1: Ripartizione delle calorie giornaliere e relative al pranzo per diverse fasce di età

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

SCHEMI DIETETICI

ELABORAZIONE DEGLI SCHEMI DIETETICI PER IL PRANZO

Fermo restando l'apporto energetico e di nutrienti secondo quanto previsto dai LARN per le diverse fasce di età, nell'elaborazione degli schemi dietetici il criterio irrinunciabile è stato garantire la varietà dell'alimentazione per cui nel menù settimanale sono stati introdotti tutti i gruppi alimentari secondo il modello alimentare della dieta mediterranea.
L'obiettivo dei nuovi schemi dietetici è quello di riequilibrare l'offerta riducendo i secondi piatti a base di carne a favore dei piatti con legumi.

COME SCEGLIERE

Vengono proposti cinque schemi dietetici ognuno dei quali riporta 13-15 menù giornalieri che si differenziano per le fonti proteiche, quindi tali menù vengono elencati in base alla tipologia dei secondi piatti.
Da questi schemi la scuola potrà elaborare la propria tabella dietetica, scegliendo secondo i criteri sotto riportati.

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

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

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

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

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

La tabella dovrà essere elaborata su almeno 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso la stessa ricetta, e possibilmente strutturata su due periodi, invernale ed estivo, così da promuovere il consumo di ortaggi e frutta stagionali.
Ogni tabella, con l'intestazione della scuola, dovrà annualmente essere sottoposta alla valutazione e validazione da parte del Servizio Igiene della Nutrizione
ESEMPIO DI MENU' SETTIMANALE

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

SCHEMI DIETETICI

EVO: olio extra vergine d'oliva

PANE: a ridotto contenuto di sale

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

LEGUMI



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

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

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

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

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

PESCE



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

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

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

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

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

FORMAGGI



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

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

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

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

FORMAGGI

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

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

Formaggi FRESCHI tra di loro sostituibili ed affiancabili (grassi inferiore al 25%)
Caciottina fresca
Crescenza
Fiocchi di formaggio magro
Fior di latte
Mozzarella di vacca
Mozzarella di bufala

Formaggi STAGIONATI tra di loro sostituibili ed affiancabili (grassi superiori al 25%)
Branzi
Emmenthal
Fontina
Formai de mut
Italico
Parmigiano Reggiano
Asiago
Robiola
Taleggio/Stracchino

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

RICOTTA	FORMAGGI FRESCHI	FORMAGGI STAGIONATI
g 80	g 40	g 35
g 100	g 50	g 40
g 120	g 60	g 50

YOGURT



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

Grammature di riferimento SOSTITUZIONE DEL FORMAGGIO CON YOGURT INTERO
▪ Mozzarella g 30 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero** (servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto) ▪ Ricotta fresca di vacca g 40 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero** (servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto)

**Un vasetto di yogurt corrisponde a g 125

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

PIZZA



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

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

Nel caso 1
la scuola dovrà chiedere al fornitore la scheda tecnica riportante gli ingredienti con la relativa grammatura e una dichiarazione ai sensi del regolamento CE N.852 del 29 aprile 2004 (autocontrollo HACCP) relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della pizza.

Nel caso 2 utilizzare le seguenti grammature:
SCUOLA DELL'INFANZIA
Pasta g 60, pelati g 40, olio g 4, grana g 5 - Formaggio fresco g 45
Verdura di stagione g 100, olio g 5 - Pane comune g 40 - Frutta di stagione g 150.
SCUOLA PRIMARIA
Pasta g 75, pelati g 50, olio g 4, grana g 5 - Formaggio fresco g 60
Verdura di stagione g 150, olio g 5 - Pane comune g 60 - Frutta di stagione g 200.
SCUOLA SECONDARIA di PRIMO GRADO
Pasta g 85, pelati g 50, olio g 5, grana g 5 - Formaggio fresco g 60
Verdura di stagione g 150, olio g 8 - Pane comune g 80 - Frutta di stagione g 200.

UOVA



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

U4	Riso con piselli Frittata con verdura Zucca Pane Frutta	**Riso** piselli, cipolla brodo vegetale **Uovo** verdura **Zucca** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. n° 1 q. b. g 100 g 50 g 150 g 10 g 6	g 75 g 50 q. b. n° 1 q. b. g 100 g 70 g 200 g 15 g 9	g 100 g 100 q. b. n° 1,5 q. b. g 150 g 70 g 200 g 14 g 10
U5	Farro alla zafferano Crocchette all'uovo Insalata Pane Frutta	**Farro** zafferano brodo vegetale **Uovo** patate pangrattato **Insalata** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. n° 1 g 40 q. b. g 100 g 50 g 150 g 11 g 8	g 80 q. b. q. b. n° 1,5 g 40 q. b. g100 g 50 g 200 g 12 g 9	g 80 q. b. q. b. n° 1,5 g 40 q. b g 150 g 60 g 200 g 15 g 10
U6	Pasta al pomodoro Frittata alle zucchine Pane Frutta	**Pasta** pelati cipolla **Uova** zucchini **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 50 g 50 g 10 n° 1 g 100 g 50 g 150 g 9 g 10	g 70 g 50 g 20 n°1 g 100 g 60 g 200 g 11 g 8	g 90 g 50 g 20 n° 1,5 g 150 g 60 g 200 g 12 g 10
U7	Risotto giallo Frittata alle verdure Insalata Pane Frutta	**Riso** zafferano brodo vegetale **Uovo** verdura **Insalata** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 60 q. b. q. b. n° 1 q.b. g 70 g 50 g 150 g 12 g 5	g 80 q. b. q. b. n° 1,5 q. b. g 80 g 60 g 200 g 13 g 5	g 80 q. b. q. b. n° 1,5 q. b. g 100 g 75 g 200 g 15 g 5
U 8	Crepes ai piselli Pomodori Pane Frutta	**Latte parz.screm.** uovo farina piselli **Pomodori** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 150 g 30 g 25 g 120 g 100 g 50 g 150 g 10 g 5	g 200 g 60 g 30 g 200 g 100 g 70 g 200 g 10 g 5	g 220 g 60 g 35 g 225 g 150 g 60 g 200 g 15 g 5

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

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

CARNE



PASTI A BASE DI CARNE					
	Ricette	**Ingredienti**	**Infanzia**	**Primaria**	**Secondaria**
C 1	Pasta al pomodoro Petti di pollo o tacchino al latte Piselli e carote Pane integrale Frutta	**Pasta** pelati **Pollo o tacchino** latte parz. screm. **Piselli** carote **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 50 g 50 g 60 g 20 g 40 g 80 g 60 g 150 g 15 g 5	g 80 g 60 g 80 g 20 g 50 g 80 g 70 g 200 g 18 g 5	g 100 g 50 g 100 g 20 g 125 g 100 g 50 g 200 g 18 g 5
C 2	Farrotto allo zafferano Involtini di tacchino Cavolfiore Pane integrale Frutta	**Farro decorticato** brodo vegetale zafferano **Tacchino** salvia **Cavolfiore** **Pane integrale** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 55 q. b. q. b. g 80 q.b. g 100 g 50 g 150 g 11 g 5	g 75 q. b. q. b. g 90 q. b. g 100 g 80 g 200 g 12 g 5	g 80 q. b. q. b. g 120 q. b. g 150 g 80 g 200 g 12 g 5
C 3	Polenta con pollo alla cacciatora Carote Pane Frutta	**Farina mais** pollo verdura mista **Carote** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 75 g 80 g 80 g 70 g 25 g 150 g 15	g 90 g 100 g 80 g 70 g 30 g 20 g 18	g 100 g 120 g 60 g 120 g 50 g 200 g 20
C 4	Orzotto alle verdure Arrosto di tacchino Finocchi Pane Frutta	**Orzo** verdura mista brodo vegetale **Tacchino** **Finocchi** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 50 g 70 q. b. g 70 g100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 80 g 100 q. b. g 100 g 150 g 50 g 200 g 15 g 5	g 80 g 100 q. b. g 100 g 150 g 60 g 200 g 17 g 5

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

C 9	Polenta con brasato Verdura cotta mista Pane Frutta	**Farina di mais** manzo carote cipolla sedano **Verdura mista** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto	g 80 g 70 g 20 g 10 g 10 g 100 g 25 g 150 g 14	g 100 g 100 g 50 g 10 g 10 g 120 g 25 g 200 g 16	g 100 g 100 g 80 g 10 g 10 g 150 g 50 g 200 g 18
C 10	Pasta al pesto Petto di pollo al rosmarino Insalata Pane Frutta	**Pasta** basilico pinoli **Petto pollo** rosmarino **Insalata** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 50 q.b. q.b. g 70 q.b. g 70 g 40 g 150 g 13 g 5	g 80 q.b. q.b. g 100 q.b. g 80 g 60 g 200 g 17 g 5	g 80 q.b. q.b. g 100 q.b. g 120 g 60 g 200 g 18 g 5
C 11	Farro alla parmigiana Arrosto di lonza Zucchine Pane Frutta	**Farro decorticato** burro brodo vegetale **Lonza** aromi **Zucchini** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 60 g 3 q. b. g 70 q. b. g 100 g 40 g 150 g 14 g 5	g 70 g 3 q. b. g 90 q. b. g 130 g 70 g 200 g 15 g 10	g 100 g 4 q. b. g 100 q. b. g 150 g 50 g 200 g 14 g 5
C 12	Lasagne di carne Fagiolini Pane Frutta	**Pasta** farina manzo latte parz. screm. pelati sedano carote cipolle **Fagiolini** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Grana** per l'intero pasto	g 50 g 4 g 55 g 20 g 50 q. b. q. b. q. b. g 100 g 40 g 150 g 12 g 7	g 80 g 4 g 55 g 20 g 50 q. b. q. b. q. b. g 150 g 60 g 200 g 12 g 7	g 100 g 6 g 70 g 20 g 50 q. b. q. b. q. b. g 150 g 70 g 200 g 13 g 7

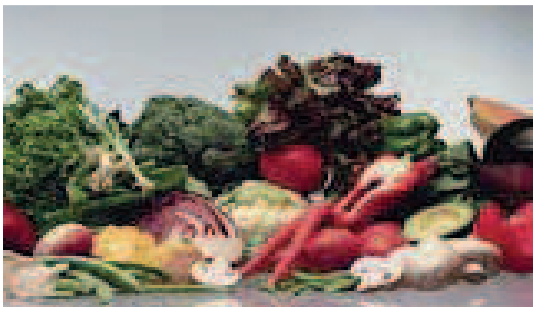
C 13	Riso all'inglese Spezzatino tenero Finocchi Pane Frutta	**Riso** **Petto di pollo** piselli zucchine patate latte parz .screm. **Finocchi** **Pane** **Frutta** **Olio** EVO per l'intero pasto **Gran**a per l'intero pasto	g 50 g 50 g 40 g 20 g 20 g 5 g 100 g 35 g 150 g 15 g 5	g 70 g 80 g 40 g 20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

LASAGNE



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

VERDURA



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

FRUTTA



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

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

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

CEREALI



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

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

DOMANDE FREQUENTI

1. **È possibile sostituire il contorno di verdura, ad esempio zucchine, con delle patate?**
   NO, perché le patate hanno una composizione nutrizionale diversa da quella della verdura.

2. **È possibile sostituire il contorno di verdura con dei legumi, ad esempio piselli o fagioli?**
   NO, perché i legumi hanno una composizione nutrizionale diversa da quella della verdura.

3. **È possibile sostituire la tipologia di pesce indicata in tabella?**
   SI, purché venga utilizzato pesce di mare fresco o surgelato come indicato a pag 15

4. **È possibile sostituire il pesce con la carne?**
   No. Il pesce deve sempre essere proposto almeno una volta a settimana

5. **È possibile sostituire il pesce con il formaggio**
   NO, perché il pesce ha una composizione nutrizionale diversa da quella del formaggio.

6. **È possibile sostituire un formaggio con un altro?**
   SI, come indicato a pag 18 e pag 19

7. **È possibile sostituire il primo piatto asciutto con un primo piatto in brodo?**
   SI, sostituendo g 40 di pasta o riso o orzo o farro con g 160 di patate (lessate o al forno) che dovranno essere presentate in aggiunta al contorno di verdura e non in sostituzione. Utilizzare il cereale rimanente per il primo in brodo.

8. **È possibile sostituire il primo piatto in brodo (NON passati e zuppe di verdura) con un primo piatto asciutto?**
   SI, eliminando il pane ed utilizzando le seguenti grammature: g 60 di pasta riso per la scuola materna, g 70 per la scuola elementare, g 80 per le medie

9. **È possibile proporre lo yogurt in sostituzione della frutta?**
   NO, perché lo yogurt ha una composizione nutrizionale diversa da quella della frutta

10. **È possibile proporre lo yogurt in sostituzione del formaggio?**
    SI, come indicato a pag 19

11. **E' possibile sostituire il pane comune con pane integrale?**
    Si, tenendo conto che mediamente la grammatura del pane integrale aumenta di gr 10 rispetto a quella del pane comune.

12. **E' possibile servire il primo in bianco ?**
    Si, esclusivamente quando è previsto condimento al pomodoro e non alle verdure

RICETTARIO

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

LEGUMI

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

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

CREPES DI CECI

Disporre la farina di ceci in una ciotola e unire un pizzico di sale e l'acqua a filo. Amalgamare con una frusta da cucina per evitare che si formino i grumi. Si deve ottenere una pastella che dovrà risultare tipo quella delle crêpes. Aggiungere l'olio evo e mescolare. Coprire e mettere la pastella in frigo a riposare per 30 minuti.
Preriscaldare una padella leggermente oleata (si può utilizzare un foglio di scottex unto di olio) e poi versare con un mestolo l'impasto nella parte centrale della padella calda ed estendere, roteando. Cuocere l'impasto per 2-3 minuti, poi capovolgere e cuocere dall'altro lato per altrettanti minuti. A fine cottura le crepes devono restare morbide per poterle arrotolare.

CROCCHETTE DI LEGUMI

Cuocere i legumi per 50-60 minuti in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate precedentemente lessate, lo scalogno tagliato finemente, e qualche cucchiaio di pane grattugiato. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia spennellata di olio e farle dorare per 2-3 minuti per lato nel forno ben caldo.
Si possono anche servire le crocchette calde aggiunte alla salsa di pomodoro (tipo alla pizzaiola).

FARINATA DI CECI CON VERDURA

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

Nel frattempo porre gli spinaci e la cipolla con poco olio EVO in una pentola e terminata la cottura unire la verdura all'impasto, porlo in una teglia precedentemente oliata e mescolare, in modo che l'olio venga assorbito.
La cottura della farinata di ceci con verdura avviene in modo ottimale quando il forno viene portato a temperatura prima di inserire la teglia.
La farinata è pronta quando sulla superficie si sarà formata la classica crosticina dorata.

GNOCCHI DI CECI

Mettere le due farine in una ciotola, aggiungere acqua calda e amalgamare sino ad ottenere un composto omogeneo e liscio. Formare dei salsicciotti e tagliare gli gnocchi della dimensione gradita. Mano a mano che gli gnocchi sono pronti sistemarli su un vassoio con un canovaccio leggermente infarinato.
Cuocere in acqua salata bollente con un cucchiaio di sale e di olio, toglierli quando vengono a galla e condirli con il sugo previsto.

HAMBURGER DI LENTICCHIE

Lessare le lenticchie. Una volta cotte frullarle con la carota, la patata, il curry, l'olio extra vergine d'oliva, i capperi, il sale e il pepe.
Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e formare degli hamburger. Farli dorare per 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente con un po' di olio extra-vergine di oliva fino a formare una crosticina croccante.
Servire con una spruzzatina di limone.

LASAGNE VEGETARIANE

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

PASTA E CECI

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

PATÈ DI CANNELLINI E PISELLI

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

PIADINA INTEGRALE CON HUMMUS DI CANNELLINI E POMODORINI

Piadina: mettere in una ciotola la farina integrale, possibilmente setacciata, aggiungere al centro poco alla volta l'acqua e l'olio di oliva ed infine un pizzico di sale . Impastare fino ad amalgamare tutti gli ingredienti ed ottenere un panetto morbido e non appiccicoso.
Dividerlo per il numero delle piadine che si vogliono preparare e aiutandosi con il matterello stenderle formando un disco non troppo sottile,
Scaldare, nel frattempo, una padella antiaderente e quando è ben calda adagiarvi la piadina. Quando cominciano a formarsi le bolle in superficie, senza romperle, girare la piadina con molta attenzione e, se necessario, forarla con una una forchetta.
Hummus: mettere i cannellini in un mixer insieme all' olio extra vergine di oliva, al limone spremuto, al sale, al prezzemolo e frullare fino ad ottenere una crema liscia.

POLENTA E LENTICCHIE

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

ZUPPA DI LEGUMI

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

TABELLA LEGUMI

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

Alcuni importanti accorgimenti

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

PESCE

CROCCHETTE DI PESCE

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

CUORI DI MERLUZZO ALLO ZAFFERANO

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

PASTA AL SUGO DI PESCE

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

PESCE CON CAPPERI E OLIVE

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

FORMAGGI

CANNELLONI RICOTTA E SPINACI

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

CRESPELLE ALLE VERDURE

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

GNOCCHI ALLA ROMANA

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

RISOTTO CON RADICCHIO E SCAMORZA

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

SFORMATO DI FORMAGGIO E PATATE

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

TORTA SALATA

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

UOVA

CREPES AI PISELLI

Sbattere l'uovo con il latte e la farina setacciata. Scaldare un tegame e con il composto preparare le crepes.
Stufare i piselli con la cipolla e una volta pronti stenderli sulla crepes aggiungere il Parmigiano, arrotolare la crespella e metterle in una teglia. Infornare per una decina di minuti.

CROCCHETTE D'UOVO

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

TAGLIATELLE DI FRITTATINE VERDI CON SPINACI E PATATE

Preparare delle frittatine di uova e spinaci al forno. Porre su un tagliere ciascuna frittatina, arrotolarla su se stessa e ricavarne delle fettucce di circa 1 cm di spessore.
Nel frattempo stufare in padella porri, patate e pelati. A cottura ultimata aggiungere le tagliatelle di frittata e servire.

SITUAZIONI PARTICOLARI

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

È ormai consuetudine in molte scuole prevedere in alcune occasioni piatti tipici del territorio per mantenere il legame con le tradizioni locali.
L'inserimento di alcuni piatti etnici, compatibili con gli orientamenti di educazione alimentare corretti, rappresenta un'occasione di conoscenza ed incontro con culture diverse.
Tali proposte hanno lo scopo di incuriosire i bambini e di far vivere loro il pasto come occasione di esplorazione ed ampliamento degli orizzonti gustativi, senza venir meno ai criteri di corretta alimentazione.
Sovente nelle scuole dove si festeggia il Natale, la Pasqua o il carnevale vengono portati alimenti e bevande (panettone, pandoro, colomba, frittelle) in quantitativi eccessivi (rispetto al numero dei bambini) che continuano ad essere somministrati, a fine pasto o merenda, sino a loro esaurimento, spesso anche per dei mesi.
Si ricorda che questi alimenti, che fanno parte della nostra tradizione, devono essere proposti solo nel giorno del festeggiamento, in quanto particolarmente calorici e ricchi in grassi.
Si sottolinea inoltre l'importanza di leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati all'origine per evitare di somministrare alimenti allergizzanti ai bambini con allergie od intolleranze alimentari.

INDICAZIONI ALIMENTARI E CORSO DI NUOTO POMERIDIANO

La scelta dei cibi e degli orari dei pasti va effettuata in funzione del tipo di sforzo organico e muscolare e della durata dello sforzo stesso.
Di seguito alcuni consigli da tenere presenti:

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

Un adeguato sistema nutrizionale deve essere in grado di fornire al ragazzo l'energia giusta per favorire i processi digestivi prima dello sforzo fisico e di non interferire in quelli di recupero dopo lo sforzo.
La prestazione viene compromessa se la digestione non è ancora terminata.

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

- **prima colazione**
  1 frutto (o spremuta di sola frutta) accompagnato da latte (o yogurt o ricotta) con pane **oppure con** fette biscottate **oppure con** cereali preferibilmente integrali
  E' possibile sostituire la frutta fresca con confettura extra
- **intervallo ore 11.00**
  spuntino a base di un panino con formaggio magro (es. crescenza, fior di latte) e verdure (evitare pizza, focaccia, dolci, tramezzini)
- **un'ora prima del corso**
  eventualmente un frutto
- **1h/1,30h dopo il corso**
  frutta con grissini o con fette biscottate o con crackers o con pane o con biscotti secchi.

Per i bambini della scuola dell'Infanzia che generalmente pranzano alle ore 11,30- 12 è possibile preparare, per pranzo, un pasto leggero composto da alimenti facilmente digeribili come da proposte di seguito elencate.
(utilizzare le grammature riportate nelle tabelle in dotazione alla scuola)

- Pasta al pomodoro crudo e basilico, pesce al limone, verdura, pane e frutta.
- Pasta aromatica, formaggio fresco (mozzarella o crescenza), verdura, pane e frutta
- Riso all'olio extra vergine d'oliva, carne bianca al limone, verdura, pane e frutta

INDICAZIONI PER PRANZO AL SACCO

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

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

RICETTA TORTILLAS DI PATATE

Sbucciare le patate e tagliarle a fettine. Lessarle in abbondante acqua bollente salata, per circa 3-4 minuti, in modo che risultino ammorbidite, ma ancora al dente e scolarle.
Spelare le cipolle e ridurle ad anelli sottili. Stufare le fettine di cipolla con l'olio, unire le patate e il rosmarino, aggiungere poco sale e pepe e cuocere a fuoco medio per circa 3 minuti, mescolando spesso. Spegnere il fuoco e lasciare raffreddare.
Intanto sbattere le uova con una frusta con 1 pizzico di sale e di pepe; unire le patate e le cipolle e mescolare delicatamente, in modo da amalgamare bene gli ingredienti. Versare il composto in una teglia rotonda, foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Livellare bene il composto e cuocerlo in forno già caldo a 180° C per circa 25-30 minuti, finché si sarà ben rassodato. Sfornare la tortillas e servire

FESTE DI COMPLEANNO

Riteniamo importante fornire alcune linee di indirizzo

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

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

CONSIGLI PER LA MERENDA

Qualora a scuola venisse fornita la merenda POMERIDIANA far riferimento alle seguenti **proposte**

ALIMENTI	Grammatura per scuola dell'**INFANZIA**	Grammatura per scuola **PRIMARIA**
Macedonia di frutta fresca (")	**g 200**	**g 300**
Spremuta d'arancia (*) con fette biscottate o biscotti secchi	**g. 100 g 15 (2 fette) g 20 (4 biscotti)**	**g. 150 g 20 (3 fette) g 30 (5 biscotti)**
Frullato di frutta di stagione (*)	**gr. 200**	**gr. 300**
Frutta fresca	**gr.200**	**gr.300**
Banana	**gr. 100**	**gr. 150**
Chicchi di mais per pop corn (§) (preparati al momento)	**gr. 20**	**gr. 30**
Crackers (non salati) un pacchetto di crackers pesa circa g 25	**gr. 20**	**gr. 25**
Pane comune un pane tipo rosetta pesa circa 50 gr.	**gr. 30**	**gr. 40**
Grissini (non salati)	**gr. 20**	**gr. 30**
Fette biscottate	**gr. 20 (3 fette)**	**gr. 30 (4 fette)**
Yogurt naturale(1 volta al mese) con aggiunta di frutta fresca	**1 vasetto**	**1 vasetto**
Pane e confettura EXTRA	**pane gr. 20 con confettura extra g 10**	**pane gr. 30 con confettura extra g 10**
Pane e miele	**pane gr. 20 con miele g 10**	**pane gr. 30 con miele g 10**
Torta (una volta al mese)	**utilizzare le indicazioni per le feste di compleanno**	**utilizzare le indicazioni per le feste di compleanno**
Gelato alla frutta in confezioni monodose	**g 80**	**g 100**
Cioccolato fondente (≈)	**g 25**	**g 30**

NOTA BENE:

utilizzare frutta fresca di stagione (*) *devono essere preparati al momento del consumo*
(") Tagliare la frutta pochi minuti prima del consumo e porla in un contenitore chiuso
(§) *preparare i pop corn in una pentola antiaderente, senza l'uso di condimenti*

(≈) *max grammi 30 contenente* ***burro di cacao e NON grassi/oli vegetali****)*

Si suggerisce di utilizzare pane con contenuto di sale non superiore all' 1,7% riferito alla farina

MODIFICA MENU' PER MOTIVI RELIGIOSI

NO CARNE DI MAIALE

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

NO CARNE DI BOVINO

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

NO CARNE

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

INDICAZIONI DIETETICHE PER MOTIVI ETICI

La richiesta di dieta **priva di carne e pesce** per gli alunni della scuola dell'Infanzia, primaria e secondaria di I grado dovrà **pervenire direttamente alla scuola**, che si avvarrà degli schemi dietetici del legumi **(L),** formaggi **(F)** e uova **(U)** inseriti in queste linee guida.
Quando il servizio di ristorazione scolastica è previsto su 5 giorni la settimana è opportuno che il menù **preveda 2** volte **L, 2** volte **F** e **1** volta **U.**

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

MOTIVI DI SALUTE-DIETA IN BIANCO

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

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

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini ad esclusione di Parmigiano Reggiano e ricotta magra di vacca),salumi, carni grasse, dolci come budini, creme, gelati, panna, cioccolato, ecc.
(NB: usufruire delle grammature indicate nella tabella dietetica in uso presso la scuola)
Utilizzare come condimento olio extra vergine d'oliva (EVO) da consumarsi **CRUDO**
Primi piatti

- Pasta o riso asciutti conditi con olio extra vergine d'oliva (EVO) o salsa di pomodoro
- Polenta condita con salsa di pomodoro ed eventualmente poco Parmigiano Reggiano ben stagionato

Secondi piatti

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

Contorni

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

Frutta

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

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

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



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

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

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

ats-bg.it