

MENU' AUTUNNO/INVERNO 2024/2025

Scuola primaria/infanzia/Classe primavera

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	Cereali e legumi misti Philadelphia Funghi champignon Pane Frutta di Stagione	Pasta al Profumo di Cavolo Bastoncini di Pesce* Spinaci burro e parmigiano Pane Frutta di Stagione	Passato di verdura con crostini primaria/con pastina infanzia Uova strapazzate Patatine* Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Uova strapazzate Patatine* Pane Frutta di Stagione
Martedì	Pasta alla barese Hamburger di manzo Patatine* Pane Crostatina primaria	Pasta e zucca Polpette Carote julienne Pane Frutta di Stagione	Pasta al pesto/Brodo infanzia Polpette al sugo Piselli in padella Pane Frutta di Stagione	Pasta alla bolognese Prosciutto cotto Carote lesse Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Pizza 3-4-5 primaria/Pasta al sugo Uova strapazzate Insalata verde Pane Frutta di Stagione	Pasta con besciamella Uova strapazzate Bietole * Pane Frutta di Stagione	Pizza 1-2 primaria e infanzia/Pasta al sugo 2 anni Fesa di Tacchino Insalata verde Pane Frutta di Stagione	Riso e spinaci* Salsiccia di carne bianca Purè di patate Pane Succo di frutta**
Giovedì	Pasta e piselli Fesa di Tacchino Carote lesse Pane Frutta di Stagione	Riso e Fagioli Cotoletta di Pollo Insalata verde Pane Succo di frutta**	Pasta e Ceci Mozzarella/Ricotta 2-3 anni Carote olio e limone Pane Crostatina infanzia	Gnocchi primaria/Pasta al sugo infanzia Philadelphia Funghi champignon Pane Frutta di Stagione
Venerdì	Riso Burro e Parmigiano Polpette di tonno /Formaggini 2-3 anni Insalata verde Pane Succo di frutta**	Gateau di Patate Fior di latte/Ricotta 2-3 anni Fagiolini Trifolati Pane Frutta di Stagione	Riso al pomodoro Cotoletta di platessa*primaria/crocchettine happy fish* infanzia Insalata verde Pane Frutta di Stagione	Pasta e Patate Filetto di platessa*alla mugnaia primaria/ Bastoncini di Pesce* infanzia Insalata verde Pane Frutta di Stagione

Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi fare riferimento alla tabella GRAMMATURE.

Gli alimenti indicati con * indicano un alimento surgelato.

N.B. Gli alimenti surgelati conservano al meglio non solo le caratteristiche organolettiche e nutrizionali (vitamine, proteine e carboidrati), ma anche la stessa struttura e il medesimo sapore dei prodotti "freschi" originali, fino alla data di scadenza degli stessi.

** 100% succo di frutta.

Il menu potrebbe essere modificato in caso di eventi non programmabili o per cause di forza maggiore

La revisione del menù ha introdotto nuovi alimenti e riordinato, ove necessario, le associazioni tra le varie categorie alimentari al fine di garantire una distribuzione variabile di nutrienti su base giornaliera e settimanale.

I giorni sono strutturati in modo da garantire l'apporto completo di carboidrati, grassi e proteine, utilizzando fonti diverse per ogni macronutriente.

I colori definiscono la ripetizione infrasettimanale e tra le diverse settimane di alimenti fondamentali per la nutrizione pediatrica.

In rosso sono riportate le pietanze contenenti legumi e cereali.

Parte essenziale del pasto, contengono prevalentemente carboidrati che forniscono energia.

E'importante variare il tipo di cereale (proposto anche con pane ai cereali) introducendo tipologie contenenti fibre, utili per la regolazione della digestione ed al fine di prevenire alcune disturbi.

In verde sono riportate le verdure/tuberi.

Contenenti sostanze utili all'organismo: minerali, vitamine e fibre, che si assumono al meglio in caso di verdure fresche e di stagione oppure surgelate o in scatola. L'ideale sarebbe, dare ai bambini verdure di vari colori, dal verde al viola: oltre a offrire diversità di sostanze nutritive, stimolerà la curiosità del bambino, inducendolo lo stesso ad assaggiare più facilmente l'alimento nuovo.

Le fonti proteiche sono suddivise utilizzando settimanalmente 1 ripetizione per ogni tipologia

In viola le carni rosse

In azzurro carni bianche

In blu il pesce

In giallo latticini e derivati

In rosa le uova

Ogni giorno viene consigliata una porzione di frutta fresca preferibilmente a chilometro zero e di stagione affinché mantenga al meglio il suo contenuto di vitamine, minerali e fibre.

SPECIFICHE ALLERGIE E/O INTOLLERANZE

CELIACHIA

Sostituzioni:

**la pasta e il farro con riso o pasta al grano saraceno o pasta di mais
pane bianco o ai cereali con pane senza glutine**

Sostituire la besciamella con il sugo

Eliminare impanatura e gratinatura dagli alimenti

Prodotti a rischio:

Salumi e insaccati di carne suina, salsiccia, affettati di pollo o tacchino, hamburger, piatti pronti o precotti a base di carne o pesce, uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate.

Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti; passate di verdura; zuppe e minestre con cereali permessi; piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio); patate surgelate prefritte, precotte; purè istantaneo o surgelato; verdure conservate e miscelate con altri ingredienti.

LATTOSIO

Sostituire i latticini con prodotti senza lattosio oppure con altra fonte proteica

ALLERGIA UOVA

Sostituire con prosciutto cotto

ALLERGIA AL PESCE

Sostituire con altra fonte proteica

Allergia PESTO/FRUTTA SECCA

Sostituire il pesto con pasta al sugo

Sostituire il pane ai semi con pane bianco

GRAMMATURE	Porzione (grammi/ml)	
	Primavera Infanzia	Primaria
Cereali, derivati e tuberi		
Pasta o riso asciutti	50	60
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	40	60
Patate per contorno	150	150
Patate per purea	130	130
Pane	50	60
Pizza pomodoro e mozzarella	160	200
Legumi		
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	20	30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	20	30
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30	40
Legumi secchi per minestrone	30	40
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	100	120
Legumi secchi come secondo piatto	35	40
Carni, Pesce e Uova		
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	80	90
Carne per polpette/ripieni	70	80
Carne per ragù	60	70
Pesce fresco	90	100
Pesce surgelato	100	120
Uova	n° 1	n° 1
Uova per preparazioni	1x6	1x6

	Primavera Infanzia	Primaria
Formaggi		
Formaggi freschi	70	80
Ricotta	100	100
Formaggio per preparazioni	10	20
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	60	70
Affettati		
Salumi affettati	50	60
Prosciutto per preparazioni	10	20
Verdure e Frutta		
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	40	50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi	80	100
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	150	200
Verdure surgelate da consumare cotte	200	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestroni/passati	100	130
Verdura per primi asciutti	40	50
Verdura per sfornati/focacce/polpette	40	50
Frutta fresca	150	150
Condimenti		
Olio (per pietanza)	5(*)	5(*)
Olio per primo in bianco/insalate	6	8
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5	5

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.

*Dott.ssa Veronica Rossi
Biologa Nutrizionista
Chimico e Tecnologo Farmaceutico*