Regione Umbria

LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Direzione Regionale Salute e Coesione sociale

Regione Umbria

LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

4.9 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata rosmarino	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto bianco con piselli	(24) Polenta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(4) Gnocchi al ragù	(2) Pasta al pomodoro
(38) Frittata alle verdure	(33) Polpette di ricotta e spinaci	(32) Spezzatino di tacchino	(41)Insalata di ceci	(31)Pesce al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno e Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e prosciutto	Yogurt bianco e frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(18)Risotto ai porri con verdura	(16)Crema di fagioli con pastina	(2)Pasta al pomodoro	(26)Passato di verdure con crostini di Pane	(58)Pasta olio e zafferano
(*)Prosciutto umbro IGP	(46)Cosce di pollo arrosto	(31)Platessa al forno	(42)Arista al forno	(30) Frittata ai formaggi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Piselli in bianco	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura(minestra) Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura(minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(28) Minestrone di verdure e legumi	(10)Tortellini in brodo vegetale	(2)Pasta al pomodoro	(5)Risotto alla parmigiana	(*)Antipasto di verdure
(35) Roast beef maiale	(49)Crostino al formaggio	(36) Seppie gratinate	(37)Bocconcini di pollo all'olio aromatico	(5)Pasta olio e grana
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Piselli in bianco	(*)Verdura cotta	(38) Frittata con verdure al forno
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto (minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane,Frutta	Primo piatto al pesto Pesce Contorno,Pane,Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt bianco e frutta	Tortina al formaggio	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con spinaci	(27)Minestra con patate e finocchi	(2)Pasta al pomodoro	(26) Crema di verdure con crostini di Pane	(14) Risotto con Lenticchie decorticate
(50) Petto di pollo al limone	(*)Mozzarella o Formaggio fresco	(43)Crocchette di pesce o Pesce panato	(48)Fettina in Pizzaiola	(30) Frittata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco Pesce Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi Contorno,Pane,Frutta	Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno,Pane,Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno,Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6)Pasta con verdure e pomodoro	(34)Vellutata di ceci	(6)Pasta con verdure	(17)Passato di verdure con riso	(5) Riso in bianco
(*) Prosciutto cotto	(44) Crocchette di pollo al forno	(30) Frittata al forno	(32) Spezzatino di tacchino	(40) Pesce al pomodoro
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*)Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno,Pane, Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane,Frutta	Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno,Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 6° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane olio	schiacciata rosmarino	Yogurt bianco + frutta	Pane e marmellata	Pane e olio/ Pane e noci

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(28)Passato di verdure e legumi con riso	(6) Pasta con verdure al pomodoro	(1) Orzo con piselli	(10)Pastina in brodo di carne	(*)Antipasto di verdura
(31) Pesce al forno	(35) Arista al latte al forno	(38) Frittata al forno con spinaci	(37) Fettine di bollito con olio e aceto balsamico	(24) Polenta al pomodoro
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*)Formaggio fresco
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 7° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Cake al formaggio	Pane e olio	Pane e prosciutto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto con asparagi	(2) Pasta al pomodoro	(17)Passato di verdure con farro	(34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane	(5)Pasta all'olio
(35)Roast beef maiale al latte	(31) Pesce al forno con patate(*)	(50) Petto di pollo alla salvia	(38)Frittata al forno con verdure	(*)Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con legumi Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro salumi Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto (minestra) con verdure Pesce Contorno,Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 8° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto crudo

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11)Pasta al pesto	(4) Gnocchi al pomodoro	(20) Risotto al pomodoro	(7)Minestra di legumi passati e orzo	(6) Pasta con verdure
(32)Rollè di tacchino con crema di carote	(*) Formaggio fresco	(36) Seppie gratinate	(48) Fettina alla pizzaiola	(38)Frittata con piselli
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*)Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*)Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno,Pane, Frutta	Pizza Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno,Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 9° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fetta biscottata	Tortina al formaggio	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(27)Crema di piselli e patate con riso	(6)Pasta alle verdure e pomodoro	(17) Minestrone in brodo vegetale	(24)Polenta al pomodoro	(*)Antipasto di verdura
(32)Bocconcini di tacchino	(55)Pesce all'agro	(*) Parmigiano Reggiano	(50)Scaloppina di arista al limone	(58) Risotto allo zafferano
(*) Verdura cotta	Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Prosciutto cotto
(*) ½ Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Uovo Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 10° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco+Frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(23)Pasta al ragù	(10)Minestra in brodo di carne	(14)Risotto con lenticchie decorticate	(2)Pasta alla marinara	(3) Crema di verdure e orzo
(51)Sformato di verdura	(37)Bollito all'agro	(*)Prosciutto crudo IGP	(31)Pesce al forno	(*)Stracchino
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca	(*)Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 11° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Pizza	Dolce artigianale	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDI	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2)Pasta al pomodoro	(5)Risotto olio e parmigiano	(12) Crema di verdure	(13)Pasta in bianco con cannellini	(17)Passato di verdure con orzo perlato
(30)Frittata al formaggio	(32)Tacchino alle erbe	(55)Pesce alla mugnaia	(50)Bocconcini di pollo	(*)Prosciutto cotto
(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure(Minestra) Carne bianca Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno,Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno,Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 12° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e ricotta	Yogurt bianco e Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto all'ortolana	(16)Quadrucci e ceci	(6)Pasta al ragù vegetale	(17) Passato di verdure con orzo	(57)Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro
(38)Frittata di porri/cipolle	(*)Prosciutto cotto	(50) Bocconcini di pollo	(31)Pesce al forno	(37)Straccetti di tacchino
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Sformato di patate e Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno

4.10 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 1° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/olio e pomodoro	Schiacciata al rosmarino	Yogurt bianco+Frutta	Pane e olio	Plum cake

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzotto con verdure	(23) Pasta al tonno	(*)Antipasto di verdure	(57) Gnocchi al pomodoro	(16) Pasta e ceci
(30) Frittata al forno	(40) Pesce al pomodoro	(20) Riso al pomodoro	(*) Mozzarella	(52) Saltimbocca di maiale
(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(47) Insalata di pollo e ortaggi lessi	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura Legumi, Contorno Pane e Frutta	Purea di patate Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Minestra vegetale Pesce Contorno, Pane e Frutta	Insalata di cereali Contorno, Pane Frutta	Pizza Contorno e Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 2° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco e Frutta	Pane e prosciutto	Dolce tipo casalingo	Cake al formaggio	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(21)Insalata di legumi misti e orzo	(2) Pasta al pomodoro	(1) Pasta con piselli in bianco	(17) Minestra con verdura e pastina	(20) Risotto al pomodoro
(51)Sformato di verdura	(50) Petto di pollo al limone	(55) Pesce lesso all'agro	(39) Polpette di vitello al pomodoro	(*) Ricotta fresca
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda o panzanella
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune (no con panzanella)
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno,Pane, Frutta	Patate arrosto Pesce Contorno, Pane Frutta	Primo piatto con verdure(minestra) formaggio,Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno ,Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 3° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con olive	Yogurt alla frutta + biscotti	Pane e olio	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta al pomodoro aromatico	(26) Crema di verdure e legumi con crostini di pane	(13)Pasta in bianco con lenticchie decorticate	(8) Riso con verdure	(29) Gnocchi olio e salvia
(55)Pesce alla mugnaia	(37) Straccetti di manzo	(38) Frittata al forno con verdura	(*) Caciotta fresca	(48) Petto di pollo in pizzaiola
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra) Salumi Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Formaggio, verdura, Pane, Frutta	Primo piatto al a pomodoro Carne bianca Verdura, ,Pane/no Pane Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Pesce, Contorno,Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 4° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/pomodoro	Schiacciata con uvetta	Pizza	Yogurt bianco + Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(21) Insalata di riso con legumi misti e ortaggi	(6) Pasta con verdure	(5)Risotto alla parmigiana	(1) Pasta con piselli in bianco	(2) Pasta al pomodoro
(*)Mozzarelline	(39) Polpette di vitello al pomodoro	(31)Pesce al forno croccante	(*)Prosciutto cotto AQ	(50)Bocconcini di pollo agli aromi
(*) Verdura cruda	Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco legumi Pesce Pane,Frutta	Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno ,Pane, Frutta	Primo piatto con verdure(minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro pesce Contorno Pane, Frutta	Primo piatto all'uovo con verdure Salumi Contorno,Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 5° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e prosciutto	Yogurt alla frutta+ biscotti	Schiacciata con cipolle	Frutta+ Pane e marmellata	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Orzo e riso al parmigiano	(6) Pasta con zucchine	(20)Farro al pomodoro	(57) Gnocchi al pomodoro	(13)Pasta con cannellini in bianco
(48) Fettina al pomodoro	(38) Frittata con verdura o con fiori di zucca	(32) Spezzatino di tacchino	(55) Pesce bollito all'agro	(*)Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure Pesce Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Salumi Pane,Contorno, Frutta	Pizza Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno,Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 6° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/olio e pomodoro	Schiacciata al rosmarino	Yogurt bianco+Frutta	Plum cake	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con zucca	(*)Antipasto di verdura	(57) Ravioli al pomodoro	(1) Pasta con piselli in bianco	(2)Pasta al pomodoro
(*)Mozzarella	(19) Insalata di farro	(51) Sformato di verdura	(35)Arista al latte	(40)Filetti di Pesce al pomodoro
(*) Verdura cruda	(47)Quadratini di pollo con ceci e ortaggi all'aceto balsamico		(*) Verdura cruda	(*) Ortaggi e patate bolliti
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) ½ Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 7° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco e Frutta	Pane e prosciutto	Dolce tipo casalingo	Cake al formaggio	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(23) Pasta al tonno	(34)Crema di borlotti con crostini di Pane	(6)Pasta con verdure	(14) Risotto con fave e piselli	(57) Gnocchi al sugo
(55)Pesce bollito all'olio aromatico	(38) Frittata con verdure	(48)Fettina in pizzaiola	(50) Petto di tacchino ai ferri	(*)Prosciutto cotto
(*) Verdura cotta	(*)Panzanella	(*)Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune		(*)Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra) Carne rossa Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Uova Contorno, Pane, Frutta	Insalata di cereali Contorno, Pane, Frutta oppure: Primo piatto asciutto Pesce Contorno Pane, Frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE 8° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con olive	Yogurt alla frutta + biscotti	Pane e olio	Yogurt bianco + Frutta/ gelato

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(20) Riso ed orzo al pomodoro fresco	(2) Pasta al pomodoro aromatico	(28) Minestrone di verdure e legumi	(6) Pasta al ragù di verdure e pomodoro	(5) Risotto olio e parmigiano
(*) Mozzarella	(42) Carne al forno	(30) Frittata	(40)Pesce al pomodoro	(50) Piccatina di pollo
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure Carne rossa Contorno,Pane, Frutta	Piatto unico con pesce, Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno e frutta	Patate Salumi Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure Legumi Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 9° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/pomodoro	Schiacciata con uvetta	Pizza	Yogurt bianco + Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(5) Risotto in bianco	(11)Pasta al pesto	(14)Riso e lenticchie decorticate	(23)Pasta fredda tonno e pomodoro	(19) Insalata di farro
(*)Prosciutto crudo e melone (**)	(46)Bocconcini di pollo arrosto	(49) Crostino al formaggio	(31)Pesce gratinato	(44) Scaloppa di maiale panata al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) ½ Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(**) o frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura Pesce Contorno, Pane, Frutta	Insalata di cereali Contorno crudo, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne rossa Contorno, Pane Frutta	Piatto unico con pasta ripiena Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Salumi Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 10° SETTIMANA

SPUNTINO ORE 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e prosciutto	Yogurt alla frutta+ biscotti	Schiacciata con cipolle	Frutta+ Pane e marmellata	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Riso con verdure	(41)Fagioli al pomodoro	(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta con verdure	(17)Minestra zucchine e maggiorana
(35)Arista al latte	(43)Crocchette di pesce	(50)Bocconcini di pollo	(*)Ricotta	(39)Polpettone di carne e verdura
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*)Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Uova Verdura Frutta	Insalata di legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Tonno o pesce Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 11° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e pomodoro	Pizza	Yogurt bianco + Frutta	Plum cake	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6)Pasta con verdure	(20)Riso al pomodoro	(28) Minestra di verdure e legumi	(2)Pasta fredda con pomodorini e basilico	(8) Orzo con verdure
(31)Pesce gratinato	(30)Rotolo di frittata	(52)Saltimbocca di manzo	(55)Pesce lesso all'agro	(42)Arrosto di tacchino
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Legumi, Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Patate lesse al prezzemolo Formaggio fresco spalmabile Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 12° SETTIMANA

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt bianco e Frutta	Pane e prosciutto	Dolce tipo casalingo	Schiacciata alle olive	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1)Orzo e piselli	(2) Pasta al pomodoro	(*)Antipasto di verdure	(20) Risotto al pomodoro	(13)Insalata fredda di pasta pomodoro e legumi
(*)Mozzarelline o caprese	(50)Piccatina di pollo	(59)Insalata di tortellini radicchio e parmigiano in scaglie	(31)Pesce gratinato	(52)Involtini di tacchino
(*)Verdura cruda (pomodori)	(*)Verdura cotta		(*)Verdura cotta	(*)Verdura gratinata
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (minestra) Carne rossa Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno,Pane, Frutta	Insalata di cereali Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta

(*) Grammature o unità indicative per pasto degli alimenti non presenti nel ricettario

		Nido	Materna	Elementari	Medie
CONDIMENTI	Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	8 g	10 g
	Olio extra vergine di oliva	10 g	12 g	15 g	18 g
	Sale iodato (1)				
SECONDI PIATTI FREDDI	Prosciutto cotto/crudo	30 g	40 g	50 g	60 g
	Formaggi a pasta molle o filata	35 g	40 g	50 g	60 g
CONTORNI DI VERDURE	Verdura fresca, insalata, radicchio	30 g	40 g	50 g	60 g
	Verze, cappucci, finocchi, carote	30 g	40 g	50 g	60 g
	Pomodori	30 g	80 g	100 g	150 g
	Verdura da cuocere	80 g	100 g	150 g	200 g
PANE	Pane comune	25-30 g	40 g	50 g	60 g
	Pane integrale (2)	25-30 g	50 g	60 g	60 g
FRUTTA	Frutta cruda	80 g	100 g	150 g	200 g
	Frutta cotta	80 g	150 g	180 g	200 g

(1) Secondo i LARN (revisione 2012) la quantità *giornaliera* raccomandata di sale iodato per l'adulto è di 3.75 g/die. Pertanto la quantità media indicata per l'età evolutiva (da 0 a 14 anni) è di circa 1 g *per il pranzo*, considerando che il pasto di mezzogiorno fornisce il 35-40% del fabbisogno energetico giornaliero.

(2) È auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune.

NOTE:

- Le grammature riportate sono state calcolate per le varie fasce d'età, al fine di soddisfare i fabbisogni di energia e nutrienti (TABELLA 8 - Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse Scuole), mediante l'utilizzo di fonti ufficiali, quali: Banca Dati Alimenti dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione 2000); Banca Dati dell'Istituto Oncologico Europeo (Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia 1998 e Versione 1.2008); Banca Dati di alimenti trasformati dall'industria – ADI (associazione Italiana di dietetica e Nutrizione Clinica).
- Il rispetto delle quantità, rappresenta l'indicazione necessaria per la stesura del capitolato d'appalto e per l'approvvigionamento quantitativo quotidiano delle derrate alimentari.
- Le quantità sopracitate si riferiscono al peso (in grammi) dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.
- In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.
- Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.
- In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.

Di seguito si riporta anche il **calendario stagionale degli ortaggi e della frutta freschi,** al fine di facilitare la scelta per l'inserimento nei menù.

CALENDARIO STAGIONALE

Ortaggi freschi

GENNAIO: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata lattuga, porri, radicchio, spinaci, verza, zucca
FEBBRAIO: bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata indivia e lattuga, porri, radicchio, sedano, spinaci, verza, zucca
MARZO: bieta, carciofi, carote, cicoria, cipolle, finocchi, insalata, lattuga, porri, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, verza
APRILE: asparagi, broccoli, carciofi, carote, cipolla, cicoria, fagiolini, fave, finocchi, insalata indivia e lattuga e scarola, piselli, porri, ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine
MAGGIO: asparagi, bietole, carciofi, carote, cipolla, cicoria catalogna, cavolfiore, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, verze, zucchine
GIUGNO: asparagi, barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, zucchine
LUGLIO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine
AGOSTO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, sedano, spinaci, zucca, zucchine
SETTEMBRE: bieta, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, peperoni, pomodori, sedano, spinaci, zucca, zucchine
OTTOBRE: barbabietole, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca
NOVEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, fagioli, finocchi, fagiolini, funghi, insalata belga, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca
DICEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalata indivia, lattuga e scarola, radicchio, sedano, spinaci, zucca

Frutta fresca

GENNAIO: arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi
FEBBRAIO: arance, banane, mandarini, mele, pere, pompelmi
MARZO: arance, banane, mele, pere, pompelmi
APRILE: banane, mele, fragole, pere, pompelmi
MAGGIO: banane, ciliegie, fragole, nespole, pere, pompelmi
GIUGNO: albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, mele, nespole, pere, susine
LUGLIO: albicocche, amarene, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, susine
AGOSTO: albicocche, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, prugne, pesche, susine
SETTEMBRE: fichi, mele, pere, pesche, prugne, susine, uva
OTTOBRE: cachi, limoni, mandaranci, mele, pere, uva
NOVEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi
DICEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

4.11 - METODI DI COTTURA E ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Per una ristorazione scolastica di qualità non è sufficiente la fornitura di materie prime adeguate ma risulta fondamentale anche la modalità con cui esse vengono conservate, preparate e cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti come:

- lessatura: comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura; tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido da utilizzare (es. con la pentola a pressione);
- cottura a vapore: consente una minore perdita di Sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura;
- cottura al forno: consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati..) pur con un ridotto utilizzo di grassi;
- cottura alla griglia/piastra: consente l'eliminazione dei grassi, tuttavia è consigliabile solo nelle realtà in cui il consumo è immediatamente successivo alla cottura per motivi organolettici; si deve fare attenzione che le parti superficiali non risultino bruciate/carbonizzate;
- cottura brasata o stufata: consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale fresco, quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali.

I tempi di esposizione al calore dovranno essere tali da garantire una cottura completa, specialmente per i prodotti di origine animale in modo da assicurare un risanamento efficace dell'alimento.
Per la preparazione dei pasti la ditta appaltatrice dovrà utilizzare le seguenti modalità:

- cuocere le verdure al vapore o al forno;
- cuocere i secondi piatti preferibilmente al forno, dopo aver eliminato dalla carne i grassi visibili;
- aggiungere i condimenti possibilmente a crudo;
- preparare il purè, preferibilmente, con patate fresche lessate in giornata (le patate dovranno essere sbucciate e lavate nella stessa giornata dell'utilizzo indipendentemente dal tipo di cottura previsto);
- le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione;
- consegnare la frutta lavata ed a temperatura ambiente;
- somministrare la razione di carne e pesce possibilmente in un'unica porzione (ad esempio una scaloppina, una coscia di pollo, una sogliola, ecc..);
- evitare la precottura e la eccessiva cottura (minestre, minestroni, verdura, pasta);
- si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti: l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità di acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore o al forno;
- per evitare che la pasta si impacchi durante il trasporto ed in attesa del consumo è necessario aggiungere una piccola quantità di olio nell'acqua di cottura, mentre si deve evitare di aggiungere olio alla pasta già cotta; i sughi di condimento vanno messi sulla pasta solo al momento di servirla.

Non devono essere utilizzati:

- le carni al sangue
- cibi fritti
- il dado da brodo contenente glutammato
- conservanti e additivi chimici nella preparazione dei pasti
- residui dei pasti dei giorni precedenti
- verdure, carni e pesci semilavorati e precotti
- da evitare la soffrittura, da sostituire con la semplice tostatura in poca acqua o brodo.

4.12 - RICETTARIO MENÙ BASE E METODI DI PREPARAZIONE

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.1 Cereali con piselli				
Riso brillato/Pasta/Orzo/Farro	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Piselli freschi o surgelati	20 g	30 g	40 g	50 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.2 Pasta al pomodoro/Riso - Pasta alla marinara - Pasta fredda con pomodoro e olive				
Pasta di semola/ Riso/Tagliatelle secche all'uovo	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro – pomodori freschi	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Origano, basilico)	10 g	10 g	15 g	15 g
Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.3 Crema di verdure e orzo/riso				
Orzo, riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina	70/80 g	110 g	130 g	170 g
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.4 Gnocchi al ragù				
Gnocchi di patate freschi	100 g	120 g	160 g	180 g
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Macinato di vitello	10 g	10 g	10 g	15 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.5 Risotto/Orzo/Pasta in bianco/Aglio e olio/Limone				
Riso brillato/Pasta di Semola/Orzo	40 g	50 g	70 g	80 g
Parmigiano	5/8 g	10 g	10 g	10 g
Olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano/salvia/buccia di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Pane grattugiato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.6 Pasta con verdure - Pasta con piselli – Pasta con ragù di verdure – Pasta fredda con verdure				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione	30 g	30 g	40 g	50 g
Sedano, Carota, Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Passata di pomodoro facoltativa)	20 g	30 g	50 g	50 g
Piselli	20 g	30 g	40 g	50 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.7 Minestra di legumi passati/Minestra di legumi passati e cereali				
Cereali (Orzo, Farro, Riso)	20 g	30 g	40 g	40 g
Legumi secchi(per minestra di legumi e cereali)	20 g	20 g	30 g	40 g
Legumi secchi(per minestra di legumi passati)	40 g	40 g	60 g	80 g
Carote, patate, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.8 Cereali con verdure				
Riso brillato/Orzo/Farro	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione	20 g	30 g	40 g	50 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5/8 g	10 g	10 g	10 g
n.9 Pasta e patate				
Pasta di semola	20 g	30 g	40 g	40 g
Patate	30 g	40 g	50 g	60 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.10 Minestra in brodo (vegetale o di carne) - Tortellini in brodo				
Pasta di semola/Riso/Quadrucci/Orzo/Farro	20 g	30 g	40 g	40 g
Tortellini freschi	50 g	70 g	90 g	100 g
Brodo vegetale/ di carne	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.11 Pasta al pesto				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Pesto	10 g	15 g	20 g	25 g
n.12 Crema di verdure				
Patata, carota, zucchina, cipolla, piselli freschi	100 g	120 g	140 g	180 g
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.13 Pasta/Riso al sugo di pomodoro e legumi - Pasta olio e salvia con legumi – Pasta fredda pomodoro e legumi				
Pasta di semola/Riso	40-50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
(Passata di pomodoro, pomodori freschi)	20 g	30 g	50 g	50 g
Legumi secchi	10 g	20 g	30 g	40 g
Legumi freschi	30 g	40 g	60 g	80 g
n.14 Riso/Pasta con legumi				
Riso brillato/Pasta di semola	20 g	30 g	40 g	40 g
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
Legumi freschi	30 g	40 g	60 g	80 g
Aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.15 Pasta ai formaggi				
Pasta di semola	40/50 g	50 g	70 g	80 g
Groviera, fontina, mozzarella	20 g	30 g	40 g	50 g
n.16 Minestra con legumi - Crema di legumi con pastina				
Quadrucci/Pastina	20 g	30 g	40 g	40 g
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
Carota, patata, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.17 Minestrone/Crema/Passato di verdure e cereali				
Orzo/Riso/Farro/Pasta	20 g	30 g	40 g	40 g
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina, broccoli, cavolfiori	70/80 g	110 g	130 g	170 g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.18 Riso con porri e verdure				
Riso brillato	20/30 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione	30 g	30 g	40 g	50 g
Porri	10 g	10 g	10 g	30 g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.19 Insalata di farro				
Farro	30 g	30 g	40 g	40 g
Pomodori pachino, olive nere	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	10 g	10 g	15 g	20 g
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.20 Cereali al pomodoro				
Riso brillato/Farro/Orzo	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro/pomodoro fresco	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5 g	5g	8g	10 g
n.21 Insalata di legumi e cereali - Insalata di legumi e cereali e verdure				
Orzo/Farro/Pasta/Riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Fagioli, lenticchie, ceci secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
(Verdure fresche di stagione)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.22 Pasta e ricotta – ricotta e piselli - ricotta e prosciutto cotto				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Ricotta	15 g	20 g	25 g	35 g
(Prosciutto cotto)	10 g	20 g	25 g	35 g
Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli	20 g	25 g	30 g	35 g
n.23 Pasta al ragù di carne/di pesce/tonno				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro - pomodoro fresco	20 g	30 g	50 g	50 g
Macinato di vitello/Pesce /tonno (no nido)	10 g	10 g	10 g	15 g
Carota, Cipolla , Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.24 Polenta al pomodoro - Polenta o semolino in bianco ai formaggi				
Semola di mais/Semola di grano	30/40 g	40 g	60 g	80 g
Passata di pomodoro/ Formaggi misti (caciotta, scamorza, parmigiano, Emmenthal)	20 g 15 g	30 g 20 g	50 g 30 g	50 g 40 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.25 Gnocchi al pomodoro/Gnocchi di semolino				
Gnocchi di patate freschi/Gnocchi di semolino	100 g	120 g	160 g	180 g
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, Cipolla, Carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5 g	5 g	8 g	10 g
n.26 Passato/Crema di verdura con crostini				
Verdura di stagione mista	80 g	110 g	130 g	170 g
Pane comune	60 g	80 g	100 g	110 g
Legumi secchi	10 g	15 g	20 g	25/30 g
n.27 Minestra con finocchi e patate - Minestra/crema con piselli e patate				
Pasta di semola/Riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Finocchi/Piselli	40 g	50 g	60g	60 g
Patate	50 g	60 g	80 g	80 g
n.28 Minestrone/Passato di verdure, legumi e cereali				
Pasta di semola/Riso	20 g	30 g	40 g	40 g
Carote, patate, bietola, sedano, cipolla, zucchina	50 g	80 g	100 g	120 g
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.29 Gnocchi olio e salvia - Ravioli con olio e salvia				
Gnocchi di patate freschi /ravioli di ricotta e spinaci	100 g	120 g	160 g	180 g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5/8 g	10 g	10 g	10 g
n.30 Frittata – Frittata ai formaggi				
Uova	½ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Scamorza		10 g	15 g	20 g
Grana	5 g	5 g	8 g	10 g
n.31 Pesce al forno – Pesce gratinato /con patate				
Pesce fresco o surgelato	60 g	70 g	100 g	120 g
Aglio, prezzemolo, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	50 g	100 g	150 g	150 g
(Pane grattugiato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.32 Spezzatino/bocconcini di tacchino/pollo -Rollè di tacchino (con crema di carote) – Insalata di pollo e verdure				
Tacchino/Pollo	40 g	50 g	60 g	80 g
(Olive nere)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Carote, verdure e ortaggi di stagione)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio, limone, salvia, erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Nota - Per insalata di pollo con verdure: verdure di stagione	80 g	100 g	120 g	150 g
n.33 Polpette di ricotta e spinaci - Sformato di ricotta e spinaci				
Ricotta di vacca	20 g	30 g	40 g	50 g
Spinaci	50 g	60 g	70 g	85 g
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5 g	10 g	10 g	15 g
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.34 Crema/Vellutata di legumi (con crostini)				
Borlotti/Ceci secchi/Lenticchie	30 g	50 g	60 g	70 g
(Pane)	25/30 g	40 g	50 g	60 g
n.35 Roast beef di maiale o di vitello - Roast beef o arista di maiale al latte				
Vitello/Maiale	40 g	50 g	60 g	80 g
Sedano, carota, cipolla	15 g	20 g	30 g	40 g
Rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(latte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.36 Seppie gratinate				
Seppie	60 g	70 g	100 g	120 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.37 Fettina di vitello ai ferri – Dadini di bollito- Straccetti di vitello/pollo/tacchino agli aromi - Bocconcini di manzo/pollo/maiale				
Fettina di vitello/Petto di pollo/Maiale/Tacchino	40 g	50 g	60 g	80 g
(Erbe aromatiche, limone, aceto balsamico)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.38 Frittata/Omelette con verdure – Frittata/Omelette con piselli				
Uova intere	½ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
Verdure fresche di stagione/ Piselli	20/30 g	40 g	40 g	50 g
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.39 Polpette di vitello al pomodoro – agli aromi- con verdure Polpettone di vitello				
Macinato di vitello	30 g	40 g	50 g	70 g
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3 g	5 g	10 g	10 g
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Pomodori pelati/Verdure di stagione)	15 g	20 g	30 g	40 g
Prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.40 Pesce al pomodoro				
Pesce fresco o surgelato	60 g	70 g	100 g	120 g
Pomodori pelati	15 g	20 g	30 g	40 g
Olive nere, cipolla, origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.41 Legumi all'olio – pomodoro – insalata di legumi – Piselli in padella				
Legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	40 g	50 g	60 g	70 g
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Pomodoro)	20 g	30 g	50 g	50 g
Piselli surgelati	150 g	160 g	170 g	180 g
n.42 Carne al forno				
Carne magra di maiale/di vitello/di tacchino	40 g	50 g	60 g	80 g
Sedano, carota, cipolla	10 g	20 g	30 g	40 g
Rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Vino bianco, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.43 Polpette di pesce - Crocchette di pesce – Filetti panati di pesce				
Pesce fresco o surgelato	30 g	40 g	50 g	70 g
Tuorlo d'uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.44 Crocchette di pollo al forno - Pollo panato al forno – Scaloppa di arista panata				
Bocconcini di pollo/Arista di maiale	40g	50 g	60 g	80 g
Tuorlo d'uovo, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sesamo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.45 Pasta aglio, olio e pane grattugiato				
Pasta di Semola	40 g	50 g	70 g	80 g
Olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio, Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.46 Pollo arrosto				
Pollo	60 g	90 g	120 g	160 g
Aglio, rosmarino, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.47 Insalata di pollo/vitello con ortaggi (e legumi)				
Pollo /vitello	40 g	50 g	60 g	80 g
Ortaggi bolliti	30 g	30 g	40 g	40 g
(Piselli freschi/ceci)	q.b.	10 g	20 g	20 g
(Aceto balsamico)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.48 Fettina in Pizzaiola - Petto di pollo al pomodoro – Pizzaiola di maiale				
Fettina di vitello/Pollo/Maiale	40 g	50 g	60 g	80 g
Pomodori pelati	15 g	20 g	30 g	40 g
Prezzemolo, aglio, (aceto balsamico)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.49 Crostino al formaggio – Crostino con verdure				
Pane comune	15 g	30 g	40 g	50 g
Formaggio fresco/Verdure	15 g	30 g	40 g	50 g
n.50 Carne ai ferri – Carne al limone – Carne alla salvia – Carne con verdure				
Petto o fesa di tacchino/manzo o vitello/ Petto o bocconcini o piccatine di pollo/ Scaloppa di maiale o involtini con verdure	40 g	50 g	60 g	80 g
Limone/salvia/verdura di stagione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.51 Sformato di verdura – Sformato con prosciutto				
Uova intere	½ unità	½ unità	1 unità	1 unità
(Verdura fresca di stagione)	60 g	80 g	130 g	150 g
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Prosciutto cotto)	10 g	15 g	20 g	30 g
n.52 Saltimbocca/Rollè spinaci e prosciutto cotto – Involtini di tacchino				
Vitello magro/Tacchino/Maiale	40 g	50 g	60 g	80 g
Prosciutto crudo/cotto	10 g	20 gr	25 gr	30 gr
Salvia		q.b.	q.b.	q.b.
Spinaci	30	40	60	60
n.53 Insalata di riso -orzo				
Riso brillato - orzo		30 g	40 g	40 g
Verdure miste, pomodori pachino, olive		20 g	30 g	40 g
Prosciutto cotto/mozzarella/tonno		20 g	30 g	40 g
n.54 Omelette con prosciutto – Frittata con prosciutto cotto				
Uova	½ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
Prosciutto cotto	10 g	15 g	20 g	30 g
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.55 Pesce alla mugnaia - Pesce all'agro – all'olio aromatico				
Pesce fresco o surgelato	60 g	70 g	100 g	120 g
Aglio, prezzemolo, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Farina)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.56 Gnocchi al pomodoro e ceci - Gnocchi al pomodoro con verdure				
Gnocchi di patate	100 g	120 g	160 g	180 g
Pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Cipolla, Carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ceci secchi	15 g	20 gr	25 g	30 g
Verdure fresche di stagione	30 g	40 gr	40-50 g	50 g
n.57 Gnocchi/Ravioli al pomodoro				
Gnocchi di patate/ Ravioli ricotta e spinaci	100 g	120 g	160 g	180 g
Pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n.58 Risotto/Pasta con zafferano - Risotto/Pasta con salvia				
Riso brillato/Pasta di Semola	40 g	50 g	70 g	80 g
Olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano/Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	Nido	Materna	Elementari	Medie
n.59 Tortellini con verdure				
Tortellini secchi	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Verdure fresche di stagione	30 g	30 g	40 g	50 g
Sedano, Carota, Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Parmigiano reggiano	5-8 g	10 g	10 g	10 g
n.60 Pasta al pomodoro e olive verdi				
Pasta di semola	40/50 g	50/60 g	70/80 g	80/90 g
Passata di pomodoro	20 g	30 g	50 g	50 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive verdi	10 g	10 g	15 g	15 g
n. 61 Uova al pomodoro				
Uovo	½ unità	1 unità	1 unità	1,5 unità
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro (fresco o cubettato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (basilico e origano)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
n. 62 Tortino di patate/Sformato di patate, mozzarella e prosciutto cotto				
Patate	120 g	130 g	140 g	150 g
Uovo	½ unità	½ unità	1 unità	1,5 unità
Parmigiano Reggiano	5-8 g	10 g	10 g	10 g
Mozzarella	15 g	20 g	25 g	30 g
Prosciutto cotto	10 g	15 g	20 g	25 g
n. 63 Insalata di patate con verdura e/o ortaggi				
Patate	120 g	150 g	180 g	200 g
Verdura/Ortaggi	50 g	60 g	80 g	90 g
n.64 Insalata di legumi e verdure/ortaggi				
Legumi secchi	15 g	20 g	30 g	40 g
Verdure/ortaggi	50 g	60 g	80 g	90 g

5. DIETE SPECIALI

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari sono per la maggior parte affetti da intolleranze o allergie verso diversi alimenti che condizionano fortemente l'alimentazione o da patologie per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute.
Considerato che il pasto in mensa dovrebbe fornire il 35-40% delle calorie giornaliere e rivestire un ruolo educativo importante, il bambino che deve seguire una dieta speciale non deve essere penalizzato, ma, come i suoi compagni, deve essere posto nelle condizioni di poter variare la sua alimentazione il più possibile.
Il servizio di ristorazione scolastica deve sempre garantire l'erogazione di un "pasto speciale" ovvero un regime dietetico personalizzato elaborato:

1. su richiesta del Pediatra, per soddisfare particolari esigenze patologiche acute e/o croniche per le quali la dieta costituisce il cardine terapeutico per il mantenimento di uno stato di buona salute;

2. per soddisfare particolari esigenze etico-religiose o ideologiche (vegetariani, ebrei, mussulmani, ecc.);

Le diete speciali saranno costruite sul canovaccio degli schemi del vitto comune che verrà di volta in volta adattato alle preparazioni, alla quantità relativa di ogni porzione, alla scelta delle materie prime ed alle frequenze di consumo dei piatti.
Le diete speciali devono essere sempre previste nel capitolato di appalto del servizio di ristorazione collettiva.

Nel periodo in cui il bambino frequenta l'asilo nido, il personale si può trovare a dover fronteggiare alcune condizioni acute e a dover gestire i primi sintomi come vomito, febbre alta e diarrea.
Febbre alta (iperpiressia)
Il bisogno principale del bambino è bere per riacquistare i liquidi eventualmente persi con l'aumentata traspirazione e gli atti espiratori più frequenti. E' bene offrire bevande leggermente zuccherate per combattere anche l'acetone (chetosi), caratteristico durante la febbre.
Vomito
Può essere facilmente gestito con l'assunzione a piccoli sorsi o a cucchiai (10 cc ogni 4-5 minuti) di bevande fredde leggermente zuccherate. Possibilmente utilizzare le soluzioni reidratanti disponibili in commercio.
Diarrea
In caso di diarrea (associata a febbre e/o vomito) è fondamentale far bere il bambino, contrastando così la perdita eccessiva di liquidi corporei. Si può procedere con una Dieta Idrica per 6-8 ore, secondo giudizio del pediatra.

Allergie ed intolleranze alimentari
L'allergia alimentare è una reazione avversa al cibo su base immunitaria e non dipendente dalla dose assunta. I sintomi possono essere scatenati dall'assunzione anche di piccole quantità dell'alimento responsabile e possono essere di gravità variabile, fino allo shock anafilattico. *L'intolleranza alimentare* è una reazione avversa al cibo che coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario ed è correlata a deficit enzimatici, reazioni farmacologiche o reazioni indefinite. I sintomi dell'intolleranza sono vari e spesso correlati alla quantità di alimento assunta.
In età pediatrica la reazione avversa agli alimenti può essere legata alla familiarità per allergie, alla immaturità strutturale/funzionale della muscosa intestinale o sue lesioni, a difetti immunitari o a malattie metaboliche e le molteplici manifestazioni cliniche, possono interessare pelle, apparato

respiratorio, gastrointestinale, neurologico, renale, oppure manifestarsi con scarso accrescimento e/o rifiuto del cibo. I cibi potenzialmente allergizzanti sono latte vaccino, uova, soia, frutta secca, pesce e crostacei, cereali, alcuni tipi di frutta e verdura.
Si possono verificare reazioni tossiche agli additivi: conservanti, antiossidanti, addensanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità.
Spesso le reazioni di intolleranza agli alimenti sono dovute al contenuto di istamina, da sostanze istamino-simili o da sostanze capaci di liberare istamina. Al riguardo gli alimenti più a rischio sono stati distinti in due gruppi:

1. formaggi fermentati e stagionati, pesce fresco e conservato, selvaggina, insaccati, vino e birra, estratti di lievito, dadi ed estratti per brodo, patate, cavolo, cavolfiore, spinaci, pomodoro, uva, agrumi, avocado, banana, lamponi e cioccolato
2. albume, molluschi, fragole, pomodori, cioccolata, ananas, alcool, fecola di patate, frutta secca, caffè, legumi

Con il D. Lgs n.114 del 8/2/2006, è stata recepita in Italia la Direttiva U.E. 2003/89 che prevede l'indicazione in etichetta di tutte le sostanze allergeniche contenute negli alimenti o ad essi aggiunte anche se presenti in tracce.

Intolleranza al lattosio

E' la forma più comune di intolleranza agli zuccheri e dipende dalla carenza totale o parziale dell'enzima lattasi che non permettendo la scissione e l'assorbimento del lattosio arriva nell'intestino indigerito dove subisce un processo di fermentazione con produzione di gas e grassi con richiamo di acqua, con conseguenti crampi e gonfiore addominale.
La terapia dietetica sarà individualizzata ed in particolar modo:

- in caso di carenza parziale della lattasi, la terapia si basa sulla tolleranza individuale, evitando di escludere completamente dalla dieta latte e derivati perché l'esposizione continuativa di piccole dosi può migliorare la tolleranza e produrre un adattamento progressivo da parte della flora intestinale;
- in caso di completa intolleranza al lattosio, sostituire il latte con prodotti dietetici privi di lattosio (es. latte delattosato) o con latte di soia o riso o con yogurt che contiene lattasi batteriche;
- nelle intolleranze severe è necessario escludere oltre il latte anche tutti gli alimenti che ne possano contenere tracce, come cioccolato, dadi per brodo, insaccati e salumi, biscotti, pane al latte, cibi in scatola, maionese e besciamella.

Allergia alle proteine del latte vaccino

L'allergia alle proteine del latte vaccino rappresenta una condizione transitoria o permanente caratterizzata dalla comparsa di sintomi cutanei, gastrointestinali e respiratori a seguito dell'assunzione di alimenti contenenti le proteine del latte vaccino, in particolar modo *caseine*, *lattoglobulina e lattoalbumina*. La dieta deve prevedere pertanto l'esclusione di tali proteine e quindi di tutti gli alimenti che ne contengano anche una piccola quantità:

- Latte vaccino (sia in polvere che fresco sia scremato che intero)
- Burro
- Yogurt
- Formaggi (tutti i tipi compreso il grana ed escluso il parmigiano)
- Lattosio (compresi granuli omeopatici)
- Carne di animali da latte (vitello, agnello, maiale)
- Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, crema, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine,

torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, coni gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, purè istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione ecc.

***È importante controllare la lista dei vari ingredienti nei seguenti prodotti*:**
salse, ragù, polenta, purè di patate, ripieni di alimenti surgelati, salumi in genere (latte in polvere per amalgamare le carni).

Come alternative si possono utilizzare:
latte di mandorle, di riso, budini e gelati di soia.

Parole che indicano la presenza di latte
Burro, crema, crema acida, aromi di burro artificiali, derivati del latte, caseina, caseinato, lattoalbumina, lattoglobulina, lattosio, siero, sieroproteine bovine, aroma di caramello, aromi naturali.

Intolleranza/allergia alle proteine dell'uovo

L'allergia alle proteine dell'uovo (albume e tuorlo) rappresenta una condizione transitoria o permanente caratterizzata dalla comparsa di sintomi cutanei, gastrointestinali e respiratori a seguito dell'assunzione di alimenti contenenti uovo. La dieta prevede pertanto l'esclusione di:

- Uova di tutti gli avicoli
- Maionese
- Salse
- Pasta di mandorle
- Biscotti e pasticcini dolci (con uova negli ingredienti)
- Torte
- Creme di pasticceria
- Pastelle per fritti
- Gelati
- Meringhe
- Polpette di carne
- Pasta all'uovo
- Budini
- Insaccati

Parole che indicano la presenza di uovo
Tuorlo d'uovo, albume d'uovo, albumina, polvere di uovo, ovoalbumina, ovomucoidi, maionese.

Allergia ai legumi

Nella categoria dei legumi sono compresi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie e lupini; appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia, le arachidi e la carruba, quest'ultima viene utilizzata come farina addensante nell'industria alimentare. Escludere dalla dieta:

- Fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti come ingrediente fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti derivati del lupino (indicazione in etichetta ai sensi del D.Lgs n.114/2006 e s.m.), che viene utilizzato anche come emulsionante

- Alimenti che contengono o possono contenere legumi: minestre, passati di verdura, minestroni e contorni pronti o surgelati
- Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: vedi paragrafo “Allergia alla frutta a guscio”

Alimenti che contengono o possono contenere lupini e derivati (farine e concentrati proteici mescolati a farina di frumento o usati come emulsionanti): pane, pasta, crackers, insaccati, carne in scatola, prodotti gluten-free (prodotti per celiaci).

Allergia alla frutta a guscio

E’ una fra le allergie più diffuse e può manifestarsi con reazioni gravi. Per le persone allergiche ingerire o entrare in contatto con piccole quantità di prodotto anche per inalazione, può causare shock anafilattici. La frutta secca comprende mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce Pecan, noce Macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi.
Escludere dalla dieta:

- Frutta a guscio
- Alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio
- Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio
- Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce Pecan, noce Macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snack, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalmabile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc.

Allergia alla soia

L’allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alla soia. Spesso i soggetti affetti da allergia alla soia sono intolleranti anche verso altri cibi, soprattutto ad altri legumi, come i piselli, le lenticchie ed i fagioli. L’allergia alla soia, nei bambini, è inoltre associata spesso all’allergia alle proteine del latte vaccino.
Escludere dalla dieta:

- Soia
- Alimenti contenenti come ingrediente la soia
- Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006 e s.m.)
- Alimenti che contengono o possono contenere soia e derivati: soia, germogli di soia, olio di soia, farina, burro e latte di soia, formaggio di soia e tofu, salsa di soia, semi di soia, yogurt di soia, gelato di soia, olio di semi vari, margarina, dadi da brodo e preparato per brodo, bibite a base di soia, cereali per la colazione, pane, salsicce e carni trattate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte, pasticcini, dolci di frutta, fagioli in scatola, prodotti vegetariani, ecc.

  È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l’allergene che si può nascondere tra gli ingredienti.

Allergia al nichel

L'allergia al nichel è più da contatto che alimentare, anche se gli alimenti possono provocarne lo scatenamento o aggravarne la sintomatologia. Si richiede l'utilizzo esclusivo di pentole di alluminio, vetro, teflon, escludendo l'acciaio.
In presenza di manifestazioni cutanee evitare:

- cibi in scatola e cibi cotti in pentole in acciaio inossidabile
- cipolle, spinaci, pomodori, legumi, lattuga, carote, funghi, asparagi
- farina integrale, farina di mais, avena, riso
- pere, nocciole, tè, cacao
- margarina
- lievito chimico
- cavolfiori, cavolo, cetrioli
- riso brillato, farina 00
- marmellata fatta in casa e cotta in pentole di alluminio
- caffè
- olio d'oliva

Favismo

Il favismo è un difetto congenito di un enzima normalmente presente nei globuli rossi, la glucosio-6-fosfato-deidrogenasi. La carenza di questo enzima provoca la distruzione dei globuli rossi (emolisi) e quindi la comparsa di anemia emolitica con ittero. Ci sono più di 200 varianti del deficit; alcuni studi riportano casi di crisi emolitica dovuta all'ingestione di legumi diversi dalle fave, quali ad esempio i piselli e persino dopo l'ingestione di pesche acerbe.
Escludere dalla dieta fave, piselli, lupini o altri legumi e tutti gli alimenti che possono contenere fave: prodotti pronti o surgelati, quali minestre, passati di verdura, minestroni e contorni. È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'alimento vietato.

Celiachia

La celiachia è una condizione permanente di intolleranza alla gliadina, frazione proteica del glutine, contenuta in alcuni cereali (frumento, segale, orzo, avena, farro, friK = grano verde egiziano, spelta, kamut, triticale).
Nei soggetti geneticamente predisposti l'ingestione di cereali contenenti glutine innesca una serie di alterazioni immunologiche con produzione di anticorpi che determinano lesioni alla mucosa intestinale e reazioni allergiche a carico di altri organi e apparati.
La dieta priva di glutine rappresenta al momento l'unica terapia efficace che, se osservata con rigore e per tutta la vita, porterà alla remissione della sintomatologia, alla normalizzazione degli esami di laboratorio e al recupero della normale morfologia intestinale, garantendo così alle persone celiache di recuperare un perfetto stato di salute.
E' necessario pertanto escludere dall'alimentazione dei celiaci tutti gli alimenti ed i cereali contenenti glutine e seguire alcune regole di comportamento da rispettare in cucina ed a tavola per evitare ogni forma di contaminazione:

1. non infarinare gli alimenti con le farine vietate o non certificate e non utilizzarle per preparare salse o sughi
2. non toccare i cibi con le mani infarinate di farine con glutine o con utensili utilizzati per la preparazione di altri pasti contenenti glutine (utensili dedicati)
3. evitare di preparare il cibo in ambienti che possono presentare rischi di contaminazione ma dedicare un'area apposita della cucina alla preparazione dei pasti senza glutine

4. cuocere la pasta dietetica in una pentola con acqua non contaminata da glutine (no cestelli multi-cottura)
5. non utilizzare la stessa grattugia per pane con glutine e formaggio
6. evitare tutti i prodotti di cui non si conosca l'esatta composizione e munirsi del prontuario degli alimenti dell'AIC (www.celiachia.it)

Informazioni per gli insegnanti e il personale addetto:
Si rende necessario un controllo accurato del pasto servito al bambino/a celiaco affinché arrivi la preparazione prevista dal suo menù appositamente segnalata e riconoscibile.
È bene individuare sempre un insegnante responsabile tra quelli presenti per garantire un buon controllo al momento del pasto affinché il bambino non ingerisca accidentalmente glutine

Alimenti consentiti:

- tutti i tipi di carne e pesce
- uova
- prosciutto crudo
- latte e latticini se ben tollerati
- yogurt naturale
- panna fresca e UHT, burro
- tutti i tipi di verdura e frutta
- legumi freschi e secchi
- tutti gli oli ad eccezione dell'olio di germe di grano e dell'olio di semi vari
- prodotti sott'olio con specificato il seme oleoso (es. arachide, girasole, oliva, ecc)
- passata di pomodoro e pomodori pelati
- spezie ed erbe aromatiche
- miele e zucchero semolato (no a velo)

Attualmente il mercato dispone di una vasta gamma di prodotti già pronti costituiti da farine naturalmente prive di glutine la cui produzione e vendita è regolamentata da specifiche norme e che troviamo elencati (ed ogni anno aggiornati) nel prontuario AIC (Associazione Italiana Celiachia) nel quale gli alimenti vengono suddivisi in:
Alimenti permessi: alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione crociata.
Alimenti a rischio: alimenti che potrebbero contenere glutine in quanto superiore a 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare gli ingredienti e i processi di lavorazione.
Alimenti vietati: alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci.

Diabete

I fabbisogni nutrizionali ed energetici dei bambini diabetici normopeso sono sovrapponibili a quelli degli altri bambini, ma è necessaria una maggiore regolarità nell'assunzione di pasti oppure una ripartizione dell'apporto energetico giornaliero in più pasti e spuntini, in relazione all'eventuale somministrazione di insulina esogena. Le Linee Guida Nazionali riconoscono l'importanza della dietoterapia nel trattamento del diabete mellito; la ripartizione ottimale dei nutrienti dovrebbe essere così distribuita:

- carboidrati 55- 60% delle calorie totali (complessi 4/5 – semplici 1/5)
- proteine 15% dell'energia totale (almeno 1/3 proteine animali e 2/3 proteine vegetali)
- grassi 25-30% dell'energia totale (saturi 6-8% - monoinsaturi 15% - polinsaturi 6-8%)

Le variazioni glicemiche indotte dai carboidrati non sono correlate soltanto alla loro struttura molecolare, ma anche ad altri fattori quali: i metodi di cottura, la presenza di altri nutrienti. L'alimentazione del bambino diabetico è sostanzialmente simile a quella del bambino non diabetico infatti non differisce che in pochi dettagli dalla dieta raccomandata a tutta la popolazione italiana.
L'apporto di zuccheri totali è pari al 55-60% delle calorie giornaliere ma solo il 10-12% può essere rappresentato da zuccheri semplici, costituiti principalmente da lattosio e fruttosio, mentre la quota rimanente deve provenire da zuccheri complessi. Importante è un apporto di fibre giornaliero garantito da un adeguato consumo di verdure, carboidrati anche integrali e da un regolare consumo di frutta.
La distribuzione calorica nella giornata deve prevedere cinque pasti: la colazione, uno spuntino a metà mattina, il pranzo, una merenda e la cena. Colazione, pranzo e cena sono i momenti alimentari più importanti anche perché preceduti dalla terapia insulinica, gli spuntini e le merende contrastano le eventuali ipoglicemie che possono insorgere a circa 3-4 ore dai pasti principali come effetto della somministrazione di insulina rapida la cui azione permane per circa 5-6 ore. A scuola i bambini devono seguire un regime dietetico simile ai compagni, ma con quantitativi di carboidrati (pane, pasta, frutta) indicati da schemi dietologici. Generalmente è sufficiente prevedere porzioni regolari evitando il pane se ci sono patate o legumi nel menù previsto.

Fenilchetonuria

E' un difetto congenito del metabolismo della fenilalanina (aminoacido essenziale) con conseguente accumulo di fenilalanina nel sangue che se non rimosso precocemente può causare ritardo mentale progressivo, convulsioni, paralisi.
Il trattamento dietetico che va intrapreso precocemente per prevenire i danni neuropsicologici della malattia oltre a garantire un apporto in calorie, proteine, zuccheri, grassi, vitamine e minerali sufficiente a soddisfare una crescita adeguata, dovrà fornire con gli alimenti una quantità minima di fenilalanina sufficiente a garantire la sintesi di proteine e la crescita del bambino. Il grado di restrizione della fenilalanina limita l'introduzione delle proteine naturali e necessita l'uso di prodotti proteici sostitutivi di natura sintetica, privi di fenilalanina. Il trattamento dietetico, in pratica, consiste nell'impiego di integratori proteici privi di fenilalanina e prodotti dietetici aproteici e cibi naturali con basso contenuto di fenilalanina. Durante lo svezzamento sarà necessario fare uso di farine e biscotti aproteici e omogeneizzati di frutta più integratori a base di aminoacidi o altre sostanze che aumentano l'apporto calorico. Man mano che il bambino cresce la sua alimentazione si baserà sull'utilizzo di miscele di aminoacidi, sull'uso di prodotti ipoproteici (pasta, pane, biscotti, bevande), sul consumo di alimenti naturali a basso contenuto proteico specificati in schemi alimentari certificati e sull'assunzione libera di alimenti ad alto valore calorico come zucchero, miele, marmellata, bevande zuccherate, olio, burro. Molta attenzione bisogna porre agli alimenti confezionati specie se reclamizzati come light o senza zucchero, perché dolcificati con sostanze artificiali che sono fonti di fenilalanina. Per ovviare a questo problema è quindi necessario la lettura delle etichette evitando l'utilizzo di dolcificanti o alimenti dolcificati (che non utilizzano lo zucchero).

Diete legate a motivazioni etico-culturali-religiose

La scuola rappresenta il luogo ideale in cui realizzare l'integrazione fra le diverse etnie e le diverse culture ed ideologie esistenti nel nostro Paese, perciò il consumo del pasto a scuola rappresenta un utile strumento per attuarla.
Le diete per motivi ideologici e religiosi non necessitano di certificato medico, ma di semplice autocertificazione da parte dei genitori.

- La dieta seguirà il menù del giorno escludendo alimenti non consentiti dall'appartenenza ad una determinata religione o ideologia e sostituendoli con alimenti dalle caratteristiche nutrizionali equivalenti.

6. CONSIGLI NUTRIZIONALI PER I GENITORI

Come preparare pasti sani per la famiglia

La giornata alimentare del bambino dovrebbe essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (almeno il 15% delle Kcal totali), uno spuntino leggero (5-10% delle Kcal totali), un pranzo equilibrato (35-40% delle Kcal totali), una merenda nutriente (5-10% delle Kcal totali) e una cena altrettanto equilibrata (30% delle Kcal totali).
I cardini principali per favorire quindi l'acquisizione di sane abitudini alimentari sono:

1) Incentivare i bambini ad uno stile di vita attivo, anche attraverso il coinvolgimento di tutta la famiglia, limitando l'attività di tipo sedentario e associando un esercizio fisico programmato.
2) Alternare le fonti proteiche.
3) Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari (in questo modo si evita la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali).
4) Ripartire con equilibrio le calorie durante la giornata.
5) Consumare regolarmente frutta e verdura, alimenti preziosi perché ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine, fibre ed utili anche per promuovere una buona masticazione.
6) Preferire carboidrati complessi a quelli semplici.
7) Limitare il consumo di snack, dolciumi e bevande zuccherate ad alta densità calorica e basso valore nutrizionale.
8) Non eccedere nel consumo dei grassi, preferendo quelli di origine vegetale (soprattutto olio extravergine d'oliva).
9) Ridurre l'uso del sale sia in cucina che a tavola (educare il bambino fin da piccolo al consumo di alimenti poco salati contribuisce allo sviluppo di uno stile alimentare salutare).
10) Assumere un'adeguata quantità di acqua durante il giorno.

Consigli per la cena

A casa per poter preparare una cena che completi la giornata alimentare si dovranno prevedere alimenti diversi in qualità e quantità rispetto al pranzo così da garantire l'equilibrio dei pasti e la presenza adeguata di tutti i nutrienti. Allo scopo si forniscono alcuni suggerimenti:

- abbinare ad un primo piatto con verdure, in bianco, in brodo, un secondo piatto a base di carne, pesce, uovo, legumi, formaggio
- abbinare il piatto unico (primo piatto) con sformati o crocchette o crostini o muffins a base di verdura
- abbinare il piatto unico (secondo piatto) con verdure miste crude e/o cotte o crocchette o crostini a base di verdura

Pane e frutta fresca di stagione completano i pasti.
Utilizzare per cucinare e condire olio extra vergine d'oliva

Nelle tabelle di seguito riportate sono indicate alcune proposte per le cene, sia per i primi piatti, che per i secondi piatti e contorni.
Sarà possibile preparare a rotazione nel **menù autunno-inverno (1) e primavera-estate (2),** piatti a scelta utilizzando anche le **indicazioni quantitative** (**grammature medie) consigliate dei principali alimenti per la cena.**

118