

Dipartimento di Prevenzione ASL BT

S.I.A.N. Trani

Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

*MENÙ PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA
"COMUNE DI TRANI"
PRIMAVERA - ESTATE*

Dietista SIAN
Dott.ssa Tiziana Nugnes

Direttore F.F. SIAN
Dott. Giacomo Domenico Stingi



pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta integrale con passato di verdure estive	orzo e piselli	pasta con zucchine	insalata di riso con verdure	pasta integrale al pomodoro
	omelette al pomodoro	ricotta di vacca	straccetti di tacchino gratinati	prosciutto cotto senza polifosfati	filetti di merluzzo gratinato
	melanzane gratinate	insalata verde	bieta al forno	insalata mista	fagiolini lessi
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta integrale al pesto di basilico	pasta e ceci	riso con salsa al forno	pasta con crema di zucchine	pasta con melanzane
	schiacciata di verdure miste al forno	primo sale	bocconcini di vitello al forno	Formaggio spalmabile	filetti di merluzzo gratinato
	zucchine al vapore	insalata mista	melanzane grigliate	insalata verde	bieta al forno
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	pasta integrale al pesto di zucchine	Riso e lenticchie	pasta con minestrone	lasagna al forno tradizionale (piatto unico)	pasta al pomodoro
	frittata al forno	giuncata	prosciutto cotto senza polifosfati		filetti di merluzzo gratinato
	fagiolini al pomodoro	insalata verde	peperoni gratinati	insalata mista	melanzane a tocchetti
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso e piselli	pasta integrale alla crudaiola	pasta con crema di zucchine	pasta al forno con melanzane (piatto unico)	pasta al pesto di basilico
	primo sale	Schiacciata di verdure miste al forno	Bocconcini di pollo al forno		filetti di merluzzo gratinato
	insalata mista	bieta al pomodoro	fagiolini al vapore	insalata verde	zucchine gratinate
	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

* Ricette presenti in tutti i Pranzi suddivise per ogni giorno

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	Glicidi disponibili 81,71 g Lipidi 23,93 g Proteine 22,9 g Sale 0,91 g	Glicidi disponibili 101,27 g Lipidi 17,1 g Proteine 25,97 g Sale 0,16 g	Glicidi disponibili 77,24 g Lipidi 17,47 g Proteine 26,15 g Sale 0,46 g	Glicidi disponibili 82,95 g Lipidi 12,6 g Proteine 15,13 g Sale 0,44 g	Glicidi disponibili 88,38 g Lipidi 17,88 g Proteine 24,34 g Sale 0,63 g
sett.2	Glicidi disponibili 83,82 g Lipidi 29,82 g Proteine 24,81 g Sale 0,91 g	Glicidi disponibili 83,89 g Lipidi 18,53 g Proteine 22,22 g Sale 0,19 g	Glicidi disponibili 87,81 g Lipidi 19,05 g Proteine 25,2 g Sale 0,8 g	Glicidi disponibili 80,04 g Lipidi 20,1 g Proteine 17,42 g Sale 0,35 g	Glicidi disponibili 85,4 g Lipidi 19,01 g Proteine 24,32 g Sale 0,73 g
sett.3	Glicidi disponibili 77,11 g Lipidi 23,82 g Proteine 23,01 g Sale 0,69 g	Glicidi disponibili 87,41 g Lipidi 20,35 g Proteine 26,68 g Sale 0,33 g	Glicidi disponibili 68,85 g Lipidi 13,42 g Proteine 17,22 g Sale 0,84 g	Glicidi disponibili 82,19 g Lipidi 21,16 g Proteine 21,9 g Sale 0,42 g	Glicidi disponibili 87,87 g Lipidi 18,28 g Proteine 22,82 g Sale 0,86 g
sett.4	Glicidi disponibili 85,23 g Lipidi 24,01 g Proteine 24,19 g Sale 0,95 g	Glicidi disponibili 102,73 g Lipidi 16,75 g Proteine 26,16 g Sale 0,23 g	Glicidi disponibili 73,77 g Lipidi 17,98 g Proteine 25,93 g Sale 0,77 g	Glicidi disponibili 81,82 g Lipidi 20,75 g Proteine 28,13 g Sale 0,33 g	Glicidi disponibili 88,96 g Lipidi 22,82 g Proteine 26,87 g Sale 0,6 g

* Valori componenti bromatologiche dei Pranzi suddivisi per ogni gior

24/03/2023

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

Somma settimanale delle componenti bromatologiche

Settimana 1	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.284,80	431,55	88,98	114,49	2,60
Settimana 2	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.325,00	420,16	105,71	113,97	2,98
Settimana 3	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.310,00	423,44	97,03	112,43	3,33
Settimana 4	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
	2.447,00	432,51	102,31	122,48	2,88



Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

Composizione Ricette

bieta al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passati	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
	125,00	3,40	5,14	1,56	0,11

bieta al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Bieta	100,00	2,80	0,10	1,30	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Arroli (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	105,00	2,80	5,10	1,30	0,03

bocconcini di vitello al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Vitellone carne magra	50,00	0,00	1,41	10,72	0,06
	60,00	3,89	6,51	11,23	0,11

fagiolini al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pomodori - passati	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Fagioli	100,00	2,40	0,10	2,10	0,01
	125,00	3,00	5,14	2,36	0,09

BT DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.I.A.N.
TRAN
24/03/2023

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

fagiolini lessi/ al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Fagolini	100,00	2,40	0,10	2,18	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	2,40	5,10	2,18	0,01

Riso e lenticchie	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Riso	40,00	26,84	1,00	6,04	0,02
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Lenticchie	40,00	20,44	0,40	9,08	0,01
	85,00	47,28	6,40	15,12	0,03

filetti di merluzzo gratinato	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Merluzzo o nasello	70,00	0,00	0,21	11,90	0,13
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	3,89	5,31	12,41	0,18

frittata al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	65,00	0,12	11,06	8,44	0,26

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

frutta fresca di stagione	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Frutta fresca	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
	150,00	14,37	0,26	1,02	0,01
Insalata di riso con verdure	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Riso	50,00	39,83	0,43	3,60	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Verdure fresche di stagione	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
	135,00	41,99	5,65	5,00	0,05
Insalata mista	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Insalata verde (lattuga capuccio e romana, indivia)	20,00	0,46	0,06	0,20	0,00
Pomodori - da insalata	60,00	1,68	0,12	0,72	0,00
	85,00	2,14	5,18	0,92	0,00
Insalata verde	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Insalata verde (lattuga capuccio e romana, indivia)	30,00	0,69	0,09	0,38	0,01
	35,00	0,69	5,09	0,38	0,01
Sasagna al forno tradizionale	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori - passati	20,00	0,60	0,04	0,25	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pasta all'uovo - secca	58,00	38,95	1,20	6,50	0,32
Mozzarella di vacca	40,00	0,28	7,80	7,48	0,20
	128,00	39,83	14,88	15,25	0,35

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

melanzane a tocchetti	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	125,00	3,20	5,44	1,36	0,15

melanzane gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
	110,00	6,49	5,50	1,61	0,12

melanzane grigliate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carota, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Melanzane	100,00	2,60	0,40	1,10	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	105,00	2,60	5,40	1,10	0,07

omelette al pomodoro	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pomodori - passata	10,00	0,30	0,02	0,13	0,04
Latte di vacca UHT parz scremato	5,00	0,25	0,08	0,16	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carota, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	85,00	0,67	11,16	8,74	0,30

pasta e ceci	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ceci	40,00	18,76	2,52	8,36	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carota, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pasta di semola	40,00	23,20	0,80	3,60	0,02
	85,00	41,96	8,32	11,96	0,03



Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

pane di tipo 0					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane di tipo 0	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
	40,00	25,40	0,20	3,24	0,29
pane di tipo integrale					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pane di tipo integrale	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00
	50,00	24,25	0,65	3,75	0,00
pasta al forno con melanzane					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Pomodori - pelati in scatola	20,00	0,60	0,10	0,24	0,00
Mozzarella di vacca	40,00	0,28	7,80	7,48	0,20
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Melanzane	80,00	2,08	0,32	0,88	0,05
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	200,00	42,51	14,76	15,00	0,31
Pasta di semola / integrale al pesto di basilico					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola/ integrale	50,00	40,63	0,72	5,60	0,01
Parmigiano	5,00	0,00	0,87	1,03	0,05
Pesto alla genovese	20,00	2,57	10,27	1,23	0,00
	75,00	43,30	11,86	7,86	0,05
Pasta di semola / integrale al pomodoro					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola / integrale	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	85,00	40,15	6,54	6,71	0,13

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

pasta con minestrone	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Mix di verdure di stagione	80,00	2,04	0,21	0,90	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	140,00	41,59	6,75	7,36	0,06

pasta con melanzane	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta di semola	50,00	39,55	0,70	5,45	0,01
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,26	0,08
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Melanzane	80,00	2,08	0,32	0,88	0,05
	160,00	42,23	6,90	7,59	0,18

orzo e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Orzo mondo	40,00	31,64	0,56	4,36	0,00
Piselli	60,00	28,92	1,30	13,02	0,06
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	108,00	60,56	6,78	17,38	0,06

pasta integrale al pesto di zucchine / pasta con zucchine / pasta con crema di zucchine	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Zucchine	80,00	1,12	0,08	1,04	0,04
Pasta integrale / pasta di semola	50,00	33,18	1,25	6,70	0,16
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
	140,00	34,22	7,17	8,74	0,25



Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

pasta integrale alla crudaiola					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	5,70	0,16
Caciottina fresca	5,00	0,02	0,64	0,52	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carota, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pomodori	80,00	2,80	0,16	0,80	0,01
	140,00	35,91	7,04	6,02	0,20
pasta integrale con passato di verdure estive					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Melanzane	20,00	0,52	0,08	0,22	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carota, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Fagolini	30,00	0,72	0,03	0,63	0,00
Zucchine	30,00	0,42	0,03	0,39	0,02
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Caciocotta di capra	5,00	0,02	0,43	0,36	0,00
Pasta integrale	50,00	33,10	1,25	6,79	0,16
	140,00	34,77	6,61	8,30	0,19
peperoni gratinati					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pangrattato	5,00	4,07	0,11	0,53	0,05
Peperoni	100,00	4,39	0,31	0,94	0,01
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,22	0,00	0,00
	110,00	8,46	5,65	1,47	0,06
Bocconcini di pollo al forno					
	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Pollo - petto	50,00	0,00	0,40	11,65	0,04
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carota, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Origano	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	4,07	0,11	0,53	0,05
	60,00	4,07	5,51	12,18	0,09

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

primo sale/ giuncata/ formaggio spalmabile	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Formaggi freschi a basso tenore calorico	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14
	40,00	1,17	4,13	4,57	0,14
prosciutto cotto senza polifosfati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Prosciutto cotto magro	20,00	0,20	0,88	4,44	0,36
	20,00	0,20	0,88	4,44	0,36
ricotta di vacca	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Ricotta di vacca	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
	40,00	1,40	4,36	3,52	0,08
riso e piselli	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
arom. (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Riso	40,00	31,68	0,35	2,88	0,01
Piselli	60,00	28,92	1,20	13,02	0,06
	105,00	60,60	6,54	15,90	0,06
schiacciata di verdure miste al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Verdure fresche di stagione	80,00	2,14	0,22	1,40	0,04
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,03
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
arom. (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Uovo di gallina	60,00	0,12	5,22	7,44	0,21
	105,00	6,15	11,38	10,35	0,34
straccetti di tacchino gratinati	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Sale
Tacchino - fess.	50,00	0,00	0,60	12,00	0,07
Olio di oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
arom. (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,03
	60,00	3,89	5,70	12,51	0,12

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

Riso con salsa al forno	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio d. oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Parmigiano	5,00	0,00	0,84	1,01	0,05
Pomodori - passata	20,00	0,60	0,04	0,25	0,08
Riso	50,00	39,85	0,43	3,60	0,01
aromi (basilico, prezzemolo, sedano, carote, etc)	q.b.	0,00	0,00	0,00	0,00
	80,00	40,45	6,31	4,87	0,14

zucchine al vapore	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Olio d. oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
	105,00	1,40	5,10	1,30	0,06

zucchine gratinate	Grammi	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine	Salte
Zucchine	100,00	1,40	0,10	1,30	0,06
Olio d. oliva extravergine	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Pangrattato	5,00	3,89	0,10	0,51	0,05
	110,00	5,29	5,20	1,81	0,11

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

CONTROLLI QUANTITATIVI

Apporti Raccomandati	Minimo	Massimo
1 Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440,00	640,00
2 Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11,00	24,00
3 Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,99
4 Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15,00	21,00
5 Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto di cui saturi	5,00	7,00
6 Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60,00	95,00
7 Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto di cui zuccheri semplici	11,00	24,00
8 Ferro (mg)	5,00	7,50
9 Calcio (mg)	280,00	420,00
10 Fibra (g)	5,00	7,50

CONTROLLI QUALITATIVI

Alimento/Gruppi di Alimenti	Frequenze di Consumo
1 Carni	1-2 volte a settimana
2 Cereali (pasta, riso, orzo, ecc.)	Una porzione tutti i giorni
3 Formaggi	Una porzione a settimana
4 Frutta	Una porzione tutti i giorni
5 Legumi	1-2 volte a settimana
6 Pane	Una porzione tutti i giorni
7 Patate	0-1 volta a settimana
8 Pesce	1-2 volte a settimana
9 Piatto Unico	1 volta a settimana
10 Salumi	2 volte al mese
11 Uova	1 volta a settimana
12 Vegetali	Una porzione tutti i giorni


 24/03/2023

Menu' Primavera – Estate Scuola Infanzia

I menù sono stati stilati secondo quanto previsto dalle linee guida per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica e aziendale" DGR 1435 del 02 agosto 2018 - aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002 e secondo quanto previsto dalle linee guida nazionali per la ristorazione scolastica "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" Gazzetta Ufficiale n. 134 11.06.2010 e del "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014"; tenendo conto delle Indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria).

I menù sono articolati in due versioni: una invernale, per i mesi da ottobre a marzo, ed una estiva, per i mesi da aprile a settembre contenenti entrambi almeno 4 settimane. Le grammature dovranno essere intese a crudo e al netto degli scarti, tenendo conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti congelati/surgelati.

La scelta di alimenti di tipo integrale, da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti. È consigliato l'utilizzo di cereali a basso indice glicemico, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.

Il pesce da utilizzare in tutte le preparazioni è da consumare in filetti e privato delle lisce. Tra le varietà di pesce magro è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia e coda di rospo.

La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi. Per la carne bovina le categorie previste sono: vitello, vitellone e bovino adulto. Possibile la sostituzione con carne avicola (pollo, tacchino), coniglio e carne suina.

Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti liberi a terra.

L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

La frutta deve essere proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi.

I legumi e le verdure possono essere consumati interi o sotto forma di passato.

Nei primi due anni di vita evitare il consumo di sale e zucchero.

In alternativa al piatto unico, una volta al mese, è possibile la sostituzione con un primo e un secondo piatto con una composizione simile rispetto ai fabbisogni energetici e nutrizionali, nel dettaglio:

• lasagna al forno tradizionale: è possibile la sostituzione con pasta con verdure estive (50g di pasta di semola, 40g di zucchine, 40g di melanzane, 20g di passata di pomodoro, 5g olio di oliva extravergine, 5 g di parmigiano, aromi q.b.); quale primo piatto, e stracetti di pollo (50g di petto di pollo), come secondo piatto.

In presenza di disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una dieta in bianco. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro.

