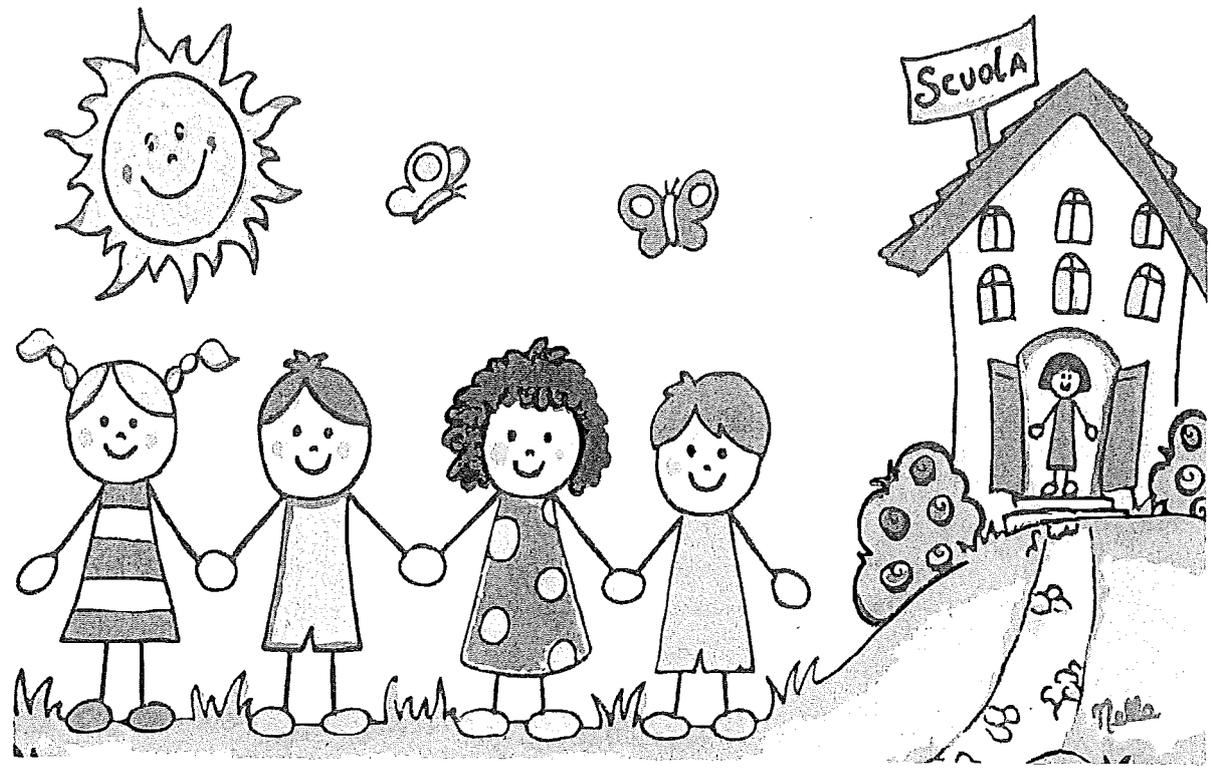


# TABELLE DIETETICHE



## ALLEGATO

AL CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO PER LA GESTIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLA DELL'INFANZIA  
COMUNE DI MELILLI E FRAZIONE DI VILLASMUNDO (SIRACUSA)

## INTRODUZIONE

Un'alimentazione sana e bilanciata per energia e nutrienti in età pediatrica è requisito fondamentale per un fisiologico accrescimento e per la prevenzione di molte malattie cronico - degenerative che riconoscono in scorrette abitudini nutrizionali una delle principali cause.

La **ristorazione scolastica**, pertanto, non rappresenta soltanto un semplice soddisfacimento di fabbisogni nutrizionali, essa rappresenta un importante mezzo di educazione e di promozione della salute indirizzato ai bambini, ma che coinvolge anche la scuola e la famiglia, al fine di un atteggiamento più attento verso i consumi alimentari.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ha fornito raccomandazioni per una **corretta alimentazione** nella prevenzione di molte patologie e lo stile alimentare che le rispecchia è la **Dieta Mediterranea**, modello nutrizionale tipico delle popolazioni affacciate sul Mediterraneo, in particolare l'Italia.

La Dieta Mediterranea era stata in gran parte abbandonata con il boom economico degli anni sessanta perché ritenuta troppo povera, ma attualmente le più recenti acquisizioni scientifiche ne hanno rivalutato gli aspetti preventivi rispetto ad altri modelli nutrizionali. Nel 2010 la **Dieta Mediterranea** è stata dichiarata dall'**UNESCO** patrimonio immateriale e culturale dell'umanità.

Gli alimenti protagonisti della tradizione alimentare mediterranea sono **l'olio d'oliva, i cereali preferibilmente integrali (pasta, riso, pane), il vino, i legumi, la frutta e tutti gli ortaggi**.

L'aggiunta di giuste quantità di carne preferibilmente bianche, latte, uova, pesce, formaggi assicura una dieta equilibrata, adatta a qualsiasi età.

Tra le raccomandazioni: consumare ogni giorno almeno **5 porzioni di frutta e verdura**, alternando quelle verdi (spinaci, insalata, broccoli), a quelle bianche (cavoli, finocchi, mele, pere), a quelle rosse (pomodori, fragole, ciliegie), alla gialle (zucca, peperoni, albicocche, limoni), alle viola (melanzane, prugne, uva, fichi). L'efficacia di questi alimenti è legata al loro contenuto in polifenoli e flavonoidi, potenti antiossidanti capaci di proteggere le cellule dai danni provocati dai radicali liberi, inoltre frutta e verdura sono ricche di altri importanti elementi: le fibre, che dovrebbero essere presenti nella quantità di 30-35 gr al dì, utili nella prevenzione delle patologie dell'apparato intestinale; le vitamine, che l'organismo non è in grado di sintetizzare, ma che utilizza in piccole quantità nei processi fondamentali per la vita e la cui perdita quotidiana necessita di essere reintegrata; i micronutrienti coinvolti nell'attivazione di cicli metabolici fondamentali, anch'essi non sintetizzabili, ed infine l'acqua, indispensabile per l'idratazione, favorire la digestione, regolare la temperatura corporea, facilitare l'eliminazione delle scorie. A queste indicazioni bisogna aggiungere la riduzione del sale, coinvolto nell'insorgenza dell'ipertensione, e la riduzione dei grassi saturi.

Nel formulare le **tabelle dietetiche**, vanno rispettate le indicazioni di riferimento nutrizionali italiane (LARN), che fissano standard calorici e di nutrienti dei pasti, utilizzando tutti i nutrienti nei vari gruppi alimentari:

- proteine sia di origine animale che vegetale
- grassi sia saturi che polinsaturi
- glucidi a lento assorbimento o anche zuccheri di pronta utilizzazione (frutta)
- Sali minerali - · Vitamine - · Fibre

Nel redigere il menu, è importante tenere conto dei seguenti obiettivi:

- limitare il consumo di zuccheri semplici e del sale aggiunto ai cibi
- aumentare il consumo di fibre attraverso una maggiore introduzione di alimenti non raffinati, frutta e verdura
- favorire il consumo di pesce ricco di acidi grassi polinsaturi con funzione protettiva sull'apparato cardiovascolare.
- incrementare il consumo di legumi
- incrementare il consumo di olio extravergine di oliva crudo sui cibi



- limitare il consumo di insaccati e salumi

utilizzare modalità di cottura che non alterino qualitativamente e quantitativamente i lipidi presenti nella dieta.

Il pranzo a scuola anche per i più piccoli deve quindi saper combinare dietetica e gastronomia per formare il gusto dei bambini anche verso alimenti che di solito non sono graditi; tutto ciò rispettando ovviamente un apporto calorico e nutrizionale corretto.

**Nell'approntare i menù scolastici sono stati seguiti i seguenti criteri:**

- formulazione delle tabelle dietetiche suddivise per fascia di età realizzate secondo i suggerimenti dei L.A.R.N., con la composizione bromatologica media dei nutrienti principali (proteine, lipidi, carboidrati) riportati in Kcal. e in percentuali
- rispetto delle porzioni consigliate dei vari gruppi alimentari (piramide alimentare)
- Predisposizione, in alternativa al menù giornaliero, di un menù "in bianco" di eguale composizione nutrizionale per eventuali momentanee necessità

La differenziazione stagionale della tabella è stata ottenuta attraverso la previsione di ortaggi e frutta di stagione, ed attraverso una differente proposta di pietanze, tipicamente consumate nei mesi estivi ed invernali. Il menu invernale è adottato nei mesi che vanno da novembre (30/11) ad aprile (1/04), mentre il menu estivo è adottato nei mesi compresi tra aprile (2/04) e novembre (29/11). Il passaggio da un menu all'altro può essere anticipato o posticipato di qualche giorno a seconda dell'andamento del clima.

**Fabbisogno energetico**

Pasti	3 - 5 anni	
Colazione 15-20%	188-274	
Pranzo 35-40%	501-732	Kcal tot. media per il pranzo <b>Kcal 616</b>
Merenda 5-10%	125-183	
Cena 30-35%	438-640	
<b>Totale</b>	<b>1252-1829</b>	

**Fabbisogno Proteico**

E' stato determinato in base alla quantità di proteine necessarie alla crescita dell'organismo ed al mantenimento dell'organismo dell'equilibrio dell'azoto in presenza di un adeguato apporto di energia. I valori ricavati sono stati aumentati del 50% per garantire un margine di sicurezza. Le proteine dovrebbero garantire circa il 10-15% dell'energia totale. Come per gli altri, quantità eccessive di questo nutriente, provocano danni nel lungo periodo. Le linee guida in materia pediatrica raccomandano che il rapporto tra proteine di origine animale e quelle di origine vegetale sia di 1:1.

età	fabbisogno medio g/kg/die	Quota <b>giornaliera</b> totale in valori base (e raddoppiati) espressa in range (g/die)	Quota proteica del <b>pranzo</b> in valori base (e raddoppiati) Espressa in range (g/pranzo)
3-5	1.34 g.	20.5-26 g. (41-52)	8.2-10.4 g. (16.4-20.8)



### Fabbisogno Lipidico

L'apporto energetico raccomandato derivato dai lipidi deve rappresentare circa il 35-40% del totale fino al secondo anno di vita, e poi scendere al 30% fino all'adolescenza. Gli acidi grassi saturi non devono superare il 10 %, i polinsaturi il 2-6%, mentre la restante percentuale è rappresentata da acidi grassi monoinsaturi (circa 14- 15% dell'energia totale).

	3-5	
	kcal/die	G
Lipidi totali	462	51
Lipidi saturi	154	17
omega 6	31	3.4
omega 3	7.6	0.8

Quota lipidica da destinarsi al pranzo, per fascia di età scolare

	3-5	
	kcal	G
lipidi totali	185	20
lipidi saturi	62	7
omega 6	12	1.4
omega 3	3	0.3

### Fabbisogno glucidico

Vengono raccomandate percentuali che variano tra il 55% e il 60% dell'energia totale della dieta. È auspicabile che questo obiettivo venga raggiunto con il consumo di alimenti ricchi di fibra e amidi a lento assorbimento, come pasta e pane, mentre andrebbe contenuta nell'ordine del 10% la quota proveniente da zuccheri semplici. Gli zuccheri semplici sono contenuti anche in molti alimenti primari, come latte, frutta e alcune verdure presenti nella alimentazione quotidiana dei bambini. Per questo motivo per i bambini può essere accettabile una quota di zuccheri semplici fino al 15-16%, purché venga comunque limitato l'uso di saccarosio presente nei dolci e nelle bevande zuccherate.

Età	Carboidrati totali 55%		Amido 39%		Zuccheri semplici 16%	
	kcal/die	g/die	kcal/die	g/die	kcal/die	g/die
3-5	847	211	600	150	246	61

Quota di carboidrati totali, semplici e complessi da destinarsi al pranzo, per fascia di età scolare

Età	Carboidrati totali riferiti al pranzo		Amido riferiti al pranzo		Zuccheri semplici riferiti al pranzo	
	kcal	g	kcal	g	kcal	g
3-5	338	84	240	60	98	24



## La fibra alimentare

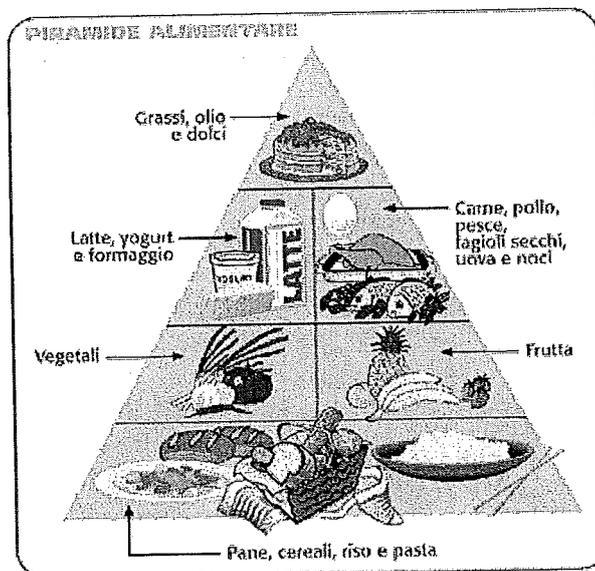
Pur non essendo un nutriente, la fibra svolge importanti funzioni metaboliche e funzionali. Per questo è importante raccomandarne l'assunzione tramite cereali, legumi, frutta e verdura. Il livello di assunzione di fibra raccomandato in età pediatrica può essere calcolato nell'intervallo tra il valore (in g/giornalieri) dell'età anagrafica in anni maggiorata di 5 e l'età anagrafica maggiorata di 10. (Esempio: per un bambino di 8 anni: 13- 18g/giornalieri.) In alternativa si può raccomandare un apporto di fibra pari a 0.5 g/giornalieri/kg di peso corporeo (Esempio per un bambino di 20 kg: 10g/giornalieri.)

## Il fabbisogno in vitamine e sali minerali

Tra i minerali è molto importante il calcio, per un corretto sviluppo del sistema scheletrico e, per le femmine, per la prevenzione dell'osteoporosi. Si trova in molti alimenti, in particolare nei prodotti lattiero caseari ma anche in alcuni vegetali. L'acqua potabile, quando ricca in sali minerali, può costituire un'importante fonte di calcio. L'apporto giornaliero raccomandato di calcio è di 800 mg fino a 6 anni, 1000 mg fino a 10 anni e 1200 mg fino a 18 anni.

Il ferro è necessario per la sintesi dell'emoglobina (pigmento del sangue che trasporta ossigeno ai tessuti), per il funzionamento di diversi enzimi. Il ferro è presente sia in alimenti di origine animale (carne e pesce) che vegetale (legumi, indivia, radicchio verde, spinaci). L'apporto raccomandato è di 7 mg/giornalieri fino a 3 anni, 9 mg/giornalieri fino a 10 anni e 12 mg/giornalieri fino a 18 anni.

La **Piramide alimentare** rappresenta la distribuzione in **frequenza** e **quantità** di tutti gli alimenti: **alla base** troviamo quelli che possiamo utilizzare tutti i giorni **al vertice** quelli che è meglio limitare



# *Diete speciali*

In presenza di dieta per soggetti affetti da allergia o intolleranza alimentare, es. celiachia, o malattie metaboliche, con indicazione degli alimenti vietati, con prescrizione medica dettagliata, rilasciata dal medico curante o dallo specialista, l'accoglimento del bambino va effettuato congiuntamente da scuola e servizio di ristorazione.

In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni, intese come ricette, che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base. Le preparazioni sostitutive devono essere il più possibile simili al menù giornaliero. È necessario promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura, per quanto è possibile, anche all'interno di una dieta speciale.

## **Redazione della dieta**

Il responsabile del servizio di ristorazione dovrà formulare delle procedure per ogni fase (dalla formulazione della dieta alla produzione e distribuzione, all'assistenza al pasto), con definizione puntuale delle attività e delle relative responsabilità.

## **Preparazione e distribuzione delle diete speciali**

- gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri previsti per comporre il menù base
- ogni vivanda costituente la dieta va preparata e confezionata in area dedicata, anche solo temporaneamente, e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su vassoio personalizzato recante il nome del bambino
- gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione
- il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve lavarsi accuratamente le mani, qualora abbia manipolato altri alimenti • il bambino deve essere servito sempre per primo: è bene che la distribuzione per le classi avvenga inizialmente a partire dai soggetti con dieta speciale e prosegua successivamente per gli altri commensali
- il pasto deve essere distribuito solo dopo che il personale addetto abbia identificato il bambino di concerto con l'insegnante
- il personale addetto alla preparazione e distribuzione può verificare la corretta erogazione della dieta attraverso apposita modulistica di tracciabilità, nella quale siano evidenziate le fasi del relativo processo.

(rif. *LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA – allegato diete speciali*)



- ❖ Preferire l'utilizzo di alimenti semplici da assemblare al momento.
- ❖ Se vengono utilizzati cibi confezionati leggere attentamente le etichette, al fine di evitare l'introduzione di ingredienti vietati.
- ❖ Dare la precedenza alla preparazione del pasto speciale rispetto alle altre preparazioni.
- ❖ Utilizzare piani di lavoro, attrezzature, piatti, pentole, utensili, posate adibiti esclusivamente alla preparazione della dieta.
- ❖ Conservare separato in appositi recipienti chiusi e identificati il pasto speciale fino al momento del consumo.
- ❖ Dare la precedenza alla distribuzione del pasto speciale, lavarsi le mani in caso di contatto con gli allergeni.
- ❖ Distribuire la dieta con mestoli dedicati.
- ❖ Evitare di dare gli alimenti contenenti gli allergeni a coloro che ne sono allergici (es.: il pane ai soggetti celiaci).
- ❖ Quando si elimina un alimento, viene escluso dalla dieta:
  - l'alimento tal quale (es: uova, latte, arachide);
  - i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come ingrediente (es: biscotti preparati con uova, olio di arachide);
  - i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso.

## ***Dieta leggera***

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

♥ Pastina o riso all'olio

♥ Carne trita (al vapore) (o pesce) ai ferri Patate o carote lesse

♥ Frutta: mela o pera (preferibilmente cotta)



## **INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)**

La celiachia è un' *enteropatia immuno-mediata* che comporta una condizione permanente di **intolleranza al glutine**. Si sviluppa, in *soggetti geneticamente predisposti*, sia in età pediatrica che adulta. Il fattore ambientale scatenante è il glutine.

**Escludere dalla dieta: gli alimenti contenenti glutine e contaminanti da glutine**

Alimenti contenenti glutine

**In natura il glutine si trova in alcuni cereali quali:**

**FRUMENTO (GRANO), ORZO, SEGALE, FARRO, KAMUT, GRANO BULGUR, SPELTA, TRITICALE, AVENA**

Qualsiasi alimento preparato con questi cereali **NON** è consentito.

Per esempio, se preparati con derivati di cereali contenenti glutine, non sono consentiti:

Farina, amido, semolino, crusca, pasta (fresca, secca, con o senza ripieno), gnocchi di patate.

Prodotti da forno dolci o salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, pancarré, pangrattato, focacce, pizza, biscotti, torte, ecc.), malto d'orzo /müesli e fiocchi di miscele di cereali tostati, riso soffiato al malto d'orzo o di frumento

**Alimenti non pre- lavorati naturalmente privi di glutine (in chicchi/semi)**

Il glutine non si trova nei seguenti cereali:

**RISO, MAIS, MIGLIO, MANIOCA, AMARANTO, QUINOA, SORGO, TEFF, GRANO SARACENO**

Così come nei vegetali quali:

**PATATE, SOIA, GRANO SARACENO, LEGUMI (FAGIOLI, PISELLI, CECI, FAVE, LENTICCHIE), CASTAGNE, FRUTTA E VERDURA**

Così come:

**CARNE, PESCE, UOVA, LATTE, BURRO, OLIO, FORMAGGIO (LATTE, SALE E CAGLIO), ZUCCHERO, MIELE**

Per i seguenti prodotti derivati da alimenti naturalmente privi di glutine, nel caso non sia dichiarato in etichetta "senza glutine" consultare il Prontuario degli alimenti AIC (Associazione Italiana Celiachia) o individuare in etichetta il Marchio Spiga Barrata di AIC.

prodotti:

Farina, crema e amido di riso

Farina di mais, polenta, maizena (amido di mais) e pop corn

Fecola di patate

Farina di miglio

Farina di soia pura

Farina di tapioca

Farina di castagne

Farina di ceci e altri legumi

Farina di grano saraceno

### **1) Approvvigionamento delle materie prime**

Escludere dalla dieta tutti gli alimenti a base di cereali contenenti glutine (grano, orzo, farro, kamut, segale, grano bulgur, spelta, triticale, avena).

Utilizzare solo:

**-Alimenti non prelaborati naturalmente privi di glutine**

**-Alimenti dietoterapeutici** notificati al Ministero della Salute e prodotti in stabilimenti autorizzati dal Ministero (es. farine, pasta, pane, pangrattato, crackers, biscotti, dolci, pizza, ecc.).

[http://www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2\(1\).pdf](http://www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2(1).pdf)

**Prodotti a marchio spiga barrata** Il marchio spiga barrata è di proprietà dell'AIC e la sua licenza d'uso è concessa alle aziende che su verifica sono risultate conformi a produrre alimenti idonei al consumatore celiaco.



Prodotti presenti nel **Prontuario degli Alimenti AIC**, elaborato periodicamente aggiornato dall'AIC a seguito di documentazione fornita, contatti e garanzie fornite dalle Aziende Produttrici e controlli sul prodotto finito. Si riceve mediante iscrizione all'associazione e si può consultare, previa registrazione gratuita, sul sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it).

Prodotti che riportano la dicitura **“senza glutine”**

## 2) Stoccaggio

-Le scorte di magazzino dei prodotti approvvigionati per un pasto senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente destinato ad esse.

-La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire utilizzando sacchetti e/o contenitori dotati di chiusura ermetica anche nel caso di conservazione in frigo/freezer.

-Si consiglia l'utilizzo di etichette o segnali distintivi per contrassegnare le confezioni e/o i contenitori al fine di evitare grossolani errori.

3) Comportamento degli operatori addetti alla preparazione  
Il personale incaricato della preparazione di pasti senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (in particolare non infarinate) o indossare un camice monouso sopra la divisa in uso.

Lo stesso, prima di accingersi all'allestimento dei pasti senza glutine, è rigorosamente tenuto a lavarsi accuratamente le mani al fine di eliminare qualsiasi traccia di possibili residui.

Il responsabile di cucina, così come eventuali altri operatori addetti, dovranno essere adeguatamente informati/formati in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti senza glutine “sicuri”.

## 4) In cucina

È necessario che i cibi siano preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine.

-Il luogo della lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine (es. le preparazioni di dolci o pasta fresca fatta a mano).

-Tutti i macchinari, le attrezzature, i prodotti accessori e gli ingredienti necessari alla produzione di alimenti senza glutine devono essere assolutamente distinti e separati (se necessario coperti) per garantire la non contaminazione degli stessi, utilizzare anche fogli o teglie di alluminio.

-La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi: mai nella stessa acqua dove è cotta la pasta con glutine, mai nei cestelli multi cottura che ospitano alimenti con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per pasta normale, ne utilizzarla per allungare risotti, sughi o altre preparazioni. Mai nel forno ventilato con cibi che contengono glutine.

-L'olio di cottura deve essere destinato in modo esclusivo per la cottura degli alimenti senza glutine e non anche per alimenti con glutine.

-Qualsiasi alimento senza glutine non deve essere addensato né infarinato con farina non consentita.

-Qualsiasi padella, teglia, griglia, piastra nonché qualsiasi contenitore, non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo per il senza glutine devono essere lavati accuratamente.

-Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc, deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine; si consiglia l'uso di tali strumenti in modo dedicato (scolapasta, grattugia, tagliere,...)

-La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o in freezer.

## Distribuzione

Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione.

Il pasto senza glutine dovrà essere confezionato in monoporzione ed idoneamente identificato.

## Prontuario degli alimenti

Il "Prontuario degli Alimenti" raccoglie un elenco di prodotti alimentari non destinati all'alimentazione particolare cui è sottoposto il celiaco, ma al comune consumatore, appartenenti a



categorie di alimenti a rischio o vietate per un celiaco, le cui aziende produttrici ne dichiarano l'assenza di glutine (ad esempio, salumi, gelati, budini, ecc.).

Le aziende che aderiscono devono compilare un documento predisposto da AIC, per fornire le necessarie garanzie sui prodotti utilizzati e sui processi lavorativi eseguiti. Le aziende dichiarano l'idoneità dei prodotti (venduti in Italia) ad essere consumati anche dai celiaci (in quanto il glutine eventualmente presente è sempre inferiore a 20 ppm) e ciò tenendo conto non solo degli ingredienti, ma anche delle possibili contaminazioni durante tutte le fasi di produzione (stoccaggio, lavorazione, confezionamento, ecc.).

AIC si riserva la possibilità di effettuare dei controlli sui prodotti finiti (a scaffale).

Le aziende devono comunicare ad AIC le eventuali modifiche, apportate nel tempo, riguardanti la composizione, la lavorazione e il nome commerciale dei loro prodotti pertanto il Prontuario può subire modifiche e aggiornamenti.

Il Prontuario si riceve mediante iscrizione all'associazione oppure si può consultare, gratuitamente previa iscrizione, sul sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it). Il Prontuario on-line è sempre aggiornato.

### **Il marchio spiga Barrata**

Il "Marchio Spiga Barrata", di proprietà dell'AIC, costituito da un disegno di fantasia richiamante una spiga di grano tagliata da un segmento, è oggi riportato sull'etichetta di sempre più numerosi prodotti alimentari. Il "marchio" è simbolo di identificazione immediata. Per ottenere la licenza d'uso del marchio sui prodotti, le Aziende devono superare una serie di verifiche finalizzate ad accertare la conformità del loro Sistema Qualità a fabbricare alimenti idonei al consumatore celiaco. Tali verifiche sono effettuate sia sulla documentazione aziendale, sia direttamente presso l'unità produttiva, mediante visite ispettive periodiche, sia con analisi su materie prime e prodotti affini.

## **ALLERGIA ALLE PROTEINE DELLE UOVA**

Si tratta di un'allergia che può essere diretta alle proteine dell'albume o del tuorlo dell'uovo. L'albume ha un maggiore potere allergizzante rispetto al tuorlo, ciò non di meno sono stati osservati anche soggetti con reazioni avverse al tuorlo.

### **Escludere dalla dieta:**

Uova intere (sia albume che tuorlo)

Alimenti contenenti uova come ingrediente

Alimenti contenenti derivati dell'uovo (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006)

Alimenti che contengono o possono contenere uova o derivati: pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sformati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salse, polpette, wurstel, carni in scatola, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, sorbetti, gelati alle creme, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, pancarrè, prodotti della pasticceria, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono somministrati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi: per esempio, gli emulsionanti (lecitine) possono derivare dall'uovo oltre che dalla soia, così come il lisozima che viene utilizzato come coadiuvante tecnologico nella produzione del grana padano e altri formaggi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di uova: albumina, lisozima (E1105) da uovo, lecitina (E322) da uovo, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, polvere d'uovo, uovo (tuorlo e albume inclusi), vitellina.

Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.



## ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

L'allergia alle proteine del latte vaccino (APLV) è un'allergia piuttosto diffusa, che può manifestarsi in reazioni anche gravi, sebbene generalmente le reazioni allergiche al latte vaccino siano moderate. L'allergene più importante è la caseina insieme a  $\alpha$ -lattoalbumina e  $\beta$ -lattoglobulina.

### Escludere dalla dieta:

Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato, ecc)

Alimenti contenenti latte come ingrediente

Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006)

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, puré istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si usa il lattosio per la produzione di caramello), creme di aceto balsamico ecc.

È sempre necessario controllare **le etichette dei cibi** che vengono somministrati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di latte: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, margarina, panna, formaggio, siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato), lattosio, caseina e 67 derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caramello (E150), caglio, proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro, aromi naturali.

Alcuni soggetti con spiccata allergia al latte possono avere reazione crociata con le carni bovine.

## INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio, che colpisce 5% della popolazione europea, è determinata dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare il lattosio (uno zucchero presente nel latte). Normalmente, l'enzima chiamato lattasi, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che entrano poi in circolo nel sangue. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto e viene trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo. Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale, gonfiore e diarrea.

Diversamente dalle allergie, l'intolleranza è dose dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi. La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile. Molti soggetti che hanno una ridotta attività intestinale della lattasi possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema. Analogamente, i formaggi stagionati, che hanno un basso contenuto di lattosio, e i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati.

Lo schema dietetico per l'intolleranza al lattosio, che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti contenenti derivati del latte, è pertanto quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte con l'aggiunta della possibilità di consumare yogurt e formaggi stagionati, salvo diversa prescrizione medica

## DIETA PER MALATTIE METABOLICHE

Nel caso di malattie metaboliche sarà opportuno attenersi strettamente alla prescrizione dietetica dell'utente rilasciata dal proprio medico. Nel caso di diabete, per esempio, spesso è sufficiente modificare solo le grammature degli alimenti, in relazione alla dieta personale dell'utente, mantenendo la varietà del menu' in vigore

Salvo indicazioni diverse, **non somministrare zucchero, marmellata, miele, dolci e dolciumi**

### **DIETA PRIVA DI PESCE**

Il menù potrà essere adattato escludendo il pesce. **Controllare sempre attentamente gli ingredienti dei cibi confezionati per escluderne la presenza.**

### **FAVISMO**

Malattia determinata dalla mancanza di un enzima che a seguito dell'ingestione di **fave, piselli, lupini** o altri legumi porta alla rottura dei globuli rossi. Si deve escludere, pertanto, dal menù tutti i legumi in particolare fave e piselli – attenzione a minestroni surgelati/zuppe di legumi misti/pietanze pronte di cui si sconoscono gli ingredienti – leggere le etichette degli alimenti e dei prodotti alimentari.

### **ALLERGIA AL FRUTTA SECCA escludere dalla dieta:**

- arachidi, olio di arachide,
- pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
- prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
- cioccolato e cacao.

### **ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI escludere dalla dieta:**

- mais
- polenta
- farina gialla, maizena,
- olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
- Fiocchi di mais
- prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

### **ALLERGIA ALLA SOIA escludere dalla dieta:**

- soia, olio di soia
- farina e latte di soia
- olio di semi vari
- Margarine
- Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
- Dadi da brodo
- Lecitina di soia

### **ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA E TIRAMINA**

escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- pesce fresco o conservato
- verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
- legumi
- frutta secca
- salumi
- cioccolato e derivati
- albume d'uovo
- frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva
- estratto di lievito, dadi



**ALLERGIA ALLE MUFFE** escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- salumi
- carne e pesce affumicati
- funghi
- sottaceti
- conserve
- frutta secca
- salse: maionese e Ketchup

**PATOLOGIE CHE POSSONO ESSERE CORRELATE AL CONSUMO DI ALIMENTI  
ORTICARIA** escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- frutta secca
- fragole, melone, agrumi
- pesce
- pomodoro e spinaci
- bianco d'uovo
- Cibi confezionati, conservati o insaccati (per la presenza di conservanti e additivi)
- Cibi o bevande contenenti coloranti



Nelle preparazioni destinati a soggetti di **religione musulmana**, rigidamenti osservanti oltre che la **carne di maiale** ed i **prodotti trasformati** (prosciutto) vanno eliminati anche tutti i prodotti contenenti **strutto** (si consiglia sempre di leggere attentamente le etichette) tutte le carni non macellate secondo il rito islamico ed animali acquatici che non hanno forma di pesce (**molluschi, crostacei** ecc.) o senza squame (**polipi** ecc.) o se segnalati dall'utenza (es. pesce spada) Occorre pertanto verificare l'assenza di tali ingredienti dagli alimenti destinati a detta utenza compreso il pane comune o la impasto della pizza. E' consentito utilizzare anche l'uovo pastorizzato.

*Nelle preparazioni che necessitano l'eliminazione della carne bovina questa deve essere sostituirla con altri tipi di carne previste, ponendo attenzione alla alternanza dell'alimento, ed inoltre rendere le preparazioni il più possibile simile al menù del giorno in modo da ridurre i fenomeni di discriminazione.*

<b>Religione musulmana</b>	
<b>ALIMENTI PROIBITI</b>	<b>ALIMENTI PERMESSI</b>
Carne di maiale	Bresaola
Prosciutto cotto	Carni di tacchino e pollo
Prosciutto crudo	<b>Pesce</b>
Sughi al prosciutto	Uova
Sughi al ragù preparati con carne di maiale	Formaggi
Grassi da condimento di origine animale (strutto/burro)	legumi
<b>Religione sik</b>	
<b>ALIMENTI PROIBITI</b>	<b>ALIMENTI PERMESSI</b>
Tutti i tipi di carne	Uova
Bresaola	legumi
Prosciutto crudo e prosciutto cotto	Formaggi stagionati
Pesce	Formaggi freschi
Sughi al prosciutto e al ragù	
<b>Religione indù</b>	
Carne di maiale e bovina	Carni di tacchino e pollo
Crostacei e molluschi	Pesce
Prosciutto cotto/crudo, bresaola	Uova
Sughi al prosciutto e al ragù	Formaggi
	legumi



n .

# ALCUNI CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE A CASA

E' importante abituare i bambini ad una regolare assunzione dei pasti seguendo quanto di seguito descritto:

- **Una prima colazione energetica**

Una tazza di latte eventualmente arricchita con orzo +fette biscottate anche integrali o pane e confettura o fetta di torta casalinga senza farcitura o biscotti secchi o integrali

Un vasetto di Yogurt al naturale (eventualmente con aggiunta di frutta fresca)+fette biscottate o pane e miele.

Una spremuta fresca di agrumi o frullato di frutta o frutta fresca +pane.

Una tazza di latte con fiocchi di cereali e miele.

Una tazza di the +pane e marmellata o miele

Un pranzo ed una cena variati e ricchi in eguale misura di alimenti di origine animale e vegetale

- Una merenda a metà pomeriggio e a metà mattina

### SPUNTINO META' MATTINA

Frutta fresca di stagione o spremuta di agrumi o frullato di frutta

Crackers all'olio di oliva extravergine

Pane +marmellata

### MERENDA

Yogurt alla frutta

Latte + biscotti secchi

Torta casalinga di mele, di carote, allo yogurt, al limone, crostata con marmellata

Budino alla vaniglia

Frutta fresca di stagione o macedonia

Fette biscottate/pane con marmellata

Spremuta di agrumi

Yogurt al naturale con aggiunta di frutta fresca

The con biscotti secchi

PRANZO in mensa		CENA
Primo piatto asciutto		Primo piatto in brodo (vegetale o di carne o con verdura o con patate)
Primo piatto in brodo		Primo piatto asciutto
Secondo piatto		Secondo piatto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uova</li> <li>• Formaggio</li> <li>• Carne / pesce</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto/crudo/carne /legumi</li> <li>• Prosciutto cotto/crudo/carne /legumi</li> <li>• Uova o formaggio o legumi</li> </ul>
Primo piatto con minestra di verdure		
Pizza		Uova o pesce/carne
Piatto composto: lasagne/pasta/gnocchi al ragù		
Contorno cotto		Contorno crudo
Contorno crudo		Contorno cotto
Frutta		Frutta



# **TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA**

## **MENU' AUTUNNO – INVERNO**



# MENU' AUTUNNO INVERNO – SCUOLA DELL' INFANZIA

VENERDI'

GIOVEDI'

MERCOLEDI'

MARTEDI'

LUNEDI'

Prima Settimana	Passato di verdura con pasta	Risottino al pomodoro	Pasta all'amatriciana	Passato di legumi misti con pasta	Risottino alla crema di spinaci
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburger alla pizzaiola</li> <li>• Crocchette di patate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuori di merluzzo gratinati</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Purea di frutta</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di tacchino</li> <li>• Zucchine gratinate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovoline di mozzarella</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittatina arlecchino</li> <li>• Fagiolini all'olio</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>

Seconda Settimana	<b>PIATTO UNICO</b> <i>Lasagne al ragu'</i>	Pasta e piselli	Risottino alla crema di zucca	Pasta al pomodoro	Pizza Margherita
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gratin di verdure</i></li> <li>• <i>Pane comune</i></li> <li>• <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggio fresco cremoso</li> <li>• Insalatina mista</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastoncini di merluzzo</li> <li>• Ortaggi al vapore</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teneroni di pollo</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Purea di frutta</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>

Terza Settimana	Pasta al pomodoro	Passato di verdura con riso	Pasta olio e grana	<i>PIATTO NOVITA'</i> <i>Passato di ceci con farro</i>	Pasta con crema di cavolfiore
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di lonza</li> <li>• Contorno tricolore (<i>patate-carote-piselli</i>)</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Purea di frutta</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocconcini di pollo al latte</li> <li>• Purea di patate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine al sugo</li> <li>• Spinacetti al pomodoro</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovoline di mozzarella</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuori di merluzzo gratinati</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>

Quarta Settimana	Pasta al pesto di zucchine	<i>PIATTO UNICO</i> <i>Riso al forno</i>	Crema di fagioli cannellini con riso integrale	Pasta al pomodoro	Pizza Margherita
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di pollo</li> <li>• Patate alla pizzaiola</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gratin di verdure</i></li> <li>• <i>Pane comune</i></li> <li>• <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggio fresco cremoso</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastoncini di merluzzo</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Purea di frutta</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Insalatina mista</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>

\* frutta fresca di stagione : prevedere quattro diverse tipologie di frutta nella settimana



*MENU' AUTUNNO INVERNO*

*I SETTIMANA*



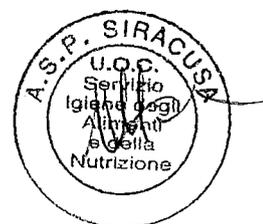
LUNEDI' 1^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<i>Passato di verdura con pasta  Hamburger alla pizzaiola  Crocchette di patate  Pane comune  Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	30
Zucchine/biete/carote/cipolla/ pomodoro/sedano/spinaci/cavolfiore/zucca/ polpa di pomodoro patate	40 10+30
o verdure miste (almeno 15) surgelate	40
Patate	20
Polpa di pomodoro	20
Formaggio grana	3
Carne di vitello magra (trita)	60
Pangrattato	5
Latte p. scremato uht	5
Formaggio grana	2
Origano	q.b.
Salsa di pomodoro	q.b.
Crocchette di patate ( <i>prodotto surgelato</i> )	n. 3
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

3-5 anni	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	23	101	16	
LIPIDI	20	176	28	
CARBOIDRATI	92	345	56	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>622</b>		



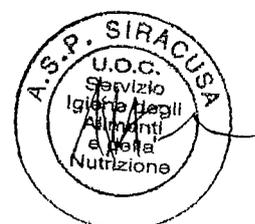
<b>MARTEDI' 1^ SETTIMANA</b>	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Riso al pomodoro Cuori di merluzzo gratinati Carote julienne Pane comune Purea di frutta</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Riso parboiled	50
Polpa di pomodoro	70
Cipolla/	q.b.
Formaggio grana	3
Merluzzo (cuori) <i>(prodotto surgelato)</i>	70
Pangrattato	5
Prezzemolo	q.b.
Carote	70
Pane comune	40
Purea di frutta	100
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	23	101	16	
LIPIDI	20	176	28	
CARBOIDRATI	92	345	56	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>622</b>		



MERCOLEDI' 1^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<i>Pasta all'amatriciana</i> <i>Dorotine di tacchino</i> <i>Zucchine gratinate</i> <i>Pane comune</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro	50
Polpa di pomodoro	40
Prosciutto cotto	8
Cipolla/sedano/carote	q.b.
Olio ex. verg. d'oliva	
Formaggio grana	3
Tacchino (fesa)	60
Pangrattato	5
Formaggio grana	2
prezzemolo	q.b.
Zucchine	80
pangrattato	3
grana	2
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	<i>grammi</i>	<i>Kcal</i>	<i>%</i>	
PROTEINE	24	95	15	
LIPIDI	19	173	28	
CARBOIDRATI	90	360	57	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>628</b>		



<b>GIOVEDI' 1^ SETTIMANA</b>	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Passato di legumi misti con pasta Ovoline di mozzarella Insalatina verde Pane comune Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro di piccolo formato	30
Fagioli cannellini/piselli /ceci secchi	20
Cipolla/sedano/carote	q.b.
Mozzarella di latte vaccino (ovoline)	60 (= n.5)
Lattughino	60
Pane comune	30
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	24	96	16	
LIPIDI	19	169	28	
CARBOIDRATI	88	347	57	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>612</b>		



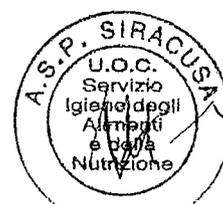
<b>VENERDI' 1^ SETTIMANA</b>	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Risottino alla crema di spinaci  Frittata arlecchino  Fagiolini all'olio  Pane comune  Yogurt alla frutta</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Riso parboiled	50
Spinaci	15
Brodo vegetale (carote/sedano/cipolla/pomodoro/zucchine)	150 ml
Formaggio grana	3
Uovo intero pastorizzato	50
Carote/piselli/patate pangrattato	15+5+10 2
Formaggio grana	3
Fagiolini finissimi (prodotto surgelato)	80
Pane comune	40
Yogurt alla frutta	125
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	23	101	16	
LIPIDI	20	176	28	
CARBOIDRATI	92	345	56	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>622</b>		



# MENU' AUTUNNO INVERNO

## II SETTIMANA



LUNEDI' 2^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<i>Lasagne al ragù</i> <i>Gratin di verdure</i> <i>Pane comune</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta (formato lasagne)	50
<b>Ragù:</b>	20
carne di vitello	40
Pomodori pelati	15
Sedano/carote/cipolla	
<b>Besciamella</b>	90
Latte p.s. uht	12
Farina 00	
Formaggio grana	8
Patate/zucchine/carote	70+25+5
Formaggio grana	3
Fiocchi di patate	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

3-5 anni	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	22	86	14	
LIPIDI	19	167	28	
CARBOIDRATI	87	348	58	
		<b>601</b>		



MARTEDI' 2^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<i>Pasta e piselli</i> <i>Formaggio fresco cremoso</i> <i>Insalatina mista</i> <i>Pane comune</i> <i>Yogurt alla frutta</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	30
Piselli finissimi ( <i>prodotto surgelato</i> )	40
Cipolla	q.b.
Brodo vegetale	100 ml
Formaggio fresco cremoso	50
Lattughino/carote/radicchio	35+25+25
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

3-5 anni	grammi	Kcal	%	
				6
PROTEINE	23	94	15	
LIPIDI	17	154	25	
CARBOIDRATI	89	356	59	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>604</b>		



MERCOLEDI' 2^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<i>Risottino alla crema di zucca            Bastoncini di merluzzo            Ortaggi al vapore            Pane comune            Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Riso parboiled	50
Zucca gialla	30
cipolla	3
Brodo vegetale	100 ml
Formaggio grana	3
Bastoncini di merluzzo ( <i>prodotto surgelato</i> )	100
Carote/fagiolini/patate	30+50+70
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	<i>grammi</i>	<i>Kcal</i>	<i>%</i>	
PROTEINE	22	88	14	
LIPIDI	19	171	28	
CARBOIDRATI	88	352	58	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>611</b>		



<b>GIOVEDI' 2^ SETTIMANA</b>	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Pasta al pomodoro Teneroni di pollo Patate al forno Pane comune Purea di frutta</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro	40
Polpa di pomodoro	60
cipolla	3
Formaggio grana	3
Pollo (petto) (trito)	50
Pangrattato	2
Latte p. scremato uht	5
Formaggio grana	2
prezzemolo	q.b.
Patate	150
rosmarino	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta	100
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	22	86	14	
LIPIDI	19	167	28	
CARBOIDRATI	87	348	58	
		<b>601</b>		



VENERDI' 2^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<i>Pizza Margherita</i> <i>Prosciutto cotto</i> <i>Insalatina verde</i> <i>Pane comune</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta per pizza	100
Mozzarella	30
Polpa di pomodoro	50
origano	q.b.
Prosciutto cotto magro <i>s p f</i>	30
Insalatina verde	60
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	<i>grammi</i>	<i>Kcal</i>	<i>%</i>	
PROTEINE	24	96	16	
LIPIDI	19	196	27	
CARBOIDRATI	88	347	57	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>612</b>		



*MENU' AUTUNNO INVERNO*

*III SETTIMANA*



<b>LUNEDI' 3^ SETTIMANA</b>	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Pasta al pomodoro Doratine di lonza Contorno tricolore Pane comune Purea di frutta</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro	40
Polpa di pomodoro	60
Carote/cipolla/sedano	3+3+2
Formaggio grana	3
Carne di suino (lonza)	60
Pangrattato	2
prezzemolo	q.b.
Patate/carote/piselli	70+25+5
Pane comune	40
Purea di frutta	100
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	<i>grammi</i>	<i>Kcal</i>	<i>%</i>	
PROTEINE	22	89	14	
LIPIDI	18	162	26	
CARBOIDRATI	91	364	59	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>615</b>		



MARTEDI' 3^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<i>Passato di verdure con riso</i> <i>Bocconcini di pollo al latte</i> <i>Purea di patate</i> <i>Pane comune</i> <i>Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Riso	30
Zucchine/biete/carote/cipolla/ pomodoro/sedano/spinaci/cavolfiore/zucca/ polpa di pomodoro patate	40 10+30
o verdure miste (almeno 15) surgelate	40
Patate	20
Polpa di pomodoro	20
Pollo (petto)	60
Farina 00	q.b.
Latte p. scremato uht	5
Patate	100
Latte p.s. uht	6
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

3-5 anni	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	22	86	14	
LIPIDI	19	167	28	
CARBOIDRATI	88	352	58	
		<b>605</b>		



MERCOLEDI' 3 <sup>^</sup> SETTIMANA	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Pasta olio e grana Polpettine al sugo Spinaci al pomodoro Pane comune Yogurt alla frutta</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro	40
Olio (extra vergine d'oliva)	
formaggio grana	10
Carne di vitello magra (spalla trita)	60
Pangrattato	3
Latte p. scremato uht	5
Uovo intero pastorizzato	2
Formaggio grana	2
prezzemolo	q.b.
Spinaci	100
Polpa di pomodoro	10
Pane comune	40
Yogurt alla frutta	125
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	<i>grammi</i>	<i>Kcal</i>	<i>%</i>	
PROTEINE	22	86	14	
LIPIDI	19	167	28	
CARBOIDRATI	87	348	58	
		<b>601</b>		



<b>GIOVEDI' 3^ SETTIMANA</b>	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Passato di ceci con farro Ovoline di mozzarella Carote julienne Pane comune Frutta fresca di stagione</i>	
Farro	30
Ceci secchi	30
Carote/sedano/cipolla	5+2+3
Polpa di pomodoro	10
Mozzarella di latte vaccino (ovoline)	60 (= n.5)
Carote	80
Pane comune	40
Purea di frutta	100
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	<i>grammi</i>	<i>Kcal</i>	<i>%</i>	
PROTEINE	22	89	14	
LIPIDI	18	162	26	
CARBOIDRATI	91	364	59	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>615</b>		



VENERDI' 3^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<i>Pasta con crema di cavolfiore            Cuori di merluzzo gratinati            Insalatina verde            Pane comune            Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro	40
Cavolfiore (cimette)	15
Brodo vegetale	150 ml
Formaggio grana	3
Merluzzo (cuori) ( <i>prodotto surgelato</i> )	70
Pangrattato/prezzemolo	q.b.
Lattughino	30
Pane comune	40
Purea di frutta	100
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

3-5 anni	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	22	88	14	
LIPIDI	18	165	27	
CARBOIDRATI	90	360	59	
		<b>613</b>		



# MENU' AUTUNNO INVERNO

## IV SETTIMANA



LUNEDI' 4^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<i>Pasta al pesto di zucchine</i> <i>Doratina di pollo</i> <i>Patate alla pizzaiola</i> <i>Pane comune</i> <i>Yogurt alla frutta</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro	40
Zucchine	50
Basilico (surgelato)	q.b.
Cipolla/brodo vegetale	q.b.
Formaggio grana	3
Pollo (petto)	60
Pangrattato	2
prezzemolo	q.b.
Patate	150
Polpa di pomodoro	8
origano	q.b.
Pane comune	40
Yogurt alla frutta	125
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	<i>grammi</i>	<i>Kcal</i>	<i>%</i>	
PROTEINE	23	93	15	
LIPIDI	18	163	26	
CARBOIDRATI	91	363	59	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>619</b>		



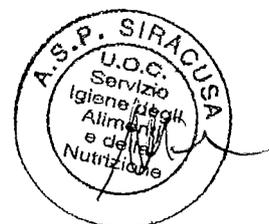
<b>MARTEDI' 4^ SETTIMANA</b>	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Riso al forno</i></li> <li>• <i>Gratin di verdure</i></li> <li>• <i>Pane comune</i></li> </ul> <i>Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Riso parboiled	40
Piselli ( prodotto surgelato)	10
<b>Ragù:</b>	20
carne di vitello	40
Pomodori pelati	15
Sedano/carote/cipolla	
<b>Besciamella</b>	
Latte p.s. uht	90
Farina 00	12
Formaggio grana	4
cavolfiore//finocchi/	100
Pangrattato	3
Formaggio grana	4
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<b>3-5 anni</b>	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	25	101	16	
LIPIDI	18	165	26	
CARBOIDRATI	90	361	58	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>627</b>		



MERCOLEDI' 4^ SETTIMANA	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Crema di fagioli cannellini con riso integrale Formaggio fresco cremoso carote julienne Pane comune Frutta fresca di stagione</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	30
Fagioli cannellini secchi	30
Carote/sedano/cipolla	5+2+3
Polpa di pomodoro	10
Formaggio fresco cremoso	50
Carote	80
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

3-5 anni	grammi	Kcal	%	
	PROTEINE	24	96	16
LIPIDI	19	169	28	
CARBOIDRATI	88	347	57	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>612</b>		



GIOVEDI' 4^ SETTIMANA	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Pasta al pomodoro Bastoncini di merluzzo Insalata verde Pane comune Purea di frutta</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta di semola di grano duro	40
Polpa di pomodoro	60
cipolla	3
Formaggio grana	3
<i>Bastoncini di merluzzo (prodotto surgelato)</i>	100
Lattughino	60
Pane comune	40
Purea di frutta	100
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

3-5 anni	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	24	96	16	
LIPIDI	19	169	28	
CARBOIDRATI	88	347	57	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>612</b>		



VENERDI' 4^ SETTIMANA	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<i>Pizza Margherita  Prosciutto cotto  Insalata mista  Pane comune  Purea di frutta</i>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<i>Quantità pro capite in grammi</i>
Pasta per pizza	100
Mozzarella di latte vaccino	30
Polpa di pomodoro	40
Origano	q.b.
Prosciutto cotto magro	30
Lattughino/carote/radicchio	35+25+25
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	<b>14 gr quota da distribuire</b>

<i>3-5 anni</i>	<i>grammi</i>	<i>Kcal</i>	<i>%</i>	
PROTEINE	24	96	16	
LIPIDI	19	169	28	
CARBOIDRATI	88	347	57	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>612</b>		



# TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA

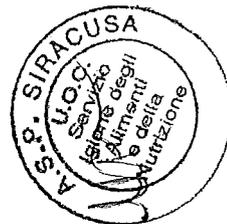
## MENU' PRIMAVERA - ESTATE



## MENU' PRIMAVERA - ESTATE - SCUOLA DELL' INFANZIA

	<i>LUNEDI'</i>	<i>MARTEDI'</i>	<i>MERCOLEDI'</i>	<i>GIOVEDI'</i>	<i>VENERDI'</i>
Prima Settimana	Pastasciuttina pomodoro e basilico <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuori di merluzzo gratinati</li> <li>• Ortaggi al vapore</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Risottino con zucchine e pomodoro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine al sugo</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Pasta con crema di piselli <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocconcini di mozzarella</li> <li>• Insalatina di pomodoro</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Minestrina estiva con orzo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di pollo</li> <li>• Fagiolini all'olio</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Pasta al ragù vegetale <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Seconda Settimana	Risottino alla parmigiana <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straccetti di pollo in umido</li> <li>• Patate al vapore</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Pastasciuttina pomodoro e basilico <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filetto di merluzzo panato</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Minestrina estiva con riso <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medaglione di carne</li> <li>• Ortaggi al vapore</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Pasta pomodoro e ricotta <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tacchino in insalata</li> <li>• Insalatina mista</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Cous-cous con verdure <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine di pesce</li> <li>• Carote baby lesse</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Terza Settimana	Pastina in brodo vegetale <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittatina con piselli</li> <li>• Insalatina di pomodoro</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Passato di verdura con riso <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di tacchino</li> <li>• insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Pastasciuttina pomodoro e basilico <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sformatino al prosciutto</li> <li>• Fagiolini all'olio</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Risottino con crema di zucchine <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medaglione di carne</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Pasta all'ortolana <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastoncini di merluzzoi</li> <li>• Insalatina mista</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
Quarta Settimana	Passato di verdura con pasta <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto e formaggio</li> <li>• Insalatina mista</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Risotto primavera <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teneroni di pollo</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Pasta al pesto di zucchine <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filetto di nasello gratinato</li> <li>• Tris di insalatine</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Vellutata di fagioli cannellini con orzo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocconcini di mozzarella</li> <li>• Insalatina di pomodoro</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	Pastasciuttina al pomodoro fresco e basilico <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straccetti di vitello al pomodoro</li> <li>• Fagiolini all'olio</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>

\* *frutta fresca di stagione : prevedere quattro diverse tipologie di frutta nella settimana*



# *MENU' PRIMAVERA - ESTATE*

## *I SETTIMANA*



LUNEDI' 1^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù :</b>	
❖ <i>Pastasciuttina al pomodoro fresco e basilico</i> ❖ <i>Cuori di merluzzo gratinati</i> ❖ <i>Ortaggi al vapore</i> ❖ <i>Pane comune</i> ❖ <i>Frutta fresca di stagione</i>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodoro fresco per salsa	70
Cipolla/basilico	q.b./ q.b.
Formaggio grana	3
Merluzzo (cuori) prodotto surgelato	90
pangrattato	10
prezzemolo	q.b.
Carote/patate/fagiolini	35+35+35
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire
Sale	

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

	grammi	Kcal	%
PROTEINE	22	86	14
LIPIDI	19	167	28
CARBOIDRATI	87	348	58
		<b>601</b>	



MARTEDI' 1^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Risottino con zucchine e pomodoro</i></li> <li>❖ <i>Polpettine al sugo</i></li> <li>❖ <i>Patate al forno</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Riso brillato	50
Pomodori pelati /zucchine verdi	20+25
Cipolla	q.b.
Brodo vegetale	150 ml
Formaggio grana	3
Carne vitello (trita)o pangrattato	60
Uovo pastorizzato	5
Latte p. scremato uht	25
Salsa di pomodoro	5
Formaggio grana	20
	2
Patate novelle	100
rosmrino	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	14 gr quota da distribuire
Sale	

	grammi	Kcal	%
PROTEINE	23	93	15
LIPIDI	18	163	26
CARBOIDRATI	91	363	59
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>619</b>	



MERCOLEDI' 1^ SETTIMANA		scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Pasta con crema di piselli</i></li> <li>❖ <i>Bocconcini di mozzarella</i></li> <li>❖ <i>Insalatina di pomodoro</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>		
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi	
Pasta di semola di grano duro	40	
Piselli freschi o surgelati	35	
Cipolla	q.b.	
Formaggio grana	3	
Mozzarella di latte vaccino	60	
Pomodoro da insalata	100	
Pane comune	40	
Frutta fresca di stagione	150	
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire	
Sale		

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA			
3-5 anni	grammi	Kcal	%
	PROTEINE	22	88
LIPIDI	18	165	27
CARBOIDRATI	90	346	58
<b>Kcal Tot./die</b>	<b>600</b>		



GIOVEDI' 1^ SETTIMANA		scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Minestrina estiva con orzo</i></li> <li>❖ <i>Doratina di pollo</i></li> <li>❖ <i>Fagiolini all'olio</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>		
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi	
Orzo perlato	40	
Zucchine/biete/carote/cipolla/pomodoro	20+15+20+15+15	
Formaggio grana	3	
Pollo (petto)	60	
Uovo fresco intero pastorizzato	q.b.	
Pangrattato	3	
Formaggio grana	2	
Fagiolini (finissimi)	60	
Pane comune	40	
Frutta fresca di stagione	150	
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire	
Sale		

	grammi	Kcal	%
PROTEINE	22	86	14
LIPIDI	19	167	27
CARBOIDRATI	92	368	59
<b>Kcal Tot./die</b>	<b>621</b>		



VENERDI' 1^ SETTIMANA		scuola dell'infanzia
Menù:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Pasta al ragù vegetale</i></li> <li>❖ <i>Prosciutto cotto</i></li> <li>❖ <i>Insalatina verde novella</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>		
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi	
Pasta di semola di grano duro	50	
Polpa di pomodoro	60	
Cipolla/sedano/carote/zucchine	10+5+10+20	
Formaggio grana	3	
Prosciutto cotto magro s/p	30	
Lattughino	30	
Pane comune	40	
Frutta fresca di stagione	150	
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire	
Sale		

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA			
3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	23	91	15
LIPIDI	20	182	29
CARBOIDRATI	88	353	56
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>626</b>	



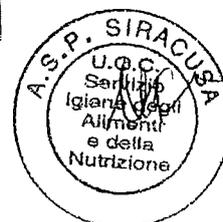
# *MENU' PRIMAVERA - ESTATE*

## *II SETTIMANA*



LUNEDI 2^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Risottino alla parmigiana</i></li> <li>❖ <i>Straccetti di pollo in umido</i></li> <li>❖ <i>Patate al vapore</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso brillato	50
Brodo vegetale: cipolla/sedano/carote/zucchine	150 ml
Cipolla	q.b.
Parmigiano	10
Pollo (petto)	60
Polpa di pomodoro	25
Cipolla/sedano/carote	q.b.
Patate novelle	100
Pane comune	40
Frutta fresca	150
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire
Sale	

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA			
3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	24	96	16
LIPIDI	18	162	26
CARBOIDRATI	89	356	58
<b>Kcal Tot./die</b>	<b>614</b>		



MARTEDÌ 2 <sup>^</sup> SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Pastasciuttina al pomodoro fresco e basilico</i></li> <li>❖ <i>Filetto di merluzzo panato</i></li> <li>❖ <i>Insalatina verde</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Pasta di semola di grano duro di formato	50
Pomodoro fresco per salsa	70
Cipolla/basilico fresco	q.b.
Merluzzo (filetto)	90
pangrattato	3
Prezzemolo	q.b.
Lattughino	30
Pane comune	40
Frutta fresca	150
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire
Sale	

	grammi	Kcal	%
PROTEINE	24	96	14
LIPIDI	20	181	29
CARBOIDRATI	87	348	57
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>625</b>	



MERCOLEDI' 2^ SETTIMANA		scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Minestrina estiva con riso</i></li> <li>❖ <i>Medaglione di carne</i></li> <li>❖ <i>Ortaggi al vapore</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>		
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi	
Riso brillato	40	
Zucchine/biete/carote/cipolla/pomodoro	30+15+20+15+15	
Formaggio grana	3	
Carne di vitello magra (trita)	60	
Pangrattato	5	
Latte p. scremato uht	5	
Formaggio grana	2	
prezzemolo	q.b.	
Fagiolini,carote,patate	35+35+35	
Pane comune	40	
Frutta fresca di stagione	150	
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire	
Sale		

3-5 anni	grammi	Kcal	%
	PROTEINE	23	90
LIPIDI	20	181	29
CARBOIDRATI	89	356	57
<b>Kcal Tot./die</b>	<b>627</b>		

VENERDI' 2^ SETTIMANA	
<b>Menù:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Cous-cous con verdure</i></li> <li>❖ <i>Polpettine di pesce</i></li> <li>❖ <i>Carote baby lesse</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Cous-cous precotto	30
Verdure ed ortaggi misti di stagione (carote/zucchine ecc)	80
Brodo vegetale	120 ml
Nasello	70
Uovo fresco intero pastorizzato	25
Patate	18
Pangrattato	4
prezzemolo	q.b.
Carote	60
prezzemolo	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire
Sale	

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

3-5 anni	grammi	Kcal	%
	PROTEINE	23	93
LIPIDI	18	163	26
CARBOIDRATI	91	363	59
<b>Kcal Tot./die</b>	<b>619</b>		



*MENU' PRIMAVERA - ESTATE*

*III SETTIMANA*



LUNEDÌ 3 <sup>^</sup> SETTIMANA		scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Pastina in brodo vegetale</i></li> <li>❖ <i>Frittata con piselli</i></li> <li>❖ <i>Insalatina di pomodoro</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>		
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi	
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	25	
Brodo vegetale: carote/sedano/cipolla/zucchine/pom.	200 ml	
Formaggio grana	3	
Uovo fresco intero pastorizzato	50	
Piselli	15	
Pangrattato	4	
Latte p. scremato uht	5	
Formaggio grana	2	
Pomodori da insaltata	60	
Pane comune	40	
Frutta fresca di stagione	150	
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire	
Sale		

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA			
	grammi	Kcal	%
PROTEINE	23	94	15
LIPIDI	19	171	28
CARBOIDRATI	89	356	57
<b>Kcal Tot./die</b>	<b>621</b>		



MARTEDI' 3^ SETTIMANA	
Menù:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Passato di verdura con riso</i></li> <li>❖ <i>Doratina di tacchino</i></li> <li>❖ <i>Insalata verde novella</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso integrale	30
Verdure miste (carote/sedano cipolla/zucchine/zucca/bietole/Spinaci/pomodori pelati/patate)	15+15+15+30+30+20 20+15+20
Formaggio grana	3
Tacchino (fesa)	60
Uovo fresco intero pastorizzato	q.b.
Formaggio grana	3
Pangrattato	2
Lattughino	30
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire
Sale	

	grammi	Kcal	%
PROTEINE	22	86	14
LIPIDI	19	167	28
CARBOIDRATI	87	348	58
		<b>601</b>	

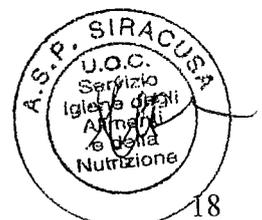
MERCOLEDÌ 3 <sup>^</sup> SETTIMANA		scuola dell'infanzia
Menù:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pastasciuttina con pomodoro fresco e basilico</li> <li>❖ Sformato al prosciutto</li> <li>❖ Fagiolini all'olio</li> <li>❖ Pane comune</li> <li>❖ Frutta fresca di stagione</li> </ul>		
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi	
Pasta di semola di grano duro	50	
Pomodoro fresco per salsa	70	
Cipolla/basilico fresco	q.b.	
Patate	100	
Prosciutto	6	
Formaggio grana	2	
Pangrattato	2	
Uovo intero pastorizzato	25	
Fagiolini finissimi	60	
Pane comune	40	
Frutta fresca di stagione	150	
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire	
Sale		

	grammi	Kcal	%
PROTEINE	25	101	16
LIPIDI	18	165	26
CARBOIDRATI	90	361	58
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>627</b>	



GIOVEDI' 3^ SETTIMANA		scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Risottino con zucchine</i></li> <li>❖ <i>Medaglione di carne</i></li> <li>❖ <i>Carote julienne</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>		
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi	
Riso brillato	50	
Zucchine verdi	40	
Brodo vegetale	150 ml	
Formaggio grana	3	
Carne di vitello (trita)	60	
Pangrattato	5	
Latte p. scremato	5	
Formaggio grana	2	
Carote fresche novelle	60	
Pane comune	40	
Frutta fresca di stagione	150	
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire	
Sale		

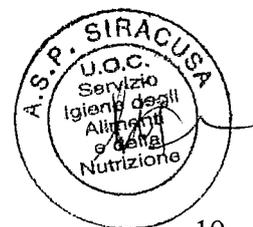
	grammi	Kcal	%
PROTEINE	22	88	15
LIPIDI	18	165	27
CARBOIDRATI	90	346	58
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>600</b>	



VENERDI' 3^ SETTIMANA		scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Pasta all'ortolana</i></li> <li>❖ <i>Polpettine di pesce (funny fisch)</i></li> <li>❖ <i>Spinacetti al grana</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>		
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>	
Pasta di semola di grano duro	50	
Sedano/carote/cipolla	15	
Pomodoro pelato	65	
Melanzane/zucchine	10+10	
Formaggio grana	3	
Polpettine di pesce (prodotto surgelato)	70	
Spinaci	60	
Formaggio grana	2	
Pane comune	40	
Frutta fresca di stagione	150	
Olio (extra vergine d'oliva)	15 gr quota da distribuire	
Sale		

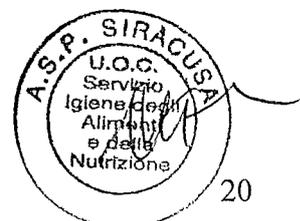
**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

	grammi	Kcal	%
PROTEINE	25	101	16
LIPIDI	18	165	26
CARBOIDRATI	90	361	58
<b>Kcal Tot./die</b>	<b>627</b>		



# *MENU' PRIMAVERA - ESTATE*

## *IV SETTIMANA*



LUNEDI' 4^ SETTIMANA		scuola dell'infanzia
Menù:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Passato di verdure con pasta</i></li> <li>❖ <i>Prosciutto e formaggio</i></li> <li>❖ <i>Insalatina mista</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>		
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi	
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	30	
Zucchine/biete/carote/cipolla/pomodoro/sedano/spinaci// polpa di pomodoro patate	40 10+30	
o verdure miste (almeno 15) surgelate	40	
Patate	20	
Polpa di pomodoro	20	
Formaggio grana	3	
Prosciutto cotto s/pf senza glutine	30	
Formaggio fresco (spalmabile)	15	
Carote/finocchi/lattughino/mais	20+15+15+8	
Pane comune	40	
Frutta fresca di stagione	150	
Olio (extra vergine d'oliva)	14 gr quota da distribuiree	
Sale		

3-5 anni	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	24	96	16	
LIPIDI	19	169	28	
CARBOIDRATI	88	347	57	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>612</b>		

MARTEDI' 4 SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b> ❖ <i>Risotto primavera</i> ❖ <i>Teneroni di pollo</i> ❖ <i>Patate al forno</i> ❖ <i>Pane comune</i> ❖ <i>Frutta fresca di stagione</i>	
Lista degli alimenti	Quantità pro capite in grammi
Riso	50
Piselli finissimi (prodotto surgelato)	20
Sedano/carote/cipolla	q.b.
Formaggio grana	3
Pollo (petto)	60
Pangrattato	4
Latte parz. Scremato uht	5
Sale/erbe aromatiche	q.b.
Formaggio grana	2
Patate	100
Rosmarino	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	14 gr quota da distribuiree
Sale	

3-5 anni	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	23	101	16	
LIPIDI	20	176	28	
CARBOIDRATI	92	345	56	
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>622</b>		



MERCOLEDI' 4^ SETTIMANA	scuola dell'infanzia
<b>Menù:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Pasta al pesto di zucchine</i></li> <li>❖ <i>Filetto di nasello gratinato</i></li> <li>❖ <i>Tris di insalatine</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Pasta di semola di grano duro	50
Zucchine verdi	30
Formaggio grana	3
Nasello (cuori)	90
pangrattato	5
Prezzemolo/pomodoro fresco	q.b.
Lattughino/valeriana/rucoletta	10+10+10
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	14 gr quota da distribuiree
sale	

3-5 anni	grammi	Kcal	%
PROTEINE	25	101	16
LIPIDI	18	165	26
CARBOIDRATI	90	361	58
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>627</b>	



<b>GIOVEDI' 4^ SETTIMANA</b>	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Vellutata di cannellini con orzo</i></li> <li>❖ <i>Bocconcini di mozzarella</i></li> <li>❖ <i>Insalatina di pomodoro</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Orzo perlato	50
Fagioli canellini secchi	20
Cipolla/sedano/carote	q.b.
Mozzarella di latte vaccino (bocconcini)	50
Pomodori da insalata	60
Pane comune	50
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	14 gr quota da distribuiree
Sale	

<b>3-5 anni</b>	grammi	Kcal	%	
PROTEINE	22	86	14	
LIPIDI	19	167	28	
CARBOIDRATI	87	348	58	
		<b>601</b>		



<b>VENERDI' 4^ SETTIMANA</b>	<i>scuola dell'infanzia</i>
<b>Menù:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Pastasciuttina al pomodoro fresco e basilico</i></li> <li>❖ <i>Straccetti di vitello al pomodoro</i></li> <li>❖ <i>Fagiolini all'olio</i></li> <li>❖ <i>Pane comune</i></li> <li>❖ <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul>	
<b>Lista degli alimenti</b>	<b>Quantità pro capite in grammi</b>
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori freschi per salsa	70
Cipolla/basilico	q.b.
Formaggio grana	3
Carne magra di vitello	60
Farina 00	q.b.
Pomodori freschi passati	15
Prezzemolo/cipolla	q.b.
Fagiolini (finissimi)	60
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	150
Olio (extra vergine d'oliva)	14 gr quota da distribuiree
Sale	

<b>3-5 anni</b>	<i>grammi</i>	<i>Kcal</i>	<i>%</i>
PROTEINE	25	101	16
LIPIDI	18	165	26
CARBOIDRATI	90	361	58
<b>Kcal Tot./die</b>		<b>627</b>	



## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- LARN “Livelli di assunzione raccomandata di energia e nutrienti per la popolazione Italiana”: Società Italiana di Nutrizione Umana- revisione 1996 e revisione 2017
- Linee Guida per una sana alimentazione Italiana. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione e Ministero delle Politiche agricole e Forestali - Anno 2003.
- Piramide alimentare italiana
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (2000) “Composizione degli alimenti”- Edra, Milano.
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (2003)” Manuale di sorveglianza nutrizionale”- INRAN,Roma.
- Merceologico di riferimento per la Ristorazione scolastica (Assessorato alla Salute Regione Siciliana)
- Linee Guida per la ristorazione scolastica (Assessorato alla Salute Regione Siciliana)
- Linee Guida per ristorazione scolastica (Regione Veneto)



