

RISTORAZIONE SCOLASTICA COMUNE DI MELILLI E FRAZIONI



TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'INFANZIA

ALLEGATO ALLA GARA D'APPALTO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

redazione a cura di

Dirigente Medico U.O.C. S.I.A.N. dott.ssa M. Valvo

Dietista U.O.C. S.I.A.N. I. Gagliardi



**REGIONE SICILIANA ASP – SIRACUSA
U.O.C. S.I.A.N. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**



ASPETTI NUTRIZIONALI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Il Ministero della Salute ha emanato un recente documento che contiene **linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica**, ospedaliera e assistenziale, ospedaliera pediatrica. L'obiettivo è quello che il servizio di ristorazione collettiva deve raggiungere un livello ottimale sia in termini di qualità nutrizionale, che di qualità sensoriale, assieme alla progettazione di un'organizzazione efficiente del servizio.

Le Linee sottolineano:

- il ruolo sanitario della ristorazione collettiva che, pur dovendo rispettare i gusti e le aspettative degli utenti, ha come scopo primario il miglioramento dello stato di salute della popolazione;
- la necessità di far riferimento a modelli alimentari la cui validità è acclarata, respingendo mode del momento e convinzioni non supportate dalla letteratura scientifica

E' importante costruire sane abitudini alimentari fin dalla prima infanzia: la letteratura sottolinea da tempo la fondamentale importanza dei **primi "1000 giorni"** dal concepimento (quindi, la vita fetale e buona parte del periodo in cui un bambino frequenta il nido), in cui l'alimentazione influenza lo sviluppo del bambino ed il suo stato di salute anche nelle fasi successive della vita; gli anni della scuola dell'infanzia ed i primi anni della scuola primaria sono fondamentali per prevenire – o al contrario per favorire – la predisposizione allo stato di sovrappeso o obesità del bambino e del futuro adolescente ed adulto, con i rischi per la salute che ne conseguono.

Gli studi scientifici indicano il modello alimentare della **DIETA MEDITERRANEA** come il più efficace sia in termini di salute che di sostenibilità ambientale.





Il **pranzo** consumato nell'ambito scolastico assume una valenza **nutrizionale** coprendo il fabbisogno di nutrienti, garantendo un adeguato sviluppo fisico; **educativo** fornendo all'utenza corrette abitudini

alimentari a cui fare riferimento anche in famiglia; **preventivo** riducendo, attraverso un'alimentazione equilibrata, l'insorgenza di patologie legate alla malnutrizione (obesità, ipertensione, diabete).

Nell'ambito della ristorazione scolastica, il piano alimentare è elaborato secondo principi nutrizionali scientificamente validati ed in modo tale da risultare vario ed appetitoso.

Nel formulare le tabelle dietetiche sono state rispettate le indicazioni fornite dai più attuali riferimenti scientifici per garantire il corretto soddisfacimento dei fabbisogni in energia e nutrienti, per la fasce di età scolastica cui sono rivolte.

- ❖ **L.A.R.N.** “Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana” a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) versione 2014 che fissano standard calorici e dei nutrienti dei pasti, utilizzando tutti i 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;
- ❖ “**Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana**” a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) versione 2003;
- ❖ “**Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione scolastica**” del Ministero della Salute – aprile 2010; **Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Ospedaliera Assistenziale Scolastica (revisione 2021)**
- ❖ **piatti della Dieta Mediterranea** per promuovere un sempre maggiore consumo di frutta e verdura fresca di stagione, moderare la quantità di grassi soprattutto animali, degli zuccheri semplici, ridurre il consumo di sale.

Per una corretta giornata alimentare si consiglia il consumo 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**, 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 redigere **il menù**, si è tenuto 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
- 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 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.

Si ricorda infine, che la sicurezza del **pasto** dal punto di vista **igienico-sanitario** rappresenta un requisito imprescindibile di qualità; in tutte le fasi del processo produttivo dovrà pertanto essere garantito il rispetto delle normative in tema di sicurezza alimentare.



DEFINIZIONE DEI FABBISOGNI CALORICI E DEI MACRO E MICRO NUTRIENTI

Un adeguato **apporto energetico giornaliero** è il presupposto per una dieta equilibrata. Il fabbisogno energetico (di seguito indicato con En) giornaliero, espresso in chilocalorie – **kcal/die** viene definito come l'apporto di energia necessario a compensare il dispendio energetico di soggetti che mantengono un livello di attività fisica adeguata, a partecipare attivamente alla vita sociale caratteristica dell'età e che abbiano dimensione e composizione corporea compatibile con un buono stato di salute a lungo termine" (WHO - World Health Organization, 1985)

I riferimenti scientifici attuali suggeriscono di dedicare al **pranzo**, il **40%** del fabbisogno energetico giornaliero da soddisfare mediante un'ampia varietà alimentare.

Fabbisogno calorico giornaliero :

MASCHI 3 - 5 anni 1460 -1633 Kcal/die - FEMMINE 3 - 5 anni 1426 -1516 Kcal/die

Distribuzione calorica giornaliera:

PASTI	3- 5 anni	
Colazione 15%	Kcal 188-274	
Spuntino 5%	Kcal 125-183	
Pranzo 40 %	Kcal 501-732	Kcal 560-600
Merenda 5%	Kcal	
Cena 35%	Kcal 438-640	

L'apporto calorico destinato al **pranzo** è pari a circa **Kcal 560-600**; sarà fornito in media da g. 24 circa di **proteine**, g.21 circa di **lipidi** e da g.70 circa di **glucidi**

Gli apporti **proteici** dovrebbero restare nel 12-18% dell'energia totale, con la prevalenza di alimenti di origine vegetale. Si ricorda come gli alimenti di origine vegetale costituiscano un'ottima fonte di proteine ed è pertanto auspicabile il progressivo adeguamento dei menù all'obiettivo indicato dal LARN.

Età	Fabbisogno medio g/kg/die	Quota giornaliera totale in valori base (e raddoppiati) espressa in range (g/die)	Quota proteica del pranzo 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)

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 anni	
	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

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

Per quanto riguarda l'apporto dei **carboidrati** 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.

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

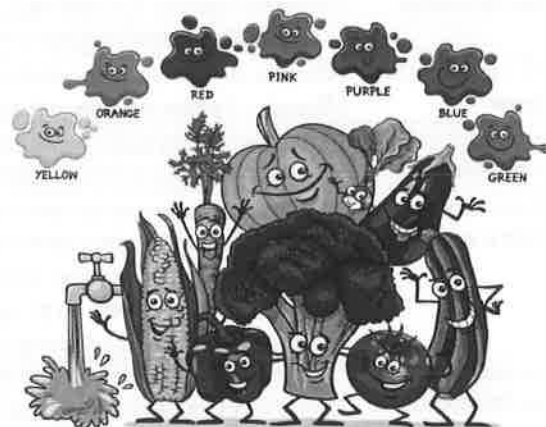
Quota di carboidrati totali, semplici e complessi da destinarsi al pranzo

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



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. In alternativa si può raccomandare un apporto di fibra pari a 0.5 g/giornalieri/kg di peso corporeo .



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.

Il ferro è necessario per la sintesi dell'emoglobina (pigmento del sangue che trasporta ossigeno ai tessuti), per il funzionamento di diversi enzimi. È presente sia in alimenti di origine animale (carni 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.

Anticipazioni (2017) nuova revisione*	Linee Guida per una sana alimentazione italiana (CREA) Applicazione nel menù scolastico e a scuola
✓ Controlla il tuo peso e mantienilo attivo	① Garantire menù scolastici equilibrati e l'applicazione di porzioni adeguate. Favorire scelte alimentari corrette come es. nello spuntino di metà mattina (es. frutta nelle scuole, vending con alimenti salutar). Promuovere una colazione sana ed equilibrata. Promuovere almeno 1 ora di movimento al giorno. Nel tempo libero e a ricreazione favorire giochi di movimento. Garantire le ore curriculari di attività motoria. Incentivare progetti di promozione del movimento (Piedibus, Bicibus ...). Favorire accordi tra Scuola-Comune-Enti sportivi per incentivare lo sport. Migliorare gli spazi verdi utili a favorire giochi all'aperto.
✓ Più frutta e verdura	① Favorire il consumo di prodotti vegetali a scuola nel menù e negli spuntini. Garantire tutti i giorni almeno 1 porzione di frutta e verdura. Promuovere il consumo di frutta e verdure di varietà e colori diversi.
✓ Più cereali integrali e legumi	① Inserire nel menù scolastico cereali integrali o prodotti con farine integrali (pane, pasta ...) ② Inserire 1-2 porzioni a settimana di legumi, anche come piatto unico o secondo piatto.
✓ Bevi ogni giorno acqua in abbondanza	① Abituare i bambini a bere con regolarità acqua, preferibilmente di rete (acqua del rubinetto) ② Favorire il consumo di frutta e verdura, alimenti ricchi in acqua
✓ Grassi, scegli quali e limita la quantità	① Utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva sia a cotto che a crudo e limitare l'uso del burro a poche ricette. ② Prevedere almeno 1 volta a settimana il pesce. Proporre mandorle, nocciole, noci, pinoli come spuntino o merenda, o in aggiunta alle insalate o alle preparazioni. Limitare l'uso di alimenti ricchi in grassi (es. salumi e formaggi ...) ③ Evitare alimenti contenenti, tra gli ingredienti, grassi vegetali quali olio di palma o di cocco e grassi idrogenati (margarine). ④ Evitare alimenti pre-fritti e/o ricomposti (nuggets, crocchette, bastoncini di pesce etc...).
✓ Zucchero e bevande zuccherate e dolci poco è meglio	① Limitare l'assunzione di mousse di frutta, frullati, smoothie e frappè come merenda. ② Evitare l'assunzione di bevande dolci o gassate (bevande a base di frutta, tè confezionato, succhi di frutta ...) ③ Controllare l'assunzione di alimenti dolci da spalmare (miele, marmellate, creme) nella preparazione delle merende ④ Nelle feste o a merenda preferire dolci che contengono basse quantità di grassi e zuccheri (biscotti secchi, torte lievitate con frutta ...).
✓ Il sale? Meglio poco ... (ma iodato)	① Utilizzare e promuovere il consumo di pane a ridotto contenuto di sale. Limitare il sale nella preparazione delle pietanze e utilizzare erbe aromatiche, spezie, succo di limone e aceto per insaporire. Limitare condimenti contenuti sale (dado, salsa di soia, ketchup ...). Limitare l'uso di alimenti conservati e trasformati (alimenti in scatola, salumi e formaggi ...). Scegliere il sale iodato
✓ Varia l'alimentazione	① Pianificare il menù scolastico almeno su 4 settimane. Prevedere almeno 2 varianti stagionali del menù (menù estivo e menù invernale)
✓ Attenti alle diete e agli integratori	① Prevedere menù adeguati in caso di scelte etiche religiose ② Prevedere menù personalizzati in caso di problemi di salute
✓ La sicurezza del cibo (dipende anche da te)	① In ristorazione scolastica, in tutte le fasi del processo produttivo, dovrà essere garantito il rispetto delle normative in tema di sicurezza alimentare.
✓ Scegli alimenti sostenibili	① Privilegiare l'inserimento di alimenti di origine vegetale (verdura, frutta, cereali e legumi) e frutta e verdura di stagione. Ridurre il consumo di carne. Prevedere l'inserimento di prodotti locali, BIO, tradizionali o tipici (DOP o IGP) compatibili con il servizio offerto, il gusto dell'utenza e le possibilità del territorio. Favorire il consumo di acqua di rete. Monitorare e contenere lo spreco e lo scarto in ristorazione scolastica.

*Raccomandazioni tratte e modificate da <http://www.crea.gov.it/wp-content/uploads/2017/10/Anticipaz-Linee-guida-Alimentaz-2017.pdf> (ultima consultazione 15 dicembre 2017)





Metodi di cottura e conservazione degli alimenti

Le possibili tecniche di cottura da preferire sono quelle che preservano il contenuto vitaminico e di sali minerali: a vapore, alla piastra, al cartoccio, al forno e ai ferri; le verdure, accuratamente lavate, devono essere cotte al vapore oppure lessate per tempi brevi in poca acqua bollente non salata. Si ricorda che si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti, particolarmente indicato nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci, consente di limitare i grassi di condimento.

In alcune cotture può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi (in particolare delle carni), quali brodo vegetale, latte, succo di limone, salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare.

Il condimento è l'olio extravergine di oliva, utilizzato preferibilmente a crudo, aggiungendolo a fine cottura.

Preparare i pasti nello stesso giorno del consumo, prevedendo il momento della cottura il più vicino possibile a quello della somministrazione per evitare inconvenienti di tipo igienico e per non alterare le caratteristiche organolettiche. I cibi tritati, grattugiati o frullati devono essere preparati immediatamente prima della somministrazione.

Si consiglia inoltre:

- ❖ Non riciclare i cibi preparati e non consumati il giorno precedente.
- ❖ Scongelerare i cibi a temperatura di frigorifero o nel forno a microonde.
- ❖ Utilizzare solo brodo vegetale appositamente preparato e non i preparati per brodo.
- ❖ Non utilizzare margarina o panna.
- ❖ Salare poco i cibi, insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi, succo di limone e brodo vegetale.
- ❖ Condire le verdure da consumare crude solo al momento della distribuzione.
- ❖ Curare le norme igieniche durante la conservazione e preparazione dei cibi, osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta, riporre gli alimenti in base alla data di scadenza.
- ❖ Evitare la somministrazione di alimenti di origine animale non completamente cotti.
- ❖ Evitare dadi e altri preparati per brodo, anche vegetali (possono contenere glutammato monosodico, grassi vegetali, ecc.).
- ❖ Evitare l'uso di verdure in scatola.
- ❖ Evitare la frutta sciroppata e la macedonia in scatola.

GRAMMATURE

Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;

- solo gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- il sale preferibilmente iodato va usato con estrema moderazione e si raccomanda l'uso di quello arricchito con iodio.



Per i bambini più piccoli si sconsiglia l'utilizzo di alimenti di piccole dimensioni, di forma tondeggiante, appiccicosi o di consistenza tale da comportare un rischio di soffocamento (es. mozzarelline, pomodorini, chicchi d'uva, pizza, gnocchi, prosciutto crudo, ecc.) Per la **prevenzione del rischio di soffocamento** da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del **Ministero della Salute**

LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO

in età pediatrica

Consigli su taglio, manipolazione e somministrazione degli alimenti pericolosi per bambini (0-5 anni)

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



UVA

Rimuovere il pedice e tagliare gli acini nel senso della lunghezza.



CILIEGIA

Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti.



WURSTEL

Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella).



MOZZARELLA

Tagliare in piccoli pezzetti, evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (con il calore può generare un pericoloso "effetto colla", come gli altri formaggi a pasta filata).



POMODORINI E OLIVE

Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli.



KIWI

Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavare pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella).

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI



GNOCCHI

Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla".



PROSCIUTTO CRUDO

Rimuovere il grasso ed evitare sempre la fetta intera. Ridurre in piccoli pezzi.



BURRO, FORMAGGI DENS

Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino).



MELA, PERA

Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare.



PESCA, PRUGNA, SUSINA

Tagliare in piccoli pezzetti. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare.



MELE SECCA

Tagliare in piccoli pezzetti. Evitare di dare al bambino mele secche intere o in pezzi grandi.



CARAMELLE DURE

Evitare il consumo di caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti e snack simili (Rif. Principali regole per un pasto sicuro - preparazione degli alimenti).

ALIMENTI DURI E



CAROTE

Tagliare nel senso della lunghezza in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale.



FINOCCHIO CRUDO, S

Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi.



ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO

Sminuzzare in piccoli pezzi o tritare finemente.

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI



CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO

Tagliare in piccoli pezzetti.



PROSCIUTTO CRUDO

Rimuovere il grasso ed evitare sempre la fetta intera. Ridurre in piccoli pezzi.



BURRO, FORMAGGI DENS

Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino).



MELA, PERA

Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare.



PESCA, PRUGNA, SUSINA

Tagliare in piccoli pezzetti. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare.



MELE SECCA

Tagliare in piccoli pezzetti. Evitare di dare al bambino mele secche intere o in pezzi grandi.



CARAMELLE DURE

Evitare il consumo di caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti e snack simili (Rif. Principali regole per un pasto sicuro - preparazione degli alimenti).

„Chi salva un bambino, salva il mondo intero“

SAI COSA FA
Salva una
persone - oggi
un emergenza
Consulta il
schede eme
io sezione
principali mo
DOWNLOAD
Consulta il p
per smartph
per: sapere
stessa del uo



Le linee di indirizzo del Ministero della Salute sconsigliano fortemente fino all'età di 4/5 anni il consumo di caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti e snack simili (Rif. Principali regole per un pasto sicuro - preparazione degli alimenti).



Diete speciali



Con il termine **“diete speciali”** si intendono quei regimi alimentari destinati a particolari condizioni patologiche a breve e/o a lungo termine. Nell’ambito della ristorazione scolastica sono da prevedere sostituzioni di alimenti per bambini che richiedono pasti diversi per particolari esigenze cliniche. Le diete speciali devono essere formulate da personale esperto su prescrizione medica per mantenere l’adeguatezza nutrizionale ed educativa dei menù in uso nelle scuole. Come indicato nelle “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” in presenza di soggetti con allergia o intolleranze alimentari o malattie metaboliche o altre patologie che richiedano particolari esigenze

dietetiche, devono essere previste preparazioni sostitutive, il più possibile simili al menù giornaliero. Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni etico-religiose o culturali.

Le diete speciali riguardano:

- diete per **motivi di salute** (allergie e intolleranze alimentari, celiachia, patologie che richiedano particolari esigenze dietetiche ecc...)
- diete per **motivi etici** (menù **latto-pesco-ovo-vegetariane**, che escludono soltanto la carne e i menù **latto-ovo-vegetariane**, che escludono carne e prodotti della pesca)
- diete per **motivi religiosi** (***religione musulmana**)

** Nelle preparazioni destinati a soggetti di **religione musulmana**, rigidamente 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.

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

modello latto- vegetariano	prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame, uova e di qualunque alimento che li contenga anche in minima quantità, ma ammette il consumo di latte, yogurt, formaggi e altri latticini;	
modello latto- ovo-vegetariano	prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame e di qualunque alimento che li contenga, ma ammette il consumo di uova, latte, yogurt, formaggi e altri latticini;	
modello ovo-vegetariano	prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame e di qualunque alimento che li contenga, ma ammette il consumo di uova;	
modello vegano	prevede l'eliminazione totale dalla dieta di qualunque prodotto di origine animale e dei loro derivati. Inoltre questo modello alimentare esclude il consumo di prodotti trattati, per esempio, con caglio bovino e certi tipi di lievito, nonché tutti gli estratti o trasformati che abbiano un'origine animale.	

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 PREFERIBILMENTE IODATO 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, segaie, grano bulgur, spelta, triticaie, avena).

Utilizzare solo:

-Alimenti non prelavorati 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.

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 e 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. 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'albumina o del tuorlo dell'uovo. L'albumina 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 albumina 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 albumina 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 α -lattoalbumina e β -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

Dieta leggera (per quanto riguarda la richiesta di diete leggere/in bianco temporanee questa viene concessa senza prescrizione medica per un periodo non superiore ai tre giorni)

Pastina o riso all'olio

Carne trita (al vapore) (o pesce) ai ferri

Patate o carote lesse

Frutta: mela o pera (preferibilmente cotta)



Menù autunno - inverno



Lunedì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di verdure con pastina (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Polpette al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Zucchine gratinate (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	30
Verdure miste (carote/sedano cipolla/zucchine/zucca/bietole/ Spinaci/pomodori pelati/patate)	160
Formaggio grana	3
Sale	q.b.
Carne di vitello magro (trita)	60
Uovo intero pastorizzato	20
Latte p.s. uht	10
Salsa di pomodoro pelato	10
Pangrattato	q.b.
Formaggio grana	5
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Zucchine verdi	80
Pangrattato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Riso al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ *Funny fisch* (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati)
- ❖ Carote e finocchi julienne
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso parboiled	50
Pomodori pelati	60
Cipolla, sedano, carote	q.b.
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	3
 Funny fisch (rif. Tabelle merceologiche)	 75 g
Carote/finocchi	25+25
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
 Pane comune	 40
 Frutta fresca di stagione	 100

Mercoledì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta olio e grana (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di tacchino (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine,)
- ❖ Insalata verde (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Purea di frutta

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Tacchino (fesa)	60
Uovo intero fresco pastorizzato	25
Formaggio grana	3
Farina 00	q.b.
Pangrattato	q.b.
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Lattughino	40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta	n. 1

Giovedì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie con pastina (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, , legumi)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	20
Fagioli/piselli secchi/ceci secchi	20
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Formaggio fresco cremoso	50
Patate	100
Rosmarino	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Venerdì I settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Frittata (**ALLERGENI** contenuti: uovo, frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Fagiolini all'olio
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)

❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla, sedano, carote	q.b.
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	3
Uovo intero pastorizzato	50
Latte UHT parz. scremato	10
Pangrattato	q.b.
Formaggio grana	2
Fagiolini	80
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Lunedì II settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta con cavolfiore (***ALLERGENI** contenuti: frumento (glutine), sedano, latte e derivati*)
- ❖ Medaglioni di tacchino al forno (***ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune (***ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Cavolfiore	25
Brodo vegetale (secondo ricetta)	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Formaggio grana	3
Tacchino (fesa)	60
Pangrattato	2
Latte uht p. scremato	q.b.
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale/erbe aromatiche	q.b.
Carote/lattughino/finocchi	20+15+20
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì II settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al forno (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, uova, latte e derivati)
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Passata di pomodoro	100
Carne di vitello (trita)	20
Cipolla/sedano/carote	q.b.
Besciamella: farina 00/latte p.s.uht/burro	4+20+2
Formaggio a pasta filata	10
Formaggio grana	3
Carote/patate/fagiolini	10+30+20
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Mercoledì II settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie con riso (**ALLERGENI** contenuti: sedano, legumi)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Purea di patate (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso parboiled	20
Fagioli cannellini secchi	20
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Prosciutto cotto	20
Patate	100
Latte p.s. uht	10
Burro	3
Formaggio grana	3
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì II settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (*ALLERGENI contenuti: frumento (glutine), latte e derivati*)
- ❖ Cotoletta di pollo (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati*)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Formaggio grana	3
Pollo (petto)	60
Pangrattato	3
Uovo intero pastorizzato	2
Formaggio grana	2
Aromi	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Lattughino	40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Venerdì II settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta con la zucca (**ALLERGENI** contenuti: (**ALLERGENI** contenuti: glutine, latte e derivati, sedano)
- ❖ Bastoncini di merluzzo (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati – **leggere attentamente l'etichetta**)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Purea di frutta

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Zucca gialla	20
cipolla	q.b.
Brodo vegetale	120 ml.
Olio (extra vergine d'oliva)	4
Sale	q.b.
Bastoncini di merluzzo (Rif. Tabelle merceologiche)	n.3 (75 g)
Carote	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta	n.1

Lunedì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di piselli con pastina (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, legumi)
- ❖ Provola dolce (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Spinaci al pomodoro
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)

❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	20
Piselli secchi	20
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Formaggio provola dolce	20
Spinaci (surgelati)	60
Pomodori pelati	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al ragù vegetale (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Straccetti di vitello all'arancia (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Carote/sedano/cipolla / zucchine	q.b.
Formaggio grana	3
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Vitello (noce/fesa)	60
Farina 00	q.b.
Succo di arancia fresca	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Carote/lattughino/finocchi	20+15+20
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Mercoledì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di verdure con riso (**ALLERGENI** contenuti: , sedano, latte e derivati)
- ❖ Petto di pollo alla pizzaiola (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Patate gratinate (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso per minestre	30
Verdure miste (carote/sedano cipolla/zucchine/zucca/bietole/ Spinaci/pomodori pelati/patate)	160
Formaggio grana	3
Sale	q.b.
Pollo (petto)	60
Polpa di pomodoro	10
Cipolla	q.b.
Farina 00	q.b.
Origano	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Patate	100
Pangrattato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Bastoncini di pesce (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Purea di frutta

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Formaggio grana	3
Bastoncini di pesce (Rif. Tabelle merceologiche)	n.3 (75 g)
Carote	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta	n.1

Venerdì III settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta con le zucchine (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Frittata con prosciutto (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Zucchine verdi	30
Cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Formaggio grana	3
Uovo intero pastorizzato	50
Prosciutto cotto	10
Latte UHT parz. scremato	10
Pangrattato	q.b.
Formaggio grana	2
Lattughino	40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Lunedì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: glutine, frumento, sedano, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di pollo (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla, sedano, carote	q.b.
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Formaggio grana	3
Pollo (petto)	60
Uovo intero fresco pastorizzato	25
Formaggio grana	3
Farina 00	q.b.
Pangrattato	q.b.
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Carote/lattughino/finocchi	20+15+20
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie con pastina (*ALLERGENI* contenuti: frumento (glutine), sedano, latte e derivati, legumi)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (*ALLERGENI* contenuti: latte e derivati)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI* contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Pura di frutta

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	20
Lenticchie secche	20
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Formaggio fresco cremoso	50
Carote	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta	n. 1

Mercoledì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Riso al forno (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, uova, latte e derivati)
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso parboiled	50
Passata di pomodoro	100
Carne di vitello (trita)	20
Cipolla/sedano/carote	q.b.
Besciamella: farina 00/latte p.s.uht/burro	4+20+2
Formaggio a pasta filata	10
Formaggio grana	3
Carote/patate/fagiolini	10+30+20
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Burger di patate (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Formaggio grana	3
Patate	150
Uovo intero pastorizzato	5
Prezzemolo	q.b.
Formaggio grana	2
Pangrattato	2
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Lattughino	40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Venerdì IV settimana (autunno/inverno)



MENÙ

- ❖ Passato di verdure con riso (**ALLERGENI** contenuti in questo piatto: sedano, latte e derivati)
- ❖ Bastoncini di merluzzo (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati)
- ❖ Fagiolini all'olio
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti		gr
Riso parboiled		30
Verdure miste (carote/sedano cipolla/zucchine/zucca/bietole/ Spinaci/pomodori pelati/patate)		160
Formaggio grana		3
Sale	q.b.	
Bastoncini di pesce impanati (Rif. Tabelle merceologiche)		n.3 (75 g)
Fagiolini		80
Olio (extra vergine d'oliva)		5
Sale		q.b.
Pane comune		40
Frutta fresca di stagione		100

Composizione Bromatologica (autunno/inverno)

I SETTIMANA		3-5 anni		
		gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	22	89	14
	LIPIDI	22	194	31
	GLUCIDI	94	352	55
	Kcal TOT	635		
MARTEDÌ	PROTIDI	24	96	15
	LIPIDI	18	159	25
	GLUCIDI	95	364	60
	Kcal TOT	634		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	22	86	14
	LIPIDI	19	167	27
	GLUCIDI	96	361	59
	Kcal TOT	614		
GIOVEDÌ	PROTIDI	23	94	16
	LIPIDI	17	154	26
	GLUCIDI	94	376	58
	Kcal TOT	624		

VENERDÌ	PROTIDI	22	88	14
	LIPIDI	20	183	30
	GLUCIDI	93	347	56
	Kcal TOT	618		

II SETTIMANA		3-5 anni		
		gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	23	94	16
	LIPIDI	17	154	26
	GLUCIDI	94	376	58
	Kcal TOT	624		
MARTEDÌ	PROTIDI	22	86	14
	LIPIDI	19	167	27
	GLUCIDI	96	361	59
	Kcal TOT	614		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	20	78	14
	LIPIDI	21	188	30
	GLUCIDI	92	344	56
	Kcal TOT	610		
GIOVEDÌ	PROTIDI	22	88	14
	LIPIDI	20	183	30
	GLUCIDI	93	347	56
	Kcal TOT	618		
VENERDÌ	PROTIDI	26	106	17
	LIPIDI	19	168	26
	GLUCIDI	94	351	56
	Kcal TOT	625		

III SETTIMANA		3-5 anni		
		gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	22	88	14
	LIPIDI	20	183	30
	GLUCIDI	93	347	56
	Kcal TOT	618		
MARTEDÌ	PROTIDI	22	89	14
	LIPIDI	22	194	31
	GLUCIDI	94	352	55
	Kcal TOT	635		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	26	104	16
	LIPIDI	19	167	27
	GLUCIDI	95	355	57
	Kcal TOT	626		
GIOVEDÌ	PROTIDI	23	94	16
	LIPIDI	17	154	26
	GLUCIDI	94	376	58
	Kcal TOT	624		
VENERDÌ	PROTIDI	22	88	14
	LIPIDI	20	183	30

	GLUCIDI	93	347	56
	Kcal TOT	618		

IV SETTIMANA		3-5 anni		
		gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	22	89	14
	LIPIDI	22	194	31
	GLUCIDI	94	352	55
	Kcal TOT	635		
MARTEDÌ	PROTIDI	22	86	14
	LIPIDI	19	167	27
	GLUCIDI	96	361	59
	Kcal TOT	614		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	26	104	16
	LIPIDI	19	167	27
	GLUCIDI	95	355	57
	Kcal TOT	626		
GIOVEDÌ	PROTIDI	22	86	14
	LIPIDI	19	167	27
	GLUCIDI	96	361	59
	Kcal TOT	614		
VENERDÌ	PROTIDI	23	94	15
	LIPIDI	17	154	25
	GLUCIDI	99	370	60
	Kcal TOT	619		

Menù primavera -estate



Lunedì I settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Straccetti di pollo alla pizzaiola ((**ALLERGENI** contenuti frumento, glutine)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti

gr

Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Basilico	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Formaggio grana	3
Pollo (petto)	60
Polpa di pomodoro	10
Cipolla	q.b.
Farina 00	q.b.
Origano	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Lattughino	40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì I settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e zucchine (**ALLERGENI** contenuti: sedano)
- ❖ Polpettine al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Patate al rosmarino
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti		gr
Pasta di semola di grano duro		50
Pomodori pelati		50
Zucchine verdi		20
Carote, sedano, cipolla		q.b.
Brodo vegetale		120 ml.
Olio (extra vergine d'oliva)	4	
Sale		q.b.
Carne di vitello magro (trita)		60
Uovo intero pastorizzato		20
Latte p.s. uht		10
Salsa di pomodoro pelato		10
Pangrattato		q.b.
Formaggio grana		5
Olio (extra vergine d'oliva)		3
Patate		100
Rosmarino		q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)		2
Pane comune		40
Frutta fresca di stagione		100

Mercoledì I settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie con pastina (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano)
- ❖ Scamorza (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro (di formato minuto)	25
Lenticchie secche	20
Sedano, carote, cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	4
Sale	q.b.
Scamorza	50
Pomodoro da insalata	80
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì I settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pizza Margherita con prosciutto (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Insalatina mista
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
----------------------	----

Pasta per pizza (a crudo)	90
Polpa di pomodoro	20
Provola dolce	10
Prosciutto cotto	10
Origano	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Carote/lattughino/finocchi	20+15+20
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Venerdì I settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Merluzzo croccante (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati, tracce di crostacei, molluschi, senape – leggere attentamente l'etichetta))
- ❖ Fagiolini all'olio
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60

Cipolla	q.b.
Basilico	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.
Formaggio grana	3

Merluzzo croccante
(Rif. Tabelle merceologiche) n.1

Fagiolini (surgelati) 60
Olio (extra vergine d'oliva) 2
Sale q.b.

Pane comune 40

Frutta fresca di stagione 100

Lunedì II settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Risotto al grana (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Tacchino panato (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Insalata di patate
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso parboiled	50
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Brodo vegetale	120 ml.
Formaggio grana	5

Olio (extra vergine d'oliva)	4
Sale	q.b.
Tacchino (fesa)	60
Pangrattato	4
Formaggio grana	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Patate	100
Prezzemolo	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì II settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.

Basilico		q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	
Sale		q.b.
Formaggio grana		3
Prosciutto cotto		20
Lattughino		40
Olio (extra vergine d'oliva)		2
Sale		q.b.
Pane comune		40
Frutta fresca di stagione		100

Mercoledì II settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Passato di verdura con riso (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di vitello (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati latte e derivati)
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso parboiled	30
Verdure miste (carote/sedano cipolla/zucchine/zucca/bietole/	10+10+10+30+30+20

Spinaci/pomodori pelati/patate)	20+10+20
Formaggio grana	3
Sale	q.b.
Carne di vitello magra	60
Pangrattato	6
Uovo intero fresco pastorizzato	25
Formaggio grana	3
Farina 00	q.b.
Pangrattato	q.b.
Sale	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Carote/fagiolini	10+30+20
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì II settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta con pesto di zucchine (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Frittata con formaggio (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Zucchine verdi	25
Brodo vegetale (secondo ricetta)	q.b.
Basilico	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Formaggio grana	3

Uovo intero pastorizzato	50
Latte UHT parz. scremato	10
Formaggio a pasta filata	10
Formaggio grana	3
Pomodori da insalata	100
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Venerdì II settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Passato di lenticchie con pastina (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati, legumi)
- ❖ Bastoncini di pesce (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati)
- ❖ Finocchi julienne
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Purea di frutta

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	20
di formato minuto	
Lenticchie secche	20
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.

Bastoncini di merluzzo impanati
(Rif. Tabelle merceologiche)

n.3 (75 g)

Finocchi

50

Olio (extra vergine d'oliva)

2

Sale

q.b.

Pane comune

40

Purea di **frutta**

n.1

Lunedì III settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Polpettine di vitello al pomodoro (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti

gr

Pasta di semola di grano duro

50

Pomodori pelati

60

Cipolla

q.b.

Basilico

q.b.

Olio (extra vergine d'oliva)

5

Sale	q.b.
Formaggio grana	3
Carne di vitello magro (trita)	60
Uovo intero pastorizzato	20
Latte p.s. uht	10
Salsa di pomodoro pelato	10
Pangrattato	q.b.
Formaggio grana	5
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Patate	100
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Martedì III settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Insalata di riso (**ALLERGENI** contenuti: , pesce, latte e derivati, legumi)
- ❖ Frittata (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Fagiolini all'olio
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso parboiled	50
Prosciutto cotto	5
Formaggio a dadini	5
Tonno all'olio extra vergine d'oliva	10
Piselli	20
Olio (extra vergine d'oliva)	6
Sale	q.b.
Uovo intero pastorizzato	50
Latte parz. scremato UHT	10

Pangrattato/prezzemolo	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Formaggio grana	3

Fagiolini	80
Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.

Pane comune	40
--------------------	----

Frutta fresca di stagione	100
----------------------------------	-----

* in alternativa se non gradita sostituire con risotto alle verdure

Mercoledì III settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta con crema di piselli (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati, legumi)
- ❖ Petto di pollo al limone
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Piselli (prodotto surgelato)	75
Cipolla	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	4
Formaggio grana	3
Sale	q.b.
Pollo (petto)	60

Limone (succo)	q.b.
Cipolla	q.b.
Farina 00	q.b.
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Carote	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì III settimana (primavera/estate)



- ❖ Pizza Margherita con prosciutto (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Insalatina mista
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta per pizza (a crudo)	90
Polpa di pomodoro	20
Provola dolce	10
Prosciutto cotto	10
Origano	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale preferibilmente iodato	q.b.
Carote/lattughino/finocchi	20+15+20
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.

Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Venerdì III settimana (primavera/estate)

MENÙ

- ❖ Pasta all'ortolana (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ **Merluzzo croccante** (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati, tracce di crostacei, molluschi, senape – **leggere attentamente l'etichetta**)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Purea di frutta

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati/carote/zucchine/piselli	60+40+40+40
Cipolla	q.b.
Formaggio grana	3
Merluzzo croccante (v. rif. Tabelle merceologiche)	n. 1
Pomodori da insalata	100

Olio (extra vergine d'oliva)	3
Sale	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta	n. 1

Lunedì IV settimana (primavera/estate)

MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (***ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Cotoletta di tacchino (***ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati*)
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune (***ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Purea di frutta

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Basilico	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5
Sale	q.b.

Formaggio grana	3
Tacchino (fesa)	60
Pangrattato	6
Uovo intero fresco pastorizzato	25
Formaggio grana	3
Farina 00	q.b.
Pangrattato	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Carote/lattughino/finocchi	20+15+20
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Purea di frutta	n. 1

Martedì IV settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Passato di verdura con pastina (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune **ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro di formato minuto	30
Verdure miste (carote/sedano cipolla/zucchine/zucca/bietole/Spinaci/pomodori pelati/patate)	10+10+10+30+30+20

Formaggio grana		3
Sale	q.b.	
Prosciutto cotto		20
Carote/patate/fagiolini		10+30+20
Olio (extra vergine d'oliva)		2
Sale	q.b.	
Pane comune		40
Frutta fresca di stagione		100

Mercoledì IV settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Burger di patate (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati, uovo e derivati)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Pasta di semola di grano duro	50
Pomodori pelati	60
Cipolla	q.b.
Basilico	q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5

Sale	q.b.
Formaggio grana	3
Patate	100
Pangrattato	10
Uovo intero pastorizzato	5
Formaggio grana	2
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Carote	50
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Giovedì IV settimana (primavera/estate)

MENÙ



- ❖ Passato di lenticchie con riso (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati, legumi)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti	gr
Riso parboiled	25
Lenticchie secche	20
Carote, sedano, cipolla	15
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.

Formaggio fresco cremoso	50
Lattughino	40
Olio (extra vergine d'oliva)	2
Sale	q.b.
Pane comune	40
Frutta fresca di stagione	100

Venerdì IV settimana (primavera/estate)



MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e melanzane (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Bastoncini di merluzzo (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati – **leggere attentamente l'etichetta**)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti		gr
Pasta di semola di grano duro		50
Pomodori pelati		60
Melanzane		5
Cipolla		q.b.
Basilico		q.b.
Olio (extra vergine d'oliva)	5	
Sale		q.b.

Formaggio grana

3

Bastoncini di merluzzo impanati

(Rif. Tabelle merceologiche)

n.3 (75 g)

Pomodori da insalata

100

Olio (extra vergine d'oliva)

3

Sale

q.b.

Pane comune

40

Frutta fresca di stagione

100

Composizione Bromatologica (Primavera/Estate)

I SETTIMANA		3-5 anni		
		gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	24	96	16
	LIPIDI	19	172	28
	GLUCIDI	91	340	56
	Kcal TOT	606		
MARTEDÌ	PROTIDI	24	94	15
	LIPIDI	20	177	29
	GLUCIDI	92	346	56
	Kcal TOT	617		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	22	86	14
	LIPIDI	19	167	27
	GLUCIDI	96	361	59
	Kcal TOT	614		
GIOVEDÌ	PROTIDI	22	86	14
	LIPIDI	19	167	27
	GLUCIDI	96	361	59
	Kcal TOT	614		
VENERDÌ	PROTIDI	24	98	15
	LIPIDI	20	183	29
	GLUCIDI	93	347	56
	Kcal TOT	627		

II SETTIMANA

3-5 anni

		gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	26	106	18
	LIPIDI	19	168	26
	GLUCIDI	94	351	56
	Kcal TOT	625		
MARTEDÌ	PROTIDI	26	103	17
	LIPIDI	20	176	29
	GLUCIDI	89	335	55
	Kcal TOT	614		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	23	90	15
	LIPIDI	20	181	29
	GLUCIDI	94	351	56
	Kcal TOT	622		
GIOVEDÌ	PROTIDI	24	96	15
	LIPIDI	20	181	29
	GLUCIDI	95	355	56
	Kcal TOT	633		
VENERDÌ	PROTIDI	24	94	15
	LIPIDI	19	171	27
	GLUCIDI	96	359	57
	Kcal TOT	625		

III SETTIMANA		3-5 anni		
		gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	23	94	15
	LIPIDI	19	171	28
	GLUCIDI	94	351	57
	Kcal TOT	615		
MARTEDÌ	PROTIDI	26	104	16
	LIPIDI	19	167	27
	GLUCIDI	95	355	57
	Kcal TOT	626		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	24	96	16
	LIPIDI	19	172	28
	GLUCIDI	91	340	56
	Kcal TOT	606		
GIOVEDÌ	PROTIDI	21	84	13
	LIPIDI	20	182	29
	GLUCIDI	98	366	58
	Kcal TOT	631		
VENERDÌ	PROTIDI	24	98	15
	LIPIDI	20	183	29
	GLUCIDI	93	347	56
	Kcal TOT	627		

IV SETTIMANA		3-5 anni		
		gr	Kcal	%
LUNEDÌ	PROTIDI	21	84	13
	LIPIDI	20	182	29

	GLUCIDI	98	366	58
	Kcal TOT	631		
MARTEDÌ	PROTIDI	24	94	15
	LIPIDI	19	171	27
	GLUCIDI	96	359	57
	Kcal TOT	625		
MERCOLEDÌ	PROTIDI	26	102	17
	LIPIDI	20	177	29
	GLUCIDI	89	335	55
	Kcal TOT	614		
GIOVEDÌ	PROTIDI	26	105	17
	LIPIDI	20	176	28
	GLUCIDI	94	353	56
	Kcal TOT	635		
VENERDÌ	PROTIDI	24	96	16
	LIPIDI	19	172	28
	GLUCIDI	91	340	56
	Kcal TOT	606		

Grammature di riferimento per adulti insegnanti/operatori)



ALIMENTI	
PRIMI PIATTI	
Pasta o riso asciutti (g.)	80
Pasta o riso a minestra (g.)	40
CONDIMENTI PER I PRIMI	
Formaggio grana grattugiato (g.)	10
Sugo con base di pomodoro (g.)	50
Olio extra vergine di oliva (g.)	7

ALIMENTI					
SECONDI PIATTI	50	60	80	100	
Carne (rossa/bianca) (g.)	100/120				
Pesce (g.)	130				
Uova (intero pastorizzato)	75				
Prosciutto cotto (g.)	60				
Formaggi a pasta molle o filata (g.)	80				

ALIMENTI	
CONTORNI	
Verdura cruda in foglia (g.)	
Verdura cruda (g.)	130
Verdura cotta (g.)	180

Patate (arrosto/purea)	150
CONDIMENTI VERDURE	
Olio extra vergine di oliva (g.)	8
PANE	
Pane comune (g)	70
ALIMENTI	
Pasta /lasagne con il ragù al forno	
Pasta di semola di grano duro (g.)	80/90
Besciamella (g.)	50
Ragù di carne (g.)	40
Pasta, riso (g.)	40/50
Legumi secchi (g.)	40
Legumi freschi (g.)	80
Frutta fresca di stagione	150