

PROGETTO INTEGRATO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

"C'è più gusto a mangiare giusto"

Menù per ristorazione scolastica
Scuola Dell'Infanzia

Comune di Gualdo Cattaneo

Dott.ssa Fabiana Cardarelli

A partire da

AS 2024-2025



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

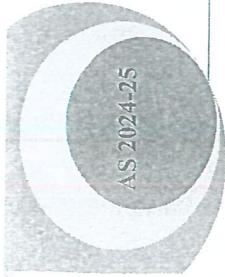
Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

Menù invernale per ristorazione scolastica: Scuola dell'infanzia (dal 18 Novembre al 18 Aprile)

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	Orecchiette con broccoli Petto di pollo panato Carote crude Frutta di stagione (Macedonia)	Risotto o orzo con zucchine Prosciutto cotto Finocchi crudi ad insalata Frutta di stagione (Mandarini)	Pasta in bianco Petto di pollo ai funghi Carote lesse o crude Frutta di stagione (Arancia)	Riso e piselli* (Prosciutto cotto) Patate arrosto - Insalata Frutta di stagione (Arancia)
Martedì	Pasta integr/Polenta al pomodoro Polpette merluzzo e patate Lattuga Frutta di stagione (Arancia)	Lasagne* Insalata mista Frutta di stagione (Banana)	Pasta con carciofi Platessa impanata Spinaci Frutta di stagione (Mela)	Pasta e patate Fettine di vitello in pizzaiola Carote lesse o crude Frutta di stagione (Mela)
Mercoledì	Riso e lenticchie* Prosciutto cotto Insalata mista Frutta di stagione (Kiwi)	Minestrone Polpette di pollo Patate lesse - Insalata Frutta di stagione (Mela)	Pastina/ Farro e ceci* Frittata Purè di patate - Insalata (Kiwi)	Tortellini al pomodoro (Caciotta) Insalata mista Frutta di stagione (Mela)
Giovedì	Pasta olio e parmigiano Filetti di platessa Piselli Frutta di stagione (Mela)	Gnocchi al pomodoro Filetti di merluzzo arrosto Bieta Frutta di stagione (Mandarini)	Riso al pomodoro Polpette pesce e patate Lattuga Frutta di stagione (Macedonia)	Pasta con sugo al tonno Filetti di persico arrosto Bieta Frutta di stagione (Kiwi)
Venerdì	Passato di verdura Uovo sodo/Frittata Carote lesse o ad insalata Frutta di stagione (Pera)	Pasta integrale e fagioli* (Caciotta o galbanino) Carote lesse o ad insalata Frutta di stagione (Arancia)	Passato di verdura Involtino Finocchi ad insalata Frutta di stagione (Pera)	Passato di verdura Mozzarella Lattuga Frutta di stagione (Mela)

A completamento del pasto sarà servito pane comune o integrale. Eventuali variazioni al menù potrebbero verificarsi per problemi tecnici o di approvvigionamento, in particolare si precisa che la frutta verrà scelta in base alla stagionalità (tab.pag.12). Le verdure indicate nel menù si intendono fresche, qualora non ne fosse possibile l'approvvigionamento, verranno sostituite con le corrispondenti verdure congelate. In caso di difficoltà ulteriore di reperimento delle verdure indicate nel menù, verrà effettuata la sostituzione con verdure di stagione (es. broccoli con carciofi; carciofi con broccoli; bieta con spinaci e spinacicon bieta o entrambi con catalogna/cicoria). I piselli vengono utilizzati congelati.

* Il presente piatto è un piatto unico, rappresenta pertanto la fonte proteica principale, eventualmente seguito da razione ridotta del secondo.



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

1° Settimana m. invernale	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Orecchiette	60	Petto di pollo	50	Carote crude	100	30	18	Macedonia:	
	Broccoli (anche in crema)	50	Pane grattugiato	10					Pera	30
	Pomodori pelati	Fac.							Mela	50
									Arancia	30
									Banana	20
Martedì	Pasta integrale/Polenta	60	Polpette di pesce e patate:		Lattuga	100	50	15	Arancia	150
	Pomodoro	30	Merluzzo	50						
	Parmigiano	5	Patate	40						
			Pane grattato	10						Zucchero
Mercoledì	Riso	50	Prosciutto cotto	30	Insalata mista:		30	15	Kiwi	80
	Lenticchie secche	35			Lattuga	30				
					Carote	20				
					Pomodori	40				
					Finocchi	10				
Giovedì	Pasta	60	Filetti di platessa	50	Sedano	10				
	Parmigiano	5	Odori	q.b	Piselli	80	50	18	Mela	150
Venerdì	Passato di verdura		Uovo sodo/frittata:		Carote lesse o ad insalata		50	13	Pera	150
	Pasta o riso o farro spezz	50	Uovo intero	60	Carote	150				
	Piselli	10								
	Carote e Zucchine	40								
	Altre verdure	30								

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

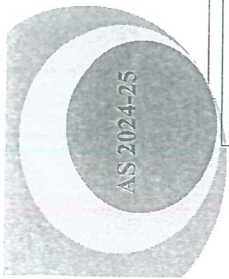


Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

2°Settimana m. invernale	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Riso o orzo	60	Prosciutto cotto	40	Finocchi crudi ad insalata	100	50	15	Mandarini o Pera	100 150
	Zucchine	50								
	Pomodori pelati	Fac.								
Martedì	Pasta	70			Insalata mista:		50	15	Banana	80
	Pomodoro	40			Lattuga	30				
	Parmigiano	5			Carote	20				
	Carne di vitello macinata	20			Pomodori	40				
	Mozzarella	20			Finocchi	10				
Mercoledì					Sedano	10				
	Minestrone passato		Polpette:		Patate lesse	120	30	18	Mela	150
	Pasta o riso	60	Carne di pollo	50	Prezzemolo	Fac				
	Piselli	10	Pane grattugiato	10	Insalata mista	80				
	Carote e zucchine	40	Pomodori pelati	Fac						
Giovedì	Altre verdure	40								
	Gnocchi pronti	160	Filetti di merluzzo arrosto	60	Bieta all'agro	100	50	15	Mandarini o Kiwi	100 80
	Pomodori pelati	30								
Venerdì	Parmigiano	5								
	Pasta integrale	50	Formaggio		Carote lesse o ad insalata	100	50	10	Arancia	150
	Fagioli secchi	20	Galbanino (1°- 3°mese)	40						
			O Caciotta fresca (2°-4°mese)	40						

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

3°Settimana m. invernale	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Pasta	60	Petto di tacchino	50	Carote lesse o	100	50	15	Arancia	150
	Parmigiano	5	Funghi freschi	20	crude					
Martedì	Pasta	60	Filetto di platessa	60	Spinaci	100	50	15	Mela	150
	Carciofi (anche in crema)	40	Pane grattugiato	10						
	Pomodori pelati	20	Odori	q.b						
		60	Limone	fac						
		40								
Mercoledì	Pastina	60	Frittata al forno:		Puré di patate:		30	10	Kiwi	80
	Ceci secchi	20	Uovo	60	Patate	100				
			Latte	10	Parmigiano	5				
			Uovo sodo: Uovo	60	Latte	10				
					Insalata mista	80				
Giovedì	Riso	60	Polpette di pesce e patate:		Lattuga	100	30	17	Macedonia:	
	Pomodori pelati	30	Merluzzo	60					Pera	30
	Parmigiano	5	Patate	50					Mela	50
			Pane grattato	10					Arancia	30
									Banana	20
Venerdì	Passato di verdura		Involtino:						Zucchero	5
	Patate	40	Carne di vitello magra	40	Finocchi ad	100	50	16	Limone	q.b.
	Piselli	10	Prosciutto cotto	10	insalata				Pera	150
	Pasta o riso o farro spezzato	60	Carote	10						
	Carote, zucchine, altre verdure	40								

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

Settimana m. invernale	Primi Piatti	g	Secondi	G	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Riso	60	Prosciutto cotto	30	Patate arrosto	130	30	15	Arancia	150
	Piselli surgelati	40	(privato del grasso visibile)		Insalata mista	80				
	Pomodori pelati	30								
Martedì	Pasta	40	Fettina di vitello in pizzaiola		Carote lesse o ad insalata		50	20	Pera	150
	Patate	50	Carne di vitello magra	50						
	Pomodori pelati	30	Pomodori pelati	20						
	Odori	q.b.								
	Parmigiano	5								
Mercoledì	Tortellini freschi al prosciutto	70	Caciotta	30	Insalata mista:		50	10	Mela	150
	Pomodori pelati	20			Radicchio	10				
	Parmigiano	5			Lattuga	20				
					Carote	20				
Giovedì					Pomodori	40				
					Finocchi	20				
	Pasta	60	Filetti di persico arrosto	50	Bieta all'agro	100	50	18	Mandarini	100
	Pomodori pelati	30							O Kiwi	80
Venerdì	Tonno	15								
	Minestrone passato		Mozzarella	60	Lattuga	100	50	10	Mela	150
	Patate	40								
	Piselli	10								
	Riso	55								
	Carote, zucchine, altre verdure	40								

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

Menù estivo ristorazione scolastica: Scuola dell'infanzia (dal 21 Aprile al 15 Novembre)

	1° Settimana	2° Settimana	3° Settimana	4° Settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro	Riso in bianco con salvia	Pasta con zucchini	Riso e piselli
	Petto di pollo panato	Prosciutto cotto	Petto di pollo ai funghi	(Prosciutto crudo o bresaola)
	Carote crude	Insalata mista	Pomodori ad insalata	Patate arrosto - Insalata
	Frutta di stagione (Macedonia)	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Banana)	Frutta di stagione (Macedonia)
Martedì	Pasta con zucchini	Pasta pomodoro e basilico	Pasta con carciofi	Pasta e patate
	Polpette merluzzo e patate	Fettine di vitello in pizzaiola	Platessa impanata	Fettine di vitello in pizzaiola
	Lattuga	Bieta all'agro	Lattuga	Pomodori gratinati
	Frutta di stagione (Pesca)	Frutta di stagione (Banana)	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Mela)
Mercoledì	Riso e lenticchie	Minestrone	Pastina e ceci	Tortellini al pomodoro
	Prosciutto cotto	Polpette	Frittata	Caciotta o Galbanino
	Insalata mista	Carote ad insalata	Purè di patate - Insalata	Fagiolini
	Frutta di stagione (Kiwi)	Frutta di stagione (Mela)	Frutta di stagione (Uva)	Frutta di stagione (Anguria)
Giovedì	Pasta olio e parmigiano	Gnocchi al pomodoro	Pasta integrale al pomodoro	Pasta con sugo al tonno
	Filetti di platessa	Filetti di merluzzo arrosto	Polpette pesce e patate	Filetti di persico arrosto
	Fagiolini	Spinaci	Bandiera zucchini e mela	Bieta
	Frutta di stagione (Albicocca)	Frutta di stagione (Prugne)	Frutta di stagione (Albicocca)	Frutta di stagione (Albicocca)
Venerdì	Passato di verdura	Pasta integrale e fagioli	Passato di verdura	Passato di verdura
	Uovo sodo/frittata	(Caciotta o Galbanino)	Involentino	Spezzatino di pollo
	Pomodori ad insalata	Zucchini arrosto o trifolate	Pomodori ad insalata	Insalata mista
	Frutta di stagione (Arancia)	Frutta di stagione (Kiwi)	Frutta di stagione (Pesca)	Frutta di stagione (Kiwi)

A completamento del pasto sarà servito pane comune o integrale. Eventuali variazioni al menù potrebbero verificarsi per problemi tecnici o di approvvigionamento, in particolare si precisa che la frutta e la verdura verranno scelte in base alla stagionalità (tab. pag. 12).

* Il presente piatto è un piatto unico, rappresenta pertanto la fonte proteica principale, eventualmente seguito da razione ridotta del secondo.



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

1° Settimana m. estivo	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane	g	Olio	g	Frutta	g
Lunedì	Pasta	60	Petto di pollo	50	Carote crude	100	30	16		Macedonia:		
	Pomodori pelati	30	Pane grattugiato	10						Mela	50	
	Parmigiano	5								Fragole	30	
										Pesca	30	
										Banana	20	
Martedì	Pasta	60	Polpette di pesce e patate:		Lattuga	100	50	16		Zucchero	5	
	Zucchine	40	Merluzzo	50						Limone	q.b.	
	Pomodori pelati	Fac	Patate	60								
			Pane grattugiato	10								
Mercoledì	Riso	50	Prosciutto cotto	40	Insalata mista:		30	13		Fragole	80	
	Lenticchie secche	40			Lattuga	30				Zucchero	5	
					Carote	20				Limone	q.b	
					Pomodori	40				o Kiwi	80	
					Sedano	10						
Giovedì	Pasta	60	Filetti di platessa	50	Fagiolini	100	60	18		Albicocche	80	
	Parmigiano	5	Odori	q.b								
Venerdì	Passato di verdura		Uovo sodo/frittata:		Pomodori ad	100	50	13		Arancia	150	
	Pasta o riso o farro spezz	60	Uovo intero	60	Insalata							
	Patate	40										
	Piselli	10										
	Carote, zucchine, altre verdure	40										

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

2°Settimana m. estivo	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Riso o orzo	60	Prosciutto cotto	40	Insalata mista:		60	16	Mela	150
	Latte	50			Lattuga	30				
	Parmigiano	5			Carote	20				
	Salvia	q.b.			Pomodori	40				
Martedì	Pasta	60	Carne di vitello magra	50	Bieta all'agro	100	60	18	Banana	80
	Pomodoro	20	Pomodoro	20						
	Basilico	q.b.								
Mercoledì	Minestrone passato		Polpette:		Carote ad	100	30	16	Mela	150
	Patate	40	Carne di pollo	50	insalata					
	Piselli	10	Pane grattugiato	10						
	Pasta o riso	60	Pomodori pelati	Fac						
	Carote, zucchine, altre verdure	40								
Giovedì	Gnocchi pronti	170	Filetti di merluzzo	50	Spinaci	100	60	16	Prugne	80
	Pomodori pelati	30	arrosto							
	Parmigiano	5								
Venerdì	Pasta	60	Formaggio		Zucchine arrosto	100	60	10	Anguria	150
	Fagioli secchi	30	Caciotta fresca 1°-3° mese	40	o trifolate				o Kiwi	80
			o Galbanino 2°-4° mese	40	Pomodori pelati	Fac				

Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.

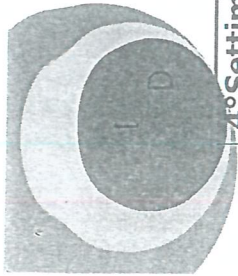


Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

3°Settimana m. estivo	Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane g	Olio g	Frutta	g
Lunedì	Pasta	60	Petto di pollo	50	Pomodori ad	100	50	20	Banana	80
	Zucchine	50	Funghi freschi	20	insalata					
	Pomodori pelati	Fac								
Martedì	Pasta	60	Filetto di platessa	60	Lattuga	100	50	15	Mela	150
	Carciofi	20	Pane grattugiato	10						
	Pomodori pelati	Fac	Odori	q.b						
Mercoledì			Limone	fac						
	Pastina /Farro	60	Frittata al forno:				30	10	Uva	80
	Ceci secchi	20	Uovo	60	Patate	80			o Kiwi	80
			Latte	10	Parmigiano	5				
			Uovo sodo : Uovo	60	Latte	10				
Giovedì					Insalata mista	80				
	Pasta integrale	60	Polpette di pesce e patate:		Bandiera:		50	18	Albicocca	80
	Pomodori pelati	30	Merluzzo	50	Zucchine	60				
	Parmigiano	5	Patate	40	Melanzane	30				
			Pane grattato	10	Pomodoro	30				
Venerdì	Passato di verdura		Involentino:		Carote e sedano	100	50	16	Pesca	150
	Patate	40	Carne di vitello magra	40	ad insalata					
	Piselli	10	Prosciutto cotto	10						
	Riso o farro spezzato	55	Carote	10						
	Carote, zucchine, altre verdure	40								

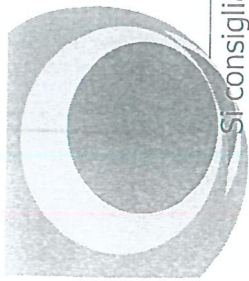
Si consiglia di alternare la somministrazione di pane comune ed integrale.



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere, 4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

4 ^o Settimana m. estivo		Primi Piatti	g	Secondi	g	Contorni	g	Pane	g	Olio	g	Frutta	g	
Lunedì	Riso		60	Prosciutto crudo	40	Patate arrosto	90	30	16	Macedonia:				
	Piselli surgelati		40	(privato del grasso		Insalata mista	80			Mela	50			
	Pomodori pelati		fac	visibile)						Kiwi	30			
				o Bresaola	40						Pesca	30		
											Banana	20		
Martedì	Pasta		40	Fettina di vitello in pizzaiola:		Pomodori gratinati		40	16	Mela	150			
	Patate		50	Carne di vitello magra	50	Pomodori maturi	100							
	Pomodori pelati		30	Pomodori pelati	20	Pan grattugiato	20							
	Odori		q.b.	Odori	q.b.									
	Parmigiano		5											
Mercoledì	Tortellini Freschi al prosciutto		70	Caciotta fresca	30	Fagiolini	100	50	10	Mela	150			
	Pomodori pelati		20											
	Parmigiano		5											
Giovedì	Pasta		60	Filetti di persico arrosto	50	Bieta all'agro	100	50	15	Albicocche	80			
	Pomodori pelati		30											
	Tonno		15											
	Minestrone passato			Spezzatino di pollo:		Insalata mista:		60	17	Melone	80			
Venerdì	Patate		40	Carne di pollo	50	Pomodori	40			o Kiwi	80			
	Piselli		10	Pomodori pelati	20	Lattuga	20							
	Riso		60	Odori	q.b.	Carote	20							
	Carote, zucchine, altre verdure		40			Sedano	10							



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

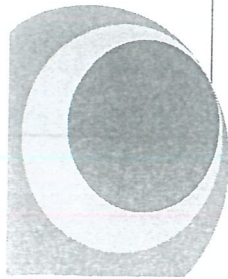
Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

Si consiglia di creare una variazione della frutta in base alla stagionalità, secondo la seguente tabella:

Mese	Frutta di stagione
Annuali	Mele e banane
Gennaio – febbraio	Arance, clementini, kiwi, mandarini tardivi, pere
Marzo – aprile	Arance, kiwi, pere
Maggio	Albicocche precoci, fragole, arance tardive, ciliegie
Giugno – luglio	Albicocche, pesche, susine, fragole, ciliegie, prugne, melone, anguria
Settembre	Pesche, prugne, uva, pere
Ottobre	Uva, arance, clementine, pere
Novembre	Clementine, arance, kiwi
Dicembre	Arance, clementine, kiwi

Equivalenti dei pesi della frutta:

Tipo frutta	Asili nido	Materne	Elementari	Medie ed Adulti	
				Elementari	Medie ed Adulti
				Peso netto	
1 Mele	100	150	180	180	200
2 Pere	100	150	180	180	200
3 Arance	100	150	180	180	200
4 Mandaranci	80	100	120	100	150
5 Kiwi	60	80	100	100	120
6 Banane	60	80	100	100	120
7 Uva	60	80	100	100	120
8 Albicocche	60	80	100	100	120
9 Pesche	80	120	120	120	150
10 Susine e Prugne	60	80	100	100	120
11 Fragole	50	80	100	100	120

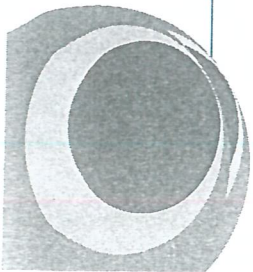


Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

Analisi bromatologia: Menù Invernale

	1° Settimana			2° Settimana			3° Settimana			4° Settimana		
	Kcal	Grammi	%	Kcal	Grammi	%	Kcal	Grammi	%	Kcal	Grammi	%
Lunedì	Proteine	25,19	14,95	Proteine	21,73	12,90	Proteine	24,49	14,86	Proteine	20,74	12,39
	Lipidi	21,00	28,04	Lipidi	21,84	29,16	Lipidi	19,77	27,00	Lipidi	21,13	28,40
	Carboidrati	102,38	56,97	Carboidrati	104,13	57,94	Carboidrati	101,95	58,02	Carboidrati	105,42	59,05
	Kcal	673,95		Kcal	673,90		Kcal	658,90		Kcal	669,45	
Martedì	Proteine	25,79	15,03	Proteine	23,96	14,02	Proteine	26,52	15,78	Proteine	23,90	14,17
	Lipidi	19,66	25,78	Lipidi	22,50	29,62	Lipidi	19,52	26,33	Lipidi	21,76	29,02
	Carboidrati	108,24	59,12	Carboidrati	102,58	56,27	Carboidrati	103,76	57,89	Carboidrati	102,13	56,76
	Kcal	671,00		Kcal	669,97		Kcal	672,95		Kcal	699,13	
Mercoledì	Proteine	22,46	13,39	Proteine	20,86	12,46	Proteine	26,03	15,47	Proteine	26,05	14,90
	Lipidi	22,06	29,59	Lipidi	22,06	29,63	Lipidi	20,65	27,61	Lipidi	22,16	28,32
	Carboidrati	101,72	56,85	Carboidrati	103,48	57,92	Carboidrati	101,99	56,83	Carboidrati	100,73	56,78
	Kcal	671,00		Kcal	669,97		Kcal	672,95		Kcal	699,13	



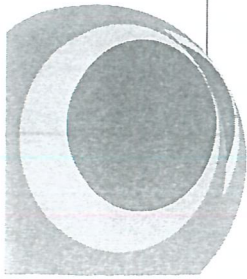
Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

		654,32,00		670,93		670,91		664,57	
		Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%
Giovedì	Kcal								
	Proteine	25,86	14,98	26,13	15,58	23,11	13,78	24,88	14,97
	Lipidi	21,30	27,76	20,21	27,11	20,96	28,12	20,90	28,30
	Carboidrati	105,52	57,31	102,56	57,32	103,91	58,08	100,47	56,69
		654,32		661,60		659,24		683,60	
		Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%
Venerdì	Proteine	20,48	12,52	25,74	15,74	24,96	15,15	28,33	16,58
	Lipidi	20,63	28,37	20,27	27,57	20,17	27,54	20,79	27,37
	Carboidrati	103,15	59,11	100,14	56,76	100,62	57,24	102,18	56,05
			Kcal		Kcal		Kcal		Kcal
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
		Proteine		Proteine		Proteine		Proteine	
		Lipidi		Lipidi		Lipidi		Lipidi	
		Carboidrati		Carboidrati		Carboidrati		Carboidrati	

Analisi bromatologia: Menù Estivo

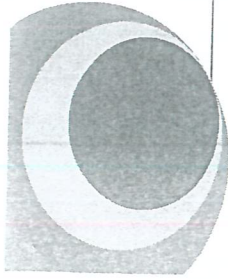
	1° Settimana			2° Settimana			3° Settimana			4° Settimana		
Lunedì	Kcal	661,42		Kcal	669,89		Kcal	672,50		Kcal	666,84	
		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%
	Proteine	25,63	15,50	Proteine	25,23	15,06	Proteine	22,76	13,54	Proteine	23,24	13,95
	Lipidi	20,17	27,45	Lipidi	19,50	26,20	Lipidi	21,31	28,52	Lipidi	19,67	26,55
	Carboidrati	100,66	57,07	Carboidrati	104,92	58,73	Carboidrati	104,20	58,10	Carboidrati	105,69	59,43
	Kcal	669,67		Kcal	667,92		Kcal	660,13		Kcal	673,00	
		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%
Martedì	Proteine	24,32	14,52	Proteine	24,49	14,67	Proteine	24,92	15,10	Proteine	23,70	14,09
	Lipidi	19,57	26,30	Lipidi	20,89	28,15	Lipidi	19,36	26,40	Lipidi	20,50	27,42
	Carboidrati	105,53	59,10	Carboidrati	101,80	57,16	Carboidrati	103,06	58,55	Carboidrati	105,19	58,761
	Kcal	671,12		Kcal	683,19		Kcal	669,55		Kcal	699,13	
		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%		Grammi	%
Mercoledì	Proteine	24,07	14,34	Proteine	24,14	14,13	Proteine	26,05	26,05	Proteine	26,71	15,99
	Lipidi	19,80	26,56	Lipidi	19,92	26,24	Lipidi	22,16	22,16	Lipidi	20,04	26,99
	Carboidrati	105,52	58,96	Carboidrati	108,68	59,65	Carboidrati	100,73	100,73	Carboidrati	101,48	56,94



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

		665,17		678,19		677,60		665,06	
Kcal		Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%	Grammi	%
Giovedì	Proteine	25,01	15,04	27,10	15,98	23,91	14,12	26,15	15,73
	Lipidi	20,95	28,34	20,94	27,79	21,71	28,84	19,53	26,43
	Carboidrati	100,45	56,63	101,75	56,26	103,02	57,02	102,57	57,84
	Kcal	654,32		662,50		671,96		673,95	
Venerdì	Proteine	20,48	12,52	24,26	14,65	25,79	15,35	26,41	15,68
	Lipidi	20,63	28,37	20,15	27,37	20,37	27,28	20,27	27,06
	Carboidrati	103,15	59,11	102,25	57,88	102,66	57,29	102,60	57,09
	Kcal								



Menù di ristorazione scolastica: Scuola Primaria

La revisione del menù scolastico è stata effettuata seguendo le indicazioni L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti) studiati per la popolazione italiana (edizione 1996).

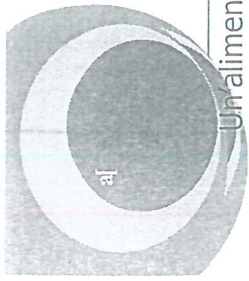
I fabbisogni di energia e nutrienti sono stati calcolati utilizzando una ipotetica popolazione composta per metà da maschi e metà da femmine, di età compresa tra 3 anni e 6 anni. Tali fabbisogni sono stati pensati sulla base di una ripartizione in 5 pasti: 3 Pasti principali e 2 Spuntini.

Bisogni giornalieri di energia e nutrienti

Scuola dell'Infanzia	Kcal	di cui Kcal Pranzo	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg
Età 3-6 Anni	1750	670	18	9	800

Percentuali di ripartizione giornaliera di energia e nutrienti

Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
20 %	5 %	38 %	5 %	32 %



Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale.

A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all' apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari. L'alimentazione del bambino deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa. L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni.

Il menù è stato preparato con rotazione di 4 settimane, in modo da limitare la ripetizione della stessa ricetta, e diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo. La variabilità del menù per il pranzo può essere ottenuto semplicemente con l'utilizzo di prodotti di stagione, con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, in particolare primi piatti e contorni.

Si raccomanda di impedire la somministrazione di una seconda porzione, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità.

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva, purché alla valutazione nutrizionale su carta dei menù corrisponda una effettiva applicazione delle porzioni raccomandate nei punti ristorazione.

Diete speciali

L'Italia è sempre più una nazione multi-etnica e multiculturale e la presenza di alunni di altre etnie è un dato strutturale del nostro sistema scolastico.

Tra le identità culturali, peculiari appaiono le abitudini alimentari che sono proprie di ogni area del mondo e di ogni momento storico, in relazione alle condizioni socio-economiche, alle credenze religiose, alla disponibilità di particolari materie prime in alcune aree geografiche e alle tradizioni di ciascuna popolazione. La scuola costituisce l'ambiente ideale dove poter realizzare tale integrazione e l'alimentazione rappresenta un terreno su cui approfondire e sviluppare tali politiche. Abitudini alimentari incongrue si possono correggere con proposte di ristorazione scolastica salutari che, attraverso il bambino, possono raggiungere il nucleo familiare.

Il menù è stato costruito in modo da limitare il consumo di alimenti preclusi ad alcune etnie-religioni.

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.

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. In ragione del fatto che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale.

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.

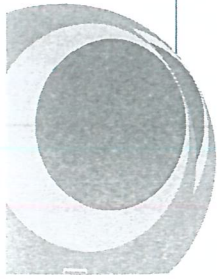
Metodi di cottura ed alcuni consigli pratici

Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti come:

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

I tempi di esposizione al calore dovranno essere tali da garantire una cottura completa, specialmente per i prodotti di origine animale in modo da assicurare un risanamento efficace dell'alimento.

- Per la preparazione dei pasti la ditta appaltatrice dovrà utilizzare le seguenti modalità:
- cuocere le verdure al vapore o al forno;
 - cuocere i secondi piatti preferibilmente al forno, dopo aver eliminato dalla carne i grassi visibili



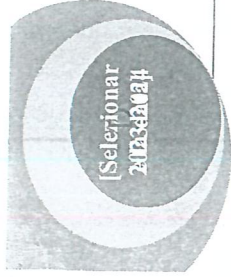
Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

- aggiungere i condimenti possibilmente a crudo;
- preparare il purè con patate fresche lessate in giornata (le patate dovranno essere sbucciate e lavate nella stessa giornata dell'utilizzo indipendentemente dal tipo di cottura previsto);
- le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione;
- consegnare la frutta lavata ed a temperatura ambiente;
- si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti: l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità di acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore o al forno;

Non devono essere utilizzati:

- le carni al sangue
- cibi fritti
- il dado da brodo, in particolare se contenente glutammato
- verdure, carni e pesci semilavorati e precotti
- da evitare i soffritti (da sostituire con la semplice tostatura in poca acqua o brodo).



Dott.ssa Fabiana Cardarelli
Dietista

Via La Luoviere,4 Foligno (Pg)
fabianacardarelli@libero.it

Riferimenti bibliografici:

- LARN Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti (Seconda Edizione 1998)
- Linee Guida per una sana alimentazione, Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione (2003)
- Nutrizione del bambino, Faldella (2007)
- Dietetica e Nutrizione, Fatati (2007)
- Manuali di Dietologia, Prof.ssa Venturini (2000)
- Tabelle di composizione degli alimenti, Istituto nazionale della Nutrizione (2001)
- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica (3 Maggio 2010)
- Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica, Regione Umbria (2015)

Elaborazione e calcoli eseguiti con l'ausilio del WinFood 2.8 Pro (aggiornamento Dicembre 2014)



COMUNE DI GUALDO CATTANEO

PROVINCIA DI PERUGIA

AREA AFFARI GENERALI E SERVIZI ALLA PERSONA

Piazza Umberto I°, n° 3 - 06035 - Tel. 0742/929427 - Fax 0742/91886-P.iva 01122190547 C.F. 82001410545

AVVISO IMPORTANTE

AI SENSI DI QUANTO PREVISTO DAL REG. UE N. 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO DEL 25 OTTOBRE 2011, RELATIVO ALLE INFORMAZIONI FORNITE DALLE IMPRESE ALIMENTARI AI CONSUMATORI.

Si invitano le famiglie degli alunni frequentanti le Scuole dell'Infanzia dell'Istituto Comprensivo di Gualdo Cattaneo a segnalare preventivamente qualsiasi tipo di allergia certificata riferita al/alla proprio/a figlio/a, compilando l'apposito modulo disponibile sul sito del Comune di Gualdo Cattaneo www.comune.gualdocattaneo.pg.it (sezione Area Affari generali e Servizi alla Persona - modulistica / Servizi scolastici) che dovrà essere poi trasmesso a questo Comune al seguente indirizzo: comune.gualdocattaneo@postacert.umbria.it, al fine di garantire l'elaborazione di una dieta speciale.



IL RESPONSABILE DELL'AREA
F.to Dott. Stefania Bertinelli