

## COMUNE DI CITTA' DELLA PIEVE

### MENU' SCOLASTICO

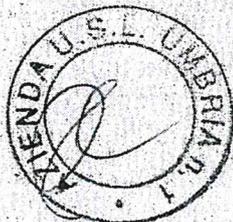
#### APPORTI ENERGETICI E NUTRIZIONALI RIFERITI AL PRANZO NELLE DIVERSE FASCE SCOLASTICHE

APPORTI NUTRITIVI RACCOMANDATI	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
<b>MACRONUTRIENTI</b>			
PROTEINE (g)	10-20 g	15-25 g	25-35 g
RAPPORTO TRA PROTEINE ANIMALI E VEGETALI	0,66		
GRASSI (g)	12-20 g	17-25 g	25-33 g
di cui SATURI (g)	3-5 g	5-8 g	7-10 g
CARBOIDRATI (g)	60-80 g	80-110 g	100-140 g
di cui ZUCCHERI SEMPLICI (g)	6-8 g	8-11 g	10-14 g
FIBRA (g)	3-5 g	4-7 g	6-9 g
<b>MICRONUTRIENTI</b>			
FERRO (mg)	3 mg	4 mg	8 mg
CALCIO (mg)	220 mg	380 mg	520 mg
<b>ENERGIA</b>			
ENERGIA Kcal	370-590 Kcal	500-860 Kcal	750-1100 Kcal

L'apporto calorico e nutrizionale giornaliero (LARN) è calcolato mediamente per ogni specifica fascia d'età.

Il calcolo è stato elaborato sulla base della ripartizione calorica seguente:

- ↓ ENERGIA (Kcal)      35-40% dell'apporto calorico giornaliero
- ↓ PROTEINE            10-15% dell'apporto calorico del pranzo
- ↓ CARBOIDRATI       55-60% dell'apporto calorico del pranzo
- ↓ GRASSI                30% dell'apporto calorico del pranzo



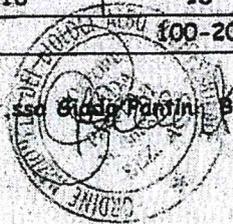
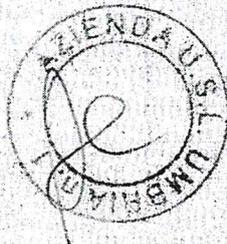
Dott.ssa Giada Partida Biologa Nutrizionista  
ISOLA Cooperativa Sociale - Rist. Collettiva



**GRAMMATURE A CRUDO PER GLI ALIMENTI**

PRODOTTI	QUANTITA'	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria	Secondaria di primo grado
<b>PRIMI PIATTI:</b>				
PASTA DI SEMOLA o RISO o CEREALI	g	50/60	70/80	80/90
MINESTRE	g	20	30	40
RAVIOLI o TORTELLINI o GNOCCHI	g	120	160	180
VERDURE (nei primi piatti)	g	30	40	50
PATATE (nei primi piatti)	g	40	50	60
PARMIGIANO	g	5	8	10
<b>SECONDI PIATTI:</b>	g			
CARNE	g	50	60	80
POLLO ARROSTO	g	90	120	160
PESCE	g	70	100	120
UOVA E FRITTATE	Pezzi	1	1	1 e 1/2
PROSCIUTTO CRUDO/cotto	g	40	50	60
FORMAGGI stagionati	g	20/30	30/40	50/60
FORMAGGI freschi	g	40	50	60
PANE/INTEGRALE	g	40/50	50/60	60/60
<b>CONTORNI:</b>	g			
LEGUMI (secchi) nei primi piatti	g	20	30	40
LEGUMI (freschi) nei primi piatti	g	40	60	80
VERDURE COTTE	g	100-200		
VERDURE CRUDE	g	80-100		
VERDURE A FOGLIA VERDE	g	40-60		
PATATE	g	150	200	250
SALE IODATO	g	1	1	1
OLIO extra vergine di oliva	g	10	15	15/20
FRUTTA	g	100-200		

Dott.ssa **Giulia Pantini** Biologa Nutrizionista



## MENU' AUTUNNO - INVERNO

### CONSIGLI PER LA CENA

SCUOLE DI CITTA' DELLA PIEVE - SCUOLA DELL'INFANZIA MOIANO - SCUOLA DELL'INFANZIA PONTICELLI

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI'	<i>Risotto con piselli</i> <i>Farmaggi</i> <i>Insalata mista</i> <i>Pane</i> <i>Frutta</i>	<i>Risotto all'ortolana</i> <i>Involtoni di p.cotta e patate gratinati in forno</i> <i>Frutta</i>	<i>Polpettone di tonno e patate</i> <i>Gran misto di verdure al forno (broccoli, carote, finocchi...)</i> <i>Pane</i> <i>Pere cotte al cioccolato</i>	<i>Bruschette all'olio e.v.o.</i> <i>Polpette di riso e lenticchie/crocchette di legumi</i> <i>Insalata verde</i> <i>Frutta</i>
MARTEDI'	<i>Pasta alla parmigiana</i> <i>Filetti di pesce gratinato in forno</i> <i>Cavolfiore gratinato</i> <i>Pane</i> <i>Frutta</i>	<i>Pasta alla boscaiola</i> <i>Arista al latte</i> <i>Purè o patate lesse</i> <i>Frutta</i>	<i>Polenta con bocconcini di vitella in umido oppure risotto al ragù di chianina</i> <i>Verdura cotta</i> <i>Frutta</i>	<i>Minestrone di verdure</i> <i>Straccetti di pollo alla mugnaia</i> <i>Julienne di verdure o verdure al vapore</i> <i>Pane</i> <i>Frutta</i>
MERCOLEDI'	<i>Crema di zucca gialla e patate</i> <i>Scaloppina di tacchino</i> <i>Erba cotta</i> <i>Pane</i> <i>Frutta</i>	<i>Quadrucci e ceci</i> <i>Bocconcini di pollo alla salvia</i> <i>Verdure al vapore</i> <i>Pane</i> <i>Frutta</i>	<i>Minestrone di verdure e legumi con pastina o crostini di pane</i> <i>Formaggio fresco o grana</i> <i>Finocchi in insalata</i> <i>Pane</i> <i>Frutta</i>	<i>Pasta con sugo di pesce</i> <i>Anellini di totano al vapore con carote, piselli e broccoli (o altra verdura di stagione)</i> <i>Crostata o dolce secco</i>
GIOVEDI'	<i>Risotto in bianco</i> <i>Polpo e patate</i> <i>Insalata verde o verdure cotte</i> <i>Frutta</i>	<i>Minestrone di verdure</i> <i>Formaggi freschi</i> <i>Carote e finocchi al vapore</i> <i>Pane</i> <i>Crepes alla crema di nocciola o marmellata</i>	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Straccetti di tacchino</i> <i>Spinaci al limone</i> <i>Pane</i> <i>Frutta</i>	<i>Piatto di verdure cotte o crude</i> <i>Pizza margherita</i> <i>Frutta</i>
VENERDI'	<i>Crostini caldi p.cruo e mozzarella</i> <i>Polpette vegetali (patate e verdure di stagione)</i> <i>Dolce secco/crostata</i>	<i>Bruschetta all'olio e.v.o.</i> <i>Risotto alla zucca gialla e seppioline (o altro pesce filettato)</i> <i>Frutta</i>	<i>Crema di patate e sedano rapa (o altra verdura di stagione)</i> <i>Hamburger di pesce o filetti di pesce panati</i> <i>Insalata mista</i> <i>Pane</i> <i>Frutta</i>	<i>Muffin di verdure e patate o torta soffice allo yogurt</i> <i>P.cotto o crudo</i> <i>Finocchi in insalata</i> <i>Frutta</i>

Allergeni UE 1169/2011

Dott.ssa *Giulia Pontini* Biologa Nutrizionista  
ISOLA COOPERATIVA SOCIALE



Note:

- Quando nel pasto ci sono alimenti amidacei (legumi o patate) ridurre la porzione di pane o scegliere pane integrale.
- Le cotture dovranno essere semplici: posso usare spezie e olio e.v.o. per i condimenti.
- Preferire verdura e frutta di stagione

## MENU' PRIMAVERA - ESTATE

### CONSIGLI PER LA CENA

SCUOLE DI CITTA' DELLA PIEVE - SCUOLA DELL'INFANZIA MOIANO - SCUOLA DELL'INFANZIA PONTICELLI

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI'	<i>Pasta al pesto</i> <i>Hamburger di vitella</i> Insalata di pomodori Pane Frutta	<i>Riso saltato con pomodorini e mozzarella</i> <i>Filetti di pesce gratinato</i> Insalata verde Pane Frutta	<i>Crostini al pomodoro</i> <i>Anelli di totano al limone</i> Patate al forno o lesse Frutta	<i>Pasta fredda con pomodorini e grana</i> Fettina di manzo in pizzaiola Fagiolini Pane Frutta
MARTEDI'	<i>Farfalle saltate con pomodorini</i> <i>Stracchino</i> Carote alla julienne Pane Frutta	<i>Crocchette di patate</i> Straccetti di pollo Julienne di verdure Frutta	<i>Pasta al pesto</i> <i>Bresaola con scaglie di grana e olio e.v.o.</i> Pane Frutta	<i>Crostini di verdure e mozzarella (caldi)</i> <i>Polpette di ceci</i> Julienne di carote Frutta
MERCOLEDI'	<i>Crostini al pomodoro</i> <i>Crocchette di fagioli</i> Insalata mista Frutta	<i>Pasta al pomodoro</i> <i>Stracchino</i> Fagiolini Pane Frutta	<i>Gratin di verdure</i> <i>Polpette di vitella al pomodoro</i> Piselli Frutta	Insalata di riso o <i>risotto con zucchine</i> Bastoncini di merluzzo Insalata Pane Gelato
GIOVEDI'	<i>Pasta con fagioli cannellini</i> <i>Uova strapazzate</i> Bandiera (zucchine, peperone e melanzane) Pane Frutta	<i>Polpettone di legumi</i> Insalata di pomodori e cetrioli Gelato	<i>Orata al forno con patate</i> Insalata di pomodori <i>Macedonia di frutta con gelato e yogurt</i>	<i>Pasta con verdure di stagione</i> Spiedini di tacchino e pollo Insalata mista Pane Frutta
VENERDI'	<i>Insalata di farro</i> Straccetti di pollo <i>Patate saltate in padella</i> Frutta	Verdure a bastoncini (pinzimonio) <i>Pizza margherita</i> Frutta	Insalata di ceci (ceci, pomodorini e verdure a julienne) <i>Tomino alla piastra</i> (anche come crostino) Zucchine trifolate Pane Frutta	<i>Torta al testo con p.cruo o cotto</i> Verdure grigliate Macedonia di frutta fresca o <i>yogurt alla frutta</i>

Allergeni UE 1169/2011

Dott.ssa *Silvia Pardini*, Biologa Nutrizionista

ISOLA COOPERATIVA SOCIALE

Note:

- Quando nel pasto ci sono alimenti amidacei (legumi o patate) ridurre la porzione di pane o scegliere pane integrale.
- Le cotture dovranno essere semplici; posso usare spezie e olio e.v.o. per i condimenti.
- Preferire verdura e frutta di stagione.

### CONSIGLI UTILI:

Il fabbisogno energetico in età pediatrica previsto dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) corrisponde a:

- 1200-1500 Kcal/giorno dai 3 ai 6 anni
- 1900-2000 Kcal/giorno dai 7 ai 9 anni
- 2000-2250 Kcal/giorno dai 10 ai 12 anni
- 2250-2500 Kcal/giorno oltre i 13 anni.

Queste stime sono state calcolate prevedendo un discreto livello di attività fisica e devono essere quindi ridotte di un 15% circa nei soggetti sedentari o pigri.

E' estremamente importante ricoprire tale fabbisogno adottando una dieta varia, nella quale siano presenti alimenti appartenenti ai 4 gruppi alimentari fondamentali:

1. **LATTE E DERIVATI:** latte, yogurt, latticini e formaggi
2. **CARNE, PESCE E UOVA compresi legumi secchi**
3. **CEREALI:** pane, pasta, riso, patate e altri minori (mais, avena, farro, quinoa, grano saraceno, miglio ecc)
4. **VERDURA E FRUTTA compresi legumi freschi**

moderando il consumo dei cibi ad elevata densità calorica come dolci, formaggi, frutta secca, bevande zuccherate e snack salati.

La **RIPARTIZIONE CALORICA GIORNALIERA** dovrebbe essere così strutturata:

- 25% delle calorie con la prima colazione (purtroppo troppo spesso saltata!!)
- 35-40% a pranzo
- 10-15% a merenda
- 25-30% a cena

Attualmente l'abitudine a consumare fuori pasto merendine, patate fritte confezionate, gelati e frequentemente fast-food, in cui il menù è sempre troppo ricco di grassi e proteine porta spesso gli adolescenti a una condizione di sovrappeso talvolta preoccupante.

Per i bambini in età scolare è di fondamentale importanza consumare una ricca 1° colazione, con l'assunzione di latte o yogurt e carboidrati, così da avere energia disponibile per le attività più impegnative nella prima parte della giornata.

Gli spuntini, del mattino e del pomeriggio, non andrebbero saltati per non arrivare troppo affamati ai pasti principali (pranzo e cena) con il rischio di mangiare troppo e velocemente, affaticando così il processo digestivo. Fare pasti più piccoli e frequenti è un ottimo modo di stimolare costantemente il metabolismo, il nostro sistema di regolazione e di controllo dei processi biochimici di assimilazione/eliminazione delle sostanze introdotte con la dieta. Nello spuntino pomeridiano si può scegliere di

mangiare uno yogurt o un frutto o semplicemente, anche per comodità, un succo di frutta o spremuta.

Lo yogurt è un alimento sano e completo, che può sostituire il formaggio (più grasso) e garantire l'apporto necessario di calcio per la crescita delle ossa.

E' bene prestare attenzione a quello che il bambino mangia a pranzo (menù scolastico) per non reintrodurre gli stessi cibi nel pasto serale (attenzione a non proporre in particolare 2 volte/giorno la carne!). La variabilità degli alimenti introdotti assicura un apporto ottimale di tutti i macro e micronutrienti necessari allo sviluppo e alla crescita.

E' bene abituarsi a mangiare frutta e verdura fresca, cruda o cotta, perché apporta tante vitamine e sali minerali, gli antiossidanti che contrastano la formazione dei radicali liberi.

Evitare di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate. Preferire dolci casalinghi senza l'aggiunta di creme, panna o cioccolato. Si può concedere di tanto in tanto un pezzetto di cioccolato fondente o al latte (30 gr) o un gelato ottimo anche come merenda pomeridiana nella stagione più calda.

Cercare di stimolare i bambini a muoversi e giocare all'aria aperta, quando e quanto possibile.

### COME COMPORTARSI A TAVOLA:

In base al fabbisogno calorico giornaliero si sceglie quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi alternandoli nei vari pasti della giornata (Vedi Tabella 1 e 2 di seguito).

Tabella 1.

### ENTITA' DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI e TUBERI 	Pane	1 fetta media	50
	Prodotti da Forno	2-4 biscotti/2-3 fette biscottate	20
	Pasta o Riso	1 porzione media (metà in brodo)	60/80
	Pasta Fresca all'uovo	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI e FRUTTA 	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (mela) 2 frutti piccoli (albicocche)	150 150
CARNE, PESCE, UOVA e LEGUMI 	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (affettati)	3-4 fette di prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	n° 1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
Legumi freschi	1 porzione media	100	
LATTE e DERIVATI 	Latte	1 bicchiere	125
	Yogurt	1 confezione piccola (vasetto)	125
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO 	Olio extra vergine d'oliva	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10