



**AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE**  
ROMA G  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Via Monte Grappa, 60 - 00016 Monterotondo (Rm)  
Tel. 06/90075561 - Fax 06/90080056



**ASL RM5**  
Dipartimento di Prevenzione  
SIAN



## **PROPOSTA DI MENU' SCOLASTICO**

### **MENU' E TABELLE DIETETICHE PROPOSTO PER IL PRANZO NELLE SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE**

Il menù con le tabelle dietetiche elaborate dal [Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione](#) della ASL RM/5 ha lo scopo di fornire ai ragazzi un giusto apporto di elementi nutritivi lungo l'arco di una settimana abituandoli nel contempo, ad una dieta sufficientemente varia pur nel rispetto dei loro gusti. Una sana alimentazione rappresenta quindi un principio fondamentale per la protezione della salute, in particolare nei bambini e ragazzi, sia perché sono organismi in crescita, sia per il valore educativo che la stessa può assumere al fine di acquisire abitudini alimentari corrette.



## **I MENÙ E LE TABELLE DIETETICHE SONO RIVOLTI AI BAMBINI DA 3 A 15 ANNI, PRODOTTI IN BASE AI SEGUENTI CRITERI:**

- formulati nel rispetto dei valori che indicano la quantità di energia e nutrienti necessari giornalmente per sesso e fasce d'età revisione 1996 dell' I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale per la Ricerca degli alimenti e della nutrizione)
- rispetto delle **LINEE GUIDA** per una sana alimentazione per la popolazione italiana dell' I.N.R.A.N. ( ultima revisione 2003)
- **L.A.R.N.** (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) IV revisione 2014
- piramide alimentare

I conteggi degli apporti calorici (Kcal) e di proteine, carboidrati, lipidi totali, sono stati effettuati dalla **ASL RM/G** utilizzando le Tabelle di Composizione degli Alimenti dell' Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione.

## **MENU E TABELLE DIETETICHE**

### **Struttura dei menù**

#### ***Pranzo:***

un primo piatto  
un secondo  
un contorno  
pane  
frutta o yogurt o succo di frutta o dessert

### **Articolazione menù**

Su 5 settimane ( il menù varia ogni settimana per 5 settimane).

Invernale : 1 nov./ 31 marzo

Estivo : 1 aprile/31 ottobre

La refezione scolastica prevede la possibilità di **diete differenziate** per soddisfare le richieste relative a gruppi di patologie particolari e religioni diverse. Per disturbi transitori dell'apparato intestinale (es. sindrome influenzale) è possibile richiedere un menù in bianco senza certificazione medica per un massimo di 3 giorni; in caso di prolungamento della dieta in bianco è necessario presentare un certificato medico.

## Diete speciali

Per dieta speciale si intende una dieta, diversa da quella prevista dal menù base adottato dalla scuola, fornita per particolari esigenze cliniche e comprovata da un certificato medico. A questa si affiancano richieste di esclusione di alcuni alimenti per motivi etnico-religiosi, per la quale è sufficiente una dichiarazione dei genitori.

- diete per bambini con allergie e/o intolleranze alimentari
  - diete per malattia celiaca: l'esclusione dalla dieta di glutine deve essere rigorosa
  - dieta per motivi etnico-religiosi
  - dieta leggera
- Formulazione di diete speciali, solo su prescrizione medica.
  - Descrizione analitica delle ricette con precisazione quantitativa dei singoli ingredienti.
  - Possibilità di modifiche nel tempo per innovazioni motivate e valutate.

Oltre alle tabelle dietetiche di base sono previste diete personali per situazioni patologiche certificate (allergie, intolleranze, ecc.) e per scelte etnico-religiose.

Nei casi di indisposizioni giornaliere (massimo 3 giorni) il bambino potrà seguire una dieta in bianco, già prevista nelle tabelle dietetiche, con semplice richiesta agli operatori dell'asilo nido.

## Menu biologici

I menù "biologici" debbono utilizzare alimenti di origine vegetale prodotti senza uso di pesticidi, concimi chimici, ormoni, additivi, coloranti e conservanti e non devono contenere alcuna traccia di ingredienti transgenici. Gli alimenti di origine animale (carne, uova, latte, formaggi...) devono provenire da bestiame alimentato con esclusione assoluta di farine animali e prodotti transgenici. La "biologicità" dei prodotti deve essere certificata da appositi organismi di controllo.

**Le tabelle dietetiche così ottenute sono sempre suscettibili di modifiche nel corso dell'anno scolastico, come già avvenuto in passato, qualora alcuni "piatti" non incontrino il gradimento da parte della maggioranza dei consumatori.**

## **FUNZIONE.NUTRIZIONALE**

I pasti scolastici dovrebbero assicurare circa il 40% delle calorie giornaliere e secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati d' Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) elaborati dalla SINU (Società italiana di Nutrizione Umana) in collaborazione con l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) dovrebbero ogni giorno essere rappresentati dai seguenti nutrienti:

- Proteine **13-15%** delle calorie totali di cui il 50% di origine animale (carne, latte, uova) ed il 50% di origine vegetale (legumi, farinacei).
- Lipidi **25-30%** delle calorie totali di cui una parte con oli vegetali per il condimento dei cibi (olio di oliva extravergine)

- Glucidi **55-60%** del fabbisogno energetico di cui in gran parte sotto forma di farinacei, verdure, frutta e solo una parte con disaccaridi semplici (zucchero, miele).
- Minerali importanti soprattutto l'apporto di calcio (latte, ricotta, formaggi, legumi) di ferro (uova, spinaci, legumi) tanto necessari nell'organismo in accrescimento.
- Vitamine A (carote) C (agrumi, e frutta fresca in genere) D (pesce).

In ogni caso è buona regola abituare il bambino ad una alimentazione sana e varia in cui siano rappresentate buona parte degli alimenti naturali) con la raccomandazione di fare poco uso di sale da cucina e di zucchero.

### **FABBISOGNO ENERGETICO DI BAMBINI ED ADOLESCENTI** (secondo i LARN):

Nell'elaborazione della tabella dietetica delle scuole materne, elementari e medie si sono valutati i seguenti parametri:

- Età media dell'utenza (4,5 anni per la materna, 8 anni per le elementari, 13,5 anni per le medie)

- Necessità caloriche

- L.A.R.N.

- 3-6 anni (scuole materne) fabbisogno calorico medio giornaliero di 1650 Kcal.
- 6-10 anni (scuole elementare) fabbisogno calorico medio giornaliero di 2050 Kcal.
- 10-17 anni (scuole medie inf.) fabbisogno calorico medio (maschi e femmine) giornal. 2250 Kcal.

Il contenuto calorico medio fornito con il pasto di mezzogiorno assicura il 40% dell'introito calorico giornaliero **660** per le materne, **820** K/cal per le elementari, **900** K/cal per le medie.

La media delle calorie fornite giornalmente si calcola mensilmente su tutti i pasti forniti durante la refezione scolastica.

Nella tabella dietetica è prevista anche la confezione del "piatto completo" combinazione varia di proteine vegetali, (ad esempio cereali e legumi, o di moderate quantità di alimenti di origine animale con cereali), accompagnato da un piatto costituito da verdure cotte o crude.

Classici esempi di piatti completi sono: riso e piselli, pasta e fagioli.

### **Gli obiettivi della ristorazione scolastica sono principalmente:**

- Garantire la sicurezza igienica, al fine di ridurre il rischio di tossinfezioni attraverso la scelta degli ingredienti e delle preparazioni;
- orientare,attraverso un approccio di tipo educativo,il comportamento alimentare verso modelli corretti;
- ristabilire i giusti rapporti con il cibo stimolando l'interesse verso cibi che sono poco utilizzati nelle famiglie.
- incrementare il consumo di frutta, verdura e legumi e promuovere la varietà degli alimenti;
- utilizzare preferibilmente grassi di condimento di origine vegetale a crudo, piuttosto che quelli di origine animale.

- introdurre una notevole varietà di cibi.
- contribuire a prevenire nella popolazione patologie correlate all'alimentazione quali l'ipertensione, le malattie cardiocircolatorie, l'obesità e alcune forme tumorali che riconoscono nella ipernutrizione e nella malnutrizione le cause predisponenti.

In conclusione il pasto scolastico finalizzato al giusto apporto energetico e alla forma di una adeguata educazione alimentare deve essere rappresentato da:

1. alimenti naturali, freschi (possibilmente di stagione).
2. Alimenti vari ed equilibrati nella quantità. La frutta e la verdura (cotta e cruda) per l'apporto di vitamine e fibre, non debbono mai mancare nella dieta giornaliera.

Il cibo consumato nella scuola deve essere integrato nella alimentazione giornaliera (alternativo agli altri pasti), ragion per cui la refezione scolastica deve coinvolgere necessariamente i genitori.

**Il ruolo della famiglia è importante** nell'adottare corrette abitudini alimentari, che, se praticate fin da piccoli, possono contribuire a creare le condizioni per un migliore stato di salute da grandi.

#### L'ALIMENTAZIONE A CASA (alcuni consigli...)

Il pranzo a scuola rappresenta circa il 40% dell' introito calorico giornaliero, il rimanente 60% va distribuito nell'arco di tutta la giornata.

La prima colazione abbondante è fonte di energia indispensabile per affrontare al meglio l'impegno scolastico. Sono da preferire alimenti quali latte, cereali (pane o fette biscottate), frutta.

Gli spuntini. Gli alimenti da preferire, per spuntini fuori dai pasti, sono: frutta, yogurt o qualche biscotto, mentre sono da evitate merendine confezionate o panini farciti.

La cena insieme al pranzo fornisce la maggior parte dell'apporto calorico e nutritivo.

E' consigliabile alternare i primi piatti tra asciutti e minestre in brodo. Per i secondi piatti, da cucinare con pochi grassi, sono da preferire le carni bianche alle rosse, alternandole con il pesce almeno due volte alla settimana. I formaggi, ed in particolare gli insaccati, devono essere assunti con moderazione. E' buona abitudine accompagnare il secondo piatto con una abbondante razione di verdure. Deve essere infine contenuto il consumo dei dolci causa di carie e della non meno grave obesità infantile.

I pasti consumati a casa dovrebbero continuare nella proposta di alimenti corretti sul piano nutritivo ed essere in equilibrio con il pasto del giorno, in modo tale che la "giornata alimentare" sia completa ed adeguata per nutrienti, calorie, vitamine e sali minerali.

## ***In particolare si consiglia di:***

***rafforzare l'uso delle verdure***, vista la scarsa gradibilità verso questo alimento, con la realizzazione di piatti semplici da fare a casa, ma di difficile gestione per la ristorazione collettiva sia per aspetti tecnici che igienici;

***consumare verdure anche attraverso i condimenti dei primi piatti*** (per gustare e conoscere la pasta non solo bianca o rossa);

***proporre piatti unici***, per abituare grandi e piccoli a conoscere piatti che da un punto di vista nutrizionale sono completi;

***consumare i legumi*** scarsamente presenti nell'alimentazione moderna; questi prodotti dovrebbero riappropriarsi di una posizione di rilievo in quanto rappresentano grandi fonti di proteine vegetali, ottimi se consumati con cereali (pasta, riso, ecc...);

***fare attenzione alla scelta dei condimenti*** (con preferenza ai condimenti di origine vegetale tipo l'olio extra vergine di oliva) e alla limitazione di zuccheri semplici e raffinati e del sale.



## Quanto deve mangiare un bambino

Nell'arco della giornata è necessario ripartire l'introduzione degli alimenti fra i vari pasti. La figura qui sotto aiuta a capire in che percentuale gli alimenti devono essere ripartiti fra i vari pasti.



I fabbisogni nutrizionali per bambini delle varie fasce d'età sono stati calcolati stabilendo la media di calorie e nutrienti in base ai valori indicati dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti elaborati dalla SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana - revisione 1996)

## FABBISOGNI NUTRIZIONALI MEDI

<b>Scuola materna (3-5 anni)</b>	
Apporto calorico medio giornaliero	1650 kcal
Apporto calorico medio del pranzo	660 kcal (40% delle calorie giornaliera)
<b>Scuola elementare (6-10 anni)</b>	
Apporto calorico medio giornaliero	2050 kcal
Apporto calorico medio del pranzo	820 kcal (40% delle calorie giornaliera)
<b>Scuola medie inf. (10-17 anni)</b>	
Apporto calorico medio giornaliero	2250 kcal
Apporto calorico medio del pranzo	900 kcal (40% delle calorie giornaliera)

COMUNE DI .....  
ANNO SCOLASTICO 201...-201...



## *Menù Invernale*



**Il menù invernale** è in vigore dal **1 novembre 2010** al **31 marzo 2011**,

Il menù è differenziato su tre tipologie :

- ***MENU' SCUOLA MATERNA***
- ***MENU' SCUOLA ELEMENTARE***
- ***MENU' SCUOLA MEDIA***



COMUNE DI .....  
ANNO SCOLASTICO



## *Menù Estivo*



**Il menù estivo è in vigore dal 1 aprile 20... al 31 ottobre 20...,**

Il menù è differenziato su tre tipologie :

- **MENU' SCUOLA MATERNA**
- **MENU' SCUOLA ELEMENTARE**
- **MENU' SCUOLA MEDIA**

### **NOTE AL MENU'**

#### **FREQUENZA MENU'**

I menù che sono qui presentati fanno riferimento alle indicazioni sopraindicate e contenute nei documenti ufficiali dell'Istituto Nazionale di Nutrizione, quali i L.A.R.N. (livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) e le Linee Guida per una sana alimentazione.

- Pane, pasta o sostituti devono entrare quotidianamente nella alimentazione dei bambini, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.
- Per la frutta e la verdura si raccomanda il consumo di 4 - 6 porzioni al giorno, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.
- Per le pietanze le frequenze di consumo settimanale suggerite sono:

PESCE	1 – 2 volte alla settimana
CARNE	2 volta alla settimana
FORMAGGIO	1 volta alla settimana
UOVA	1 volta alla settimana
PIATTO UNICO A BASE DI CEREALI E LEGUMI	1 volta alla settimana

quindi anche nel menù saranno sempre presenti uniformemente distribuiti lungo tutta la settimana.

- Per i grassi da condimento si raccomanda l'uso di olio extra vergine di oliva, preferibilmente a crudo. Sono ammesse piccole quantità di burro da usare preferibilmente a crudo. Limitare il ricorso alle frittiture ed alle cotture prolungate. Evitare la riutilizzazione di grassi già cotti.

<b>FREQUENZA DEI PIATTI SETTIMANALI</b>	
<b>Pasta/gnocchi</b>	<b>2-3</b> volte a settimana
<b>Riso</b>	<b>1</b> volta a settimana
<b>Minestra di verdura</b>	<b>1</b> volta a settimana
<b>Minestra di legumi</b>	<b>2-3</b> volte al mese
<b>Carne rossa</b>	<b>1</b> volta a settimana
<b>Carne bianca</b>	<b>1</b> volta a settimana
<b>Piatto freddo</b>	<b>1</b> volta a settimana
<b>Uova</b>	<b>2-3</b> volte al mese
<b>Pesce</b>	<b>1-2</b> volte a settimana
<b>Patate</b>	<b>1</b> volta a settimana
<b>Verdure cotte/crude</b>	<b>3</b> volte a settimana
<b>Frutta</b>	<b>4</b> volte a settimana
<b>Yogurt</b>	<b>2</b> volte al mese
<b>Dessert</b>	<b>2</b> volte al mese

### **STAGIONALITÀ E DURATA**

Il menù proposto è impostato su 5 settimane per 2 stagioni: autunno/invernale e primaverile/estivo. La stagionalità del menù, oltre a prevenire la monotonia dei piatti proposti, permette di utilizzare, soprattutto per l'ortofrutta, prodotti freschi e appetibili.

### **SCELTA UNICA**

Si è scelto di indicare una sola proposta, non lasciando quindi spazio alla scelta individuale tra due o più opzioni; ciò ha alcuni notevoli vantaggi:

Consente, attraverso l'imitazione e l'omologazione tra pari o tra alunni ed insegnanti, di accedere a nuovi alimenti e pietanze, sperimentando gusti e sapori per una dieta più variata.

Permette di prevenire la monotonia nei consumi in quanto per una quota significativa di bambini la multiproposta significa paradossalmente orientarsi sempre verso lo stesso piatto (tipico la pasta in bianco)

Determina una semplificazione del servizio, contribuendo ad una maggiore sicurezza igienico-sanitaria nella preparazione degli alimenti.

### **ALTERNATIVE**

Per quanto esposto, risulta evidente la necessità di poter accedere ad un piatto alternativo solo per gli alunni che presentino una intolleranza alimentare certificata dal proprio medico, o che appartengano a gruppi etnici o religiosi particolari. In tal caso saranno previste diete speciali o la sostituzione di alcune pietanze.

## **METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ALIMENTI**

- Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento, che va aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.
- Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- È necessario ridurre al minimo l'uso del sale e del dado.

**PASTA O RISO:** possono essere utilizzate salse di pomodoro, ragù di carne magra, sugo di verdure miste o singole di stagione con aggiunta di olio crudo a fine cottura, brodo di verdure fresche, brodo di carne sgrassato o preferibilmente di estratto vegetale.

**UOVA:** fare sempre attenzione alla data di scadenza e di deposizione delle uova. La cottura può essere: sode, strapazzate in teglia antiaderente o al forno.

**DERIVATI DEL LATTE:** si consiglia l'utilizzo di formaggi privi di sali di fusione quali: mozzarella, fior di latte, caciotta fresca, ricotta di vacca, ricotta di pecora, stracchino, parmigiano, formaggini magri, scamorza.

**AFFETTATI:** si consiglia: prosciutto crudo o cotto senza conservanti.

**CARNE:** si consiglia l'utilizzo di:

carne magra di vitellone

petto di pollo e di tacchino

carne magra di maiale.

Può essere utilizzata la carne macinata (polpette), purché la macinatura si svolga immediatamente prima della cottura.

**Cottura:** lessata in pentola a pressione, al vapore, su bisticchiera, al forno con utilizzo di latte e/o succo di limone, in umido con aggiunta di olio a fine cottura. (non salare mai la carne prima della cottura).

**PESCE:** si consiglia l'utilizzo di

filetti di sogliola

merluzzo

**Cottura:** lessato o al vapore e condito con olio crudo e prezzemolo, al forno o con il succo di limone o/e con olio extra vergine di oliva crudo a fine cottura, in padella a fondo antiaderente con pangrattato e succo di limone.

I pesci surgelati vanno scongelati lentamente in frigorifero ed utilizzati rapidamente.

**LEGUMI FRESCHI:** fagioli, fagiolini, piselli.

**LEGUMI SECCHI:** lenticchie, fagioli, piselli.

**Cottura:** per aumentare la digeribilità dei legumi, metterli a bagno in acqua fredda per circa 12 ore, cambiando l'acqua spesso. Successivamente vanno lessati con verdure varie (carote, cipolle, sedano).

Il purè di patate va prodotto con patate fresche, latte fresco pastorizzato e parmigiano reggiano o grana padano.

**VERDURE:** le verdure dovranno essere variate dando preferenza alle verdure di stagione (non utilizzare le primizie).

**Cottura:** cotte al vapore o in pentola a pressione o crude. Le verdure di stagione possono essere utilizzate come salse a seconda della stagionalità per primi piatti (risotti).

**FRUTTA:** utilizzare la frutta di stagione (non utilizzare le primizie).

**OLIO:** si consiglia di utilizzare olio extra vergine di oliva da aggiungere crudo a fine cottura, rispettando le grammature consigliate.

**SALE:** non salare troppo gli alimenti, utilizzare preferibilmente sale iodato.

## METODI DI COTTURA

### PRIMI PIATTI

#### SUGO

Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua.

#### RAGU'

In una pentola antiaderente fa appassire la cipolla in acqua o brodo vegetale; aggiungere quindi carne trita magra, pomodori pelati e fare cuocere aggiungendo eventualmente acqua. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

#### PESTO

Frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio) aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

#### MINISTRONE/PASSATO DI VERDURA

Mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare le verdure, aggiungere pasta/riso e a fine cottura olio extravergine d'oliva crudo.

### SECONDI PIATTI

#### CARNE

Magra, il grasso va tolto prima della cottura.

*Scaloppine:* la carne tagliata in fette e infarinata va messa nella pentola antiaderente evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura. Salare poco, aromatizzare, spruzzare succo di limone e far cuocere.

*Arrosti:* il pezzo di carne può essere cotto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaino d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.

*Lesso:* mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacimento con verdure.

*Umido:* far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

#### PESCE

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere.

*Al forno o a fuoco libero:* nel caso di preparazioni già pronte (bastoncini) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di altro pesce non pronto (sogliola, platessa, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone ed aggiungere aromi vari.

*In polpette o polpettone:* amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.

*In insalata:* lessare il pesce e le patate e/o altre verdure, unire e condire con olio extravergine d'oliva, limone o aceto e aromi.

## **UOVA**

*Frittata/sformato:* preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia, sempre senza condimento e mettere in forno.

*Uova strapazzate:* far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua ed eventualmente verdure. Unire da ultimo le uova e mescolare. Si possono aggiungere aromi.

## **CONTORNI**

### **VERDURA**

*In insalata:* condire le verdure con olio extravergine d'oliva, poco sale, limone o aceto.

*Lessata:* cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle.

*Al forno:* mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

*A fuoco libero:* stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.



## METODI DI COTTURA CONSIGLIATI

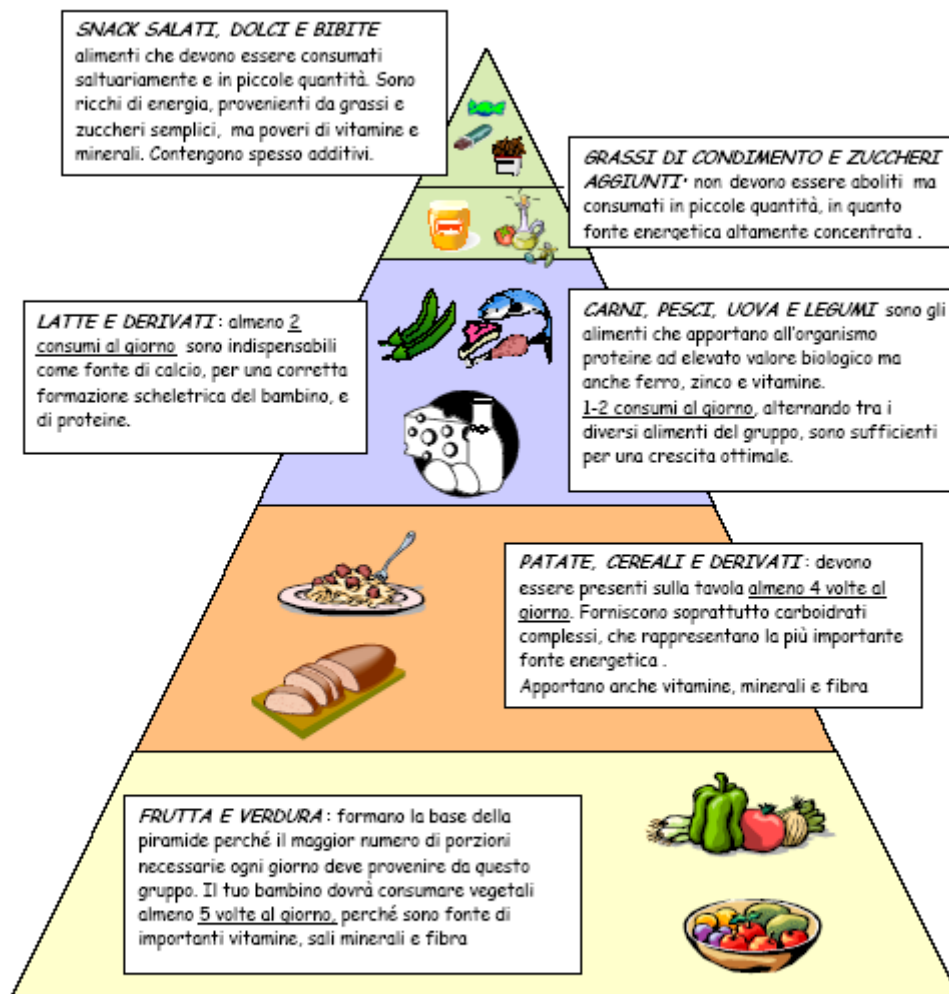
<b>primi piatti</b>	<p>ASCIUTTI:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• olio</li><li>• pomodoro fresco o tipo pelati</li><li>• sughi di verdure</li></ul> <p>IN BRODO:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• brodo vegetale</li><li>• brodo di carne</li><li>• tipo minestrone utilizzando la quantità di verdure previste nella dieta, senza legumi</li></ul>
<b>carne e pesce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• alla griglia</li><li>• in umido</li><li>• lessati</li><li>• al forno</li><li>• al pomodoro</li></ul>
<b>uova</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• alla coque</li><li>• in camicia</li><li>• sode</li><li>• in frittata cotta al forno o in padelle antiaderenti</li></ul>
<b>patate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bollite</li><li>• al forno</li></ul>
<b>verdure</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lessate</li><li>• al forno</li><li>• al vapore</li><li>• alla griglia</li></ul>

### MISURE CASALINGHE

Nella tabella (Larn) sottostante si riporta il corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misura casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10c.c.) e un bicchiere da vino (contenente 125 ml. di liquido di diversi alimenti).

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN G
farina di frumento 00	n° 1 cucchiaino colmo	11
pastina	n° 1 cucchiaino colmo	15
riso crudo	n° 1 cucchiaino colmo	8
panna da cucina	n° 1 cucchiaino colmo	14
parmigiano	n° 1 cucchiaino colmo	10
parmigiano	n° 1 cucchiaino raso	7
maionese	n° 1 cucchiaino raso	9
marmellata	n° 1 cucchiaino raso	14
miele	n° 1 cucchiaino raso	9
olio	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino colmo	13
cacao in polvere	n° 1 cucchiaino colmo	10
latte	n° 1 bicchiere	129
vino	n° 1 bicchiere	127

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE



*Per i più piccoli* .....Anche per i bambini che non riescono a masticare bene si possono variare gli alimenti nell'ambito familiare, proponendo alcuni cibi in piccole quantità o in una preparazione (polpette, sformati di verdure, ecc.) più adatta a loro.

**Le grammature riportate nel Ricettario sono al “crudo” ed al netto degli scarti di lavorazione.**

**GRAMMATURE VARI ALIMENTI AL NETTO DEGLI SCARTI PER FASCE DI ETA' PRANZO**

<b>ALIMENTI</b>	<b>MATERNA</b>	<b>ELEMENTARE</b>	<b>MEDIA</b>
<b>PANE</b>	50	70	80
<b>PASTA O RISO (asciutti)</b>	50	70	80
<b>PASTA O RISO (minestre)</b>	30	35	40
<b>RAVIOLI/ TORTELLINI (asciutti)</b>	60	80	100
<b>GNOCCHI</b>	180	200	220
<b>PARMIGIANO GRATT.</b>	5	5	5
<b>OLIO/BURRO (per condire)</b>	5	5	10
<b>POMODORI PELATI</b>	70	80	90
<b>TONNO PER PASTA</b>	10	12	15
<b>LEGUMI (freschi contorno/minestra)</b>	70	80	100
<b>LEGUMI (minestra)</b>	30	40	50
<b>CARNE BOVINO/SUINO</b>	70	90	100
<b>CARNE MACINATA</b>	30	30	30
<b>POLLO O TACCHINO (petti)</b>	70	90	110
<b>POLLAME CON OSSA</b>	90	130	180
<b>PESCE (intero)</b>	90	110	130
<b>FILETTO MERLUZZO-LIMANDA-SOGLIOLA</b>	80	100	130
<b>POLPETTE PLATESSA</b>	90	100	125
<b>PROSCIUTTO (crudo e cotto)</b>	40	50	60
<b>FORMAGGI MOLLI(mozzarella, stracchino..)</b>	50	60	70
<b>GRANA</b>	40	50	60
<b>VERDURA COTTA</b>	130	150	180
<b>VERDURA PER MINESTRONE</b>	70	100	120
<b>BIETA PER MINESTRONE</b>	20	20	20
<b>CAROTE PER MINESTRONE</b>	20	20	20
<b>PATATE PER MINESTRONE</b>	20	20	20
<b>POMODORI PER MINESTRONE</b>	20	20	20
<b>PATATE PER CONTORNI</b>	120	150	180
<b>INSALATA VERDE</b>	100	130	150
<b>INSALATA DI POMODORI</b>	100	110	120
<b>INSALATA DI FINOCCHI</b>	130	150	180
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	150	150	150
<b>SUCCO DI FRUTTA</b>	125	125	125
<b>YOGURT</b>	125	125	125
<b>DESSERT</b>	75	75	75

## Tabella di composizione degli alimenti

Alimenti	Acqua gr.	Prot. gr.	Lipidi gr.	Carb. gr.	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	B1 mg	B2 mg	pp mg	C mg	A	Calorie Kcal
Albicocche	86,3	0,4	0,1	6,8	0,5	16	16	0,03	0,03	0,5	13	360	28
Arance	87,2	0,7	0,2	7,8	0,2	49	22	0,06	0,05	0,2	50	71	34
Banane	76,8	1,2	0,3	15,4	0,8	7	28	0,06	0,07	0,7	16	45	65
Bieta	89,3	1,3	0,1	2,8	1	67	29	0,03	0,19	1,80	24	263	17
Broccoli	91,4	2,9	0,3	2	1,5	97	69	0,04	0,16	1	110	225	22
Bovino adulto	75,2	21,5	2,4	-	1,5	6	180	0,10	0,18	4,4	0	tracce	108
Burro	14,1	0,8	83,4	1,1	-	25	16						758
Carciofi	91,3	2,7	0,2	2,5	1	86	67	0,06	0,10	0,5	12	18	22
Carote	91,6	1,1	0,2	7,6	0,7	44	37	0,04	0,04	0,7	4	11,48	35
Cavolo	92,2	2,1	0,1	2,5	1,1	60	29	0,06	0,04	0,6	47	19	19
Cipolle	92,1	1	0,1	5,7	0,4	25	35	0,02	0,03	0,50	5	3	26
Coniglio	74,9	19,9	4,3	-	1	22	220	0,03	0,30	6,30			118
Fagioli freschi	60,8	10,2	0,8	22,7	3	44	180	0,24	0,10	1	10	18	133
Fagioli secchi	10,5	23,6	2,0	50,8	8	135	450	0,40	0,10	2,3	3	3	303
Fagiolini	90,5	2,1	0,1	2,4	0,9	35	48	0,07	0,15	0,80	6	41	18
Fave fresche	83,9	5,2	0,4	4,5	1,7	22	93	0,11	0,11	1,27	33	11	41
Finocchi	93,2	1,2	-	1,0	0,4	45	39	0,02	0,04	0,5	12	2	9
Fragole	90,5	0,9	0,4	5,3	0,8	35	28	0,02	0,04	0,50	54	tr	27
Funghi	88,4	2,2	0,3	4,5	1,2	10	102	0,10	0,13	4,2	4	-	28
Gelato confezion.	63,5	2,7	6,7	25,7									167
Gnocchi	78,5	1,5	0,08	14,2									60
Grana	31,5	33,9	28,5	3,7	0,5	1169	692	0,02	0,12	0,1	-	332	406
Halibut	74,5	20,6	3,5	-									137
Yogurt	87	3,8	3,9	4,3	0,1	125	105	0,04	0,19	0,11	1	38	66
Latte intero	87	3,3	3,6	4,9	0,1	119	93	0,04	0,18	0,1	1	37	64
Lattuga	94,3	1,8	0,4	2,2	0,8	45	31	0,05	0,18	0,7	6	229	19
Lenticchie	11,2	22,7	1	51,1	81	57	376	0,57	0,20	1,8	3	10	291
Maiale	69,6	21,3	8	0	0,8	8	160	0,38	0,10	4	-	-	157
Mais	12,5	9,2	3,8	75,1	2,4	15	256	0,36	0,20	1,5	-	62	353
Manzo	75,2	21,5	2,4	-	1,5	6	180	0,10	0,18	4,4	0	tracce	108
Melanzane	92,7	1,1	0,4	2,6	0,3	14	33	0,05	0,05	0,6	9	tracce	18
Mele	82,5	0,3	0,1	13,7	0,3	7	12	0,02	0,02	0,3	5	8	53
Merluzzo/Nasello	80,8	17,3	0,6	-	0,6	30	188	0,05	0,08	2,2	tracce	tracce	75
Mozzarella	58,8	18,7	19,5	0,7	0,4	160	350	0,05	0,51	0,4	-	190	253
Olio extraverg. ol.	tr	0	99,9	0	0	0	0	0	0	0	0	-	899
Pane	30,7	9	1,9	57,6	1	20	-	0,06	0,06	0,8	-	-	269
Palombo/Platessa	79	21	1,9	-	4,3	1	31	218	0,03	0,03		15	101
Parmigiano	30,4	33,5	28,1	tr	0,7	1159	678	0,03	0,37	0,05		373	387
Pasta di semola	10,8	10,9	1,4	79,1	1,4	22	189	0,14	0,11	2	-	-	353
Patate	78,5	2,1	1	17,9	0,6	10	54	0,10	0,04	2,5	15	3	85

Peperoni	92,3	0,9	0,3	4,2	0,7	17	28	0,05	0,07	0,50	151	139	22
Pere	87,4	0,3	0,1	8,8	0,3	11	15	0,01	0,03	0,10	4	tr	35
Pesche	90,7	0,8	0,1	6,1	0,4	8	20	0,01	0,03	0,50	4	27	27
Piselli freschi	79,4	5,5	0,6	6,5	1,7	45	101	0,42	0,18	1	28	49	52
Piselli surgelati	80,7	5,4	0,3	12,8	2	20	90	0,36	0,10	2			72
Pizza margherita	39,3	5,6	5,6	52,9	-	12	48						271
Pollo senza pelle	76,1	19,4	3,6	-	0,7	8	200	0,06	0,16	6,5	-	-	110
Pollo petto	74,9	23,3	0,8	-	0,4	4	210	0,10					100
Pomodori	94,2	1,2	0,2	2,8	0,4	11	26	0,03	0,03	0,7	21	42	17
Prosciutto cotto	62,2	19,8	14,7	0,9	0,7	6	250	0,40	0,15	3,20	-	-	215
Prosciutto crudo	44,8	26,2	22	-	0,7	16	261	1,77	0,20	5,50	-	-	303
Ricotta vacca	75,7	8,8	10,9	3,5	0,4	295	237					128	146
Riso	12,0	6,7	0,4	80,4	0,8	24	94	0,06	0,03	1,3	-	-	332
Sedano	88,3	2,3	0,2	2,4	0,5	31	45	0,06	0,19	0,20	32	207	20
Sogliola	79,4	17,3	1,3	0,1	0,4	11	174	0,05	0,05	1,7	-	tracce	81
Spinaci	90,1	3,4	0,7	2,9	2,9	78	62	0,07	0,37	0,4	54	485	31
Stracchino	53,5	18,5	25,1	tr	0,3	512	299					352	334
Succo di frutta	84,5	0,3	0,1	14,5	0,3	8	11	0,01	0,03	0,30			56
Tacchino fesa	73,9	24	1,2	-	0,8	8	200	0,10	0,20	6,70		tr	107
Tonno sott'olio	62,3	25,2	10,1	-	1,7	7	205	0,04	0,11	10,40	-	14	192
Tortellini/Ravioli	28,2	12,2	7,1	49,9									300
Uova	77,1	12,4	8,7		1,5	48	210	0,11	0,31	0,1	-	225	128
Vitello	76,9	20,7	2,7	-	2,3	14	214	0,10	0,12	4,2	-	tracce	107
Zucchero	tracce	-	-	104	0,3	1	-	-	-	-	-	-	392
Zucchine	93,6	1,3	0,1	1,4	0,5	21	65	0,08	0,12	0,7	11	6	11



## PRIMI PIATTI

- **GNOCCHI AL POMODORO:** gnocchi (purea di patate, fecola di patate, farina di grano tenero tipo 00, sale, spezie, aromi, farina di riso, acido citrico, acido sorbico) polpa pomodoro, carote, cipolle, sedano, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale.
- **GNOCCHI AL RAGU':** gnocchi (purea di patate, fecola di patate, farina di grano tenero tipo 00, sale, spezie, aromi, farina di riso, acido citrico, acido sorbico) polpa di pomodoro, carne bovina e suina, carote, cipolle, sedano, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale.



- **PASTA AL BURRO:** pasta di semola di grano duro, burro, sale
- **PASTA ALL'OLIO:** pasta di semola di grano duro, olio ex.vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL BURRO E SALVIA:** pasta di semola di grano duro, burro, salvia, sale
- **PASTA AL PESTO:** pasta di semola di grano duro, pesto (basilico, olio oliva, olio semi girasole, patate, formaggio grana padano, formaggio pecorino, sale, pinoli, anacardio, correttore acidità ac.lattico, sale
- **PASTA AL POMODORO E BASILICO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro,carote, cipolla, sedano, basilico, olio ex. vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL POMODORO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro,carote, cipolla, sedano, olio ex. vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL TONNO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro, tonno in scatola, carote, cipolla, sedano, olio ex. vergine d'oliva, sale
- **PASTA e ZUCCHINE:** pasta di semola di grano duro, zucchine, parmigiano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **TORTELLINI AL POMODORO:** tortellini con pollo e maiale, carote, sedano, cipolla, pomodoro, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale
- **INSALATA DI RISO:** riso parboiled, formaggio edamer, prosciutto cotto, piselli surg., carote, sedano rapa, peperoni all'aceto, tonno all'olio d'oliva, olio ex vergine d'oliva, sale
- **RISO AL POMODORO:** riso parboiled, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **RISO ALL'OLIO:** riso parboiled, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA E FAGIOLI:** pasta di semola di grano duro, fagioli borlotti surg., carote, cipolla, sedano, patate, zucchini, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **MINESTRA DI LEGUMI:** pasta di semola di grano duro , piselli, fagioli borlotti, carote, cipolle, olio ex vergine, sale
- **PASTA E PISELLI:** pasta di semola di grano duro, piselli, cipolla, carote, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA E PATATE:** : pasta di semola di grano duro, patate, cipolla, carote, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASSATO DI VERDURE E RISO:** riso parboiled, patate, carote, cipolla, sedano, zucchine, fagiolini, piselli, fagioli borlotti, olio ex vergine, sale
- **PASSATO DI VERDURA CON PASTA:** pasta di semola di grano duro, patate, carote, cipolla, sedano, zucchine, fagiolini, piselli, fagioli borlotti, olio extra vergine, sale
- **CREMA DI LEGUMI CON PASTA:** : pasta di semola di grano duro, piselli surg., fagioli borlotti surg., patate, cipolla, carote, olio extravergine d'oliva, sale

## **SECONDI PIATTI**

- **ARISTA DI MAIALE:** carne di maiale, carote, cipolla, sedano, aglio, salvia, rosmarino, olio ex vergine d'oliva
- **AROSTO DI VITELLO:** carne di vitello, carote, cipolla, sedano, aglio, salvia, rosmarino, olio ex vergine d'oliva
- **SPEZZATINO DI VITELLO:** carne di vitello, carote, sedano, cipolla, pomodoro, olio ex. vergine, aromi naturali, sale
- **PETTO DI POLLO :** carne di pollo, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale
- **POLLO AL FORNO:** cosce di pollo, olio ex vergine d'oliva, sale
- **FESA DI TACCHINO:** carne di tacchino, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale
- **AROSTO DI VITELLO:** coscia di tacchino, erbe aromatiche, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SCALOPPINA DI TACCHINO :** carne di tacchino, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **STRACCETTI DI CARNE:** carne di vitellone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SALTIMBOCCA ALLA ROMANA:** carne di vitellone, burro, salvia, olio ex vergine d'oliva, sale

- **POLPETTE DI VITELLO AL FORNO**: carne di vitello, pane grattugiato, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SCALOPPINE DI TACCHINO AL LIMONE**: carne di tacchino, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SCALOPPINE DI MAIALE AI FUNGHI E PISELLI**: carne di maiale, funghi, piselli, olio ex vergine d'oliva, sale
- **INVOLTINI DI VITELLO BURRO E SALVIA**: carne di vitello, burro, salvia, olio ex vergine d'oliva, sale
- **BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO**: surgelati, merluzzo (85%), pane grattugiato, olio vegetale, farina di frumento, amido di patate, sale.
- **FILETTI DI LIMANDA ALLA MUGNAIA** : filetto di limanda, farina, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **FILETTI DI MERLUZZO GRATINATI**: filetto di merluzzo, pane grattugiato, sale, olio ex vergine d'oliva
- **PESCE AL FORNO**: filetto di pesce (platessa, halibut...) olio ex vergine d'oliva, sale
- **FILETTI DI SOGLIOLA AL LIMONE**: filetto di sogliola, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **INVOLTINI DI FILETTI DI LIMANDA**: filetto di limanda, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **FRITTATA CON ZUCCHINE**: uova, latte, zucchine, patata, sale
- **OMELETTE**: uova (75%), prosciutto cotto (12%), formaggio (5%), olio vegetale, sale,

## CONTORNI

- **CAROTE E ZUCCHINE AL VAPORE**: carote, zucchine, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PURE' DI PATATE** : patate, latte, parmigiano, sale.
- **FAGIOLINI ALL'OLIO**: fagiolini, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PATATE LESSE/FORNO**: patate, olio ex vergine d'oliva, sale
- **ZUCCHINE ALL'OLIO**: zucchine, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SPINACI ALL'OLIO**: spinaci, olio ex vergine d'oliva, sale
- **BIETA ALL'OLIO**: bieta, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SPINACI ALL'OLIO**: spinaci, olio ex vergine, sale

## DESSERT

- **BUDINO AL CIOCCOLATO**
- **BUDINO ALLA VANIGLIA**
- **SUCCO DI FRUTTA**
- **YOGURT ALLA FRUTTA**
- **GELATO**
- **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p style="text-align: center;"><b>MENU INVERNALE</b></p>	<p><b><u>1<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      805  Protidi     15  Lipidi      25  Glucidi    60</p>
<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p style="text-align: center;"><b>MENU INVERNALE</b></p>	<p><b><u>2<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      784  Protidi     16  Lipidi      23  Glucidi    61</p>
<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p style="text-align: center;"><b>MENU INVERNALE</b></p>	<p><b><u>3<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      754  Protidi     15  Lipidi      24  Glucidi    61</p>
<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p style="text-align: center;"><b>MENU INVERNALE</b></p>	<p><b><u>4<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      792  Protidi     14  Lipidi      26  Glucidi    60</p>
<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p style="text-align: center;"><b>MENU INVERNALE</b></p>	<p><b><u>5<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      791  Protidi     13  Lipidi      28  Glucidi    59</p>

<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p>	<p><b><u>1<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      814  Protidi     15  Lipidi      29  Glucidi    56</p>
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p>	<p><b><u>2<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      811  Protidi     14  Lipidi      26  Glucidi    60</p>
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p>	<p><b><u>3<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      774  Protidi     14  Lipidi      30  Glucidi    56</p>
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p>	<p><b><u>4<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      781  Protidi     15  Lipidi      25  Glucidi    60</p>
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>anno scolastico 2010/2013</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p>	<p><b><u>5<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      796  Protidi     14  Lipidi      28  Glucidi    58</p>
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Note ai menu

1. Tutte le grammature delle tabelle sono da intendersi nette al crudo (parte edibile).
2. Il pomodoro pelato, comprensivo di odori, deve essere preparata senza soffritto.
3. Nelle scuole deve essere consegnato sale,olio,aceto o limone per l'integrazione del condimento dei contorni.
4. Il fritto deve essere servito con spicchi di limone. L'olio per il fritto è parzialmente conteggiato in tabella. Deve essere usato una sola volta.
5. Gli spinaci e le bietole devono essere molto ben strizzati e tagliati finemente.Le insalate miste devono corrispondere nei tipi e nelle grammature a quanto indicato nella lista giornaliera degli alimenti. Le foglie di insalata devono essere ben tagliate, i finocchi e le carote devono essere sempre filange; i pomodori devono essere tagliati a spicchi sottili.
6. Le verdure cotte secondo stagione (melanzane, peperoni, carciofi...)
7. I contorni a base di verdure crude sono sostituibili con altre fresche di stagione.
8. I contorni a base di verdure cotte sono sostituibili con altre cotte preferibilmente fresche di stagione o surgelate.
9. Le fragole nel periodo estivo, possono essere condite con zucchero e succo di limone e dovranno essere distribuite dal mese di maggio almeno 1 volta al mese.
10. Per i formaggi serviti non in confezione originale deve essere indicata la data di scadenza sulla bolla di consegna.

Parallelamente alle tabelle dietetiche generali sono state sviluppate le tabelle dietetiche personalizzate per motivi di salute, religiosi o culturali.

## **DIETE DIFFERENZIATE NELLE SCUOLE DEL COMUNE DI MENTANA**

### **PREMESSA**

Viste le frequenti richieste di diete speciali, avanzate con motivazioni varie dall'utenza, si ritiene opportuno precisare quanto segue:

nelle scuole materne e nelle scuole dell'obbligo che usufruiscono del servizio refezione, vengono serviti pasti idonei all'alimentazione di soggetti non affetti da patologie acute, ciò nonostante sono state previste

diete speciali, ad uso esclusivo dei bambini affetti da intolleranze e/o allergie alimentari o da particolari patologie.

diete per professanti altre religioni, in cui è prevista la sostituzione della carne suina e anche delle altri carni e delle preparazioni che contengano carni, con pesce o formaggio o uova, alternandoli nella settimana in base al menù.

dieta leggera, riservata ai bambini riammessi in comunità dopo gravi malattie. Con dieta leggera si intende un'alimentazione equilibrata, appetibile, facilmente digeribile, con condimenti a crudo; una dieta ben diversa quindi dalla cosiddetta "dieta in bianco", erroneamente intesa come dieta di colore bianco, ricca di burro e di formaggi.

### **DIETE SPECIALI**

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari rappresentano circa il 3-5% della popolazione scolastica e, di questi, l'85% è affetto da intolleranze o da allergie spesso multiple, nei confronti di diversi alimenti.

Oltre alle intolleranze ed alle allergie, esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute, ad esempio il diabete, la celiachia, il favismo, l'ipercolesterolemia.

In questi casi è evidente che la dieta, essendo parte integrante della terapia, è da attuarsi, oltre che a casa, anche a scuola e questo comporta una particolare attenzione in ogni fase del servizio: dalla stesura del menù, all'acquisto delle materie prime, alla preparazione dei pasti.

In linea generale, mentre per alcune patologie tipo obesità, ipercolesterolemia, diabete, non occorrono restrizioni dietetiche particolari, se non limitate alla quantità o all'esclusione di pochi alimenti, in caso di allergie/intolleranze multiple, gli alimenti da escludere possono essere molti, sia come tali, che come ingredienti di altre preparazioni.

Molti di questi alimenti sono contenuti in piccole o grandi quantità nei diversi prodotti alimentari; poiché è sufficiente una minima quantità dell'alimento scatenante a determinare la comparsa di tutti i sintomi, è indispensabile poter individuare quali prodotti contengono l'elemento allergizzante ed eliminarli completamente.

È fondamentale quindi leggere attentamente le etichette dei vari prodotti e, se queste non sono sufficientemente dettagliate, è opportuno richiedere la relativa scheda tecnica.



## **Indicazioni dietetiche per intolleranza alle proteine del latte vaccino**

Alimenti “proibiti”:

- latte vaccino. Intero, scremato, parzialmente scremato, latticini e derivati;
- cereali e derivati: biscotti, pane, burro, panna, tortellini e ravioli;
- carne: carne bovina ( vitello, vitellone, manzo ), prosciutto cotto, bresaola;
- pesce: tutti i prodotti precucinati;
- dessert: gelati, merendine, budini, tutti gli alimenti con aggiunta di latte o creme di latte;
- alimenti vari: dadi da brodo.

Alimenti “permessi”:

- latte di soia o di capra;
- farine di grano, pasta, riso, orzo;
- carne di pollo, tacchino, maiale, prosciutto crudo;
- tutti i pesci freschi o surgelati;
- dessert: purchè privo di latte, panna, burro;
- succo di frutta, verdure, frutta.

## **Indicazioni dietetiche per intolleranza celiaca (sensibilità al glutine)**

Tutte le pietanze per bambini celiaci dovranno essere preparate e cotte separatamente da quelle destinate agli altri utenti.

Per le sostituzioni utilizzare prodotti dietetici e prodotti del commercio privi di glutine, per i quali è disponibile il “prontuario prodotti senza glutine in commercio” presso l’Associazione Italiana Celiachia”.

Alimenti “proibiti”:

- grano, segale, orzo, avena;
- pasta fresca, secca, gnocchi di patate, pizza, pane, biscotti, fette biscottate, crackers;
- formaggini, sottilette, yogurt ai cereali;
- carne impanata, polpette.

Alimenti “permessi”:

- riso, mais, soia;
- pasta e biscotti dietetici, pane e grissini con farine di mais ;
- latte fresco e UHT, formaggi, panna, yogurt interi o alla frutta;
- carne , pesce, uova, prosciutto crudo e cotto, bresaola.

## **MENU' PER COMUNITA' RELIGIOSE**

### **Indicazioni dietetiche per la comunità islamica**

- eliminare carne di maiale e sostituirla con carne bianca o rossa;
- eliminare prosciutto e sostituirlo con uova sode o formaggio o bresaola.

Se per cucinare il piatto del menù si usano gli alimenti non permessi, il pasto deve essere composto da:

- pasta o riso con sugo di pomodoro;
- carne, pesce, uovo o formaggio;
- verdura cruda;
- pane,
- frutta.

### **Indicazioni dietetiche per la comunità ebraica**

- latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini;
- durante la Pasqua degli ebrei (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati;
- ogni prodotto che non siano latticini o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.

## ***DIETA LEGGERA***

É richiesta per situazioni transitorie per soggetti che necessitano di piatti semplici, a ridotto contenuto di grassi, a seguito di gastriti, gastroduodeniti, dispepsie, indisposizioni temporanee, sindromi post-influenzali che richiedono cautela nella ripresa dell'abituale alimentazione.

Le richieste possono essere effettuate direttamente dal genitore alla scuola (con semplice richiesta scritta sul diario scolastico), per diete della durata massima di tre giorni.

Le richieste di dieta leggera di durata più lunga, ma comunque, non oltre le due settimane, dovranno essere supportate da un certificato medico.

Primi piatti:

- pasta o riso conditi con olio extravergine di oliva o con sugo di pomodoro fresco;
- pasta o riso in brodo vegetale;

Secondi piatti:

- carne di pollo o di tacchino o di vitello cotta al vapore, bollita, o al forno;
- pesce al vapore, bollito o al forno;
- ricotta vaccina magra

Contorni:

- verdura cruda o cotta al vapore, lessata o stufata;
- patate o carote al vapore o lessate nei casi di enterite

Condimento:

- olio extravergine di oliva crudo e, se gradito, succo di limone

Frutta:

- libera
- mela, per i casi di enterite in risoluzione.

### ***CESTINI FREDDI***

L'A.C. si riserva la facoltà di richiedere la fornitura di pasti freddi o cestini da viaggio o, in casi particolari, pasti monoporzione.

Tali forniture oltre che per le gite scolastiche potranno essere richieste in situazioni di emergenza o in caso di rifiuto motivato dei pasti consegnati.

Composizione cestini freddi:

- n. 1 panino da 60 gr. Ciascuno con prosciutto cotto o crudo (gr. 40 ciascuno).
- n. 1 panino da 60 gr. Con 50 gr. Di formaggio fresco.
- frutta fresca gr. 150.
- n. succo di frutta in confezione tetrabrick da 125 ml.
- acqua minerale in bottiglia PET da 50 ml.
- n. tovaglioli di carta.
- n. 1 bicchieri a perdere.

I cestini, uguali per tutte le utenze, dovranno essere confezionati in sacchetti individuali ad uso alimentare.

**AZIENDA U.S.L. RM/5**  
**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**  
**Dr. Marco Pascali**

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana
<b>LUNEDI</b>	Pasta pomodoro e basilico <b>Fesa di tacchino</b> Verdura saltata	Gnocchi al ragù <b>Grana</b> Spinaci all'agro	Minestrone di verdure <b>Filetti merluzzo impanati</b> Patate lesse/forno	Penne pomodoro basilico <b>Involtini vitello burro e salvia</b> Carote filangeè	Pasta olio e parmigiano <b>Involtini di filetti limanda</b> Insalata
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Banana	Frutta di stagione
<b>MARTEDI</b>	Pasta in bianco <b>Filetti limanda alla mugnaia</b> Patate lesse/forno	Risotto parmigiana <b>Scaloppine di maiale ai funghi e piselli</b>	Pasta al pomodoro <b>Formaggio molle</b> Insalata di pomodori	Passato verdure riso <b>Bastoncini merluzzo</b> Patate lesse/forno	Pasta pomodoro e basilico <b>Fesa di tacchino</b> Fagiolini all'agro
	Banana	Frutta di stagione	Succo di frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>MERCOLEDI</b>	Insalata di riso <b>Polpette vitello forno</b> Spinaci	<b>Pasta e piselli</b> <b>Prosciutto cotto/crudo</b> Fagiolini all'agro	Pasta al pesto <b>Filetti sogliola limone</b> Insalata di finocchi	Ravioli di magro olio e salvia <b>Scaloppine di tacchino limone</b> Bieta all'agro	<b>Crema di legumi con pasta</b> <b>Omelette</b> Insalata mista
	Frutta di stagione	Succo di frutta	Banana	Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>GIOVEDI</b>	<b>Minestra di legumi</b> <b>Prosciutto cotto/crudo</b> Melanzane funghetto/ zucchine	Pasta al pomodoro <b>Pesce al forno</b> Carote al vapore	Gnocchi al pomodoro <b>Arrosto di vitello</b> Verdura cotta	Pasta e zucchine <b>Involtini di prosciutto</b> Insalata	Tortellini al pomodoro <b>Spezzatino vitello</b> Patate lesse/forno
	Yogurt	Dessert	Frutta di stagione	Succo di frutta	Banana
<b>VENERDI</b>	Maccheroni pomodoro <b>Filetti merluzzo gratinati</b> Finocchi crudi	Pasta e patate <b>Petto di pollo alla mugnaia</b> Bieta all'agro	Pasta al pomodoro <b>Coscio pollo forno</b> Insalata mista	<b>Pasta e fagioli</b> <b>Frittata di zucchine</b> Verdura cotta	Riso al pomodoro <b>Bocconcini di merluzzo</b> Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Dessert	Yogurt

N. B.: a tutti i pasti pane

# MENU' INVERNALE



## scuole DELL'INFANZIA PRIMARIA e SECONDARIA

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana
<b>LUNEDI</b>	Risotto alla parmigiana Filetti di merluzzo gratinati Insalata	Gnocchi al ragù Fesa di tacchino Verdura cotta	Pasta in bianco Frittata/Omelette Spinaci saltati	Pasta al pomodoro Saltimbocca alla romana Insalata	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto/crudo Patate lesse/forno
	Frutta di stagione	Banana	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Dessert
<b>MARTEDI</b>	Ravioli burro e salvia Spezzatino vitello Patate lesse/forno	Risotto al pomodoro Bastoncini di pesce Spinaci all'olio	Maccheroni pomodoro Coscio pollo al forno Insalata	Minestra di lenticchie Grana Patate lesse/forno	Pasta in bianco Medaglioni di filetti halibut Bieta all'agro
	Yogurt	Frutta di stagione	Banana	Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>MERCOLEDI</b>	Minestra di verdure pass Prosciutto cotto/crudo Purea di patate	Pasta in bianco Arista di maiale Bieta all'olio	Risotto paesana Mozzarella Insalata	Pasta al tonno Filetti di pesce al forno Verdura cotta	Pasta al pomodoro Coscio pollo al forno Spinaci all'olio
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Dessert	Banana	Frutta di stagione
<b>GIOVEDI</b>	Pasta al pomodoro Filetti di platessa al forno Verdura cotta	Minestra di fagioli Formaggio molle Insalata mista	Pasta olio e parmigiano Arrosto di vitello Purea di patate	Risotto allo zafferano Sformato di patate Carote filangeè	Pasta gratinata Frittata zucchine Finocchi insalata
	Frutta di stagione	Yogurt	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Banana
<b>VENERDI</b>	Farfalle ricotta e spinaci Petto di pollo Piselli al vapore	Pasta gratinata Prosciutto cotto/crudo Patate lesse/forno	Minestra di verdure passate Filetti di limanda alla mugnaia Insalata	Tortellini al pomodoro Scaloppina di tacchino Verdura cotta	Riso e piselli Staccetti di carne Insalata
	Banana	Frutta di stagione	Dessert	Succo di frutta	Yogurt

N. B.: a tutti i pasti pane