

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASP MESSINA
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN)

TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA “DIETA SPECIALE PER CELIACHIA”



SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO

ELABORAZIONE A CURA DELLE
DOTT.SSE MARIA LIDIA LO PRINZI E NOEMI VACIRCA
DIETISTE DELL'UOC - SIAN
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE DELL'ASP DI MESSINA

MENU' SENZA GLUTINE AUTUNNO-INVERNO –

1° SETTIMANA

1° SETTIMANA	Infanzia 3 – 6 anni	Primaria 6 - 11 anni	Sec. di I grado 11 – 14 anni
LUNEDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Risotto con zucca • Hamburger di pollo • Spinaci al parmigiano • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 50 • g 120 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 150 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 200 • g 50 • g 120
MARTEDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Ditalini senza glutine con lenticchie • Crocchette di cavolfiore senza glutine • Insalata di carote alla julienne • Pane senza glutine • Macedonia di frutta colorata 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 + g 20 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 + g 30 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 + g 40 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
MERCOLEDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Pennette senza glutine con passata di pomodoro • Polpette di uova al sugo senza glutine e piselli • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 + 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 + 60 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 + 80 • g 50 • g 120
GIOVEDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Farfalle senza glutine con crema di broccoletti • Cotoletta di lonza di maiale senza glutine • Insalata verde • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 50 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
VENERDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Fusilli senza glutine con pesto siciliano • Cotoletta di salmone senza glutine • Patate prezzemolate • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 80 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 120 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 150 • g 150 • g 50 • g 120

MENU' SENZA GLUTINE AUTUNNO-INVERNO –

2° SETTIMANA

2° SETTIMANA	Infanzia 3 – 6 anni	Primaria 6 - 11 anni	Sec. di I grado 11 – 14 anni
LUNEDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Conchigliette senza glutine con fagioli • Crocchette di verdure di stagione senza glutine • Insalata fantasia • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 + 20 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 + 30 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 + 40 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
MARTEDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Riso con passata di pomodoro e piselli • Formaggio locale • Insalata verde • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 40 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 70 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
MERCOLEDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Ditalini senza glutine con patate e carote • Cotoletta di vitello senza glutine • Bieta trifolata • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 + g 30 • g 50 • g 120 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 + g 40 • g 80 • g 150 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 + g 50 • g 100 • g 200 • g 50 • g 120
GIOVEDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Mezze penne senza glutine con ragù di pesce • Frittata arrotolata • Carote gratinate senza glutine • Pane senza glutine • Macedonia di frutta colorata 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 120 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 150 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 200 • g 50 • g 120
VENERDI'			
<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli senza glutine agli spinaci con olio EVO e parmigiano • Hamburger di nasello • Insalata mista • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 120 • g 150 • g 50 • g 50 • g 120

MENU' SENZA GLUTINE AUTUNNO-INVERNO –

3° SETTIMANA

3° SETTIMANA	Infanzia 3 – 6 anni	Primaria 6 - 11 anni	Sec. di I grado 11 – 14 anni
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Ditalini senza glutine con minestrone di verdure di stagione • Formaggio locale • Insalata di carote alla julienne • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 • g 40 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 • g 70 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 80 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Fusilli senza glutine con passata di pomodoro • Hamburger di tacchino • Broccoletti trifolati • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 50 • g 120 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 150 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 200 • g 50 • g 120
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Conchiglie senza glutine con macco di fave • Crocchette di patate senza glutine • Insalata mista • Pane senza glutine • Macedonia di frutta colorata 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 + 20 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 + 30 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 + 40 • g 120 • g 50 • g 50 • g 120
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pennette senza glutine con olio EVO e parmigiano • Filetti di merluzzo alla pizzaiola • Piselli al vapore • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 60 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 90 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 150 • g 120 • g 50 • g 120
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> • Timballo di riso al forno • Scaloppine di vitello senza glutine • Crespelle di cavolfiore senza glutine • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 50 • g 60 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 80 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 100 • g 50 • g 120

MENU' SENZA GLUTINE AUTUNNO-INVERNO –

4° SETTIMANA

4° SETTIMANA	Infanzia 3 – 6 anni	Primaria 6 - 11 anni	Sec. di I grado 11 – 14 anni
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Fusilli senza glutine con crema di cavolfiore • Polpette di uova senza glutine • Insalata fantasia • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Farfalle senza glutine con pesto di basilico • Filetti di platessa gratinati senza glutine • Spinaci al parmigiano • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 120 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 150 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 150 • g 200 • g 50 • g 120
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Insalata fantasia • Anelletti senza glutine al forno • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 • g 150 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 200 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 250 • g 120
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Conchiglie senza glutine con lenticchie • Crocchette di zucca senza glutine • Insalata mista • Pane senza glutine • Macedonia di frutta colorata 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 + 20 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 + 30 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 + 40 • g 120 • g 50 • g 50 • g 120
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> • Quadrucci senza glutine con brodo di carne • Spezzatino di vitello con patate • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 • g 50 + g 80 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 • g 80 + g 120 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 80 • g 100 + g 150 • g 50 • g 120



BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal **557,3375**

Protidi: **16%**

Lipidi: **34%**

Glucidi: **49,7%**

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal **691,85**

Protidi: **15%**

Lipidi: **28%**

Glucidi: **55%**

FASCIA DI ETÀ 11 – 14 ANNI

Kcal **716,73**

Protidi: **17,2 %**

Lipidi: **27,5 %**

Glucidi: **55 %**

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

1-3 anni: Litri 1,2

4-6 anni: Litri 1,6

7-10 anni: Litri 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

RICETTARIO TABELLE DIETETICHE

MENU' SENZA GLUTINE AUTUNNO - INVERNO

Primi piatti

1. Ditalini **senza glutine** con minestrone di verdure di stagione
2. Ditalini **senza glutine** con patate e carote
3. Farfalle **senza glutine** con crema di broccoletti
4. Farfalle **senza glutine** con pesto di basilico
5. Fusilli **senza glutine** con crema di cavolfiore
6. Fusilli **senza glutine** con pesto siciliano
7. Fusilli/Pennette **senza glutine** con passata di pomodoro
8. Mezze penne **senza glutine** con ragù di pesce
9. Pennette **senza glutine** con olio EVO e parmigiano
10. Quadrucci **senza glutine** con brodo di carne
11. Ravioli **senza glutine** agli spinaci con olio EVO e parmigiano
12. Riso con passata di pomodoro e piselli
13. Risotto con zucca
14. Timballo di riso al forno

Primi piatti con legumi

1. Ditalini/conchiglie **senza glutine** con lenticchie
2. Conchiglie **senza glutine** con fagioli
3. Conchiglie **senza glutine** con macco di fave

Piatti unici

1. Anelletti **senza glutine** al forno

Contorni

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di lonza di maiale **senza glutine**
2. Hamburger di pollo/tacchino
3. Scaloppine di vitello **senza glutine**
4. Spezzatino di vitello con patate

Secondi piatti di pesce

1. Cotoletta di salmone **senza glutine**
2. Filetti di merluzzo alla pizzaiola
3. Filetti di platessa gratinati **senza glutine**
4. Hamburger di nasello

Secondi piatti con formaggi/uova

1. Formaggio locale
2. Frittata arrotolata
3. Polpette di uova **senza glutine**
4. Polpette di uova al sugo **senza glutine** con piselli

Secondi piatti a base di verdure/patate

1. Crespelle di cavolfiore **senza glutine**
2. Crocchette di cavolfiore **senza glutine**
3. Crocchette di patate **senza glutine**
4. Crocchette di verdure di stagione **senza glutine**
5. Crocchette di zucca **senza glutine**



1. Bieta trifolata
2. Broccoletti trifolati
3. Carote gratinate **senza glutine**
4. Insalata di carote alla julienne
5. Insalata fantasia
6. Insalata mista
7. Insalata verde
8. Patate prezzemolate
9. Piselli al vapore
10. Spinaci al parmigiano

PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Ditalini senza glutine con minestrone di verdure di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Verdure di stagione (bietole, broccoletti, cavolfiore, zucca, spinaci, cipolla...) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Verdure di stagione (bietole, broccoletti, cavolfiore, zucca, spinaci, cipolla...) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 80 • Verdure di stagione (bietole, broccoletti, cavolfiore, zucca, spinaci, cipolla...) q.b. • Olio EVO 5
2) Ditalini senza glutine con patate carote	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Patate 40 • Carote q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Patate 50 • Carote q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 80 • Patate 60 • Carote q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
3) Farfalle senza glutine con crema di broccoletti	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Broccoletti q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Broccoletti q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Broccoletti q.b. • Olio EVO 5
4) Farfalle senza glutine con pesto di basilico	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Pinoli 10 • Parmigiano 5 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Pinoli 10 • Parmigiano 10 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Pinoli 10 • Parmigiano 15 • Basilico q.b. • Olio EVO 5
5) Fusilli senza glutine con crema di cavolfiore	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Cavolfiore q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Cavolfiore q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Cavolfiore q.b. • Olio EVO 5
6) Fusilli senza glutine con pesto siciliano	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Pomodorini q.b. • Mandorle 10 • Ricotta vaccina pastorizzata 10 • Parmigiano 5 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Pomodorini q.b. • Mandorle 10 • Ricotta vaccina pastorizzata 20 • Parmigiano 10 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Pomodorini q.b. • Mandorle 10 • Ricotta vaccina pastorizzata 30 • Parmigiano 15 • Basilico q.b. • Olio EVO 5

7) Fusilli/pennette senza glutine con passata di pomodoro	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Passata di pomodoro q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Passata di pomodoro q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Passata di pomodoro q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
8) Mezze penne senza glutine con ragù di pesce	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Passata di pomodoro q.b. • Merluzzo/nasello 30 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Passata di pomodoro q.b. • Merluzzo/nasello 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Passata di pomodoro q.b. • Merluzzo/nasello 50 • Olio EVO 5
9) Pennette senza glutine con olio EVO e parmigiano	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
10) Quadrucci senza glutine con brodo di carne	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Vitello magro 20 • Cipolla, sedano, carota q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Vitello magro 30 • Cipolla, sedano, carota q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 80 • Vitello magro 40 • Cipolla, sedano, carota q.b. • Olio EVO 5
11) Ravioli senza glutine agli spinaci con olio EVO e parmigiano	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli senza glutine agli spinaci 70 • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli senza glutine agli spinaci 100 • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli senza glutine agli spinaci 120 • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
12) Riso con passata di pomodoro e piselli	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 40 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli 30 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 70 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli 40 • Olio EVO 5
13) Risotto con zucca	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 • Zucca q.b. • Cipolla q.b. • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 70 • Zucca q.b. • Cipolla q.b. • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 100 • Zucca q.b. • Cipolla q.b. • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
14) Timballo di riso al forno	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 • Passata di pomodoro q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello 20 • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 70 • Passata di pomodoro q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello 30 • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 100 • Passata di pomodoro q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello 40 • Parmigiano 15 • Olio EVO 5

PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Ditalini/ conchiglie senza glutine con lenticchie	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Lenticchie 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Lenticchie 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Lenticchie 40 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
2) Conchiglie senza glutine con fagioli	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Fagioli 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Fagioli 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Fagioli 40 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
3) Conchiglie senza glutine con macco di fave	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Fave 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Fave 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Fave 40 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5

PIATTI UNICI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Anelletti senza glutine al forno	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Passata di pomodoro q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello magro 30 • Formaggio locale 20 • Parmigiano per gratinatura q. b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Passata di pomodoro q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello magro 50 • Formaggio locale 30 • Parmigiano per gratinatura q. b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Passata di pomodoro q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello magro 80 • Formaggio locale 50 • Parmigiano per gratinatura q. b. • Olio EVO 5

SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Cotoletta di lonza di maiale senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Lonza di maiale magro 50 • Uovo q.b. • Parmigiano 5 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lonza di maiale magro 80 • Uovo q.b. • Parmigiano 10 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lonza di maiale magro 100 • Uovo q.b. • Parmigiano 15 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
2) Hamburger di pollo/tacchino	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di pollo/tacchino 50 • Parmigiano 10 • Pomodori pelati q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di pollo/tacchino 80 • Parmigiano 20 • Pomodori pelati q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di pollo/tacchino 100 • Parmigiano 30 • Pomodori pelati q.b. • Olio EVO 5
3) Scaloppine di vitello senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 50 • Farina senza glutine q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 80 • Farina senza glutine q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 100 • Farina senza glutine q.b. • Olio EVO 5
4) Spezzatino di vitello con patate	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 50 • Carota q.b. • Sedano q.b. • Cipolla q.b. • Patate 80 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 80 • Carota q.b. • Sedano q.b. • Cipolla q.b. • Patate 120 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 100 • Carota q.b. • Sedano q.b. • Cipolla q.b. • Patate 150 • Olio EVO 5

SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Cotoletta di salmone senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di salmone diliscati 60 • Uovo q.b. • Parmigiano 5 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di salmone diliscati 80 • Uovo q.b. • Parmigiano 10 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di salmone diliscati 150 • Uovo q.b. • Parmigiano 15 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 10
2) Filetti di merluzzo alla pizzaiola	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di merluzzo diliscato 60 • Passata di pomodoro /pomodorini q.b. • Prezzemolo q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di merluzzo diliscato 80 • Passata di pomodoro /pomodorini q.b. • Prezzemolo q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di merluzzo diliscato 150 • Passata di pomodoro /pomodorini q.b. • Prezzemolo q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
3) Filetti di platessa gratinati senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di platessa diliscati 60 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Parmigiano 5 • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di platessa diliscati 80 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Parmigiano 10 • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di platessa diliscati 150 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Parmigiano 15 • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
4) Hamburger di nasello	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di nasello diliscati 60 • Verdure di stagione (carote, zucca, zucchine, pomodorini...) q.b. • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di nasello diliscati 80 • Verdure di stagione (carote, zucca, zucchine, pomodorini...) q.b. • Parmigiano 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di nasello diliscati 150 • Verdure di stagione (carote, zucca, zucchine, pomodorini...) q.b. • Parmigiano 30 • Olio EVO 5

SECONDI PIATTI CON FORMAGGI/ UOVA

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Formaggio locale	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 40 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 70 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 100
2) Frittata arrotolata	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo piccolo 60 • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo medio 80 • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo grande 100 • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
3) Polpette di uova senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo piccolo 60 • Pangrattato senza glutine q.b. • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo medio 80 • Pangrattato senza glutine q.b. • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo grande 100 • Pangrattato senza glutine q.b. • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
4) Polpette di uova al sugo senza glutine con piselli	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo piccolo 60 • Pangrattato senza glutine q.b. • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 5 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo medio 80 • Pangrattato senza glutine q.b. • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 10 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli 60 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo grande 100 • Pangrattato senza glutine q.b. • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 15 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli 80 • Olio EVO 5

SECONDI PIATTI A BASE DI VERDURE/PATATE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Crespelle di cavolfiore senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 60 • Farina senza glutine q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 80 • Farina senza glutine q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 120 • Farina senza glutine q.b. • Olio EVO 5
2) Crocchette di cavolfiore senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 60 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 80 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 120 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5
3) Crocchette di patate senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 60 • Pangrattato senza glutine q.b. • Prezzemolo q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 80 • Pangrattato senza glutine q.b. • Prezzemolo q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 120 • Pangrattato senza glutine q.b. • Prezzemolo q.b. • Olio EVO 5
4) Crocchette di verdure di stagione senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure di stagione (broccoletti, cavolfiore, spinaci, zucca...) 60 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure di stagione (broccoletti, cavolfiore, spinaci, zucca...) 80 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure di stagione (broccoletti, cavolfiore, spinaci, zucca...) 120 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5
5) Crocchette di zucca senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Zucca 60 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucca 80 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucca 120 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5

CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Bieta trifolata	<ul style="list-style-type: none"> • Bieta 120 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Bieta 150 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Bieta 200 • Olio EVO 5
2) Broccoletti trifolati	<ul style="list-style-type: none"> • Broccoletti 120 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Broccoletti 150 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Broccoletti 200 • Olio EVO 5
3) Carote gratinate senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Carote 120 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote 150 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote 200 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5
4) Insalata di carote alla julienne	<ul style="list-style-type: none"> • Carote alla julienne 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote alla julienne 50 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote alla julienne 50 • Olio EVO 5
5) Insalata fantasia	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 20 • Carote alla julienne 20 • Frutta fresca di stagione (mele, pere, kiwi) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 30 • Carote alla julienne 20 • Frutta fresca di stagione (mele, pere, kiwi) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 30 • Carote alla julienne 20 • Frutta fresca di stagione (mele, pere, kiwi) q.b. • Olio EVO 5
6) Insalata mista	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 20 • Carote alla julienne 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 30 • Carote alla julienne 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 30 • Carote alla julienne 20 • Olio EVO 5
7) Insalata verde	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 50 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 50 • Olio EVO 5
8) Patate prezzemolate	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 80 • Prezzemolo q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 100 • Prezzemolo q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 120 • Prezzemolo q.b. • Olio EVO 5
9) Piselli al vapore	<ul style="list-style-type: none"> • Piselli 60 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Piselli 90 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Piselli 120 • Olio EVO 5
10) Spinaci al parmigiano	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci 120 • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci 150 • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci 200 • Parmigiano 15 • Olio EVO 5

**UNA VOLTA AL MESE È POSSIBILE SOSTITUIRE IL PIATTO UNICO
(ANELLETTI SENZA GLUTINE AL FORNO) CON:**

1) Pizza senza glutine Margherita/alle verdure con aggiunta di prosciutto cotto senza glutine alta qualità	<ul style="list-style-type: none"> • Farina senza glutine 150 • Lievito di birra • Sale iodato q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 50 • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 20 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina senza glutine 200 • Lievito di birra • Sale iodato q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 70 • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina senza glutine 250 • Lievito di birra • Sale iodato q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 100 • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 40
2) Gateau di patate senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 150 • Parmigiano 5 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 20 • Formaggio locale 20 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 200 • Parmigiano 10 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 30 • Formaggio locale 30 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 250 • Parmigiano 15 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 40 • Formaggio locale 40 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5
3) Lasagne senza glutine alla zucca	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne senza glutine 150 • Zucca q.b. • Formaggio locale 50 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne senza glutine 200 • Zucca q.b. • Formaggio locale 70 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne senza glutine 250 • Zucca q.b. • Formaggio locale 100 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5
4) Arancino/a al ragù di carne senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 • Carne tritata di vitello magro 30 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli q.b. • Formaggio locale 20 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 70 • Carne tritata di vitello magro 40 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli q.b. • Formaggio locale 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 100 • Carne tritata di vitello magro 50 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli q.b. • Formaggio locale 40

	<ul style="list-style-type: none">• Pangrattato senza glutine per panatura q.b.• Uova q.b.• Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">• Pangrattato senza glutine per panatura q.b.• Uova q.b.• Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">• Pangrattato per panatura senza glutine q.b.• Uova q.b.• Olio EVO 5
--	---	---	---

NOTE GENERALI

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione. Le patate sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati: pertanto non devono essere utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.
- Pasta **senza glutine** e pane **senza glutine**: è preferibile utilizzare farine **senza glutine** o di cereali misti integrali **senza glutine** biologiche o comunque farine **senza glutine** poco raffinate. La pasta/pastina **senza glutine** può essere alternata con altri cereali (grano saraceno, miglio...). Il formato del pane **senza glutine** è il tipo “rosetta”.
- Riso: preferire il tipo basmati perché con indice glicemico più basso.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola. Se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito sarà possibile sostituirlo con pasta **senza glutine** o riso all'olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi **senza glutine** (hamburger/polpette di legumi **senza glutine** al forno, ecc.).
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca.... Le tipologie di formaggio a pasta dura sono: Grana Padano o Parmigiano. E' possibile aggiungere formaggio grattugiato ai primi piatti.
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline “allevate a terra”. La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere **senza glutine**, di alta qualità e privo di grasso visibile. Deve essere privo di polifosfati e di glutammato monosodico (sigla E621)
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, in umido, bollitura (con poca acqua di cottura), cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da limitare i soffritti e le fritture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuta di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l)

I CRITERI AMBIENTALI MINIMI (CAM) PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Per quanto riguarda la ristorazione scolastica i nuovi CAM definiscono le caratteristiche che le prestazioni e le forniture oggetto dell'appalto devono rispettare, tra cui la percentuale minima di prodotti biologici per diverse categorie alimentari, come ad esempio:

- **Frutta, ortaggi, legumi, cereali:** biologici per almeno il 50% in peso. L'ortofrutta non deve essere di quinta gamma e deve essere di stagione secondo il calendario di stagionalità adottato dal Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste ai sensi dell'art. 2 del D.M. 18 dicembre 2017 recante "Criteri e requisiti delle mense scolastiche biologiche". Sono ammessi i piselli, i fagiolini, gli spinaci e la bietola surgelati e la frutta non stagionale nel mese di maggio.
- **Uova (incluse quelle pastorizzate liquide o con guscio):** biologiche al 100%. Non è ammesso l'uso di altri ovoprodotti.
- **Carni: Carne bovina:** biologica per almeno il 50% in peso. **Carne suina:** biologica per almeno il 10% in peso. **Carne avicola:** biologica per almeno il 20% in peso. Negli asili nido la carne omogeneizzata deve essere biologica. Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta", né prefritta, preimpanata, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.
- **Prodotti ittici (pesce, molluschi cefalopodi, crostacei):** i prodotti ittici somministrati, sia freschi che surgelati o conservati, devono essere di origine FAO 37 o FAO 27, rispettare la taglia minima e non appartenere alle specie e agli stock classificati "in pericolo critico", Guida per la realizzazione di menù sani e sostenibili nella ristorazione scolastica 20 "in pericolo", "vulnerabile" e "quasi minacciata" dall'Unione Internazionale per la conservazione della Natura. Non è consentita la somministrazione di "pesce ricomposto", né prefritto, né preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.
- **Salumi e formaggi:** almeno il 30% in peso deve essere biologico o, se non disponibile, a marchio di qualità DOP o IGP o "di montagna" in conformità al Regolamento (UE) n. 1151/2012 e al Regolamento (UE) n.665/2014. I salumi somministrati devono essere privi di polifosfati e di glutammato monosodico (sigla E621).
- **Latte (anche in polvere per asili nido) e yogurt:** biologico al 100%
- **Olio:** come grasso vegetale per condimenti e cottura deve essere usato l'olio extravergine di oliva. Per almeno il 40% in capacità l'olio extravergine di oliva deve essere biologico. L'olio di girasole è ammesso per eventuali frittura.
- **Pelati, polpa e passata di pomodoro:** per almeno il 33% in peso devono essere biologici.
- **Succhi di frutta, nettari, marmellate e confetture di frutta:** biologici al 100%. Nell'etichetta deve essere riportata l'indicazione "contiene naturalmente zuccheri".
- **Acqua:** di rete o microfiltrata, se le caratteristiche chimiche e fisico-chimiche dell'acqua destinata al consumo sono conformi al decreto legislativo 2 febbraio 2001, n. 31 fatti salvi i pranzi al sacco.

STRATEGIE PER RENDERE I MENÙ SCOLASTICI PIÙ SANI E SOSTENIBILI

In riferimento alle Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della Salute, 2010) e la Guida per la realizzazione di menù sani e sostenibili nella ristorazione scolastica, di seguito tra le strategie più efficaci per aumentare la sostenibilità dei menù scolastici:

- ✓ Incentivare la filiera corta, cioè l'impiego di prodotti che abbiano viaggiato poco e subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina o alla tavola. L'impiego dei prodotti ortofrutticoli freschi secondo stagionalità, tutelando contestualmente la freschezza, il chilometro zero, i prodotti locali (non necessariamente classificati tra i tipici o tradizionali)
- ✓ Promuovere la varietà e la rotazione dei menù durante l'anno per perseguire gli obiettivi di sana alimentazione e di educazione alimentare
- ✓ Promuovere lo spuntino a metà mattina o pomeriggio (utilizzando frutta di IV gamma, confezionata in materiale riciclabile)
- ✓ Promuovere alimenti DOP, IGP, STG e altre connotazioni locali e prodotti del mercato equo e solidale per quegli alimenti non reperibili nel mercato locale
- ✓ Utilizzare prodotti non alimentari (stoviglie, piatti, etc.) a ridotto impatto ambientale privilegiando materiali riutilizzabili e utilizzo di detersivi ad alta biodegradabilità; l'uso di acqua del rubinetto al posto dell'acqua minerale in bottiglia
- ✓ Salvaguardia dell'igiene, del contenuto nutrizionale e del gusto degli alimenti durante la cottura e il trasporto
- ✓ Migliorare la presentazione del cibo e il comfort delle mense. Questo può favorire l'apprezzamento delle diverse tipologie di cibo, affinché il pranzo diventi un piacevole momento condiviso tra bambini e insegnanti
- ✓ Monitorare i cibi prodotti in eccesso e non utilizzati
- ✓ Recuperare, per scopi assistenziali, i generi alimentari non consumati
- ✓ Monitorare e valutare la qualità del servizio ristorazione, anche in ottica di riduzione degli elevati livelli di spreco legati soprattutto ad alcuni alimenti serviti (in particolare contorni di pesce e verdure).

MENU' SENZA GLUTINE PRIMAVERA – ESTATE – 1° SETTIMANA

1° SETTIMANA	Infanzia 3 – 6 anni	Primaria 6 - 11 anni	Sec. di I grado 11 – 14 anni
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> Pennette senza glutine con olio EVO e parmigiano Frittata arrotolata Insalata di fagiolini e patate Pane senza glutine Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 120 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 150 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 200 • g 50 • g 120
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> Ditalini senza glutine con fagioli Crocchette di zucchine senza glutine Insalata fantasia Pane senza glutine Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 + g 20 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 + g 30 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 + g 40 • g 120 • g 50 • g 50 • g 120
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> Farfalle senza glutine con pesto siciliano Filetti di merluzzo alla pizzaiola Caponatina di verdure al forno Pane senza glutine Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 80 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 100 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 150 • g 120 • g 50 • g 120
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> Insalata di riso con verdure di stagione Cotoletta di lonza di maiale senza glutine Insalata verde Pane senza glutine Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 50 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> Fusilli senza glutine con ragù di carne Formaggio locale Piselli al vapore Pane senza glutine Macedonia di frutta colorata 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 40 • g 60 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 70 • g 80 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 120 • g 50 • g 120

MENU' SENZA GLUTINE PRIMAVERA – ESTATE –

2° SETTIMANA

2° SETTIMANA	Infanzia 3 – 6 anni	Primaria 6 - 11 anni	Sec. di I grado 11 – 14 anni
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Farfalle senza glutine con pesto di basilico • Mozzarella vaccina • Insalata di pomodorini • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 100 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 120 • g 50 • g 50 • g 120
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Risotto con zucchine • Involtini di vitello senza glutine • Patate al forno • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 50 • g 80 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 120 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 150 • g 50 • g 120
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Conchiglie senza glutine con lenticchie • Crocchette di spinaci senza glutine • Insalata mista • Pane senza glutine • Macedonia di frutta colorata 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 + 20 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 + 30 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 + 40 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pennette senza glutine con passata di pomodoro • Filetti di platessa gratinati senza glutine • Fagiolini in insalata • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 120 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 150 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 150 • g 200 • g 50 • g 120
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> • Ditalini senza glutine con minestrone di verdure di stagione • Cotoletta di tacchino senza glutine • Caponatina di verdure • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 • g 50 • g 80 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 • g 80 • g 100 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 80 • g 100 • g 120 • g 50 • g 120

MENU' SENZA GLUTINE PRIMAVERA – ESTATE –

3° SETTIMANA

3° SETTIMANA	Infanzia 3 – 6 anni	Primaria 6 - 11 anni	Sec. di I grado 11 – 14 anni
LUNEDI' • Riso con olio EVO e parmigiano • Hamburger di nasello • Zucchine trifolate • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 120 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 150 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 150 • g 200 • g 50 • g 120
MARTEDI' • Insalata di pasta senza glutine con verdure di stagione • Frittata con patate • Insalata mista • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
MERCOLEDI' • Fusilli senza glutine con passata di pomodoro • Polpette di vitello al pomodoro senza glutine • Insalata fantasia • Pane senza glutine • Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 50 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 50 • g 50 • g 120
GIOVEDI' • Conchiglie senza glutine con ceci • Parmigiana di melanzane senza glutine • Pane senza glutine • Macedonia di frutta colorata	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 + 20 • g 80 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 + 30 • g 100 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 + 40 • g 150 • g 50 • g 120
VENERDI' • Insalata fantasia • Anelletti senza glutine al forno • Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 • g 150 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 200 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 250 • g 120

MENU' SENZA GLUTINE PRIMAVERA – ESTATE – 4° SETTIMANA

4° SETTIMANA	Infanzia 3 – 6 anni	Primaria 6 - 11 anni	Sec. di I grado 11 – 14 anni
LUNEDI' • Ditalini <u>senza glutine</u> con lenticchie • Crocchette di zucchine <u>senza glutine</u> • Insalata verde • Pane <u>senza glutine</u> • Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • g 40 + 20 • g 60 • g 40 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 + 30 • g 80 • g 50 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 60 + 40 • g 120 • g 50 • g 50 • g 120
MARTEDI' • Mezze penne <u>senza glutine</u> con ragù di verdure di stagione • Hamburger di vitello • Piselli al vapore • Pane <u>senza glutine</u> • Macedonia di frutta colorata	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 50 • g 60 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 90 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 120 • g 50 • g 120
MERCOLEDI' • Farfalle <u>senza glutine</u> con passata di pomodoro • Formaggio locale • Insalata mista • Pane <u>senza glutine</u> • Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 40 • g 40 • g 50 • g 150 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 70 • g 50 • g 50 • g 150 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 50 • g 50 • g 150
GIOVEDI' • Fusilli <u>senza glutine</u> con pesto di basilico • Pollo al forno • Patate al forno • Pane <u>senza glutine</u> • Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 50 • g 80 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 120 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 100 • g 150 • g 50 • g 120
VENERDI' • Insalata di riso con verdure di stagione • Filetti di platessa gratinati <u>senza glutine</u> • Parmigiana di melanzane <u>senza glutine</u> • Pane <u>senza glutine</u> • Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • g 50 • g 60 • g 60 • g 50 • g 80 	<ul style="list-style-type: none"> • g 70 • g 80 • g 80 • g 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 100 • g 150 • g 100 • g 50 • g 120

RICETTARIO TABELLE DIETETICHE

MENU' SENZA GLUTINE PRIMAVERA - ESTATE

Primi piatti

1. Ditalini **senza glutine** con minestrone di verdure di stagione
2. Farfalle **senza glutine** con pesto siciliano
3. Farfalle/Fusilli/Pennette **senza glutine** con passata di pomodoro
4. Farfalle/Fusilli **senza glutine** con pesto di basilico
5. Fusilli **senza glutine** con ragù di carne
6. Insalata di pasta **senza glutine** con verdure di stagione
7. Insalata di riso con verdure di stagione
8. Mezze penne **senza glutine** con ragù di verdure di stagione
9. Pennette **senza glutine** /Riso con olio EVO e parmigiano
10. Risotto con zucchine

Primi piatti con legumi

1. Conchiglie **senza glutine** con ceci
2. Conchiglie/ditalini **senza glutine** con lenticchie
3. Ditalini **senza glutine** con fagioli

Piatti unici

1. Anelletti **senza glutine** al forno

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di lonza di maiale **senza glutine**
2. Cotoletta di tacchino **senza glutine**
3. Hamburger di vitello

4. Involtini di vitello **senza glutine**
5. Pollo al forno
6. Polpette di vitello al pomodoro **senza glutine**

Secondi piatti di pesce

1. Filetti di merluzzo alla pizzaiola
2. Filetti di platessa gratinati **senza glutine**
3. Hamburger di nasello

Secondi piatti con formaggi/uova

1. Formaggio locale
2. Frittata arrotolata
3. Frittata con patate
4. Mozzarella vaccina

Secondi piatti a base di verdure/patate

1. Crocchette di spinaci **senza glutine**
2. Crocchette di zucchine **senza glutine**
3. Parmigiana di melanzane **senza glutine**

Contorni

1. Caponatina di verdure
2. Fagiolini in insalata
3. Insalata di fagiolini e patate
4. Insalata di pomodorini
5. Insalata fantasia
6. Insalata mista
7. Insalata verde
8. Patate al forno
9. Piselli al vapore
10. Zucchine trifolate

PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Ditalini senza glutine con minestrone di verdure di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Verdure di stagione (bietole, broccoletti, cavolfiore, zucca, spinaci, cipolla...) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Verdure di stagione (bietole, broccoletti, cavolfiore, zucca, spinaci, cipolla...) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 80 • Verdure di stagione: bietole, broccoletti, cavolfiore, zucca, spinaci, cipolla...) q.b. • Olio EVO 5
2) Farfalle senza glutine con pesto siciliano	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Pomodorini q.b. • Mandorle 10 • Ricotta vaccina pastorizzata 10 • Parmigiano 5 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Pomodorini q.b. • Mandorle 10 • Ricotta vaccina pastorizzata 20 • Parmigiano 10 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Pomodorini q.b. • Mandorle 10 • Ricotta vaccina pastorizzata 30 • Parmigiano 15 • Basilico q.b. • Olio EVO 5
3) Farfalle/fusilli/ pennette senza glutine con passata di pomodoro	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5
4) Farfalle/fusilli senza glutine con pesto di basilico	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Pinoli 10 • Parmigiano 5 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Pinoli 10 • Parmigiano 10 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Pinoli 10 • Parmigiano 15 • Basilico q.b. • Olio EVO 5
5) Fusilli senza glutine con ragù di carne	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Passata di pomodoro q.b. • Carne tritata di vitello magro 30 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Passata di pomodoro q.b. • Carne tritata di vitello magro 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Passata di pomodoro q.b. • Carne tritata di vitello magro 50 • Olio EVO 5
6) Insalata di pasta senza glutine con verdure di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagiolini, piselli...) q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote,

	<ul style="list-style-type: none"> • Formaggio locale 10 • Tonno in vetro 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> fagiolini, piselli...) q.b. • Formaggio locale 20 • Tonno in vetro 30 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> fagiolini, piselli...) q.b. • Formaggio locale 30 • Tonno in vetro 40 • Olio EVO 5
7) Insalata di riso con verdure di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagiolini, piselli...) q.b. • Formaggio locale 10 • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità a dadini 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 70 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagiolini, piselli...) q.b. • Formaggio locale 20 • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità a dadini 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 100 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagiolini, piselli...) q.b. • Formaggio locale 30 • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità a dadini 30 • Olio EVO 5
8) Mezze penne senza glutine con ragù di verdure	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagiolini, piselli...) q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagiolini, piselli...) q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagiolini, piselli...) q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5
9) Pennette senza glutine /Riso con olio EVO e parmigiano	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine /Riso 50 • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine /Riso 70 • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine /Riso 100 • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
10) Risotto con zucchine	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 • Zucchine q.b. • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 70 • Zucchine q.b. • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 100 • Zucchine q.b. • Parmigiano 15 • Olio EVO 5

PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Conchigliette senza glutine con ceci	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Ceci 20 • Prezzemolo q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Ceci 30 • Prezzemolo q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Ceci 40 • Prezzemolo q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
2) Conchigliette/ ditalini senza glutine con lenticchie	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Lenticchie 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Lenticchie 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Lenticchie 40 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
3) Ditalini senza glutine con fagioli	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 40 • Fagioli 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Fagioli 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 60 • Fagioli 40 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5

PIATTI UNICI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
4) Anelletti senza glutine al forno	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 50 • Passata di pomodoro q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello magro 40 • Formaggio locale 20 • Parmigiano per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 70 • Passata di pomodoro q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello magro 50 • Formaggio locale 40 • Parmigiano per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta senza glutine 100 • Passata di pomodoro q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello magro 70 • Formaggio locale 60 • Parmigiano per gratinatura q.b. • Olio EVO 5

SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Cotoletta di lonza di maiale senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Lonza di maiale magro 50 • Uovo q.b. • Parmigiano 5 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lonza di maiale magro 80 • Uovo q.b. • Parmigiano 10 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lonza di maiale magro 100 • Uovo q.b. • Parmigiano 15 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
2) Cotoletta di tacchino senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di tacchino 50 • Uovo q.b. • Parmigiano 5 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di tacchino 80 • Uovo q.b. • Parmigiano 10 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di tacchino 100 • Uovo q.b. • Parmigiano 15 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
3) Hamburger di vitello	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di vitello magro 50 • Parmigiano 10 • Pomodori pelati q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di vitello magro 80 • Parmigiano 20 • Pomodori pelati q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di vitello magro 100 • Parmigiano 30 • Pomodori pelati q.b. • Olio EVO 5
4) Involtini di vitello senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 50 • Formaggio locale 10 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 80 • Formaggio locale 20 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 100 • Formaggio locale 30 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
5) Pollo al forno	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo 50 • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo 80 • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo 100 • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
6) Polpette di vitello al pomodoro senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di vitello magro 50 • Parmigiano 10 • Pangrattato senza glutine q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di vitello magro 80 • Parmigiano 20 • Pangrattato senza glutine q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di vitello magro 100 • Parmigiano 30 • Pangrattato senza glutine q.b.

	<ul style="list-style-type: none"> • Prezzemolo q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezzemolo q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezzemolo q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5
--	---	---	---

SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Filetti di merluzzo alla pizzaiola	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di merluzzo diliscati 60 • Passata di pomodoro /pomodorini q.b. • Prezzemolo q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di merluzzo diliscati 80 • Passata di pomodoro /pomodorini q.b. • Prezzemolo q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di merluzzo diliscati 150 • Passata di pomodoro /pomodorini q.b. • Prezzemolo q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
2) Filetti di platessa gratinati senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di platessa diliscati 60 • Parmigiano 5 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di platessa diliscati 80 • Parmigiano 10 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di platessa diliscati 150 • Parmigiano 15 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
3) Hamburger di nasello	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di nasello diliscati 60 • Verdure di stagione (carote, zucca, zucchine, pomodorini...) q.b. • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di nasello diliscati 80 • Verdure di stagione (carote, zucca, zucchine, pomodorini...) q.b. • Parmigiano 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di nasello diliscati 150 • Verdure di stagione (carote, zucca, zucchine, pomodorini...) q.b. • Parmigiano 30 • Olio EVO 5

SECONDI PIATTI CON FORMAGGI/ UOVA

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Formaggio locale	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 40 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 70 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 100
2) Frittata arrotolata	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo piccolo 60 • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo medio 80 • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo grande 100 • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
3) Frittata con patate	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo piccolo 60 • Patate 30 • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo medio 80 • Patate 40 • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo grande 100 • Patate 50 • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
4) Mozzarella vaccina	<ul style="list-style-type: none"> • Mozzarella vaccina 60 	<ul style="list-style-type: none"> • Mozzarella vaccina 100 	<ul style="list-style-type: none"> • Mozzarella vaccina 120

SECONDI PIATTI A BASE DI VERDURE/PATATE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Crocchette di spinaci senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci 60 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci 80 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci 100 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO
2) Crocchette di zucchine senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine 60 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine 80 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine 100 • Pangrattato senza glutine q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5
3) Parmigiana di melanzane senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Melanzane 60 • Passata di pomodoro q.b. • Parmigiano q.b. • Formaggio locale 10 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Melanzane 80 • Passata di pomodoro q.b. • Parmigiano q.b. • Formaggio locale 20 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> • Melanzane 100 • Passata di pomodoro q.b. • Parmigiano q.b. • Formaggio locale 30 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5

CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1) Caponatina di verdure	<ul style="list-style-type: none"> • Melanzane 20 • Peperoni 20 • Pomodori 20 • Cipolle 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Melanzane 30 • Peperoni 30 • Pomodori 20 • Cipolle 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Melanzane 40 • Peperoni 40 • Pomodori 20 • Cipolle 20 • Olio EVO 5
2) Fagiolini in insalata	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini 120 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini 150 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini 200 • Olio EVO 5
3) Insalata di fagiolini e patate	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini 80 • Patate 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini 100 • Patate 50 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagiolini 150 • Patate 50 • Olio EVO 5
4) Insalata di pomodorini	<ul style="list-style-type: none"> • Pomodorini 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomodorini 50 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomodorini 50 • Olio EVO 5
5) Insalata fantasia	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 20 • Carote alla julienne 20 • Frutta fresca di stagione (mele, pere, kiwi) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 30 • Carote alla julienne 20 • Frutta fresca di stagione (mele, pere, kiwi) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 30 • Carote alla julienne 20 • Frutta fresca di stagione (mele, pere, kiwi) q.b. • Olio EVO 5
6) Insalata mista	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 20 • Carote alla julienne 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 30 • Carote alla julienne 20 • Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 30 • Carote alla julienne 20 • Olio EVO 5 •
7) Insalata verde	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 50 • Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattughino/Lattuga 50 • Olio EVO 5
8) Patate al forno	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 80 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 120 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 150 • Olio EVO 5
9) Piselli al vapore	<ul style="list-style-type: none"> • Piselli 60 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Piselli 80 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Piselli 120 • Olio EVO 5
10) Zucchine trifolate	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine 120 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine 150 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine 200 • Olio EVO 5

**UNA VOLTA AL MESE È POSSIBILE SOSTITUIRE IL PIATTO UNICO
(ANELLETTI SENZA GLUTINE AL FORNO) CON:**

1) Pizza senza glutine Margherita/alle verdure con aggiunta di prosciutto cotto senza glutine alta qualità	<ul style="list-style-type: none"> • Farina senza glutine 150 • Lievito di birra • Sale iodato q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 50 • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 20 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina senza glutine 200 • Lievito di birra • Sale iodato q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 70 • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina senza glutine 250 • Lievito di birra • Sale iodato q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 100 • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 40
2) Gateau di patate senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 150 • Parmigiano 5 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 20 • Formaggio locale 20 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 200 • Parmigiano 10 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 30 • Formaggio locale 30 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 250 • Parmigiano 15 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto senza glutine alta qualità 40 • Formaggio locale 40 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5
3) Lasagne senza glutine con zucchine	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne senza glutine 150 • Zucchine q.b. • Formaggio locale 50 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne senza glutine 200 • Zucchine q.b. • Formaggio locale 70 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne senza glutine 250 • Zucchine q.b. • Formaggio locale 100 • Pangrattato senza glutine per gratinatura q.b. • Olio EVO 5
4) Arancino/a al ragù di carne senza glutine	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 50 • Carne tritata di vitello magro 30 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 70 • Carne tritata di vitello magro 40 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 100 • Carne tritata di vitello magro 50 • Passata di pomodoro q.b. • Piselli q.b.

	<ul style="list-style-type: none"> • Formaggio locale 20 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Formaggio locale 30 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Formaggio locale 40 • Pangrattato senza glutine per panatura q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5
--	--	--	--

NOTE GENERALI

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione. Le patate sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati: pertanto non devono essere utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.
- Pasta **senza glutine** e pane **senza glutine**: è preferibile utilizzare farine **senza glutine** o di cereali misti integrali **senza glutine** biologiche o comunque farine **senza glutine** poco raffinate. La pasta/pastina **senza glutine** può essere alternata con altri cereali (grano saraceno, miglio...). Il formato del pane **senza glutine** è il tipo “rosetta”.
- Riso: preferire il tipo basmati perché con indice glicemico più basso.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola. Se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito sarà possibile sostituirlo con pasta **senza glutine** o riso all’olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi **senza glutine** (hamburger/polpette di legumi **senza glutine** al forno, ecc.).
- E’ preferibile l’utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca.... Le tipologie di formaggio a pasta dura sono: Grana Padano o Parmigiano. E’ possibile aggiungere formaggio grattugiato ai primi piatti.
- Preferire l’utilizzo di uova fresche da galline “allevate a terra”. La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere **senza glutine**, di alta qualità e privo di grasso visibile. Deve essere privo di polifosfati e di glutammato monosodico (sigla E621)
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l’utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L’olio da utilizzare deve essere extravergine d’oliva (EVO). Si raccomanda l’utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, in umido, bollitura (con poca acqua di cottura), cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da limitare i soffritti e le fritture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuta di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).

I CRITERI AMBIENTALI MINIMI (CAM) PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Per quanto riguarda la ristorazione scolastica i nuovi CAM definiscono le caratteristiche che le prestazioni e le forniture oggetto dell'appalto devono rispettare, tra cui la percentuale minima di prodotti biologici per diverse categorie alimentari, come ad esempio:

- **Frutta, ortaggi, legumi, cereali:** biologici per almeno il 50% in peso. L'ortofrutta non deve essere di quinta gamma e deve essere di stagione secondo il calendario di stagionalità adottato dal Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste ai sensi dell'art. 2 del D.M. 18 dicembre 2017 recante "Criteri e requisiti delle mense scolastiche biologiche". Sono ammessi i piselli, i fagiolini, gli spinaci e la bietola surgelati e la frutta non stagionale nel mese di maggio.
- **Uova (incluse quelle pastorizzate liquide o con guscio):** biologiche al 100%. Non è ammesso l'uso di altri ovoprodotti.
- **Carni: Carne bovina:** biologica per almeno il 50% in peso. **Carne suina:** biologica per almeno il 10% in peso. **Carne avicola:** biologica per almeno il 20% in peso. Negli asili nido la carne omogeneizzata deve essere biologica. Non è consentita la somministrazione di "carne ricomposta", né prefritta, preimpanata, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.
- **Prodotti ittici (pesce, molluschi cefalopodi, crostacei):** i prodotti ittici somministrati, sia freschi che surgelati o conservati, devono essere di origine FAO 37 o FAO 27, rispettare la taglia minima e non appartenere alle specie e agli stock classificati "in pericolo critico", Guida per la realizzazione di menù sani e sostenibili nella ristorazione scolastica 20 "in pericolo", "vulnerabile" e "quasi minacciata" dall'Unione Internazionale per la conservazione della Natura. Non è consentita la somministrazione di "pesce ricomposto", né prefritto, né preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario.
- **Salumi e formaggi:** almeno il 30% in peso deve essere biologico o, se non disponibile, a marchio di qualità DOP o IGP o "di montagna" in conformità al Regolamento (UE) n. 1151/2012 e al Regolamento (UE) n.665/2014. I salumi somministrati devono essere privi di polifosfati e di glutammato monosodico (sigla E621).
- **Latte (anche in polvere per asili nido) e yogurt:** biologico al 100%
- **Olio:** come grasso vegetale per condimenti e cottura deve essere usato l'olio extravergine di oliva. Per almeno il 40% in capacità l'olio extravergine di oliva deve essere biologico. L'olio di girasole è ammesso per eventuali frittura.
- **Pelati, polpa e passata di pomodoro:** per almeno il 33% in peso devono essere biologici.
- **Succhi di frutta, nettari, marmellate e confetture di frutta:** biologici al 100%. Nell'etichetta deve essere riportata l'indicazione "contiene naturalmente zuccheri".
- **Acqua:** di rete o microfiltrata, se le caratteristiche chimiche e fisico-chimiche dell'acqua destinata al consumo sono conformi al decreto legislativo 2 febbraio 2001, n. 31 fatti salvi i pranzi al sacco.

STRATEGIE PER RENDERE I MENÙ SCOLASTICI PIÙ SANI E SOSTENIBILI

In riferimento alle Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della Salute, 2010) e la Guida per la realizzazione di menù sani e sostenibili nella ristorazione scolastica, di seguito tra le strategie più efficaci per aumentare la sostenibilità dei menù scolastici:

- ✓ Incentivare la filiera corta, cioè l'impiego di prodotti che abbiano viaggiato poco e subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina o alla tavola. L'impiego dei prodotti ortofrutticoli freschi secondo stagionalità, tutelando contestualmente la freschezza, il chilometro zero, i prodotti locali (non necessariamente classificati tra i tipici o tradizionali)
- ✓ Promuovere la varietà e la rotazione dei menù durante l'anno per perseguire gli obiettivi di sana alimentazione e di educazione alimentare
- ✓ Promuovere lo spuntino a metà mattina o pomeriggio (utilizzando frutta di IV gamma, confezionata in materiale riciclabile)
- ✓ Promuovere alimenti DOP, IGP, STG e altre connotazioni locali e prodotti del mercato equo e solidale per quegli alimenti non reperibili nel mercato locale
- ✓ Utilizzare prodotti non alimentari (stoviglie, piatti, etc.) a ridotto impatto ambientale privilegiando materiali riutilizzabili e utilizzo di detersivi ad alta biodegradabilità; l'uso di acqua del rubinetto al posto dell'acqua minerale in bottiglia
- ✓ Salvaguardia dell'igiene, del contenuto nutrizionale e del gusto degli alimenti durante la cottura e il trasporto
- ✓ Migliorare la presentazione del cibo e il comfort delle mense. Questo può favorire l'apprezzamento delle diverse tipologie di cibo, affinché il pranzo diventi un piacevole momento condiviso tra bambini e insegnanti
- ✓ Monitorare i cibi prodotti in eccesso e non utilizzati
- ✓ Recuperare, per scopi assistenziali, i generi alimentari non consumati
- ✓ Monitorare e valutare la qualità del servizio ristorazione, anche in ottica di riduzione degli elevati livelli di spreco legati soprattutto ad alcuni alimenti serviti (in particolare contorni di pesce e verdure).

CALENDARIO GIORNATE A TEMA	PROPOSTE DI ATTIVITA' IN MENSA
17 Gennaio Giornata mondiale Pizza Day	<ul style="list-style-type: none"> Pizza Day: il pasto della giornata può essere sostituito dalla Pizza Margherita senza glutine (secondo i quantitativi previsti), seguita da un contorno di verdure crude o cotte e frutta fresca di stagione.
05 Febbraio Giornata nazionale contro lo spreco alimentare	<ul style="list-style-type: none"> Distribuzione di una “School Doggy Bag”, ossia un sacchetto riutilizzabile donato ai bambini per quel cibo che è ancora commestibile e conservabile, ma non è stato consumato come pane senza glutine e frutta. In questo modo, si aumenta la consapevolezza dei bambini nei confronti degli sprechi e si promuove una corretta alimentazione anche in casa e in famiglie dove per motivi economici o abitudini errate non viene comprata spesso la frutta*.
10 Febbraio Giornata Mondiale dei Legumi (ONU)	<ul style="list-style-type: none"> Legumi Day: il pasto della giornata può essere sostituito con un piatto unico a base di legumi (pasta senza glutine con legumi o zuppa con cereali senza glutine e legumi) e/o con un secondo piatto a base di legumi (es: farinata di ceci o burger di legumi senza glutine)
17 Marzo Festa Mondiale delle Torte “sane” - condivisione	<ul style="list-style-type: none"> Condivisione della merenda o del fine pasto con torte senza glutine sane (es: torta senza glutine Margherita, allo yogurt, con carote e mandorle...)
19-27 Marzo Settimana nazionale della Prevenzione Oncologica	<ul style="list-style-type: none"> La Dieta Mediterranea: strumento di prevenzione Movimento e sani stili di vita per promuovere salute Gli antiossidanti e il punteggio ORAC: i colori della salute
20 Marzo Giornata mondiale della salute orale	<ul style="list-style-type: none"> Gli alimenti amici dei nostri denti: schede interattive
21 Marzo Equinozio di Primavera – il cibo della stagione	<ul style="list-style-type: none"> Alla ricerca del cibo della stagione: è possibile rivisitare il pasto della giornata con primi piatti senza glutine e contorni a base di verdure fresche e di stagione
22 Marzo Giornata Mondiale dell'acqua	<ul style="list-style-type: none"> Acqua Day: invitare, in particolar modo, i bambini a bere l'acqua presente a tavola, sottolineandone i benefici per la salute. L'acqua è vita!!
7 Aprile Giornata Mondiale della Salute	<ul style="list-style-type: none"> E' possibile rivisitare il pasto della giornata ricette tipiche della tradizione, realizzate con l'utilizzo di alimenti senza glutine sani, di stagione e del territorio Passeggiate e giochi all'aperto oppure in palestra
16 Maggio Giornata mondiale della celiachia	<ul style="list-style-type: none"> Gluten free Day: è possibile rivisitare il pasto della giornata in chiave senza glutine, sostituendo la pasta di semola con una tipologia di pasta con farine senza glutine o con farine di legumi. Il secondo piatto può essere sostituito da un secondo piatto naturalmente senza glutine (es: formaggio a pasta molle, mozzarella, pollo al forno, frittata, filetti di merluzzo alla pizzaiola...), seguito da contorni di verdure crude o cotte che non richiedano

	<p>l'utilizzo di pangrattato (es: zucchine trifolate, insalata verde, insalata mista...) e frutta fresca di stagione.</p>
22 Maggio Giornata Internazionale della Biodiversità	<ul style="list-style-type: none"> • Progetti di classe per imparare a rispettare la natura • Escursioni in riserve e parchi naturali • Invitare esperti di biodiversità a tenere laboratori o seminari interattivi per i ragazzi: es. la api amiche della natura • Giochi di ruolo: assegniamo ai bambini i ruoli di diversi animali o piante e simuliamo un ecosistema in classe. Questo può aiutare a comprendere le interazioni tra le specie e l'importanza della biodiversità.
5 Giugno Giornata Nazionale dello Sport e dell'Ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • La festa dello sport a scuola: giochi all'aperto • Quali e quanti sport conosciamo? Ricerche tematiche • Disegni, poesie, bandierine in classe e schede didattiche sull'ambiente
23 Settembre Equinozio d'Autunno – il cibo della stagione	<ul style="list-style-type: none"> • Alla ricerca del cibo della stagione: è possibile rivisitare il pasto della giornata con primi piatti senza glutine e contorni a base di verdure fresche e di stagione
10- 11 Ottobre Giornata Mondiale contro l'Obesità- Obesity Day	<ul style="list-style-type: none"> • La Dieta Mediterranea: strumento di prevenzione • Picnic senza glutine nei cortili e giardini delle scuole con alimenti senza glutine sani del territorio • Pasti sani senza glutine ed equilibrati condivisi a scuola e a casa • Creazione del Piatto Sano senza glutine • L'importanza del movimento per guadagnare salute: passeggiate e giochi all'aperto oppure in palestra
16 Ottobre Giornata Mondiale dell'Alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> • Attività volte alla valorizzazione dei principi di sostenibilità, riciclo, stagionalità, territorialità, intercultura. • Zero spreco a scuola e a casa: ricette senza glutine antispreco e con gli avanzi • Generazioni a confronto: ricette della tradizione vs innovazione
25 Ottobre Giornata Mondiale della Pasta	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta Day: il primo piatto della giornata può essere sostituito con una ricetta della tradizione a base di pasta senza glutine (es: maccheroni senza glutine alla norma, pasta senza glutine 'ncasciata)
14 novembre Giornata Mondiale del diabete	<ul style="list-style-type: none"> • Amico diabete • I fumetti di COCO • Video a tema: Un T1PO di cui prendersi cura – Le Parole del Diabete, YouTube- Medtronic Diabetes Europe, Middle East, Africa
21 dicembre Equinozio d'Inverno- il cibo della stagione	<ul style="list-style-type: none"> • Alla ricerca del cibo della stagione: è possibile rivisitare il pasto della giornata con primi piatti senza glutine e contorni a base di verdure fresche e di stagione

Fonti:

Livelli di assunzione raccomandati per la popolazione italiana V revisione 2024

Guida alle porzioni: LARN V revisione 2024

****Guida per la realizzazione di menù sani e sostenibili nella ristorazione scolastica-CREA**
Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica – Ministero della Salute 2010



**Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica – Ministero della Salute
2021**