



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

TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



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' 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 comune • 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 con lenticchie • Crocchette di cavolfiore • Insalata di carote alla julienne • Pane comune • 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 con passata di pomodoro • Polpette di uova al sugo e piselli • Pane comune • 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 con crema di broccoletti • Cotoletta di lonza di maiale • Insalata verde • Pane comune • 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 con pesto siciliano • Cotoletta di salmone • Patate prezzemolate • Pane comune • 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' 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"> • Conchiglie con fagioli • Crocchette di verdure di stagione • Insalata fantasia • Pane comune • 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 comune • 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 con patate e carote • Cotoletta di vitello • Bieta trifolata • Pane comune • 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 con ragù di pesce • Frittata arrotolata • Carote gratinate • Pane comune • 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 agli spinaci con olio EVO e parmigiano • Hamburger di nasello • Insalata mista • Pane comune • 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' 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 con minestrone di verdure di stagione • Formaggio locale • Insalata di carote alla julienne • Pane comune • 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 con passata di pomodoro • Hamburger di tacchino • Broccoletti trifolati • Pane comune • 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 con macco di fave • Crocchette di patate • Insalata mista • Pane comune • 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 con olio EVO e parmigiano • Filetti di merluzzo alla pizzaiola • Piselli al vapore • Pane comune • 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 • Crespelle di cavolfiore • Pane comune • 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' 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 con crema di cavolfiore• Polpette di uova• Insalata fantasia• Pane comune• 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 con pesto di basilico• Filetti di plateasa gratinati• Spinaci al parmigiano• Pane comune• 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 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">• Conchigliette con lenticchie• Crocchette di zucca• Insalata mista• Pane comune• 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 con brodo di carne• Spezzatino di vitello con patate• Pane comune• 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' AUTUNNO - INVERNO

Primi piatti

1. Ditalini con minestrone di verdure di stagione
2. Ditalini con patate e carote
3. Farfalle con crema di broccoletti
4. Farfalle con pesto di basilico
5. Fusilli con crema di cavolfiore
6. Fusilli con pesto siciliano
7. Fusilli/Pennette con passata di pomodoro
8. Mezze penne con ragù di pesce
9. Pennette con olio EVO e parmigiano
10. Quadrucci con brodo di carne
11. Ravioli 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/conchigliette con lenticchie
2. Conchigliette con fagioli
3. Conchigliette con macco di fave

Piatti unici

1. Anelletti al forno

Secondi piatti di carne

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

Secondi piatti di pesce

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

Secondi piatti con formaggi/uova

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

Secondi piatti a base di verdure/patate

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

Contorni

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

7) Fusilli/pennette con passata di pomodoro	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Passata di pomodoro q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 70 • Passata di pomodoro q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 100 • Passata di pomodoro q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
8) Mezze penne con ragù di pesce	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Passata di pomodoro q.b. • Merluzzo/nasello 30 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 70 • Passata di pomodoro q.b. • Merluzzo/nasello 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 100 • Passata di pomodoro q.b. • Merluzzo/nasello 50 • Olio EVO 5
9) Pennette con olio EVO e parmigiano	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 70 • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 100 • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
10) Quadrucci con brodo di carne	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 • Vitello magro 20 • Cipolla, sedano, carota q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 60 • Vitello magro 30 • Cipolla, sedano, carota q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 80 • Vitello magro 40 • Cipolla, sedano, carota q.b. • Olio EVO 5
11) Ravioli agli spinaci con olio EVO e parmigiano	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli agli spinaci 70 • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli agli spinaci 100 • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli 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/ conchigliette con lenticchie	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 • Lenticchie 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Lenticchie 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 60 • Lenticchie 40 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
2) Conchigliette con fagioli	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 • Fagioli 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Fagioli 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 60 • Fagioli 40 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
3) Conchigliette con macco di fave	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 • Fave 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Fave 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 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 al forno	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 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 di semola 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 di semola 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	<ul style="list-style-type: none"> • Lonza di maiale magro 50 • Uovo q.b. • Parmigiano 5 • Pangrattato 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 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 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	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 50 • Farina q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 80 • Farina q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 100 • Farina 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	<ul style="list-style-type: none"> • Filetti di salmone diliscati 60 • Uovo q.b. • Parmigiano 5 • Pangrattato 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 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 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	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di platessa diliscati 60 • Pangrattato 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 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 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	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo piccolo 60 • Pangrattato q.b. • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo medio 80 • Pangrattato q.b. • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo grande 100 • Pangrattato q.b. • Prezzemolo q.b. • Parmigiano 15 • Olio EVO 5
4) Polpette di uova al sugo con piselli	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo piccolo 60 • Pangrattato 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 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 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	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 60 • Farina q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 80 • Farina q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 120 • Farina q.b. • Olio EVO 5
2) Crocchette di cavolfiore	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 60 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 80 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolfiore 120 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5
3) Crocchette di patate	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 60 • Pangrattato q.b. • Prezzemolo q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 80 • Pangrattato q.b. • Prezzemolo q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 120 • Pangrattato q.b. • Prezzemolo q.b. • Olio EVO 5
4) Crocchette di verdure di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure di stagione (broccoletti, cavolfiore, spinaci, zucca...) 60 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure di stagione (broccoletti, cavolfiore, spinaci, zucca...) 80 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure di stagione (broccoletti, cavolfiore, spinaci, zucca...) 120 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5
5) Crocchette di zucca	<ul style="list-style-type: none"> • Zucca 60 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucca 80 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucca 120 • Pangrattato 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	<ul style="list-style-type: none"> • Carote 120 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote 150 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote 200 • Pangrattato 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 AL FORNO) CON:			
1) Pizza Margherita/alle verdure con aggiunta di prosciutto cotto alta qualità	<ul style="list-style-type: none"> • Farina 150 • Lievito di birra • Sale iodato q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 50 • Prosciutto cotto alta qualità 20 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina 200 • Lievito di birra • Sale iodato q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 70 • Prosciutto cotto alta qualità 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina 250 • Lievito di birra • Sale iodato q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 100 • Prosciutto cotto alta qualità 40
2) Gateau di patate	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 150 • Parmigiano 5 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto alta qualità 20 • Formaggio locale 20 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 200 • Parmigiano 10 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto alta qualità 30 • Formaggio locale 30 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 250 • Parmigiano 15 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto alta qualità 40 • Formaggio locale 40 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5
3) Lasagne alla zucca	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne 150 • Zucca q.b. • Formaggio locale 50 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne 200 • Zucca q.b. • Formaggio locale 70 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne 250 • Zucca q.b. • Formaggio locale 100 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5
4) Arancino/a al ragù di carne	<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 • Pangrattato per panatura q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<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 • Pangrattato per panatura q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<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 • Pangrattato 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 e pane: è preferibile utilizzare farine di grano o di cereali misti integrali biologiche o comunque farine poco raffinate. La pasta/pastina può essere alternata con altri cereali (farro, orzo, miglio...). Il formato del pane 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 o riso all’olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (hamburger/polpette di legumi 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 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 fritture.
- **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' 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 con olio EVO e parmigiano • Frittata arrotolata • Insalata di fagiolini e patate • Pane comune • 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 con fagioli • Crocchette di zucchine • Insalata fantasia • Pane comune • 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 con pesto siciliano • Filetti di merluzzo alla pizzaiola • Caponatina di verdure al forno • Pane comune • 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 • Insalata verde • Pane comune • 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 con ragù di carne • Formaggio locale • Piselli al vapore • Pane comune • 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' PRIMAVERA – ESTATE – 2° SETTIMANA

2° SETTIMANA	Infanzia 3 – 6 anni	Primaria 6 - 11 anni	Sec. di I grado 11 – 14 anni
LUNEDI' • Farfalle con pesto di basilico • Mozzarella vaccina • Insalata di pomodorini • Pane comune • 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' • Risotto con zucchine • Involtini di vitello • Patate al forno • Pane comune • 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' • Conchiglie con lenticchie • Crocchette di spinaci • Insalata mista • Pane comune • 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' • Pennette con passata di pomodoro • Filetti di platessa gratinati • Fagiolini in insalata • Pane comune • 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' • Ditalini con minestrone di verdure di stagione • Cotoletta di tacchino • Caponatina di verdure • Pane comune • 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 50 • g 100 	<ul style="list-style-type: none"> • g 80 • g 100 • g 120 • g 50 • g 120

MENU' PRIMAVERA – ESTATE – 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"> • Riso con olio EVO e parmigiano • Hamburger di nasello • Zucchine trifolate • Pane comune • 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' <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di pasta con verdure di stagione • Frittata con patate • Insalata mista • Pane comune • 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' <ul style="list-style-type: none"> • Fusilli con passata di pomodoro • Polpette di vitello al pomodoro • Insalata fantasia • Pane comune • 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' <ul style="list-style-type: none"> • Conchiglie con ceci • Parmigiana di melanzane • Pane comune • 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' <ul style="list-style-type: none"> • Insalata fantasia • Anelletti 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' PRIMAVERA – ESTATE – 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"> • Ditalini con lenticchie • Crocchette di zucchine • Insalata verde • Pane comune • 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' <ul style="list-style-type: none"> • Mezze penne con ragù di verdure di stagione • Hamburger di vitello • Piselli al vapore • Pane comune • 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' <ul style="list-style-type: none"> • Farfalle con passata di pomodoro • Formaggio locale • Insalata mista • Pane comune • 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' <ul style="list-style-type: none"> • Fusilli con pesto di basilico • Pollo al forno • Patate al forno • Pane comune • 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' <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di riso con verdure di stagione • Filetti di platessa gratinati • Parmigiana di melanzane • Pane comune • 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' PRIMAVERA - ESTATE

Primi piatti

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

Primi piatti con legumi

1. Conchigliette con ceci
2. Conchigliette/ditalini con lenticchie
3. Ditalini con fagioli

Piatti unici

1. Anelletti al forno

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di lonza di maiale
2. Cotoletta di tacchino
3. Hamburger di vitello
4. Involtini di vitello
5. Pollo al forno
6. Polpette di vitello al pomodoro

Secondi piatti di pesce

1. Filetti di merluzzo alla pizzaiola
2. Filetti di platessa gratinati
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
2. Crocchette di zucchine
3. Parmigiana di melanzane

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 con minestrone di verdure di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 • Verdure di stagione (bietole, broccoletti, cavolfiore, zucca, spinaci, cipolla...) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 60 • Verdure di stagione (bietole, broccoletti, cavolfiore, zucca, spinaci, cipolla...) q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 80 • Verdure di stagione: bietole, broccoletti, cavolfiore, zucca, spinaci, cipolla...) q.b. • Olio EVO 5
2) Farfalle con pesto siciliano	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 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 di semola 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 di semola 100 • Pomodorini q.b. • Mandorle 10 • Ricotta vaccina pastorizzata 30 • Parmigiano 15 • Basilico q.b. • Olio EVO 5
3) Farfalle/fusilli/ pennette con passata di pomodoro	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 70 • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 100 • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5
4) Farfalle/fusilli con pesto di basilico	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Pinoli 10 • Parmigiano 5 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 70 • Pinoli 10 • Parmigiano 10 • Basilico q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 100 • Pinoli 10 • Parmigiano 15 • Basilico q.b. • Olio EVO 5
5) Fusilli con ragù di carne	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Passata di pomodoro q.b. • Carne tritata di vitello magro 30 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 70 • Passata di pomodoro q.b. • Carne tritata di vitello magro 40 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 100 • Passata di pomodoro q.b. • Carne tritata di vitello magro 50 • Olio EVO 5
6) Insalata di pasta con verdure di stagione	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagiolini, piselli...) q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 70 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 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"> fagioli, piselli...) q.b. • Formaggio locale 20 • Tonno in vetro 30 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> fagioli, 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, fagioli, piselli...) q.b. • Formaggio locale 10 • Prosciutto cotto alta qualità a dadini 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 70 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagioli, piselli...) q.b. • Formaggio locale 20 • Prosciutto cotto alta qualità a dadini 20 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso 100 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagioli, piselli...) q.b. • Formaggio locale 30 • Prosciutto cotto alta qualità a dadini 30 • Olio EVO 5
8) Mezze penne con ragù di verdure	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagioli, piselli...) q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 70 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagioli, piselli...) q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 100 • Verdure di stagione (zucchine, pomodorini, carote, fagioli, piselli...) q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5
9) Pennette/Riso con olio EVO e parmigiano	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola/Riso 50 • Parmigiano 5 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola/Riso 70 • Parmigiano 10 • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola/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 con ceci	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 • Ceci 20 • Prezzemolo q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Ceci 30 • Prezzemolo q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 60 • Ceci 40 • Prezzemolo q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
2) Conchigliette/ ditalini con lenticchie	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 • Lenticchie 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Lenticchie 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 60 • Lenticchie 40 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5
3) Ditalini con fagioli	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 40 • Fagioli 20 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Fagioli 30 • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 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 al forno	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 50 • Passata di pomodoro q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello magro 40 • Formaggio locale 20 • Parmigiano per gratinatura • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 70 • Passata di pomodoro q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello magro 50 • Formaggio locale 40 • Parmigiano per gratinatura • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di semola 100 • Passata di pomodoro q.b. • Carota q.b. • Cipolla q.b. • Carne tritata di vitello magro 70 • Formaggio locale 60 • Parmigiano per gratinatura • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Lonza di maiale magro 50 • Uovo q.b. • Parmigiano 5 • Pangrattato 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 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 per panatura q.b. • Aromi naturali q.b. • Olio EVO 5
2) Cotoletta di tacchino	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di tacchino 50 • Uovo q.b. • Parmigiano 5 • Pangrattato 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 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 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	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di vitello magro 50 • Formaggio locale 10 • Pangrattato 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 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 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	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di vitello magro 50 • Parmigiano 10 • Pangrattato q.b. • Prezzemolo q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di vitello magro 80 • Parmigiano 20 • Pangrattato q.b. • Prezzemolo q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tritata di vitello magro 100 • Parmigiano 30 • Pangrattato q.b. • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di platessa diliscati 60 • Parmigiano 5 • Pangrattato 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 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 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	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci 60 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci 80 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci 100 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO
2) Crocchette di zucchine	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine 60 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine 80 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchine 100 • Pangrattato q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5
3) Parmigiana di melanzane	<ul style="list-style-type: none"> • Melanzane 60 • Passata di pomodoro q.b. • Parmigiano q.b. • Formaggio locale 10 • Pangrattato 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 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 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 AL FORNO) CON:**

1) Pizza Margherita/alle verdure con aggiunta di prosciutto cotto alta qualità	<ul style="list-style-type: none"> • Farina 150 • Lievito di birra • Sale q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 50 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina 200 • Lievito di birra • Sale q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 70 	<ul style="list-style-type: none"> • Farina 250 • Lievito di birra • Sale q.b. • Acqua q.b. • Olio EVO q.b. • Passata di pomodoro q.b. • Mozzarella 100
2) Gateau di patate	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 150 • Parmigiano 5 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto alta qualità 20 • Formaggio locale 20 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 200 • Parmigiano 10 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto alta qualità 30 • Formaggio locale 30 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate 250 • Parmigiano 15 • Latte p.s. q.b. • Prosciutto cotto alta qualità 40 • Formaggio locale 40 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5
3) Lasagne con zucchine	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne 150 • Zucchine q.b. • Formaggio locale 50 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne 200 • Zucchine q.b. • Formaggio locale 70 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne 250 • Zucchine q.b. • Formaggio locale 100 • Pangrattato per gratinatura q.b. • Olio EVO 5
4) Arancino/a al ragù di carne	<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 • Pangrattato per panatura q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<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 • Pangrattato per panatura q.b. • Uova q.b. • Olio EVO 5 	<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 • Pangrattato 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 e pane: è preferibile utilizzare farine di grano o di cereali misti integrali biologiche o comunque farine poco raffinate. La pasta/pastina può essere alternata con altri cereali (farro, orzo, miglio...). Il formato del pane 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 o riso all’olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (hamburger/polpette di legumi 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 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 fritture.
- **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 (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 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 con legumi o zuppa con cereali e legumi) e/o con un secondo piatto a base di legumi (es: farinata di ceci o burger di legumi)
17 Marzo Festa Mondiale delle Torte “sane” - condivisione	<ul style="list-style-type: none"> Condivisione della merenda o del fine pasto con torte sane (es: torta 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 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 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. le 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 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 nei cortili e giardini delle scuole con alimenti sani del territorio • Pasti sani ed equilibrati condivisi a scuola e a casa • Creazione del Piatto Sano • 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 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 (es: maccheroni alla norma, pasta '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 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