

TABELLA DIETETICA

SERVIZIO DI MENSA SCOLASTICA DEL COMUNE DI VILLALBA

A.S. 2019/2020



*Redatto dalla Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Giulia Gattuso*



Premessa

La presente tabella dietetica è stata realizzata per il servizio di mensa scolastica del comune di Villalba ed in particolare per la scuola per l'infanzia (bambini dai 3 ai 6anni) e la scuola primaria (bambini dai 6 ai 10 anni) . Al fine di garantire un'alimentazione sana attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di abitudini alimentari corrette, la tabella è stata elaborata sulla base dei livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrizione per la Popolazione Italiana (LARN) e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione dell' Istituto Nazionale della Nutrizione.

La seguente tabella dietetica comprende:

- menù per il pranzo con variazione stagionale primavera /estate e autunno /inverno ,con rotazione mensile, suddiviso in quattro settimane;
- grammature per ogni ingrediente necessario alla preparazione dei vari piatti;
- calcolo dei principali nutrienti e delle Kcal fornite per ogni pasto;
- menù in bianco per eventuali necessità momentanee dei piccoli utenti.

Nel compilare il piano nutrizionale è stato tenuto in considerazione che durante il pranzo, si devono assumere il 40% delle Kcal giornaliere. I bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria devono assumere rispettivamente 630 Kcal e 750Kcal. La diversificazione dei menù consente, non solo una maggiore appetibilità, ma anche di educare il palato a riconoscere ed apprezzare i vari sapori facendo sì che si mangi in modo più vario e si garantisca allo stesso tempo la completezza nutrizionale, importante nei soggetti in fase di crescita. Si precisa che tutti i piatti indicati nel menù devono essere cotti al forno, al vapore o ai ferri. Nella predisposizione della presente tabella nutrizionale e dei menù in essa contenuti, si sono tenuti in considerazione anche i suggerimenti e le proposte inviate dagli insegnanti e dai genitori. Si riporta di seguito lo schema dei menù settimanali, per consentire l'integrazione del pranzo consumato a scuola con la cena da preparare a casa. La cena infatti, deve fornire cibi diversi in modo che l'alimentazione giornaliera risulti completa ed equilibrata.

Note

- Le grammature degli alimenti sono intese a crudo ed al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso dovuto all'eventuale scongelamento.
- Per la “carne” è consentito un aumento fino al 10% del peso in base alla tipologia e alla modalità di cottura.
- Si raccomanda per le sue proprietà, solo ed esclusivamente l' utilizzo di olio extravergine d'oliva (EVO) come indicato dal LARN.
- I cibi segnati con * indicano che possono essere surgelati.
- Alcune ricette riportano la dicitura qb: quanto basta (inteso per aromi, spezie e sale da cucina sempre in quantità estremamente limitate).
- Si raccomanda come suggerito dall' OMS e dal LARN l'uso del sale iodato in quanto aiuta a prevenire o corregge la carenza di iodio diffusa nella popolazione.
- Si raccomanda di assumere un quantitativo di acqua minerale pari a 1400 ml al giorno.



Autunno / Inverno	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	-Pasta al pomodoro -Petto di pollo panato al forno -Patate al forno -Pane -Frutta di stagione	-Pasta al pomodoro -Petto di tacchino panato al forno -Carote al vapore -Pane -Frutta di stagione	- Tortellini alla carne di vitello in brodo -Polpette di vitello al forno -Insalata di finocchi -Pane -Frutta di stagione	- Risotto con crema di spinaci -Bastoncini di filetto di merluzzo al forno -Insalata di lattuga -Pane -Frutta di stagione
Martedì	-Pasta al pesto alla genovese -Hamburger di vitello ai ferri -Spinaci all' olio - Pane -Frutta di stagione	- Risotto ai funghi -Emmenthal -Purè di patate - Pane -Frutta di stagione	-Pasta con broccoli e besciamella al forno - Hamburger di pollo ai ferri -Insalata di lattuga - Pane -Frutta di stagione	-Pasta al pomodoro -Petto di pollo panato al forno -Pisellini al vapore -Pane -Frutta di stagione
Mercoledì	-Risotto allo zafferano -Provola dolce -Insalata mista -Pane -Frutta di stagione	-Pasta al forno -Polpette di vitello al forno -Insalata di finocchi -Pane -Frutta di stagione	-Pizza margherita -Insalata mista -Pane -Frutta di stagione	-Pizza margherita -Patate al forno -Pane -Frutta di stagione
Giovedì	-Pasta con lenticchie -Omelette con patate al forno -Insalata mista - Pane -Frutta di stagione	-Pasta con fagioli -Omelette di spinaci al forno -Insalata mista - Pane -Frutta di stagione	-Risotto con piselli -Omelette con provola dolce al forno -Insalata mista -Pane -Frutta di stagione	-Pasta con lenticchie -Omelette al forno -Insalata mista -Pane -Frutta di stagione
Venerdì	-Pasta con verdure di stagione -Bastoncini di filetto di merluzzo al forno -Insalata di lattuga - Pane -Frutta di stagione	-Pasta con crema di zucca -Bastoncini di filetto di merluzzo al forno -Insalata di lattuga -Pane -Frutta di stagione	-Pasta con pomodoro e tonno -Merluzzo in umido con patate -Pane -Frutta di stagione	-Gnocchi di patate con zucca e besciamella al forno -Platessa panata al forno - Insalata mista -Pane -Frutta di stagione



Primavera/ Estate	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	-Pasta al pomodoro e basilico -Petto di pollo panato al forno -Patate al forno -Pane -Frutta di stagione	-Pasta al pomodoro e basilico -Petto di tacchino panato al forno -Carote alla julienne -Pane -Frutta di stagione	-Tortellini alla carne di vitello in brodo -Polpette di vitello al forno -Insalata di pomodori -Pane -Frutta di stagione	-Risotto con melanzane -Bastoncini di filetto di merluzzo al forno -Insalata di lattuga -Pane -Frutta di stagione
Martedì	-Pasta al pesto alla genovese -Hamburger di vitello ai ferri -Fagiolini al vapore - Pane -Frutta di stagione	- Risotto con carciofi -Emmenthal -Crocchette di patate - Pane -Frutta di stagione	-Pasta con melanzane e besciamella al forno -Hamburger di pollo ai ferri -Insalata di lattuga - Pane -Frutta di stagione	-Pasta pomodoro e basilico -Petto di pollo panato al forno -Fagiolini al vapore -Pane -Frutta di stagione
Mercoledì	-Risotto allo zafferano -Provola dolce -Insalata mista -Pane -Frutta di stagione	-Pasta al forno -Polpette di vitello al forno -Fagiolini al vapore -Pane -Frutta di stagione	-Pizza margherita -Fagiolini al vapore -Pane -Frutta di stagione	-Pizza margherita -Patate al forno -Pane -Frutta di stagione
Giovedì	-Pasta con lenticchie -Omelette con patate al forno -Insalata mista - Pane -Frutta di stagione	-Pasta con fagioli -Omelette al forno -Insalata mista - Pane -Frutta di stagione	-Risotto con piselli -Omelette con provola dolce al forno -Insalata mista -Pane -Frutta di stagione	-Pasta con lenticchie -Omelette al forno -Insalata mista -Pane -Frutta di stagione
Venerdì	-Pasta con verdure di stagione -Bastoncini di filetto di merluzzo al forno -Insalata di lattuga - Pane -Frutta di stagione	-Pasta zucchine -Bastoncini di filetto di merluzzo al forno -Insalata di lattuga -Pane -Frutta di stagione	-Pasta con pomodoro e tonno -Merluzzo in umido con patate -Pane -Frutta di stagione	-Gnocchi di patate con zucchine e besciamella al forno -Platessa panata al forno -Insalata mista -Pane -Frutta di stagione



Menù autunno/inverno – 1^ settimana

Pranzo del lunedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pomodoro	Pasta 50 g Pomodori pelati 80 g Cipolla 10 g Olio EVO 5g Parmigiano Reggiano 5 g	Pasta 60 g Pomodori pelati 100 g Cipolla 15 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Petto di pollo panato al forno	Petto di pollo 60 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 3g Olio EVO 5 g	Petto di pollo 80 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5g Olio EVO 5 g
Patate al forno	Patate 100 g Olio EVO 5 g	Patate 120 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	627	24.9 g	75.9 g	23.58 g
Primaria	763	31.8 g	90.9 g	26.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%

Pranzo del martedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pesto alla genovese	Pasta 50 g Pesto alla genovese 100 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g	Pasta 60 g Pesto alla genovese 120 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g
Pane	50 g	50 g
Hamburger di vitello ai ferri	Hamburger di vitello 100 g Olio EVO 5 g	Hamburger di vitello 100 g Olio EVO 5 g
Spinaci all' olio	Spinaci 100 g Olio EVO 5 g	Spinaci 120 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	630	26.93 g	94.81 g	14.58 g
Primaria	754	31.98 g	105.45g	19.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%



Pranzo del mercoledì

Pasto	Infanzia	Primaria
Risotto allo zafferano	Riso 50 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Burro 5 g Parmigiano Reggiano 10 g Zafferano 2 g	Riso 60 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Burro 5 g Parmigiano Reggiano10 g Zafferano 2 g
Pane	50 g	50 g
Provola dolce	50 g	100 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	618	21,57 g	84,44 g	20,1 g
Primaria	748	29,42 g	97,08g	25,28 g
		15,25%	55,97%	28,78%

Pranzo del giovedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con lenticchie	Pasta 40 g Lenticchie 30 g Pomodori pelati 15 g Bietole 60 g Cipolle 10 g Olio EVO5g	Pasta 50 g Lenticchie 30 g Pomodori pelati 20 g Bietole 70 g Cipolle 15 g Olio EVO5g
Pane	50 g	50 g
Omelette con patate al forno	Uovo di gallina 60 g Patate 50 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g	Uovo di gallina 60 g Patate 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	632	22,58 g	74,61 g	24,86 g
Primaria	755	26,99 g	96,82 g	25,49 g
		14,63%	56,45%	28,92%



Pranzo del venerdì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con verdure di stagione	- Pasta 40 g - Verdure di stagione 120 g - Sedano 10 g - Cipolle 10 g - Olio EVO 5g - Parmigiano Reggiano 10 g	- Pasta 50 g - Verdure di stagione 150 g - Sedano 10 g - Cipolle 10 g - olio EVO 5 g - Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno	Bastoncini di filetto di merluzzo 3 (75g) Olio EVO 5 g	Bastoncini di filetto di merluzzo 4 (100 g) Olio EVO 5 g
Insalata di lattuga	Lattuga 80 g Olio EVO 5 g	Lattuga 100 g Olio EVO 5 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	651	27.65 g	77.99 g	21.89 g
Primaria	753	31.65 g	95.71 g	23.68 g
		17.59%	55,24%	27.17%

Menù autunno/inverno – 2^ settimana

Pranzo del lunedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pomodoro	Pasta 50 g Pomodori pelati 80 g Cipolla 10 g Olio EVO 5g Parmigiano Reggiano 5 g	Pasta 60 g Pomodori pelati 100 g Cipolla 15 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Petto di tacchino panato al forno	Petto di tacchino 60 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 3g Olio EVO 5 g	Petto di tacchino 80 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5g Olio EVO 5 g
Carote al vapore	Carote 100 g Olio EVO 5 g	Carote 120 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	627	24.9 g	75.9 g	23.58 g
Primaria	763	31.8 g	90.9 g	26.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%



Pranzo del martedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Risotto ai funghi	Riso 50 g Funghi champignon 30 g Cipolle 10 g Olio EVO 5g Burro 5 g Parmigiano Reggiano 10 g	Riso 60 g Funghi champignon 40 g Cipolle 10 g Olio EVO 5g Burro 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Emmenthal	50 g	100 g
Purè di patate	Patate 100 g Latte 30 g Burro 3 g Parmigiano Reggiano 5g	Patate 120 g Latte 30 g Burro 3 g Parmigiano Reggiano 5 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	630	26.93 g	94.81 g	14.58 g
Primaria	754	31.98 g	105.45g	19.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%

Pranzo del mercoledì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al forno	Pasta 40 g Pomodori pelati 80 g Cipolle 10 g Carote 15 g Besciamella 20 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g	Pasta 50 g Pomodori pelati 100 g Cipolle 15 g Carote 20 g Besciamella 30 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g
Pane	50 g	50 g
Polpette di tritato di vitello al forno	Tritato di vitello 100 g Uovo di gallina 30 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5 g Olio EVO 5 g	Tritato di vitello 120 g Uovo di gallina 40 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5 g Olio EVO 5 g
Insalata di finocchi	Finocchi 80 g Olio EVO 5 g	Finocchi 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	618	21.57 g	84.44 g	20.1 g
Primaria	748	29,42 g	97.08g	25.28 g
		15.25%	55,97%	28,78%



Pranzo del giovedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con fagioli	- Pasta 40 g - Fagioli secchi 30 g - Pomodori pelati 15 g - Bietole 60 g - Cipolle 10 g - Olio EVO 5g	- Pasta 50 g - Fagioli secchi 30 g - Pomodori pelati 20 g - Bietole 70 g - Cipolle 15 g - Olio EVO 5g
Pane	50 g	50 g
Omelette di spinaci al forno	Uovo di gallina 60 g Spinaci* 40 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g	Uovo di gallina 60 g Spinaci* 50 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	632	22.58 g	74.61 g	24.86 g
Primaria	755	26.99 g	96.82 g	25.49 g
		14.63%	56,45%	28.92%

Pranzo del venerdì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con crema di zucca	Pasta 40 g Zucca 100 g Cipolle 10 g Olio EVO 5g Parmigiano Reggiano 10 g	Pasta 50 g Zucca 120 g Cipolle 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno	Bastoncini di filetto di merluzzo 3 (75 g) Olio EVO 5 g	Bastoncini di filetto di merluzzo 4 (100 g) Olio EVO 5 g
Insalata di lattuga	Lattuga 80 g Olio EVO 5 g	Lattuga 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	651	27.65 g	77.99 g	21.89 g
Primaria	753	31.65 g	95.71 g	23.68 g
		17.59%	55,24%	27.17%



Menù autunno/inverno – 3[^] settimana

Pranzo del lunedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Tortellini alla carne di vitello in brodo	Tortellini alla carne 70 g Dado vegetale 6 g Parmigiano Reggiano 5 g	Tortellini alla carne 90 g Dado vegetale 6 g Parmigiano Reggiano 5 g
Pane	50 g	50 g
Polpette di tritato di vitello al forno	Tritato di vitello 100 g Uovo di gallina 30 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5 g Olio EVO 5 g	Tritato di vitello 120 g Uovo di gallina 40 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5 g Olio EVO 5 g
Insalata di finocchi	Finocchi 80 g Olio EVO 5 g	Finocchi 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	627	24.9 g	75.9 g	23.58 g
Primaria	763	31.8 g	90.9 g	26.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%

Pranzo del martedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con broccoli e besciamella al forno	Pasta 40 g Broccoli 80 g Cipolle 10 g Besciamella 20 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g	Pasta 50 g Broccoli 100 g Cipolle 10 g Besciamella 20 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Hamburger di pollo al forno	Hamburger di pollo 100 g Olio EVO 5 g	Hamburger di pollo 100 g Olio EVO 5 g
Insalata di lattuga	Lattuga 80 g Olio EVO 5 g	Lattuga 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	630	26.93 g	94.81 g	14.58 g
Primaria	754	31.98 g	105.45g	19.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%



Pranzo del mercoledì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pizza Margherita	Preparato per pizza 80 g Polpa di pomodoro 30 g Mozzarella 40 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g	Preparato per pizza 100 g Polpa di pomodoro 50 g Mozzarella 50 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g
Pane	50 g	50 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	618	21.57 g	84.44 g	20.1 g
Primaria	748	29.42 g	97.08g	25.28 g
		15.25%	55,97%	28,78%

Pranzo del giovedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Risotto con piselli	Riso 40 g Piselli* 50 g Pomodori pelati 15 g Carote 15 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Parmigiano Reggiano 5 g	Riso 50 g Piselli* 40 g Pomodori pelati 15 g Carote 15 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Parmigiano Reggiano 5 g
Pane	50 g	50 g
Omelette con provola dolce al forno	Uovo di gallina 60 g Provola dolce 20 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g Latte p.s. 20 g	Uovo di gallina 60 g Provola dolce 30 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g Latte p.s. 20 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	Kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	632	22.58 g	74.61 g	24.86 g
Primaria	755	26.99 g	96.82 g	25.49 g
		14.63%	56,45%	28.92%



Pranzo del venerdì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pomodoro e tonno	Pasta 50 g Pomodori pelati 80 g Tonno in scatola 30 g Olio EVO 5g	Pasta 60 g Pomodori pelati 100 g Tonno in scatola 40 g Olio EVO 5 g
Pane	50 g	50 g
Merluzzo in umido con patate	Merluzzo 100 g Patate 60 g Pomodori pelati 30 g Olio EVO 5 g	Merluzzo 120 g Patate 80 g Pomodori pelati 30 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	651	27.65 g	77.99 g	21.89 g
Primaria	753	31.65 g	95.71 g	23.68 g
		17.59%	55,24%	27.17%

Menù autunno/inverno – 4[^] settimana

Pranzo del lunedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Risotto con crema di spinaci	Pasta 40 g Spinaci* 100 g Cipolle 10 g Olio EVO 5g Parmigiano Reggiano 10 g	Pasta 50 g Spinaci* 120 g Cipolle 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno	Bastoncini di filetto di merluzzo 3 (75 g) Olio EVO 5 g	Bastoncini di filetto di merluzzo 4 (100g) Olio EVO 5 g
Insalata di lattuga	Lattuga 80 g Olio EVO 5 g	Lattuga 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	627	24.9 g	75.9 g	23.58 g
Primaria	763	31.8 g	90.9 g	26.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%



Pranzo del martedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pomodoro	Pasta 50 g Pomodori pelati 80 g Cipolla 10 g Olio EVO 5g Parmigiano Reggiano 5 g	Pasta 60 g Pomodori pelati 100 g Cipolla 15 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Petto di pollo panato al forno	Petto di pollo 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g	Petto di pollo 80 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g
Pisellini al vapore	Piselli* 60 g Olio EVO 5 g	Piselli* 80 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	630	26.93 g	94.81 g	14.58 g
Primaria	754	31.98 g	105.45g	19.78 g
		16,21%	53,77%	30,02%

Pranzo del mercoledì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pizza Margherita	Preparato per pizza 80 g Polpa di pomodoro 30 g Mozzarella 20 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g	Preparato per pizza 100 g Polpa di pomodoro 50 g Mozzarella 30 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g
Patate al forno	Patate 100 g Olio EVO 5 g	Patate 120 g Olio EVO 5 g
Pane	50 g	50 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	618	21.57 g	84.44 g	20.1 g
Primaria	748	29,42 g	97,08g	25,28 g
		15,25%	55,97%	28,78%



Pranzo del giovedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con lenticchie	Pasta 40 g Lenticchie 30 g Pomodori pelati 15 g Bietole 60 g Cipolle 10 g Olio EVO5g	Pasta 50 g Lenticchie 30 g Pomodori pelati 20 g Bietole 70 g Cipolle 15 g Olio EVO5g
Pane	50 g	50 g
Omelette al forno	Uovo di gallina 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g	Uovo di gallina 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	632	22.58 g	74.61 g	24.86 g
Primaria	755	26.99 g	96.82 g	25.49 g
		14.63%	56,45%	28.92%

Pranzo del venerdì

Pasto	Infanzia	Primaria
Gnocchi di patate con zucca e besciamella al forno	Gnocchi di patate 120 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Besciamella 20 g Zucca 80 g Parmigiano Reggiano 10 g	Gnocchi di patate 150 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Besciamella 30 g Zucca 100 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Platessa panata al forno	Platessa 100 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g	Platessa 120 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	651	27.65 g	77.99 g	21.89 g
Primaria	753	31.65 g	95.71 g	23.68 g
		17.59%	55,24%	27.17%



Menù primavera/estate – 1^ settimana

Pranzo del lunedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta 50 g Pomodori pelati 80 g Cipolla 10 g Olio EVO 5g Parmigiano Reggiano 5 g Basilico 5 g	Pasta 60 g Pomodori pelati 100 g Cipolla 15 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g Basilico 5 g
Pane	50 g	50 g
Petto di pollo panato al forno	Petto di pollo 60 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 3g Olio EVO 5 g	Petto di pollo 80 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5g Olio EVO 5 g
Patate al forno	Patate 100 g Olio EVO 5 g	Patate 120 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	627	24.9 g	75.9 g	23.58 g
Primaria	763	31.8 g	90.9 g	26.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%

Pranzo del martedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pesto alla genovese	Pasta 50 g Pesto alla genovese 100 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g	Pasta 60 g Pesto alla genovese 120 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g
Pane	50 g	50 g
Hamburger di vitello ai ferri	Hamburger di vitello 100 g Olio EVO 5 g	Hamburger di vitello 100 g Olio EVO 5 g
Fagiolini al vapore	Fagiolini 100 g Olio EVO 5 g	Fagiolini 120 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	630	26.93 g	94.81 g	14.58 g
Primaria	754	31.98 g	105.45g	19.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%



Pranzo del mercoledì

Pasto	Infanzia	Primaria
Risotto allo zafferano	Riso 50 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Burro 5 g Parmigiano Reggiano 10 g Zafferano 2 g	Riso 60 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Burro 5 g Parmigiano Reggiano 10 g Zafferano 2 g
Pane	50 g	50 g
Provola dolce	50 g	100 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	618	21.57 g	84.44 g	20.1 g
Primaria	748	29,42 g	97.08g	25.28 g
		15,25%	55,97%	28,78%

Pranzo del giovedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con lenticchie	Pasta 40 g Lenticchie 30 g Pomodori pelati 15 g Bietole 60 g Cipolle 10 g Olio EVO5g	Pasta 50 g Lenticchie 30 g Pomodori pelati 20 g Bietole 70 g Cipolle 15 g Olio EVO5g
Pane	50 g	50 g
Omelette con patate al forno	Uovo di gallina 60 g Patate 50 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g	Uovo di gallina 60 g Patate 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	632	22.58 g	74.61 g	24.86 g
Primaria	755	26.99 g	96.82 g	25.49 g
		14.63%	56,45%	28.92%



Pranzo del venerdì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con verdure di stagione	- Pasta 40 g - Verdure di stagione 120 g - Sedano 10 g - Cipolle 10 g - Olio EVO 5g - Parmigiano Reggiano 10 g	- Pasta 50 g - Verdure di stagione 150 g - Sedano 10 g - Cipolle 10 g - olio EVO5 g - Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno	Bastoncini di filetto di merluzzo 3 (75g) Olio EVO 5 g	Bastoncini di filetto di merluzzo 4 (100 g) Olio EVO 5 g
Insalata di lattuga	Lattuga 80 g Olio EVO 5 g	Lattuga 100 g Olio EVO 5 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	651	27.65 g	77.99 g	21.89 g
Primaria	753	31.65 g	95.71 g	23.68 g
		17.59%	55,24%	27.17%

Menù primavera/estate – 2^ settimana

Pranzo del lunedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta 50 g Pomodori pelati 80 g Cipolla 10 g Olio EVO 5g Parmigiano Reggiano 5 g Basilico 5 g	Pasta 60 g Pomodori pelati 100 g Cipolla 15 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g Basilico 5 g
Pane	50 g	50 g
Petto di tacchino panato al forno	Petto di tacchino 60 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 3g Olio EVO 5 g	Petto di tacchino 80 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5g Olio EVO 5 g
Carote alla julienne	Carote 100 g Olio EVO 5 g	Carote 120 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	627	24.9 g	75.9 g	23.58 g
Primaria	763	31.8 g	90.9 g	26.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%



Pranzo del martedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Risotto ai carciofi	Riso 50 g Carciofi 30 g Cipolle 10 g Olio EVO 5g Burro 5 g Parmigiano Reggiano 10 g	Riso 60 g Carciofi 40 g Cipolle 10 g Olio EVO 5g Burro 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Emmenthal	50 g	100 g
Crocchette di patate	Patate 100 g Latte 30 g Uovo di gallina 20 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5g	Patate 120 g Latte 30 g Uovo di gallina 20 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	630	26.93 g	94.81 g	14.58 g
Primaria	754	31.98 g	105.45g	19.78 g
		16,21%	53,77%	30,02%

Pranzo del mercoledì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al forno	Pasta 40 g Pomodori pelati 80 g Cipolle 10 g Carote 15 g Besciamella 20 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g	Pasta 50 g Pomodori pelati 100 g Cipolle 15 g Carote 20 g Besciamella 30 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g
Pane	50 g	50 g
Polpette di tritato di vitello al forno	Tritato di vitello 100 g Uovo di gallina 30 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5 g Olio EVO 5 g	Tritato di vitello 120 g Uovo di gallina 40 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5 g Olio EVO 5 g
Fagiolini al vapore	Fagiolini 100 g Olio EVO 5 g	Fagiolini 120 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	618	21.57 g	84.44 g	20.1 g
Primaria	748	29,42 g	97.08g	25.28 g
		15,25%	55,97%	28,78%

Pranzo del giovedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con fagioli	Pasta 40 g Fagioli secchi 30 g Pomodori pelati 15 g Bietole 60 g Cipolle 10 g Olio EVO 5g	Pasta 50 g Fagioli secchi 30 g Pomodori pelati 20 g Bietole 70 g Cipolle 15 g Olio EVO 5g
Pane	50 g	50 g
Omelette al forno	Uovo di gallina 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g	Uovo di gallina 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	632	22.58 g	74.61 g	24.86 g
Primaria	755	26.99 g	96.82 g	25.49 g
		14.63%	56,45%	28.92%

Pranzo del venerdì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con zucchine	Pasta 40 g Zucchine 100 g Cipolle 10 g Olio EVO 5g Parmigiano Reggiano 10 g	Pasta 50 g Zucchine 120 g Cipolle 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno	Bastoncini di filetto di merluzzo 3 (75 g) Olio EVO 5 g	Bastoncini di filetto di merluzzo 4 (100 g) Olio EVO 5 g
Insalata di lattuga	Lattuga 80 g Olio EVO 5 g	Lattuga 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	651	27.65 g	77.99 g	21.89 g
Primaria	753	31.65 g	95.71 g	23.68 g
		17.59%	55,24%	27.17%



Menù primavera/estate – 3[^] settimana

Pranzo del lunedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Tortellini alla carne di vitello in brodo	Tortellini alla carne 70 g Dado vegetale 6 g Parmigiano Reggiano 5 g	Tortellini alla carne 90 g Dado vegetale 6 g Parmigiano Reggiano 5 g
Pane	50 g	50 g
Polpette di tritato di vitello al forno	Tritato di vitello 100 g Uovo di gallina 30 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5 g Olio EVO 5 g	Tritato di vitello 120 g Uovo di gallina 40 g Pangrattato 10 g Parmigiano Reggiano 5 g Olio EVO 5 g
Insalata di pomodori	Pomodori 80 g Olio EVO 5 g	Pomodori 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	627	24.9 g	75.9 g	23.58 g
Primaria	763	31.8 g	90.9 g	26.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%

Pranzo del martedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con melanzane e besciamella al forno	Pasta 40 g Melanzane 80 g Cipolle 10 g Besciamella 20 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g	Pasta 50 g Melanzane 100 g Cipolle 10 g Besciamella 20 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Hamburger di pollo al forno	Hamburger di pollo 100 g Olio EVO 5 g	Hamburger di pollo 100 g Olio EVO 5 g
Insalata di lattuga	Lattuga 80 g Olio EVO 5 g	Lattuga 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	630	26.93 g	94.81 g	14.58 g
Primaria	754	31.98 g	105.45g	19.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%



Pranzo del mercoledì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pizza Margherita	Preparato per pizza 80 g Polpa di pomodoro 30 g Mozzarella 40 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g	Preparato per pizza 100 g Polpa di pomodoro 50 g Mozzarella 50 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g
Fagiolini al vapore	Fagiolini 80 g Olio EVO 5 g	Fagiolini 100 g Olio EVO 5 g
Pane	50 g	50 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	618	21.57 g	84.44 g	20.1 g
Primaria	748	29,42 g	97.08g	25.28 g
		15.25%	55,97%	28,78%

Pranzo del giovedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Risotto con piselli	Riso 40 g Piselli* 50 g Pomodori pelati 15 g Carote 15 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Parmigiano Reggiano 5 g	Riso 50 g Piselli* 40 g Pomodori pelati 15 g Carote 15 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Parmigiano Reggiano 5 g
Pane	50 g	50 g
Omelette con provola dolce al forno	Uovo di gallina 60 g Provola dolce 20 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g Latte p.s. 20 g	Uovo di gallina 60 g Provola dolce 30 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g Latte p.s. 20 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	Kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	632	22.58 g	74.61 g	24.86 g
Primaria	755	26.99 g	96.82 g	25.49 g
		14.63%	56,45%	28.92%



Pranzo del venerdì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pomodoro e tonno	Pasta 50 g Pomodori pelati 80 g Tonno in scatola 30 g Olio EVO 5 g	Pasta 60 g Pomodori pelati 100 g Tonno in scatola 40 g Olio EVO 5 g
Pane	50 g	50 g
Merluzzo in umido con patate	Merluzzo 100 g Patate 60 g Pomodori pelati 30 g Olio EVO 5 g	Merluzzo 120 g Patate 80 g Pomodori pelati 30 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	651	27.65 g	77.99 g	21.89 g
Primaria	753	31.65 g	95.71 g	23.68 g
		17.59%	55,24%	27.17%

Menù primavera/estate – 4[^] settimana

Pranzo del lunedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Risotto con melanzane	Pasta 40 g Melanzane 100 g Cipolle 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g	Pasta 50 g Melanzane 120 g Cipolle 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Bastoncini di filetto di merluzzo al forno	Bastoncini di filetto di merluzzo 3 (75 g) Olio EVO 5 g	Bastoncini di filetto di merluzzo 4 (100g) Olio EVO 5 g
Insalata di lattuga	Lattuga 80 g Olio EVO 5 g	Lattuga 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	627	24.9 g	75.9 g	23.58 g
Primaria	763	31.8 g	90.9 g	26.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%



Pranzo del martedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta 50 g Pomodori pelati 80 g Cipolla 10 g Olio EVO 5g Parmigiano Reggiano 5 g Basilico 5 g	Pasta 60 g Pomodori pelati 100 g Cipolla 15 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 10 g Basilico 5 g
Pane	50 g	50 g
Petto di pollo panato al forno	Petto di pollo 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g	Petto di pollo 80 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g
Fagiolini al vapore	Fagiolini 80 g Olio EVO 5 g	Fagiolini 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	630	26.93 g	94.81 g	14.58 g
Primaria	754	31.98 g	105.45g	19.78 g
		16.21%	53,77%	30,02%

Pranzo del mercoledì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pizza Margherita	Preparato per pizza 80 g Polpa di pomodoro 30 g Mozzarella 20 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g	Preparato per pizza 100 g Polpa di pomodoro 50 g Mozzarella 30 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 5 g
Patate al forno	Patate 100 g Olio EVO 5 g	Patate 120 g Olio EVO 5 g
Pane	50 g	50 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	618	21.57 g	84.44 g	20.1 g
Primaria	748	29,42 g	97.08g	25.28 g
		15.25%	55,97%	28,78%



Pranzo del giovedì

Pasto	Infanzia	Primaria
Pasta con lenticchie	Pasta 40 g Lenticchie 30 g Pomodori pelati 15 g Bietole 60 g Cipolle 10 g Olio EVO5g	Pasta 50 g Lenticchie 30 g Pomodori pelati 20 g Bietole 70 g Cipolle 15 g Olio EVO5g
Pane	50 g	50 g
Omelette al forno	Uovo di gallina 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g	Uovo di gallina 60 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g Parmigiano Reggiano 3 g Latte p.s. 20 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	632	22.58 g	74.61 g	24.86 g
Primaria	755	26.99 g	96.82 g	25.49 g
		14.63%	56,45%	28.92%

Pranzo del venerdì

Pasto	Infanzia	Primaria
Gnocchi di patate con zucchine e besciamella al forno	Gnocchi di patate 120 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Besciamella 20 g Zucchine 100 g Parmigiano Reggiano 10 g	Gnocchi di patate 150 g Cipolle 10 g Olio EVO5g Besciamella 30 g Zucchine 120 g Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Platessa panata al forno	Platessa 100 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g	Platessa 120 g Pangrattato 10 g Olio EVO 5 g
Insalata mista	Insalata mista 80 g Olio EVO 5 g	Insalata mista 100 g Olio EVO 5 g
Frutta di stagione	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	651	27.65 g	77.99 g	21.89 g
Primaria	753	31.65 g	95.71 g	23.68 g
		17.59%	55,24%	27.17%



MENU' IN BIANCO

Questo regime alimentare viene adottato nei casi in cui i piccoli utenti abbiano problemi intestinali. Pertanto, sono vietati alimenti contenenti zuccheri, perché favoriscono la fermentazione intestinale, nonché latte e latticini in genere, ad eccezione dello yogurt, che invece regola la flora batterica intestinale, essendo un latte fermentato contenente bacilli vivi.

Pasto	Infanzia	Primaria
Riso con olio e Parmigiano Reggiano	-Riso 50 g -Olio EVO 5 g -Parmigiano Reggiano 10 g	-Riso 60 g -Olio EVO 5 g -Parmigiano Reggiano 10 g
Pane	50 g	50 g
Petto di pollo ai ferri	- Petto di pollo 60 g -Olio EVO 5 g	- Petto di pollo 80 g -Olio EVO 5 g
Patate al vapore	- Patate 100 g -Olio EVO 5 g	- Patate 120 g -Olio EVO 5 g
Mela	120 g	150 g

	kcal	protidi	glucidi	lipidi
Infanzia	618	21.57 g	84.44 g	20.1 g
Primaria	748	29,42 g	97.08g	25.28 g
		15,25%	55,97%	28,78%

PRANZO A SECCO

PRANZO A SECCO	INFANZIA	PRIMARIA
Pane	60 g	80 g
Provola dolce	40 g	40 g
Succo di frutta	200 g	200 g



SOSTITUZIONE DEGLI ALIMENTI

Prima scelta	Sostituzioni
Latte parzialmente scremato 100 g	Yogurt magro bianco 1 vasetto 125 g
Fette biscottate 30 g	Pane 40 g Grissini 30 g Cornflakes 30 g Riso soffiato 30 g

Primi piatti	Sostituzioni
100 g di pasta possono essere sostituiti da:	Riso 100 g Gnocchi di semola 230 g Pane tipo 00 130 g Pane integrale 150 g Gnocchi di patate 220 g Farro 105 g Orzo perlato 110 g
50 g di pane possono essere sostituiti da:	Patate 150 g Grissini 35 g Fette biscottate 40 g Pasta di semola 40 g Crackers non salati 30 g Pane integrale 110 g

Secondi piatti	Sostituzioni
Carne di vitello (taglio magro) 100 g	Coratella di vitello 105 g Fegato di vitello 70 g Scaloppine di vitello al limone 45 g Spezzatino di manzo 50 g Maiale magro bistecca 70 g
Petto di pollo 100 g	Tacchino coscia 90 g Pollo intero senza pelle 100 g Tacchino (fesa) 110 g
Prosciutto cotto magro 100 g	Prosciutto crudo magro 100 g Bresaola 140 g Mortadella 60 g Culatello 90 g

Sostituzione legumi secchi con legumi freschi	
Fagioli secchi 50 g	Fagioli freschi 50 g
Fave secche 50 g	Fave fresche 280 g
Piselli secchi 50 g	Piselli freschi 200 g
Ceci secchi 50 g	Fagioli freschi 170 g Fave fresche 320 g Piselli freschi 250 g
Lenticchie secche 50 g	Fagioli freschi 140 g Fave fresche 270 g Piselli freschi 210 g



Verdure ed ortaggi: valori riferiti a 100 g di alimento.

Nello specifico, 100 g di lattuga corrispondono a:

Lattuga	100 g
Asparagi	56 g
Broccoli	70 g
Carciofi	86 g
Carote	54 g
Cavolfiore	76 g
Cavoletti di Bruxelles	51 g
Cavolo cappuccio	100 g
Cicoria	160 g
Finocchi	100 g
Funghi	70 g
Indivia	150 g
Melanzane	105 g
Minestrone surgelato	28 g
Peperoni	86 g
Pomodori	112 g
Radicchio	146 g
Rucola	68 g
Spinaci	60 g
Spinaci surgelati	90 g
Zucca	100 g
Zucchine	170 g

Frutta: valori riferiti a 100 g di alimento

Nello specifico, 100 g di mela corrispondono a:

Mela	100 g
Albicocca	170 g
Ananas	110 g
Ananas sciroppato	55 g
Arancia	130 g
Banana	70 g
Ciliegia	120 g
Cocomero	310 g
Fichi	100 g
Fichi d'india	80 g
Kiwi	110 g
Loti	70 g
Mandaranci	85 g
Mandarini	100 g
Melone giallo	150 g
Nespole	150 g
Pere	110 g
Prugne	90 g
Uva	75 g

DIETE SPECIALI

All'interno del servizio di ristorazione scolastica, deve essere garantita l'erogazione di un “pasto speciale” cioè una dieta speciale con tabella dietetica personalizzata elaborata su richiesta del Pediatra/Medico di famiglia per soddisfare particolari situazioni patologiche acute o croniche (diabete, favismo, celiachia, fenilchetonuria, dislipidemie, epatopatie, allergie, intolleranze, idiosincrasie, dieta ipocalorica, iposodica, ipoproteica, priva di scorie, semiliquida, ipercalorica, leggera, ecc.). Al fine di rendere il pranzo appetibile anche per gli utenti di origine musulmana, nei menù non è stata inserita carne di origine suina.

LA CELIACHIA

La celiachia è una condizione permanente di intolleranza alla gliadina, una frazione proteica del glutine contenuta in alcuni cereali: frumento, avena, orzo, segale, farro, kamut,. Sono assolutamente da eliminare tutti i cibi contenenti derivati del frumento, compreso il farro, il kamut, il triticale, la spelta, l'orzo e la segale. Vietati sono anche quegli alimenti che nelle varie preparazioni vengono infarinati o impanati con derivati del frumento es: frutta disidratata e infarinata, verdure con cereali, verdura impanata o infarinata o pastellata, verdure surgelate contenenti infarinature a base di frumento o derivati come le patatine prefritte o i funghi. Sono vietati gli yogurt al malto, ai cereali, con biscotti e piatti pronti contenenti farine con glutine come il pesce surgelato precotto. Sono altresì vietati il cioccolato con cereali, besciamella, lievito madre e lievito acido.

Anche a scuola i bambini celiaci dovranno seguire una dieta rigorosamente priva di glutine ed il personale della scuola e della cucina dovrà essere informato non solo delle necessità dietetiche, ma anche dei comportamenti da tenere per evitare le contaminazioni degli alimenti con il glutine. Pertanto il personale della cucina dovrà essere addestrato attraverso corsi specifici sulla celiachia.

Per preparare un pasto sicuro senza glutine è necessario non solo che gli ingredienti siano privi di glutine ma che vengano preparati i cibi in un locale separato, utilizzando attrezzature e strumenti appositi. In alternativa può essere accettata la differenziazione temporale delle preparazioni provvedendo ad un accurata sanificazione del locale e delle attrezzature prima di iniziare la preparazione del pasto agglutinato. Inoltre è necessario seguire le seguenti indicazioni.

- Non infarinare mai gli alimenti con le farine vietate e non certificate e non utilizzarle mai per salse e sughi.
- Non toccare il cibo con le mani infarinate di farina con glutine o con utensili usati per la preparazione di pasti con glutine (lavare accuratamente le mani e usare mestoli, scolapasta, pentole ecc. puliti o utilizzati ad esclusivo uso per i pasti senza glutine).
- Evitare la lavorazione del cibo in ambienti a maggior rischio di contaminazione, dove è stata utilizzata farina con glutine che può disperdersi nell'aria e ricadere su cibi o piani di lavoro.
- Non appoggiare il cibo direttamente su superfici contaminate da alimenti con glutine come il piano di lavoro, le teglie, la base del forno, la piastra o la griglia. Utilizzare carta da forno o altre teglie ben lavate o fogli di alluminio.
- Cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito con acqua non utilizzata per altre cotture facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta con glutine.
- Non utilizzare olio di frittura già usato per friggere cibi infarinati o impanati.
- Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per la pasta con glutine.
- Non utilizzare la stessa grattugia per pane con glutine e formaggio.
- Evitare prodotti di cui non si conosca esattamente la composizione.
- Nell'ultima fase, ovvero la somministrazione, ogni vivanda costituente la dieta va collocata su un vassoio personalizzato recante il nome del bambino. Quest'ultimo deve essere servito sempre per primo dopo essere stato identificato, pertanto la distribuzione deve avvenire a partire dai soggetti con dieta speciale.

