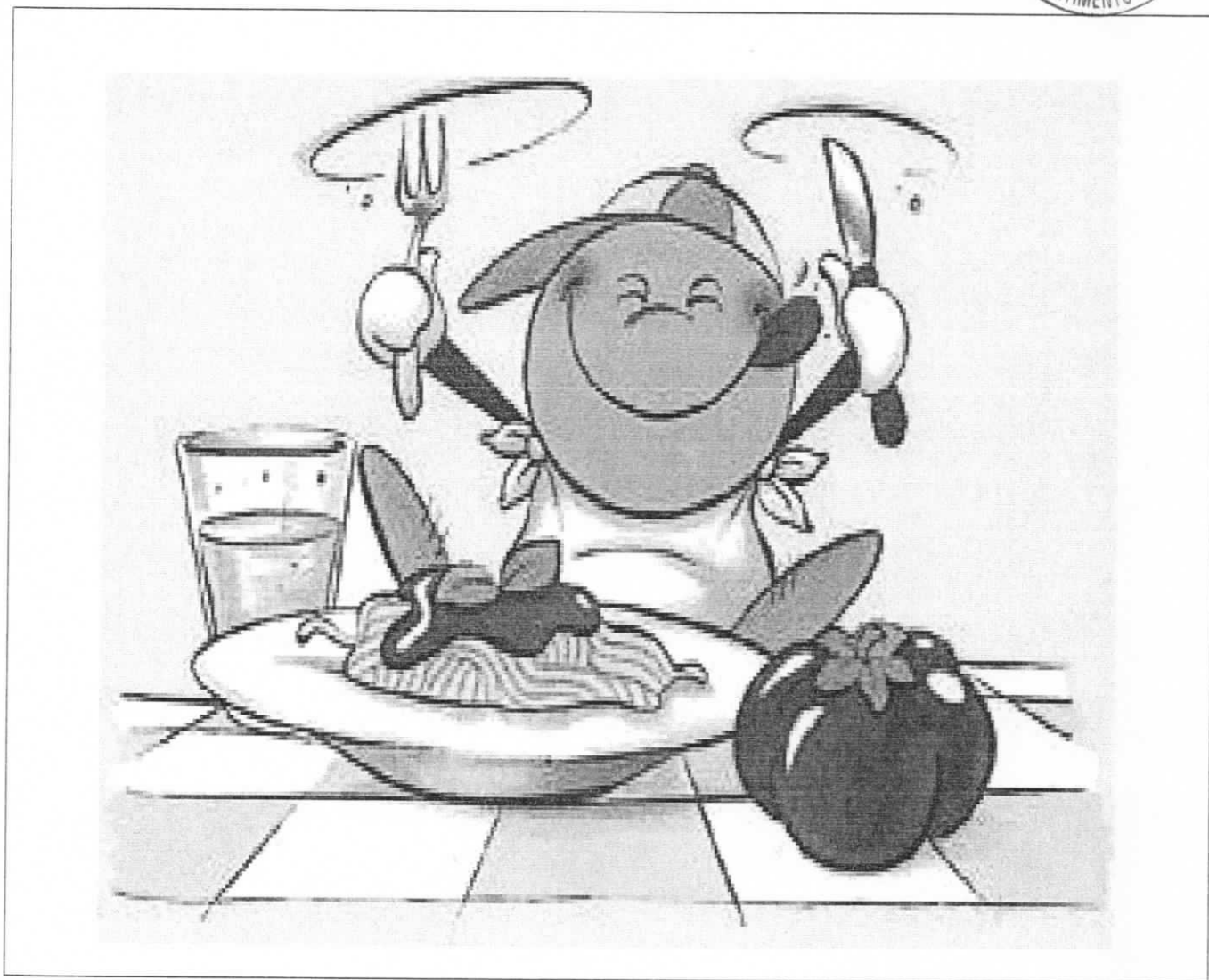


Dipartimento di Prevenzione – Direttore: dott. Cesare Pasqua
U. O. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Responsabile dott. Giuseppe Barbieri

Alimentazione & Nutrizione





Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE VIBO VALENTIA



REGIONE CALABRIA

*Dipartimento di Prevenzione – Direttore: dott. Cesare Pasqua
U. O. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Responsabile dott. Giuseppe Barbieri*

Alimentazione & nutrizione

La stesura è a cura di:

Dott. Cesare Pasqua

Dott. Giuseppe Barbieri

Dott. Giuseppe Paduano

Dott. Giuseppe Carnovale



Ai Genitori

Agli Insegnanti

Agli Alunni delle Scuole comunali della Provincia di Vibo Valentia

In relazione alle disfunzioni rilevate nell'ambito della refezione scolastica, questo Servizio ha dato inizio ad un programma di studio che ha avuto l'intento di approfondire le conoscenze nel campo dell'alimentazione perchè è noto il fatto che ognuno di noi dovrebbe tenere in debito conto come un corretto modo di nutrirsi, attraverso una alimentazione cosciente, contribuisce in modo determinante al mantenimento al proprio stato di salute.

Il programma è stato articolato su una serie di incontri durante i quali abbiamo discusso i diversi aspetti del Panorama Alimentazione e sulla revisione dei menù della mensa scolastica, con l'intento di un adeguamento continuo ai gusti dei piccoli Utenti ed alle necessità contingenti.

E proprio da queste ultime sono derivate i maggiori problemi e ci hanno costretti, almeno per il momento, talvolta a rallentare nell'evoluzione del programma, tal altra addirittura a fare qualche passo indietro, soprattutto per quel che riguarda la varietà dei menù.

Rimane tuttavia immodificato l'impegno nostro a proseguire nel lavoro iniziato con convinzione ed entusiasmo, confidando nella comprensione e soprattutto nella collaborazione di tutte le componenti interessate.

In particolare sarà necessario che i genitori ed insegnanti partecipino in modo attivo per far sì che si instauri una valida e fattiva collaborazione.

E proprio con questo spirito di collaborazione ci siamo preoccupati di far prevenire i nuovi menù previsti per l'anno scolastico con la specifica dei componenti, della loro quantità e relativo apporto calorico, in modo che possa essere attuata una più corretta integrazione tra alimentazione scolastica e domestica.

Rimaniamo comunque a disposizione di tutti per fornire ulteriori dettagli relativi ai valori nutrizionali dei menù e per ricevere possibili critiche e/o suggerimenti.



Come utilizziamo l'energia che ci deriva dai principi nutritivi contenuti negli alimenti?

La utilizziamo con tre scopi principali:

- Mantenimento delle funzioni vitali (respirazione, circolazione, attività nervosa, ecc.)
- Espletamento dell'attività fisica
- Mantenimento della temperatura corporea (termoregolazione) intorno ai 37° C., condizione fondamentale per lo svolgimento di tutte le funzioni del nostro organismo

L'energia che ricaviamo dagli alimenti è misurata in calorie (Kcal=Kilocaloria) ed ogni alimento è dotato di un potere calorico che dipende dalla quantità e dalla composizione in nutrienti.



GLUCIDI

I glucidi sono detti carboidrati perché composti di carbonio, idrogeno, ossigeno. Sono contenuti prevalentemente negli alimenti vegetali e rappresentano, in percentuale, la maggior quota di nutrienti della nostra dieta. Entrano nella costituzione degli zuccheri e, a seconda della complessità della loro struttura, si distinguono in zuccheri semplici e zuccheri complessi.

Tra i primi troviamo il saccarosio (lo zucchero da cucina), il fruttosio presente nella frutta e nel miele, ed il lattosio contenuto nel latte.

Il più diffuso ed utilizzato degli zuccheri complessi è l'amido contenuto nelle farine, nei cereali, nei legumi e nelle patate. I glucidi sono utilizzati per la funzione energetica; sono in grado di fornire energia immediata, per cui costituiscono, con i grassi, i "carburanti" per eccellenza dell'organismo.

Essi devono essere assunti, preferibilmente e soprattutto, sotto forma di amido e devono fornire il 55% delle calorie giornaliere, impiegate prevalentemente per la funzione dei muscoli e del sistema nervoso.

I glucidi introdotti in eccesso e non utilizzati sono trasformati in lipidi ed accumulati nel tessuto adiposo. In parte contribuiscono alla funzione plastica soprattutto nei tessuti connettivi e nel sistema nervoso.

PROTIDI

I protidi (o proteine) svolgono fondamentalmente la funzione plastica contribuendo in modo determinante alla formazione, all'accrescimento ed alla riparazione dei tessuti di cui sono composti i diversi organi del nostro corpo. Partecipano alla produzione di energia solo in caso di carenza di zuccheri e grassi. Le proteine, che sono costituite da una catena di composti più semplici, detti aminoacidi, sono in gran parte assunti con gli alimenti ma possono anche essere prodotte dal nostro organismo, che è in grado di formare molti degli aminoacidi e di unirli in catena.

Dei 20 aminoacidi che compongono le proteine, solo 8 non possono essere formati dal nostro organismo, devono essere introdotti con gli alimenti e per questo sono definiti "aminoacidi essenziali". Gli altri 12 sono detti "aminoacidi non essenziali".

Per la presenza o meno nella loro struttura degli aminoacidi essenziali, le proteine si classificano in: proteine complete (latte, uova, pesce, carni e formaggi) e proteine incomplete (cereali, legumi, patate).

Le proteine incomplete dei cereali e dei legumi mancano di aminoacidi essenziali diversi:



l'associazione dei due alimenti è sufficiente ad integrare e completare l'apporto proteico corretto, sostituendo le proteine animali. La quota di proteine introdotta con gli alimenti deve rappresentare il 10-12% delle calorie giornaliere.

LIPIDI

I lipidi (impropriamente chiamati grassi), sono contenuti nei grassi veri e propri e negli olii; contribuiscono in modo primario alla funzione energetica, rappresentando la forma più concentrata di energia (9,3 Kcal/gr contro le 4 Kcal/gr dei glucidi e dei protidi).

In una alimentazione equilibrata i lipidi devono fornire il 30% dell'apporto calorico.

Quelli non utilizzati immediatamente ai fini energetici, si accumulano sotto forma di trigliceridi nei tessuti adiposi come riserva energetica pronta ad essere utilizzata nei momenti di bisogno. I lipidi esercitano in parte anche la funzione plastica, entrando nella struttura delle cellule di molti organi.

I lipidi di origine animale sono contenuti nel latte, nei formaggi, nelle uova, nelle carni, nel pesce; quelli di origine vegetale negli oli ed in molti semi (arachidi, girasole).

VITAMINE

Le vitamine sono sostanze strutturalmente molto diverse fra loro, non dotate di alcun potere energetico, ma attive a piccole dosi e insostituibili nella funzione di regolazione dei processi chimici dell'organismo.

Non essendo in genere prodotte dall'organismo, costituiscono una componente essenziale della dieta e devono essere fornite con la razione alimentare quotidiana.

Sono suddivise in gruppi contrassegnati da una lettera dell'alfabeto e da numeri.

Si conoscono 13 vitamine: 4 di esse A – D – E – K vengono veicolate dai grassi e con questi assorbiti (vitamine liposolubili) e le altre 9 veicolate con l'acqua (vitamine idrosolubili).

Di queste ultime fanno parte quelle del gruppo B e la vitamina C.

Ad eccezione della vitamina D, che è di provenienza animale, derivano generalmente dal mondo vegetale.

Alcune vitamine del gruppo B sono prodotte dalla flora batterica intestinale.

Gli alimenti a maggior contenuto vitaminico, oltre alla frutta e alla verdura, sono le uova, il latte, il pesce e i cereali integrali.



Come deve essere attuata una dieta equilibrata?

Abbandonando le considerazioni empiriche, per poter stabilire una corretta assunzione degli alimenti in cui siano contenute quantità adeguate ed equilibrate dei vari nutrienti, si devono considerare:

- il fabbisogno calorico
- il tipo di attività svolta
- il sesso e l'età
- lo stato fisiologico dell'individuo (accrescimento, maturità, senilità, gravidanza, ecc.)
- le abitudini e preferenze individuali

E' consigliabile l'assunzione di cinque pasti nell'arco della giornata con la seguente distribuzione percentuale delle calorie:

PRIMA COLAZIONE	15 - 20%
PRIMA MERENDA	10%
PRANZO	30 - 35%
SECONDA MERENDA	10%
CENA	30%



L'ALIMENTAZIONE NELL'ETÀ EVOLUTIVA

La corretta alimentazione del bambino e dell'adolescente riveste un ruolo di primaria importanza poiché, da un lato costituisce il sistema più idoneo a garantire un ottimale sviluppo psicofisico, dall'altro consente all'individuo di acquisire, fin dalla più tenera età, buone abitudini alimentari che lo accompagneranno per tutta la vita .

A partire dal terzo anno di vita il bambino diviene progressivamente autonomo e l'alimentazione diventa simile a quella dell'adulto; infatti la dentatura ormai completa e l'apparato digerente sviluppato, consentono al bambino di potere assumere qualunque alimento (ad eccezione delle bevande alcoliche) spaziando in una ampia gamma di cibi.

La nutrizione nel periodo scolastico e pre-scolastico non servono a garantire un regolare sviluppo ed un buono stato di salute ma anche a facilitare un armonico sviluppo emotivo e del carattere.

E' in questo periodo che si consolidano le abitudini alimentari per cui è importante iniziare ad educare il bambino già nella scuola materna attraverso iniziative che stimolino la sua fantasia e curiosità e che si concretizzino nel momento del pasto consumato sia nella mensa scolastica che a casa: ciò rende indispensabile la collaborazione tra scuola e famiglia.

Con il successivo periodo adolescenziale (11-15 anni) si affacciano nuovi problemi: lo spirito di ribellione che anima molti ragazzi, la maggiore libertà di movimento e disponibilità di denaro portano a compiere scelte autonome al di fuori dell'ambito familiare, anche in campo alimentare.

Sono scelte orientate verso prodotti inadeguati dal punto di vista nutrizionale, troppo ricchi di grassi e di zuccheri ma poveri di vitamine, minerali e fibre, come quelli in vendita nelle paninoteche, pizzerie e fast food.

Il pasto consumato in famiglia o a scuola dovrebbe riequilibrare l'alimentazione dell'adolescente compensandone gli squilibri ed evitando le ripercussioni negative sulla salute, derivanti da una alimentazione irrazionale.

Quindi in tutte le fasce di età, e nell'età evolutiva in particolare, la tutela della salute è garantita in larga misura da una alimentazione equilibrata e completa.

L'alimentazione deve essere quantitativamente sufficiente e qualitativamente variata.

Fornire il giusto apporto di nutrienti è di fondamentale importanza poiché carenze nutrizionali, specie nei primi anni di vita, compromettono la crescita e lo sviluppo psicofisico del bambino, mentre l'iperalimentazione conduce inevitabilmente all'obesità e prepara la strada a molti disturbi e patologie dell'età adulta.



Di fondamentale importanza quindi il controllo regolare e costante del peso corporeo che deve rimanere nei limiti della norma attuando qualora se ne presenti la necessità e sotto la guida del medico, le necessarie restrizioni o i dovuti aumenti della razione alimentare.

L'apporto di energia deve essere sufficiente a garantire non solo il fabbisogno per le funzioni vitali e l'attività fisica, ma anche quello necessario per l'accrescimento.

Le proteine rappresentano il 10-15% delle calorie totali giornaliere e debbono essere di origine sia animale che vegetale, suddivise in parti più o meno uguali.

Proteine vegetali particolarmente pregiate sono quelle dei legumi, i quali associati ai cereali dovrebbero più volte la settimana sostituire la carne.

I grassi vanno limitati al 30% delle calorie totali, riducendole ulteriormente nell'età matura.

Questa quota viene raggiunta grazie ai grassi contenuti negli alimenti ed ai condimenti.

Tra questi è da preferire l'olio di oliva, mentre il burro e gli altri grassi solidi vanno usati solo saltuariamente.

Da evitare anche l'uso abituale di salumi e formaggi grassi.

Per limitare l'assunzione di colesterolo non bisogna eccedere con le uova (2 la settimana), con il fegato e le altre frattaglie e soprattutto con il cervello che ne contiene quantità elevatissime.

E' consigliabile introdurre il pesce (2 volte alla settimana) poiché contiene proteine nobili e acidi grassi essenziali che contrastano l'azione dannosa dei grassi solidi e del colesterolo.

I glucidi debbono essere forniti in gran parte dall'amido contenuto nei cereali e nei loro derivati (riso, pane, pasta e polenta) nei legumi e nelle patate; vanno invece limitate gli zuccheri contenuti nei dolci, caramelle, cioccolatini, marmellata e miele poiché oltre ad essere i maggiori responsabili della carie dentaria, alterano gli equilibri metabolici favorendo anche l'accumulo dei grassi nei tessuti.

Anche l'apporto di fibra deve essere assicurato con il consumo di pane integrale, legumi interi, frutta e verdura cruda e cotta.

Attenendosi a questi suggerimenti vengono soddisfatti anche il fabbisogno in vitamine e sali minerali.

A proposito di questi ultimi si ricorda che durante tutto il periodo dell'accrescimento vi è un particolare fabbisogno di calcio, elemento che si trova in quantità adeguate nel latte e nei latticini.

La donna a partire dalla pubertà necessita di ferro di cui sono ricche le carni rosse, il fegato e le uova.



MENÙ



MENÙ ESTIVO 2013-2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



LUNEDÌ

1^ SETTIMANA

Menù:

TAGLIATELLE AL POMODORO
 BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
 SPINACI E BIETOLE SALTATI
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
tagliatelle all'uovo	50	60	70	70
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
spinaci e bietole	80	100	150	150
olio	10	10	10	10
pane	40	50	60	90
frutta di stagione (alternandone il tipo).	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013-2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MARTEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
POLPETTE DI PATATE FRITTE*
INSALATA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
Pasta	50	60	70	90
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
patate	80	120	150	150
uovo	15	15	15	15
parmigiano reggiano	5	5	5	5
pangrattato e farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
lattuga	40	50	60	80
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
banana	80	100	180	180

* N° 2 per Materna - N° 3 per Elementare - N° 4 per Media e Adulti.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MERCOLEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

FARFALLE AL POMODORO E MOZZARELLA
 PETTO DI POLLO AL LIMONE
 CAROTE FILANGÉ
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	60	70	90
pomodori freschi maturi	60	60	60	60
mozzarella	30	30	30	30
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
petto di pollo	40	60	100	110
farina e limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
carote	80	80	80	80
olio	5	5	5	10
pane	40	50	60	90
frutta di stagione (alternandone il tipo)	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

**GIOVEDÌ**

1^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI VERDURE CON RISO/PASTA
 SOGLIOLE A FILETTO ALLA LIVORNESE
 TRIS DI VERDURE COTTE
 CROSTATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
Riso e/o Pasta	25	30	40	40
carote	15	15	15	15
bietole	20	20	20	20
patate	20	20	20	20
sedano	10	10	10	10
cavolo verza	20	20	20	20
fagioli	8	8	8	8
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
sogliole a filetto	70	90	110	130
pomodori pelati	30	30	30	30
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
patate	20	40	70	70
carote	20	40	40	40
fagiolini	20	40	40	40
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
crostata	60	80	80	80

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

LUNEDÌ

2^ SETTIMANA



Menù:

INSALATA DI RISO
 SOGLIOLA AL FORNO
 INSALATA MISTA
 SUCCO DI FRUTTA (Conf. Tetra-pak)

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	40	60	70	70
sottoli	—	15	15	15
sottaceti	—	15	15	15
prosciutto cotto	15	15	15	15
emmental	10	15	15	15
olive nere	5	5	5	5
olive verdi	5	5	5	5
olio	5	5	5	5
sogliola pre-impanata surgelata*	50	75	100	125
lattuga	30	30	30	30
pomodori da insalata	60	80	100	100
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
succo di frutta (Conf. Tetra-pak)	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml

* Impanatura: pane grattato e farina.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MARTEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI FAGIOLI CON RISO e/o PASTA

PIZZA

GELATO

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
Riso e/o Pasta	25	30	40	40
fagioli secchi	30	30	30	30
pomodori pelati	10	10	10	10
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
pasta per pizza	50	100	120	150
pomodori pelati	20	30	40	40
mozzarella	30	40	50	60
olio	5	5	5	5
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
gelato	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



MERCOLEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PENNE AI FORMAGGI
FRITTATA DI UOVA
INSALATA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
latte	60	60	60	60
ricotta	20	20	20	20
stracchino	10	10	10	10
parmigiano reggiano	10	10	10	10
frittata di uova	35	55	70	70
olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	5	5	5
lattuga	40	40	40	40
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
banana	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/204

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



GIOVEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

RISO E LENTICCHIE

FESA DI TACCHINO FARCITA

PURÈ DI PATATE

PESCHE SCIROPATE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	30	40	50	50
lenticchie	30	30	30	30
parmigiano reggiano	5	5	5	5
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
fesa di tacchino	40	60	100	110
prosciutto cotto senza polifosfati	10	10	10	10
fontina	10	10	10	10
olio	5	5	5	5
patate	150	150	150	150
latte	50	50	50	50
burro	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
pesche sciropate (senza liquido)	150	150	150	150

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato



MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)

LUNEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù :

PASTA AL BURRO

ROAST-BEEF

ZUCCHINE FRESCHE TRIFOLATE

FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	60	70	90
burro	5	5	10	10
vitellone magro	40	60	100	110
salvia e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
zucchine verdi	60	80	100	150
aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	10	10	10	10
pane	40	50	60	90
frutta di stagione	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



VENERDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
 BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
 POMODORI IN INSALATA
 BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	60	70	90
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pomodori da insalata	100	120	150	150
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
banana	80	100	180	180

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

MENÙ ESTIVO 2013-2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



LUNEDÌ

4^ SETTIMANA

Menù:

RISOTTO DI PESCE
FORMAGGIO FRESCO E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	40	60	70	70
pomodori pelati	10	30	40	40
vongole veraci surgelati	10	20	20	20
seppie surgelate	10	20	20	20
aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
formaggio fresco	50	90	120	120
pomodori insalata	60	120	150	150
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ ESTIVO 2013/2014

(mesi: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno)



GIOVEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
 SCALOPPA DI VITELLA ALLA SALVIA
 ZUCCHINE FRESCHE TRIFOLATE
 BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	60	70	90
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitella di latte magra	40	60	100	110
salvia e farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
zucchine	60	80	120	150
olio	5	5	5	5
pane	40	50	60	90
<i>banana</i>	<i>80</i>	<i>100</i>	<i>180</i>	<i>180</i>

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

**LUNEDÌ**

1^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
FRITTATA CON PATATE
INSALATA
MERENDINA PRE-CONFEZINATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
patate	50	60	70	80
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uova	30	30	30	30
parmigiano reggiano	5	10	10	10
olio	5	5	5	5
lattuga	40	40	40	40
olio	5	5	5	5
pane	40	50	70	90
merendina (pre-confezionata)	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato



MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MARTEDÌ 1^SETTIMANA

Menù:

PASTA E PATATE

BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)

INSLATA DI LATTUGA

FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	40	50	55	55
patate	40	40	40	40
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
lattuga	40	50	60	80
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato



MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MERCOLEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

PENNETTE ALLE VERDURE
CROCCHETTE DI POLLO
CAROTE FILANGÉ
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pennette	50	70	90	90
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
carote*	30	30	30	30
zucchine*	25	25	25	25
melanzane*	10	10	10	10
sedano*	10	10	10	10
pomodori pelati	60	60	60	60
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
pollo	60	70	110	110
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
patate	70	70	90	90
uovo	10	10	10	10
carote	80	80	80	80
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
banana	100	150	180	180

*Ingredienti da tritare finemente.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



GIOVEDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

RAVIOLI AL BURRO E SALVIA
STRACCHINO
PATATE ARROSTO
MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
ravioli	50	80	100	100
burro	10	10	10	10
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	5	5	5
stracchino	50	50	80	80
patate	150	150	200	200
olio	5	5	5	5
pane	40	50	70	90
frutta fresca di stagione	150	150	150	150
zucchero	3	3	3	3
succo di limone e di arancia	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



VENERDÌ 1^ SETTIMANA

Menù:

RISO E LEGUMI
FILETTO di PLATESSA al FORNO
PURÈ
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	40	60	70	90
legumi secchi	30	30	30	30
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
filetto platessa preimpanata surgelata	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
patate	150	150	150	150
latte	50	50	50	50
burro	8	8	8	8
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



LUNEDÌ

2^ SETTIMANA

Menù:

RISO E LEGUMI
POLLO ARROSTO
PISELLI
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	40	60	70	90
legumi secchi	30	30	30	30
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
pollo*	130	250	250	250
piselli	100	100	100	100
aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
banana	80	100	180	180

* 1/4 per Elem /Media/Adulti
coscia con osso per Materna

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MARTEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
FILETTI DI SOGLIOLA IN UMIDO
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
filetti di sogliola congelato	80	100	130	130
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	15	15	15	15
carote	35	35	35	35
finocchi	70	70	70	70
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MERCOLEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
HAMBURGER
PUREA DI PATATE
SUCCO DI FRUTTA (CONF. TETRA-PAK)

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitellone magro	60	70	110	110
patate	60	90	120	150
burro	8	8	8	8
pane	40	50	70	90
Succo di Frutta (Conf. Tetra-pak)	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



GIOVEDÌ 2^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI FAGIOLI CON PASTA
FORMAGGIO PARMIGGIANO
FAGIOLINI LESSI
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	25	30	40	40
pomodori pelati	10	10	10	10
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
fagioli secchi	30	30	30	30
olio	5	5	5	5
formaggio parmigiano	25	50	70	90
fagiolini	100	100	100	100
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta fresca di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



VENERDÌ 2^SETTIMANA

Menù:

LASAGNE AL RAGÙ
 BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)
 INSALATA MISTA
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta all'uovo	50	60	70	70
vitellone magro	30	30	30	30
pomodori pelati	70	70	70	70
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	10	10	10	10
besciamella	50	50	50	50
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
lattuga	30	30	30	30
finocchi	30	30	30	30
carote	20	20	20	20
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione (Alternandone il tipo).	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo) i



LUNEDÌ

3[^] SETTIMANA

Menù:

PASTA AL BURRO
 SOGLIOLA AL FORNO
 SPINACI E BIETOLE SALTATI
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
burro	10	10	10	10
parmigiano reggiano	5	5	5	5
sogliola pre-impanata surgelata*	80	100	130	130
spinaci e bietole	150	150	150	150
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

* Impanatura: pane grattugiato e farina.

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MARTEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

PASTA AL POMODORO
FESA DI TACCHINO FARCITA
INSALATA MISTA
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	10	10	10	10
parmigiano reggiano	5	5	5	5
tacchino	60	70	110	110
prosciutto cotto	10	10	10	10
fontina	10	10	10	10
olio	5	5	5	5
lattuga	30	30	30	30
carote	35	35	35	35
olio	5	5	5	5
pane	40	50	70	90
banana	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale iodato va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MERCOLEDÌ 3^ SETTIMANA

Menù:

MINISTRONE CON PASTA
SPEZZATINO CON PATATE
MERENDINA PRE-CONFEZIONATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	25	30	40	40
carote	15	15	15	15
bietole	20	20	20	20
patate	20	20	20	20
sedano	10	10	10	10
cavolo verza	20	20	20	20
fagioli	8	8	8	8
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitella di latte magra	100	120	150	150
patate	150	150	150	150
pomodori pelati	60	60	60	60
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
merendina pre-confezionata	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



GIOVEDÌ 3[^] SETTIMANA

Menù:

PASTA AL RAGÙ
GATTEAU DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
vitellone magro	30	30	30	30
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
patate	130	130	130	130
latte	40	40	40	40
burro	5	5	5	5
parmigiano reggiano	8	8	8	8
uovo	15	15	15	15
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pane	40	50	70	90
frutta fresca di stagione	80	100	180	180

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato**



MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

VENERDÌ 3[^] SETTIMANA

Menù:

PASTA POMODORO

BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)

PURÈ

DOLCE AL FORNO

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
parmigiano reggiano	5	5	5	5
olio	5	5	5	5
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
patate	150	150	150	150
latte	50	50	50	50
burro	8	8	8	8
pane	40	50	70	90
dolce al forno	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



LUNEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

GNOCCHI AL POMODORO
COTOLETTA DI SOGLIOLA
INSALATA
MERENDINA PRE-CONFEZIONATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
gnocchi di patate	80	90	100	100
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
filetti sogliola pre-impanata surgelata	60	80	100	130
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	10	20	25	30
olio	5	5	5	5
lattuga	40	40	40	40
olio	5	5	5	5
pane	40	50	70	90
merendina pre-confezionata	30	30	30	30

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



MARTEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASSATO DI VERDURA CON RISO O PASTA
SCALOPPA ALLA PIZZAIOLA
PATATE LESSE
FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
Riso o pasta	25	30	40	40
carote	15	15	15	15
bietole	20	20	20	20
patate	20	20	20	20
sedano	10	10	10	10
cavolo verza	20	20	20	20
fagioli	8	8	8	8
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitellone magro	60	70	110	110
pomodori pelati	30	30	30	30
farina	3	3	3	3
olio	q.b.	5	5	5
patate	60	80	120	120
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(Alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)

MERCOLEDÌ 4^ SETTIMANA



Menù:

TORTELLINI AL POMODORO
 PROSCIUTTO COTTO
 INSALATA MISTA
 FRUTTA DI STAGIONE

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
tortellini	50	80	100	100
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
prosciutto cotto	20	30	40	50
invidia	30	30	30	30
carote	20	20	20	20
mais	20	20	20	20
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
frutta di stagione	80	100	180	180

(alternandone il tipo).

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



GIOVEDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

PASTA E PATATE

BASTONCINI DI PESCE SURGELATO (Nasello o Merluzzo)

INSALATA LATTUGA

CROSTATA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
pasta	40	50	55	55
patate	40	40	40	40
odori e pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	5	5	5
olio	5	5	5	5
nasello o merluzzo surgelato	50	75	100	125
olio	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
lattuga	40	50	60	80
pane	40	50	70	90
crostata	80	80	80	80

- **Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze**
- **Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato**

MENÙ INVERNALE 2013/2014

(mesi: novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo)



VENERDÌ 4^ SETTIMANA

Menù:

RISO AL POMODORO
CROCCHETTE DI CARNE
CAROTE FILANGÉ
BANANA

LISTA DEGLI ALIMENTI

QUANTITÀ PRO CAPITE IN GRAMMI

	Mat.	Elem.	Media	Adulti
riso	50	70	90	90
pomodori pelati	40	50	60	60
odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	5	5	5
vitellone magro	40	60	100	100
patate	70	70	70	70
uovo	10	10	10	10
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
carote	80	80	80	80
olio	10	10	10	10
pane	40	50	70	90
banana	80	100	180	180

- Olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze
- I sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato