

## **SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

-Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalle dietiste dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle tabelle di composizione degli alimenti (INRAN)

-La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.

-La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione dei cibi, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo in cottura variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.

-Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.

-Si consiglia la cottura: a vapore, al forno, ai ferri.

-Garantire, all'occorrenza, la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc... o per motivi religiosi.

-Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) simile al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.

-In alcune giornate di piatto unico (segnalate con \* nel menu) dovrà essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu del giorno.

## **PREPARAZIONI CONSENTITE PER LA REALIZZAZIONE DEI PIATTI INDICATI NEL MENU**

Le preparazioni sotto indicate dovranno essere preparate a rotazione, sia per il Menù invernale che per il Menù estivo, al fine di garantire la varietà necessaria ed evitare la monotonia del pasto. Altre preparazioni non specificate nella presente tabella potranno essere preparate in base alla creatività dei cuochi. Data la preziosa presenza di della cucina interna, il cuoco o l'addetto potrà esporre su una lavagna o in bacheca il menù del giorno che dovrà essere ben dettagliato.

## ELENCO DELLE PREPARAZIONI

**PASTA:** al pomodoro, olio, burro, verdure di stagione, pesto alla genovese, olio e basilico, ragù di carne, ecc. Si dovrebbe rispettare anche la rotazione anche per il formato di pasta. Le basi dei sughi possono essere variate dopo accertate difficoltà di produzione.

**RISO O RISOTTO:** al pomodoro, parmigiana, verdure di stagione (radicchio, zucca, zucchine, carciofi, pomodori, spinaci, ecc...), piselli, crema di fagioli, aromi (rosmarino, salvia, basilico, timo, origano, maggiorana, ecc...).

**CREME O PASSATI:** di verdure miste, di carote, patate, piselli, zucca, zucchine, broccolo nero, ecc... con pasta o riso.

**PASSATO DI LEGUMI:** minestra di fagioli (con la tipologia di fagioli utilizzata), minestra di legumi misti (con l'elenco dei legumi usati: ceci, lenticchie, fagioli, ecc...), crema di ceci, con pasta o riso.

**GNOCCHI:** di patate con ragù, burro e salvia, pomodoro o bianchi con carne a parte.

**PIZZA:** margherita.

**BOVINO ADUL TO:** hamburger, arrosto, polpette, scaloppe, alla piastra, spezzatino, ragù, con verdure, polpettone, involtini, ecc...

**COSCE DI POLLO:** arrosto, in umido, al forno, ecc...

**POLLO BUSTO:** al forno, arrosto, in umido.

**PETTI DI POLLO O DI TACCHINO:** scaloppina al limone, alla salvia, ai ferri, pizzaiola, con verdure, arrosto, polpette al sugo, polpettone, hamburger, bocconcini panati, al forno, insalata di pollo, tacchino tonnato, ecc...

**MAIALE:** arrosto, scaloppina, pizzaiola, polpette, hamburger, ecc...

**UOVA:** frittata al forno, con le verdure, con prosciutto.

**PESCE:** in umido, al forno, polpette, al vapore.

**FORMAGGIO:** alternare il formaggio fresco a quello stagionato secondo le tabelle merceologiche e quanto richiesto dal menù.

**AFFETTATI:** prosciutto cotto o crudo o bresaola.

**VERDURE CRUDE:** preferibilmente di stagione. Si raccomanda la varietà delle verdure servite.

**VERDURE COTTE:** gratinate, bollite, al vapore... preferibilmente di stagione. Si raccomanda la varietà delle verdure servite. N.B. sono da intendersi verdura cotta anche i fagiolini.

**LEGUMI:** per la preparazione di passati e minestre prevedere l'utilizzo di legumi secchi biologici; i legumi freschi o surgelati dovranno essere utilizzati per la preparazione dei primi piatti asciutti e dei contorni.

**PATATE:** al forno, bollite, purea.

**DOLCI:** plum-cake, torta allo yoghurt, torta di carote, torta di mele, torta con le pere, con le banane, pane burro e marmellata, ecc...

**FRUTTA:** fresca, macedonia, spremuta, purea.

<b>TABELLA I SETTIMANA</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>PRIMO</b>	PASTA CON ZUCCA	RISO CON PISELLI O LENTICCHIE	PASTA CON PASSATO DI ZUCCHINE OPPURE PASTA CON PASSATO DI VERDURE	PASTA AL POMODORO SEMPLICE (ALLERGENI: SEDANO, CIPOLLA, GLUTINE)	RISOTTO CON I CALAMARI (ALLERGENI: PESCE, SEDANO) OPPURE RISOTTO ALLO ZAFFERANO
<b>SECONDO</b>	COTOLETTA (POLLO O TACCHINO)	FILETTO DI MERLUZZO OPPURE HAMBURGER DI PESCE COTTO IN FORNO	FORMAGGIO FRESCO (ALLERGENI: LATTE E DERIVATI) OPPURE BASTONCINI DI FORMAGGIO COTTI IN FORNO IN PASTELLA ( ALLERGENI: LATTE E DERIVATI, GLUTINE,UOVO)	POLPETTONE O HAMBURGER DI CARNE	MERLUZZO GRATINATO AL FORNO OPPURE PLATESSA AL FORNO
<b>CONTORNO</b>	SPINACI	INSALATA DI CAROTE OPPURE SEMPLICE LATTUGA O RUCOLA	INSALATA MISTA	BROCCOLO NERO STUFATO CON PATATE	INSALATA MISTA OPPURE FAGIOLINI STUFATI
<b>PANE/ FRUTTA FRESCA</b>	ARANCIA O FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	MELA ROSSA/ PANE	PERA O FRUTTA DI STAGIONE/ PANE	FRUTTA DI STAGIONE OPPURE 3 CASTAGNE BOLLITE/CAD./ PANE	FRUTTO DI STAGIONE OPPURE MANDARINO O ARANCIA/ PANE
<b>MERENDA</b>	PANINO PROSCIUTTO COTTO +UNA BANANA O UNA ARANCIA	40 GR DI PORZIONE DI CIAMBELLA ( DOLCE DA FORNO ALLERGENI: UOVA, GRANO E LATTE) +YOGURT DA BERE DA 80-100 GR	BARRETTA AL CIOCCOLATO ( IDEALE CIOCCOLATO FONDENTE AL 50% DI CACAO) CIRCA 40 GR + UN FRUTTO.	FETTA DI PANE CON CONFETTURA OPPURE CON MIELE ( IL MIELE NON DOVREBBE ESSERE ALLERGIZZANTE. NON SONO STATI SEGNALATE REAZIONI ALLERGICHE VERSO ALLERGENI DI NATURA ESCLUSIVAMENTE CARBOIDRATICA)	PIZZA/ FOCACCIA+ YOGURT DA BERE

<b>TABELLA II SETTIMANA</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>PRIMO</b>	<b>PASTA CON RAGU' OPPURE PASTA CON PESTO (ALLERGENI: LATTE DERIVATI)*</b>	<b>RISO CON CECI E ZUCCA OPPURE RISO CON CECI</b>	<b>ORECCHIETTE CON BROCCOLO NERO OPPURE CON SUGO DATTERINO GIALLO SEMPLICE</b>	<b>PASTA IN BIANCO OPPURE PASTA CON RICOTTA</b>	<b>RISOTTO ALLO ZAFFERANO*</b>
<b>SECONDO</b>	<b>FORMAGGIO MAGRO A SCELTA ( 70 GR) OPPURE MOZZARELLA</b>	<b>HAMBURGER DI VITELLO OPPURE ARROSTO DI VITELLO</b>	<b>BASTONCINI DI PESCE AL FORNO OPPURE PESCE GRATINATO AL FORNO</b>	<b>FUSI DI POLLO COTTI IN FORNO</b>	<b>PESCE SPADA GRATINATO AL FORNO O POLPETTE DI PESCE SPADA O MERLUZZO COTTE IN FORNO</b>
<b>CONTORNO</b>	<b>INSALATA DI CAROTE E RUCOLA O LATTUGA</b>	<b>ZUCCHINE STUFATE OPPURE BROCCOLO NERO STUFATO</b>	<b>INSALATA DI PATATE</b>	<b>INSALATA MISTA</b>	<b>CICORIA O BIETOLA STUFATA</b>
<b>PANE/ FRUTTA FRESCA</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE OPPURE 3 CASTAGNE BOLLITE OPPURE MANDARINO</b>	<b>ARANCIA O PERA O ALTRO FRUTTO DI STAGIONE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE OPPUR 3 CASTAGNE BOLLITE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>
<b>MERENDA</b>	<b>PANINO CON BRESAOLA OPPURE CON PROSCIUTTO CRUDO</b>	<b>YOGURT +PORZIONE DI CIOCCOLATO FONDENTE O AL LATTE DA 30 GR CIRCA</b>	<b>DOLCE DEI CUOCHI  (ALLERGENI: UOVA, LATTE E DERIVATI)</b>	<b>SUCCO DI FRUTTA O SPREMITA DI ARANCIA FRESCA OPPURE PERA + PACCO DI CRAKERS</b>	<b>PIZZA/ FOCACCIA + YOGURT</b>

\* = in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu.

<b>TABELLA III SETTIMANA</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>PRIMO</b>	<b>RISO CON FAGIOLI CANELLINI O BORLOTTI</b>	<b>PASTA CON AL PESTO*</b>	<b>PASTA CON SUGO SEMPLICE MEGLIO SE DATTERINO GIALLO</b>	<b>ORECCHIETTE CON VELLUTATA DI ZUCCA</b>	<b>RISO CON PISELLI E POMODORINI</b>
<b>SECONDO</b>	<b>BOCCONCINI DI POLLO</b>	<b>POLPETTE DI PESCE</b>	<b>FORMAGGIO MAGRO DA 60 GR CIRCA OPPURE AFFETTATO DI TACCHINO O PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>HAMBURGER DI VITELLO</b>	<b>PESCE PANATO E COTTO IN FORNO QUALE MERLUZZO OPPURE SALMONE</b>
<b>CONTORNO</b>	<b>INSALATA MISTA</b>	<b>FAGIOLINI STUFATI</b>	<b>SPINACI STUFATI</b>	<b>PATATE AL FORNO OPPURE ZUCCHINE GRATINATE</b>	<b>INSALATA MISTA</b>
<b>PANE E FRUTTA FRESCA</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE/ PANE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE/ PANE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE OPPURE 3 CASTAGNE BOLLITE O MELA ROSSA/PANE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE/ PANE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE/ PANE</b>
<b>MERENDA</b>	<b>ARANCIA OPPURE MANDARINO + YOGURT DA BERE</b>	<b>PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO O COTTO</b>	<b>DOLCE DEI CUOCHI O CROSTATA AL CIOCCOLATO</b>	<b>PACCO DI CRAKERS + BANANA OPPURE ARANCIA</b>	<b>PIZZA O FOCACCIA</b>

\* = in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu.

<b>TABELLA IV SETTIMANA A</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>PRIMO</b>	<b>PASTA POMODORO E PISELLI</b>	<b>RISO CON ZUCCA E SPECK</b>	<b>PASTA ALLA CARBONARA *</b>	<b>ORECCHIETT E AL BROCCOLO NERO</b>	<b>RISOTTO ALLA ZAFFERANO</b>
<b>SECONDO</b>	<b>BASTONCINI DI PESCE COTTI IN FORNO</b>	<b>BOCCONCINI DI TACCHINO O POLPETTON E DI CARNE DI TACCHINO O VITELLO</b>	<b>ZUCCA GRATINATA AL FORNO CON CACIOTTA O FORMAGGIO MAGRO</b>	<b>FRITTATA</b>	<b>PESCE SPADA O PESCE PANATO A SCELTA</b>
<b>CONTORN O</b>	<b>RUCOLA O INSALATA MISTA</b>	<b>BROCCOLO NERO STUFATO OPPURE INSALATA DI CAROTE</b>	<b>INSALATA MISTA</b>	<b>CAROTE ALLA JULIENE</b>	<b>PATATE AL FORNO</b>
<b>PANE/ FRUTTA FRESCA</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE/ PANE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE/ PANE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE/ PANE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE/ PANE</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE/ PANE</b>
<b>MERENDA</b>	<b>CIOCCOLAT O AL LATTE O FONDENTE 30GR +MELA ROSSA O BANANA</b>	<b>SUCCO DI FRUTTA BIOLOGICO O SPREMUTA DI ARANCIA+ PACCO DI CRAKERS</b>	<b>DOLCE DEI CUOCHI+ YOGURT DA BERE</b>	<b>PANINO CON PROSCIUTT O CRUDO + 3 CASTAGNE BOLLITE OPPURE MANDARINO</b>	<b>PIZZA MARGHERIT A / FOCACCIA + UN FRUTTO</b>

\* = in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu.

<b>ALIMENTI PER LA MERENDA</b>	
<b>Frutta fresca o macedonia</b>	gr. 150
<b>Yogurt</b>	gr. 100
<b>Budino (a cotto)</b>	gr. 110
<b>Dolce (peso a cotto)</b>	gr. 40-60 circa
<b>Succo di frutta,</b>	ml. 200
<b>Crackers</b>	gr. 25-30
<b>Biscotti monoporzione</b>	gr. 25-35
<b>Panino</b>	gr. 30

**Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu autunnale bambini**

**Valore energetico:**

**Proteine Lipidi Glucidi Fibra Sodio Ferro Calcio**

Kcal 773.39 Kj 3233.35 g. 33.57

g. 26.15

g. 107.37 g. 7.43

mg 349.91 mg 3.26 mg 278.85

**Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu primavera bambini**

**Valore energetico:**

**Proteine Lipidi Glucidi Fibra Sodio Ferro Calcio**

Kcal 758.04 Kj 3172.23 g. 33.62

g. 23.67

g. 108.65 g. 8.80

mg 299.55 mg 3.35 mg 235.20

TABELLE SETTIMANALI DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI –

CONVITTO NAZIONALE “BERNARDINO TELESIO” -

PROSPETTO MENU' AUTUNNO- INVERNO 2023- 2024

---



*Valentina Mazzuca*

---

*TABELLE SETTIMANALI DIETETICHE E CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI –*

*CONVITTO NAZIONALE “BERNARDINO TELESIO” -*

*PROSPETTO MENU’ AUTUNNO- INVERNO 2023- 2024*