

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASP MESSINA
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN)
DIRETTORE: DOTT. GAETANO NICODEMO



“Mangiar Sano a Scuola”

ISTITUTO COMPRENSIVO

“ _____ ”

“TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA”

Redatte dal Personale Sanitario dell’UOC - SIAN – Dipartimento di Prevenzione dell’ASP di Messina

Messina.



Stesura del documento:

Dietiste SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

D.ssa Noemi Vacirca

DESTINATARI DI QUESTO DOCUMENTO

Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private

Gestori del servizio di ristorazione scolastica

Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio

Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica

Menù
Autunno – Inverno



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Frittata con cuori di carciofi al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Risotto con zucca ○ Prosciutto cotto ○ Broccoletti gratinati al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 35 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 40 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con cereali ○ Polpette di pollo al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con olio EVO e parmigiano ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta con pesto di basilico ○ Hamburger di vitello al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Riso con passata di pomodoro ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Carote al vapore ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con fagioli ○ Purè di verdure ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta con patate ○ Cotoletta di pollo al forno ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 + g 70 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 + g 90 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 + g 110 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta gratinata al forno ○ Formaggio a pasta molle ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 70 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Timballo di riso al forno ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Broccoletti gratinati al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Pollo al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con ceci ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta con prosciutto cotto e piselli ○ Hamburger di tacchino al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta all'ortolana ○ Frittata al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta con cavolfiore ○ Straccetti di vitello al pomodoro ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pizza Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 100 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150	○ g 300 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Zucca grigliata ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con riso ○ Cubetti di formaggio a pasta dura ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 70 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con pesto di basilico ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal 591

Protidi: 16%

Lipidi: 27%

Glucidi: 56%

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal 747

Protidi: 19%

Lipidi: 29%

Glucidi: 51%

FASCIA DI ETÀ 11 – 14 ANNI

Kcal 910

Protidi: 19 %

Lipidi: 30%

Glucidi: 50%



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO

Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

1. Pasta/Riso con passata di pomodoro
2. Pasta all'ortolana
3. Pasta con cavolfiore
4. Pasta con olio EVO e parmigiano
5. Pasta con patate
6. Pasta con pesto di basilico
7. Pasta con prosciutto cotto e piselli
8. Pasta gratinata al forno
9. Risotto con zucca
10. Timballo di riso al forno
11. Vellutata di verdure con cereali/riso

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta con ceci
2. Pasta con fagioli
3. Pasta con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza Margherita

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di pollo al forno
2. Hamburger di tacchino/vitello al forno
3. Pollo al forno
4. Polpette di pollo al forno
5. Prosciutto cotto
6. Straccetti di vitello al pomodoro

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo gratinato al forno
2. Polpette di merluzzo al forno

Secondi piatti con uova/ formaggi

1. Cubetti di formaggio a pasta dura
2. Formaggio a pasta molle
3. Frittata al forno
4. Frittata con cuori di carciofi al forno

Contorni

1. Broccoletti gratinati al forno
2. Carote al vapore
3. Insalata di carote alla julienne
4. Insalata mista
5. Insalata verde
6. Patate al forno
7. Purè di verdure
8. Spinaci al parmigiano
9. Zucca grigliata

* Se il **primo piatto associato ai legumi** risultasse poco gradito è 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.).

Le **patate** sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati: pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.

La **Pizza Margherita** se non gradita può essere sostituita con un primo piatto al pomodoro e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, tuma o provola fresca ecc.).



PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
<u>1. PASTA/RISO CON PASSATA DI POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola/Riso 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola/Riso 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola/Riso 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
<u>2. PASTA ALL'ORTOLANA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5
<u>3. PASTA CON CAVOLFIORE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Cavolfiore 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Cavolfiore 60 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Cavolfiore 70 ○ Olio EVO 5
<u>4. PASTA CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 15
<u>5. PASTA CON PATATE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Patate 70 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Patate 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Patate 110 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
<u>6. PASTA CON PESTO DI BASILICO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Pinoli 10 ○ Parmigiano 10 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 20 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
<u>7. PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Prosciutto cotto 15 ○ Piselli 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Prosciutto cotto 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Prosciutto cotto 25 ○ Piselli 50 ○ Olio EVO 5
<u>8. PASTA GRATINATA AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 5
<u>9. RISOTTO CON ZUCCA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Zucca 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Zucca 60 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Zucca 70 ○ Olio EVO 5

<u>10. TIMBALLO DI RISO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Carne tritata di vitello 10 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Carne tritata di vitello 15 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Carne tritata di vitello 15 ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 5
<u>11. VELLUTATA DI VERDURE CON CEREALI/RISO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoli q.b. ○ Cereali: farro 15 - orzo 15/ Riso 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoli q.b. ○ Cereali: farro 20 - orzo 20/ Riso 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoli q.b. ○ Cereali: farro 25 - orzo 25/ Riso 50 ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
<u>1. PASTA CON CECI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 40 ○ Cenci 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 50 ○ Cenci 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Cenci 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
<u>2. PASTA CON FAGIOLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Fagioli 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
<u>3. PASTA CON LENTICCHIE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Lenticchie 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10





PIATTI UNICI

RICETTA BASE	<ul style="list-style-type: none"> ○ Farina 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20
1. <u>PIZZA MARGHERITA</u>	



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>COTOLETTA DI POLLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 60 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>HAMBURGER DI TACCHINO/ VITELLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di tacchino/vitello 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di tacchino/vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di tacchino/vitello 100 ○ Formaggio a pasta molle 10 ○ Olio EVO 10
3. <u>POLLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 60 ○ 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 10
4. <u>POLPETTE DI POLLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo 60 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PROSCIUTTO COTTO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
6. <u>STRACCETTI DI VITELLO AL POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 100 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO GRATINATO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>CUBETTI DI FORMAGGIO A PASTA DURA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○Tipo: Grana Padano/Parmigiano 50 	<ul style="list-style-type: none"> ○Tipo: Grana Padano/Parmigiano 60 	<ul style="list-style-type: none"> ○Tipo: Grana Padano/Parmigiano 70
2. <u>FORMAGGIO A PASTA MOLLE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 50 	<ul style="list-style-type: none"> ○Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 60 	<ul style="list-style-type: none"> ○Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 70
3. <u>FRITTATA AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○Uovo piccolo 40 ○Prezzemolo q.b. ○Parmigiano 5 ○Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○Uovo medio 60 ○Prezzemolo q.b. ○Parmigiano 5 ○Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○Uovo grande 90 ○Prezzemolo q.b. ○Parmigiano 5 ○Olio EVO 10
4. <u>FRITTATA CON CUORI DI CARCIOFI AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo piccolo 40 ○ Cuori di carciofi 20 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○Uovo medio 60 ○Cuori di carciofi 30 ○Parmigiano 5 ○Prezzemolo q.b. ○Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○Uovo grande 90 ○Cuori di carciofi 40 ○Parmigiano 5 ○Prezzemolo q.b. ○Olio EVO 10





CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>BROCCOLETTI GRATINATI AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Broccoletti 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Broccoletti 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Broccoletti 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>CAROTE AL VAPORE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 80 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 100 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 120 ○ Olio EVO 10
3. <u>INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 70 ○ Olio EVO 10
4. <u>INSALATA MISTA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 20 ○ Carote alla julienne 10 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 30 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 40 ○ Carote alla julienne 30 ○ Olio EVO 10
5. <u>INSALATA VERDE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 70 ○ Olio EVO 10
6. <u>PATATE AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 130 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
7. <u>PURE' DI VERDURE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carota q.b. ○ Zucca q.b. ○ Cavolfiore q.b. ○ Broccoli q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carota q.b. ○ Zucca q.b. ○ Cavolfiore q.b. ○ Broccoli q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carota q.b. ○ Zucca q.b. ○ Cavolfiore q.b. ○ Broccoli q.b. ○ Olio EVO 5
8. <u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 80 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 120 ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
9. <u>ZUCCA GRIGLIATA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucca 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucca 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucca 120 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10



NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. Il formato del pane è il tipo “rosetta”.
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- 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.
- 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.
- 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, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittute.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l)

Menù
Primavera – Estate



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Insalata di farro/riso con verdure ○ Pollo ai ferri ○ Fagiolini al vapore ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Risotto primavera ○ Frittata al forno ○ Cavolfiore gratinato al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Cotoletta di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con pesto di basilico ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Polpette di merluzzo al forno ○ Fagiolini gratinati al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con fagioli ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Mozzarella vaccina ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 70 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con farro/pastina ○ Straccetti di tacchino panati al forno ○ Purè di patate ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 50 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con ragù di verdure ○ Hamburger di pollo al forno ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Vellutata di verdure con farro/pastina ○ Prosciutto cotto ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 35 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 40 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta con pomodorini e piselli ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Fagiolini al pomodoro ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pizza Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 100 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150	○ g 300 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta con prosciutto cotto e piselli ○ Pollo al limone ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Riso con olio EVO e parmigiano ○ Merluzzo gratinato al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta con lenticchie ○ Zucchine grigliate ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Ravioli di carne con passata di pomodoro ○ Cotoletta di melanzane al forno ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 70 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 110 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta con pesto di basilico ○ Frittata con zucchine al forno ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal 591

Protidi: 16%

Lipidi: 27%

Glucidi: 56%

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal 747

Protidi: 19%

Lipidi: 29%

Glucidi: 51%

FASCIA DI ETÀ 11 – 14 ANNI

Kcal 910

Protidi: 19 %

Lipidi: 30%

Glucidi: 50%



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO *Menù Primavera - Estate*

Primi piatti

1. Insalata di farro/riso con verdure
2. Pasta con passata di pomodoro
3. Pasta con pesto di basilico
4. Pasta con pomodorini e piselli
5. Pasta con prosciutto cotto e piselli
6. Pasta con ragù di verdure
7. Riso con olio EVO e parmigiano
8. Risotto primavera
9. Vellutata di verdure con farro/pastina

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta con fagioli
2. Pasta con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza Margherita
2. Ravioli di carne con passata di pomodoro

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di vitello al forno
2. Hamburger di pollo/vitello al forno
3. Pollo ai ferri
4. Pollo al limone
5. Prosciutto cotto
6. Straccetti di tacchino panati al forno

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo gratinato al forno
2. Polpette di merluzzo al forno

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata al forno
2. Frittata con zucchine al forno
3. Mozzarella vaccina

Contorni

1. Cavolfiore gratinato al forno
2. Cotoletta di melanzane al forno
3. Fagiolini al pomodoro
4. Fagiolini al vapore
5. Fagiolini gratinati al forno
6. Insalata di carote alla julienne
7. Insalata di pomodorini
8. Insalata mista
9. Insalata verde
10. Patate al forno
11. Purè di patate
12. Spinaci al parmigiano
13. Zucchine grigliate



* Se il **primo piatto associato ai legumi** risultasse poco gradito è 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.).

Le **patate** sono vegetali ma non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, perché fonte di carboidrati: pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inserite solo quando previste nel menù. In nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.

La **Pizza Margherita** se non gradita può essere sostituita con un primo piatto al pomodoro e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, tuma o provola fresca ecc.).



PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>INSALATA DI FARRO/RISO CON VERDURE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Farro/Riso 60 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Farro/Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Farro/Riso 90 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA CON PASSATA DI POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>PASTA CON PESTO DI BASILICO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Pinoli 10 ○ Parmigiano 10 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 20 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>PASTA CON POMODORINI E PISELLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 30 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 40 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 50 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Prosciutto cotto 15 ○ Piselli 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Prosciutto cotto 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Prosciutto cotto 25 ○ Piselli 50 ○ Olio EVO 5
6. <u>PASTA CON RAGU'DI VERDURE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 90 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
7. <u>RISO CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 15

8. <u>RISOTTO PRIMAVERA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
9. <u>VELLUTATA DI VERDURE CON FARRO/PASTINA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Farro/Pastina di semola 30 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Farro/Pastina di semola 40 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Farro/Pastina di semola 50 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>PASTA CON FAGIOLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>PASTA CON LENTICCHIE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta di semola 60 ○ Lenticchie 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE			
1. <u>PIZZA MARGHERITA</u>		<ul style="list-style-type: none"> ○ Farina 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20 	
RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
2. <u>RAVIOLI DI CARNE CON PASSATA DI POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli di carne 70 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli di carne 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli di carne 110 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 60 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>HAMBURGER DI POLLO/VITELLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo/vitello 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo/vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo/vitello 100 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 10
3. <u>POLLO AI FERRI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 60 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 80 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 100 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10
4. <u>POLLO AL LIMONE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 60 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 80 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 100 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 10

5. <u>PROSCIUTTO COTTO</u>	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
6. <u>STRACCETTI DI TACCHINO PANATI AL FORNO</u>	○ Tacchino 60 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Tacchino 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Tacchino 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO GRATINATO AL FORNO</u>	○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO</u>	○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI CON UOVA/ FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo piccolo 40 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo medio 60 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo grande 90 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
2. <u>FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo piccolo 40 ○ Zucchine 20 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo medio 60 ○ Zucchine 30 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo grande 90 ○ Zucchine 40 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
3. <u>MOZZARELLA VACCINA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mozzarella vaccina 50 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mozzarella vaccina 60 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mozzarella vaccina 70



CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cavolfiore 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cavolfiore 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cavolfiore 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>COTOLETTA DI MELANZANE AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Melanzane 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Melanzane 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Melanzane 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
3. <u>FAGIOLINI AL POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 100 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 120 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10
4. <u>FAGIOLINI AL VAPORE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 80 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 100 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 120 ○ Olio EVO 10
5. <u>FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10

6. <u>INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carote 70 ○ Olio EVO 10
7. <u>INSALATA DI POMODORINI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pomodorini 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pomodorini 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pomodorini 70 ○ Olio EVO 10
8. <u>INSALATA MISTA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 10 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 10 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 20 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 30 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 30 ○ Olio EVO 10
9. <u>INSALATA VERDE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lattughino 70 ○ Olio EVO 10
10. <u>PATATE AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 130 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
11. <u>PURE' DI PATATE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 80 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 100 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Patate 130 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
12. <u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 80 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spinaci 120 ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
13. <u>ZUCCHINE GRIGLIATE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucchine 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucchine 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucchine 120 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10



NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. Il formato del pane è il tipo “rosetta”.
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- 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...
- 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.
- 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, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittute.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).