

Dr.ssa Laura Sciacca
Biologa Nutrizionista
Via Nicotera 9,21100 Varese
Phone: 3332868288 Mail: laura.sciacca@virgilio.it
www.laurasciaccanutrizionista.it

MENU' SCOLASTICO 'ASILO INFANTILE DI CRUGNOLA' SCUOLA DELL'INFANZIA

Dr.ssa Laura Sciacca
Biologa Nutrizionista

Ordine Nazionale dei Biologi sez. A n. 055165

ASPETTI NUTRIZIONALI E QUALITATIVI

Le indicazioni nutrizionali di riferimento nell'elaborazione del presente menù scolastico sono state: Linee guida di ATS Insubria per il servizio di ristorazione scolastica, i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), le Linee Guida per una sana alimentazione dell' INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e le Linee Guida della Regione Lombardia per la Ristorazione Scolastica.

Si è determinato, in termini di valori medi di gruppi di popolazione, il fabbisogno energetico e nutrizionale di una comunità omogenea come quello della scuola dell'infanzia: 96 kcal/kg/die cioè di circa 965-1380 kcal/die.

Il menù scolastico si articola su un periodo di quattro settimane ed è differenziato in menù estivo e invernale.

Di seguito sono riportati gli aspetti nutrizionali fondamentali che sono stati presi in considerazione per l'elaborazione del menù e che devono essere tenuti presenti nella preparazione del pasto:

- ✓ GRUPPI ALIMENTARI: Nei menù proposti ai bambini devono essere presenti tutti i gruppi alimentari, bilanciando il piatto senza offrire un eccesso di nutrienti provenienti da un unico gruppo: *carboidrati* (cereali e derivati), *proteine animali* (latticini, carne, pesce, uova) o *proteine vegetali* (legumi), *grassi* (meglio quelli vegetali -olio extravergine di oliva- rispetto ai *grassi animali* -burro o strutto-), *vitamine* (frutta e verdura).
- ✓ CEREALI: Variare l'utilizzo dei cereali e dei loro derivati, proponendo pasta di semola di grano duro, riso, orzo, miglio, farina di mais (polenta), cous-cous.
- ✓ PATATE: Le patate sono ricche di amido per cui fanno parte del gruppo alimentare dei cereali. Se vengono proposte in forma di gnocchi non dovranno essere proposte anche come contorno. Se servite come contorno la porzione dovrà essere ridotta proprio per l'elevato contenuto energetico contenuto in questo alimento.
- ✓ CARNE: Variare l'utilizzo di carni rosse magre e carni bianche, privilegiando l'utilizzo di queste ultime, meglio se provenienti da allevamenti bio. Alternare la scelta tra manzo, maiale, vitello, vitellone, tacchino, pollo.
- ✓ PESCE e prodotti della pesca: Incentivare il consumo del *pesce*, fonte di proteine facilmente digeribili e ricchi di omega 3 e omega 6 fondamentali per la costituzione delle cellule in generale e del sistema nervoso. Altri prodotti della pesca con un buon apporto proteico ma ridotto contenuto calorico sono i molluschi cefalopodi. Variare quindi la scelta tra merluzzo, sogliola, tilapia (pesce persico) e molluschi cefalopodi (totani e seppie).
- ✓ LATTICINI: *Latte*: è preferibile l'utilizzo di latte parzialmente scremato; se presente come ingrediente nelle ricette può essere indifferentemente fresco o UHT mentre per la merenda o lo spuntino è preferibile utilizzare latte fresco. *Yogurt*: è preferibile l'utilizzo di yogurt intero anche alla frutta. *Formaggi*: variare la scelta tra formaggi stagionati (asiago, caciocavallo silano, grana padano, parmigiano reggiano, fontina, montasio, provolone valpadana, taleggio, toma piemontese, quartirola lombardo) e formaggi freschi (ricotta e mozzarella di mucca, robiola, crescenza, stracchino, primo sale).
- ✓ UOVA: Si consiglia l'utilizzo di uova pastorizzate.
- ✓ LEGUMI: Incentivare la presenza di *legumi* come alternativa alle proteine animali. E' preferibile utilizzarli abbinati ai cereali (minestre con pastina o frullati nei passati e accompagnati da riso per esempio) per ottenere un contenuto nutrizionale biologicamente più elevato. Dal punto di vista nutrizionale NON sono verdure quindi

dovrebbero essere inseriti come alternativa a un secondo proteico. E' possibile utilizzarli come contorno utilizzando una porzione ridotta per non eccedere nel contenuto proteico. Variare tra fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave. Tenere presente che le grammature dei legumi secchi devono essere ridotte di circa 50% rispetto a quelle dei freschi o surgelati

- ✓ VERDURA E FRUTTA: Incentivare la presenza di *verdura e frutta* che sono una preziosa fonte di vitamine e svolgono un' azione regolatrice dei processi metabolici. Privilegiare il più possibile l'utilizzo di verdure fresche di stagione o surgelate, alternando le varietà dei contorni proposti. Proporre frutta fresca di stagione. Preparare la *macedonia* solo con frutta fresca e non in scatola. Generalmente si suggerisce di proporre frutta e verdura cruda e cotta in un rapporto 2:3.
- ✓ CONDIMENTI: Meglio utilizzarli a crudo. Privilegiare tra i condimenti gli olii di origine vegetale, in particolare *l'olio extravergine di oliva* che ha ottime proprietà nutritive. Limitare l'utilizzo di burro. Utilizzare *limone* e *erbe aromatiche* per rendere più appetibili i piatti, limitando l'uso di sale e di estratti per brodo contenenti glutammato. Preparare minestre e risotti utilizzando se possibile brodo di verdura fresco, altrimenti si consiglia il prodotto di origine vegetale, da aggiungere sempre con moderazione e da utilizzare unicamente nella preparazione dei brodi per minestre e risotti, da non aggiungere ad altre portate.
- ✓ PRODOTTI IN SCATOLA: Cercare di evitare i prodotti in scatola in quanto ricchi di sale.
- ✓ ASPETTI IGIENICI E DI QUALITA': La *sicurezza microbiologica* degli alimenti aumenta con la durata e/o l'intensità del trattamento termico cui essi sono sottoposti, quindi i tempi di cottura devono essere tali da garantire una completa, anche se non eccessiva, cottura dell'alimento, specie per i prodotti come carne, pesce, pollame e uova.
Per le *verdure*, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore o al forno, procedure che preservano il valore nutrizionale degli alimenti. Nel caso di cottura in acqua, dovranno essere controllati sia il tempo di cottura, che deve essere il più breve possibile, che il quantitativo di acqua che deve essere limitato.
- ✓ SALE: in linea con la campagna del Ministero della Salute "Guadagnare Salute" di seguito le indicazioni dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN): ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina, preferendo il sale iodato; evitare l'aggiunta di sale nelle pappe dei bambini, almeno per il primo anno di vita; limitare l'uso di altri condimenti contenenti sodio (dadi da brodo, salse, maionese, ecc.); ridurre il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi, cibi in scatola); preferire linee di prodotti a basso contenuto di sale; leggere con attenzione le etichette dei prodotti; preferire spezie, erbe aromatiche, succo di limone o aceto per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi; utilizzare pane a ridotto contenuto di sale, pari all'1.7%.

PASTI PRINCIPALI

Il menù prevede sia ricette classiche che proposte ‘speciali’ per avvicinare i bambini alla sperimentazione e al consumo di alimenti generalmente poco apprezzati. Di seguito le tipologie di piatti proposti e la cadenza della proposta all’interno della settimana.

Alimenti	Frequenza di consumo
Cereali	1 porzione tutti i giorni.
Piatto unico	1 volta settimana.
Carni	1-2 volte settimana.
Pesce	1-2 volte settimana.
Uova	0-1 volta settimana.
Formaggi	0-1 volta settimana.
Legumi	1 volta settimana.
Salumi	1 volta al mese.
Frutta e verdura	Tutti i giorni.
Patate	0-1 volta settimana.
Dessert/Yogurt	Non concessi a fine pasto.
Pane	Tutti i giorni.
Condimenti	Tutti i giorni.
Sale	Sempre iodato e il minimo indispensabile.
Acqua	Tutti i giorni.

SPUNTINI DI META' MATTINA

Gli spuntini e le merende devono coprire solo il 5-10% delle calorie giornaliere, per cui è fondamentale che siano leggeri ma che diano una buona dose di energia, senza eccedere in zuccheri e grassi.

L'ideale è offrire durante lo **spuntino della mattina** la frutta, fresca o cotta, assecondando la stagionalità. Spesso alla fine dei pasti principali è più difficile proporre ai piccoli la frutta, quindi a metà mattina è il momento migliore per fare sperimentare loro i frutti di stagione.

SPUNTINO META' MATTINA	QUANTE VOLTE
frutta di stagione	5 volte nella settimana

La merenda di metà pomeriggio non viene proposta ai piccoli per cui non è richiesta l'elaborazione dell'offerta alimentare in questa fascia oraria. Tuttavia si specifica che occasionalmente possono essere somministrati ai piccoli, prima dell'uscita pomeridiana, i panini freschi conservati porzionati (non consumati durante il pranzo).

SPECIFICHE RICETTARIO

Le preparazioni vogliono essere semplici e sono presenti ingredienti facilmente reperibili e di costo adeguato. Nelle pagine seguenti sono riportati gli ingredienti e le grammature dei piatti da scegliere per l'elaborazione del menu scolastico.

Si riportano alcune precisazioni in merito a quanto indicato:

- ✓ Il peso indicato si riferisce al prodotto pulito, al netto degli scarti e/o della glassatura in caso di prodotti ittici surgelati/congelati.
- ✓ Le grammature del prodotto fresco non si differenziano da quelle del prodotto congelato/surgelato.
- ✓ La grammatura di sale non è indicata; rimane comunque inteso che la quantità da aggiungere ai cibi deve essere limitata.
- ✓ Parmigiano: si intende formaggio stagionato sia parmigiano reggiano che grana padano.
- ✓ Latte: si intende latte parzialmente scremato fresco o UHT.
- ✓ Pane: si intende pane fresco (grano, integrale, ai cereali, di mais).
- ✓ La nota * = asterisco indica la presenza di allergeni (glutine, lattosio, uovo, frutta secca), ricetta da sostituire per bambini allergici/intolleranti.
- ✓ Il grana o parmigiano non è stato quasi mai inserito nella ricetta principale in modo che chi non è intollerante possa eventualmente aggiungere a parte 1 cucchiaino.
- ✓ Il sale praticamente non è mai indicato perché per linee guida dovrebbe essere limitato, quindi attenersi alle linee guida iniziali in cui viene consigliato uso moderato.

MENU' INVERNALE (DA META' SETTEMBRE A META' MARZO)

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	PASTA E PISELLI VERDURA CRUDA ½ PANINO	PASSATO DI VERDURE CON PASTINA POLLO IMPANATO AL FORNO VERDURA CRUDA ½ PANINO	RISO ALLA PARMIGIANA FRITTATA AL FORNO VERDURA COTTA ½ PANINO	POLENTA E SPEZZATINO di VITELLO VERDURA CRUDA	PASTA AL SUGO SOGLIOLA AL FORNO VERDURE COTTE ½ PANINO
2	PASTA e FAGIOLI VERDURA CRUDA ½ PANINO	ORZO CON VERDURE FRITTATA al FORNO VERDURA COTTA ½ PANINO	FOCACCIA BRESAOLA VERDURA CRUDA	PASTA INTEGRALE AL SUGO DI VERDURE FILETTO DI HALIBUT al forno con POMODORINI e OLIVE NERE ½ PANINO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO PRIMO SALE VERDURA CRUDA ½ PANINO
3	PASTA INTEGRALE AL PESTO LONZA AL LATTE VERDURA CRUDA ½ PANINO	ORZOTTO ALLA PARMIGIANA FIOCCHI DI LATTE VERDURA CRUDA ½ PANINO	RISOTTO ALLA ZUCCA FARINATA DI CECI VERDURA COTTA ½ PANINO	PASTA con ZUCCHINE STRACCETTI DI POLLO agli AROMI VERDURA CRUDA ½ PANINO	GANO SARACENO IN CREMA DI VERDURE FILETTO DI PLATESSA al FORNO PATATE al FORNO
4	PASTA IN BIANCO FRITTATA al FORNO VERDURA COTTA ½ PANINO	PASSATO DI VERDURE con FAGIOLI e MIGLIO VERDURA CRUDA ½ PANINO	PIZZA MARGHERITA VERDURA CRUDA	PASTINA IN BRODO VEGETALE MERLUZZO IMPANATO AL FORNO PURE' DI PATATE ½ PANINO	PASTA INTEGRALE AL SUGO HAMBURGER di TACCHINO VERDURA CRUDA ½ PANINO

MENU' ESTIVO (DA META' MARZO A META' SETTEMBRE)

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	<p>PASTA INTEGRALE con PESTO, GRANA e FAGIOLINI</p> <p>PETTO DI POLLO IMPANATO AL FORNO</p> <p>VERDURA CRUDA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>CREMA DI CICERCHIA (o CECI) con GRANO SARACENO e TIMO/ROSMARIN O</p> <p>VERDURA COTTA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>BRUSCHETTE con POMODORINI</p> <p>FRITTATA AL FORNO</p> <p>VERDURA CRUDA</p>	<p>PASTA AL SUGO</p> <p>CACIOTTA</p> <p>VERDURA CRUDA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>RISO BIANCO</p> <p>ZUPPETTA DI MERLUZZO AL SUGO (forno)</p> <p>VERDURA COTTA</p> <p>½ PANINO</p>
2	<p>MINISTRA DI MIGLIO IN BRODO VEGETALE</p> <p>POLLO AL LIMONE</p> <p>VERDURA CRUDA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>INSALATA di RISO con PISELLI e ZUCCHINE</p> <p>VERDURA CRUDA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>FOCACCIA</p> <p>PROSCIUTTO COTTO</p> <p>VERDURA COTTA</p>	<p>RISOTTO ALLO ZAFFERANO</p> <p>FILETTO DI PLATESSA IMPANATA al FORNO</p> <p>VERDURA COTTA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>PASTA FREDDA con POMODORINI e BASILICO</p> <p>FRITTATA AL FORNO</p> <p>VERDURA CRUDA</p> <p>½ PANINO</p>
3	<p>PASTA INTEGRALE in BIANCO</p> <p>TACCHINO IMPANATO al FORNO</p> <p>VERDURA COTTA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>CREMA DI CAROTE E PATATE</p> <p>POLPETTINE DI RICOTTA E SPINACI</p> <p>½ PANINO</p>	<p>RISO e RAGU' di LENTICCHIE</p> <p>VERDURA CRUDA</p>	<p>INSALATA DI FARRO con PESTO e POMODORINI</p> <p>HAMBURGER DI VITELLO</p> <p>VERDURA CRUDA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>PASTINA IN BRODO VEGETALE</p> <p>FILETTO DI SOGLIOLA AL FORNO</p> <p>INSALATA DI PATATE</p> <p>½ PANINO</p>
4	<p>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</p> <p>FRITTATA al FORNO</p> <p>VERDURA COTTA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>PASTA al SUGO di VERDURE</p> <p>STRACCETTI di POLLO agli AROMI al FORNO</p> <p>VERDURA CRUDA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>GNOCCHI di PATATE al SUGO</p> <p>FILETTO DI HALIBUT AL FORNO</p> <p>VERDURA COTTA ½ PANINO</p>	<p>PASSATO di VERDURE con LEGUMOTTI (pastina con farina di legumi)</p> <p>VERDURA CRUDA</p> <p>½ PANINO</p>	<p>PIZZA ROSSA</p> <p>INSALATA DI POMODORINI e MOZZARELLA</p>

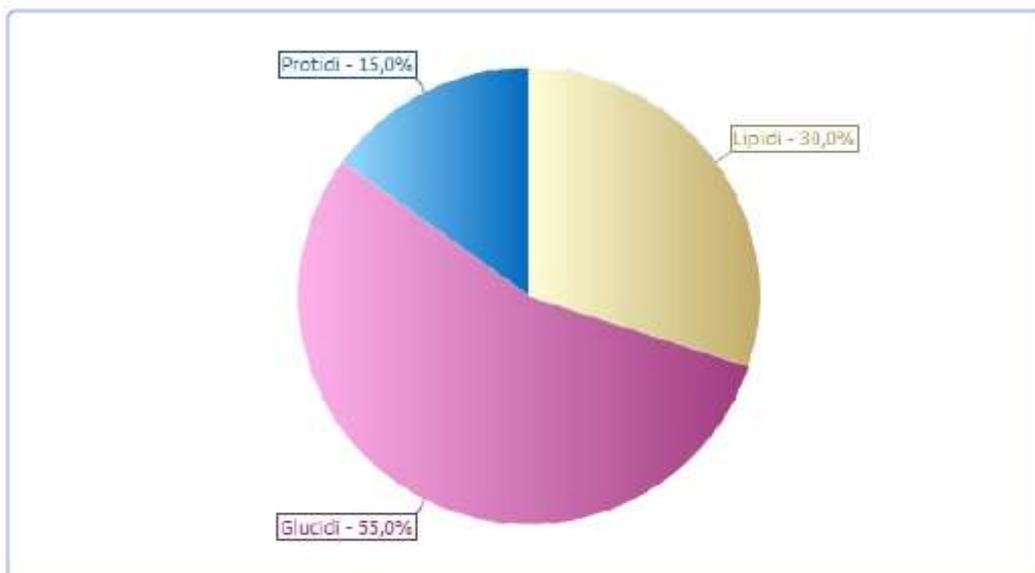
--	--	--	--	--	--

GRAMMATURE APPLICATE AI MENU' ESTIVO E INVERNALE

ALIMENTO	SCUOLA INFANZIA
PRIMI PIATTI	
Pasta o riso o orzo o farro asciutti	50 gr
Pasta o riso o orzo o farro in brodo	25 gr
Miglio in brodo	25 gr
Polenta	50 gr
Gnocchi	120 gr
Sugo di pomodoro (pomodori pelati)	50 gr
PANE E PRODOTTI DA FORNO	
Pane	40 gr
Focaccia o Pizza Rossa	100-120 gr
Pizza con pomodoro e mozzarella	120-150 gr
SECONDI PIATTI	
Carni: tacchino, pollo, maiale, vitello, manzo	40 gr
Pesci: merluzzo, sogliola, platessa, halibut	50 gr
Formaggi stagionati: asiago, caciocavallo silano, grana padano, parmigiano reggiano, fontina, montasio, provolone valpadana, taleggio, toma piemontese, quartirolo lombardo	20 gr
Formaggi freschi: ricotta, mozzarella, crescenza, stracchino, primo sale	30-40 gr
Prosciutto: cotto, bresaola	30 gr
Uovo di gallina intero	1 (50 gr)
Legumi secchi: fagioli, lenticchie, piselli, ceci	30 gr
Legumi freschi o surgelati: piselli	90 gr
CONTORNI	
Verdura cruda	100 gr
Verdura cotta (contorno o in minestrone e passati)	80 gr
Purè di patate	60 gr
Patate	100 gr

Legumi secchi: fagioli, lenticchie, piselli, ceci (contorno o in brodo)	10 gr
Legumi freschi o surgelati: piselli (contorno o in brodo)	30 gr
FRUTTA	
Frutta fresca o cotta	50-100 gr
CONDIMENTI	
Olio extravergine di oliva	5 gr
Parmigiano	5 gr
Burro (solo a crudo per risotto)	5 gr

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



	grammi	kcal	%
Protidi	18	71	15,0
Glucidi	65	259	55,0
Lipidi	16	141	30,0
Totale kcal		470	100,0

Codice: 8bc56795-b897-46bb-ab76-e2a15a467d56

Powered by Progeo®

Varese, 27/08/2019

Dr.ssa Laura Sciacca
Biologa Nutrizionista
Ordine Nazionale dei Biologi sez. A n. 055165