

MENU' STANDARD PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA – ricettario

Regole per l'esecuzione del menù:

Il seguente ricettario va rispettato per quel che riguarda tipologia di alimenti e dosi previste, al fine di mantenere equilibrato il valore nutrizionale dei pasti. Pesi a crudo e senza scarti. E' possibile invertire i pasti, purchè questo avvenga all'interno della stessa settimana. Solo se lo prevede la ricetta, può essere aggiunto un pizzico di sale iodato.

La dose di ogni singolo ingrediente va moltiplicata per il numero di bambini serviti (eventualmente +5%). Si rammenta l'obbligo per l'OSA di indicazione degli allergeni presenti in ogni singola pietanza somministrata, con apposito registro o altra modalità (sempre supportata da una precisa documentazione scritta, facilmente reperibile dai consumatori e dalle autorità di controllo), come previsto dalla normativa vigente (Reg Ce 1169/2011, D.Lgs 231/2017).

E' possibile aggiungere alle ricette erbe aromatiche (ad es basilico, etc), spezie (ad es cannella, etc), succo di limone, verdure (ad es passata di pomodoro, etc), brodo di verdure, purchè venga sempre segnalata l'eventuale presenza di sostanze allergizzanti come detto sopra. Le tipologie di frutta e verdura dovranno variare, seguendo il criterio della stagionalità, evitando primizie e produzione tardive. E' possibile usare verdure fresche di stagione oppure surgelate. E' possibile cambiare la preparazione prevista per le pietanze (ad es uovo sodo anziché in frittata, verdura in padella anziché al vapore, etc), purchè non vengano modificate dosi ed ingredienti previsti dalla ricetta e sempre scegliendo cotture e preparazioni semplici, che favoriscano il mantenimento delle caratteristiche nutrizionali dell'alimento (ad esempio, si possono usare la cottura al vapore, in umido, al forno...). Il piatto unico può eventualmente essere servito separandolo in più portate, purchè vengano mantenuti tipo di alimenti e dosi previste per il pasto.

Per dettagli riguardanti le tipologie di cotture, le caratteristiche merceologiche delle derrate, l'organizzazione del servizio di ristorazione, gli accorgimenti da seguire per le diete speciali, etc, si prendano come riferimento le "linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (DGR 1189 del 1.08.2017).

Grammature e calcolo delle giornate alimentari – 1° settimana

LUNEDI':

Risotto (o orzotto) con verdure di stagione

Uovo sodo o in frittata al forno (oppure legumi freschi 80 g, olio extrav.di oliva 3-5 g, pomodoro q.b)

Cappuccino

Fagiolini all'olio

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO	60	4,20	0,36	52,56	217
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
UOVO DI GALLINA, INTERO	50	6,50	5,55	0,50	78
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	3	0,00	3,00	0,00	27
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		16,70	20,12	95,94	607
		11,0%	29,8%	59,2%	

MARTEDI':

Pasta al pomodoro

Petto di tacchino o pollo al forno

Cavolfiore al vapore

Radicchio

Pane, anche integrale

Frutta fresca di

stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU	40	0,48	0,20	1,20	8
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
TACCHINO, PETTO	50	11,00	2,45	0,20	67
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
		23,39	18,89	92,44	611
		15,3%	27,8%	56,7%	

MERCOLEDI':

Stuzzichini di finocchio, carote e sedano
 Spezzatino di manzo con polenta e patate al vapore
 Pane, anche integrale
 Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
VITELLO [BOS TAURUS], CARNE MAGRA	50	10,35	0,50	0,05	46
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU	40	0,48	0,20	1,20	8
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	150	3,15	1,50	27,00	128
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10	0,00	10,00	0,00	90
FARINA DI MAIS	30	2,61	0,81	24,45	110
VERDURA CRUDA MEDIA	30	0,51	0,07	0,75	5
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
		20,99	18,68	92,36	599
		14,0%	28,1%	57,8%	

MERCOLEDI'-variante estiva:

Passato di verdura con pasta, riso o altro cereale
 Listarelle di manzo e patate al vapore
 Verdura cruda mista di stagione
 Pane, anche integrale
 Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	30	3,24	0,09	24,84	107
VERDURA COTTA MEDIA	80	1,14	0,06	3,60	18
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	30	0,63	0,30	5,40	26
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
VITELLO [BOS TAURUS], CARNE MAGRA	50	10,35	0,50	0,05	46
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	120	2,52	1,20	21,60	102
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		22,74	18,18	95,05	612
		14,9%	26,7%	58,3%	

GIOVEDI':

Crema di piselli o altro legume con pasta, riso o altro cereale

Caciotta fresca o casatella

Carote al vapore

Insalata a striscioline con pomodori

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	30	3,24	0,09	24,84	107
PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi	60	4,20	0,12	7,44	46
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	30	0,63	0,30	5,40	26
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
CACIOTTINA FRESCA	40	6,92	8,52	0,00	104
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		20,42	20,09	79,04	560

VENERDI':

Pasta all'olio di oliva e parmigiano

Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno

Spinaci all'olio

Verdura cruda mista di stagione

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	7	0,00	7,00	0,00	63
MERLUZZO [MERLUCCIUS MERLUCCIUS]	70	11,90	0,21	0,00	50
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		23,81	18,57	90,76	603

15,8% 27,7% 56,5%