

## TABELLE DIETETICHE E MENU' SCOLASTICO

Nella composizione del Menù Scolastico, va rispettato il principio, che attraverso una alimentazione corretta in età infantile ed adolescenziale è possibile prevenire importanti patologie dell'età adulta quali: obesità, il diabete, l'arteriosclerosi, gli incidenti cardio-vascolari. Questo, anche in conformità alle indicazioni del Piano Sanitario Nazionale del Ministero della Sanità, che recita: "Il conseguimento di alcuni standard nutrizionali raccomandati appare in grado di determinare importanti riduzioni nell'incidenza e nella mortalità per patologie cardio e cerebrovascolari e per tumore del colon-retto. oltre che per numerose altre patologie (diabete, ipertensione, ecc.)". Il **Menù Scolastico**, predisposto, rispetta le indicazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana (**SINU**), che stabilisce quali sono i livelli di assunzione raccomandata ed equilibrata di energia e nutrienti (**LARN**).

### ARTICOLAZIONE E COMPOSIZIONE DEL MENU'

I menù scolastici devono rispettare le regole basilari per una corretta alimentazione, ossia:

-ricerca della maggior variabilità possibile con vasta scelta tra i gruppi di alimenti:

**Gruppo 1: latte e derivati**

**Gruppo 2: carni, pesce, uova**

**Gruppo 3: legumi**

**Gruppo 4: cereali e tuberi**

**Gruppo 5: ortaggi e frutta**

**Gruppo 6: grassi da condimento;**

-uso di materie prima di ottima qualità, fresche (è previsto il prodotto surgelato ma non pretrattato solo per il pesce e alcuni tipi di verdura, specialmente nella stagione invernale)

-uso di carni magre per diminuire al massimo l'apporto di grassi animali

-modalità di cottura: al vapore, al forno, bollitura

-condimento: esclusivo di olio extravergine d'oliva (salvo minime quantità di burro, solo in pochi piatti), aggiunto a cottura ultimata.

-uso esclusivo di uova intere,

-progressiva introduzione di alimenti biologici o lotta integrata

-salatura: i cibi devono essere "poco salati" (prevenzione ipotensione ed arteriosclerosi), usando sale iodato, (prevenzione delle tipologie tiroidee)

Nel pasto viene rispettato il seguente rapporto tra macronutrienti:

**Proteine 15%**

**Grassi 30%**

**Zuccheri 55%**

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>LUNEDI</b>    | Pasta e lenticchie (Pasta 40 gr + lenticchie 30 gr + pomodori 25 gr + aromi e verdure naturali)<br>Ricotta di mucca (Ricotta 40 gr)<br>Spinaci stufati (Spinaci 150 gr + 5gr di olio e.)<br>Panino 40-50g<br>Mela   |
| <b>MARTEDI</b>   | Riso al pomodoro (Riso 50 gr + passata di pomodoro 100gr + 10 gr parmigiano reggiano + 10gr olio e.)<br>Bastoncini di merluzzo (3 bastoncini di merluzzo cotti al forno)<br>Insalata verde (150 gr di insalata verde + 5 gr di olio)<br>Panino 40-50g<br>Pera   |
| <b>MERCOLEDI</b> | Pasta con passato di verdure (Pasta corta 30 gr con 200 gr di passato di verdure fresche miste in eguale proporzione + 10 gr olio e.)<br>Cotoletta di petto di pollo (Petto di pollo 80 gr + 10 pangrattato + 5 gr uovo (da cuocere arrosto o al forno)<br>Pomodori (pomodori piccoli da insalata 100 gr + 5 gr olio)<br>Panino 40-50g<br>Arancia |
| <b>GIOVEDI</b>   | Pennette alla bolognese (60 gr di pasta + 20 gr di carne macinata + 80 gr di passata di pomodoro + 5 gr olio e. + aromi n. + 5 gr parmigiano reggiano)<br>Prosciutto cotto (prosciutto cotto parma 40 gr.)<br>Bieta all'agro (150 gr bieta + limone + olio 5 gr e. )<br>Panino 40-50g<br>Clementine   |
| <b>VENERDI</b>   | Tubetti con zucchine (60 gr di pasta + gr di zucchine + 40 gr polpa di pomodoro + 5 gr di olio e.)<br>Arista di maiale al forno (arista di maiale 80 gr)<br>Carote in insalata crude (100 gr carote crude a fiammifero + 5 gr di olio + aceto o limone a piacere)<br>Panino 40-50g<br>Banana  |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>LUNEDI</b>               | Pasta e fagioli (Pasta 30 gr + 30 gr fagioli passati + 20 gr pomodori pelati + 5 gr olio e. + aromi)<br>Fiori di merluzzo (Fiori di merluzzo surgelati singolarmente 80 gr + 5 gr olio + limone)<br>Fagiolini lessi (Fagiolini lessi 150 gr + 5 gr di olio + limone)<br>Panino 40-50g<br>Mela               |
| <b>MARTEDI</b>              | Penne al pomodoro (60 gr di pasta + 80 gr polpa di pomodoro + 5 gr olio + 10 gr parmigiano)<br>Straccetti di manzo umido (70 gr straccetti di manzo + 5 gr di olio + aromi)<br>piselli stufati (100 gr di piselli + 5 gr olio + cipolla)<br>Panino 40-50g<br>Arancia  |
| <b>MERCOLEDI</b>            | Sartù di riso (Riso 50 gr + pomodori pelati 100 gr + piselli 20 gr + 20 gr di fior di latte + 5 gr olio + 10 gr parmigiano)<br>Prosciutto crudo (Prosciutto crudo 40 gr)<br>Insalata mista (150 gr di insalata mista + 5 gr di olio e.)<br>Panino 40-50g<br>Pera  |
| <b>GIOVEDI</b>              | Pasta alla besciamella (Pasta 60 gr + 40 gr di besciamella + 10 gr di parmigiano reggiano)<br>Fior di latte (Fior di latte bocconcino 50 gr)<br>pomodori (150 gr di pomodorini + 5 gr di olio)<br>Panino 40-50g<br>Clementine   |
| <b>VENERDI</b>              | Minestrone con pasta (Pasta 30 gr + 150 gr verdure miste + 5 gr di olio + 10 gr parmigiano)<br>Tacchino al forno (Tacchino petto 80 gr)<br>Finocchi in insalata (100 gr di finocchi affettati + 5 gr olio + aromi)<br>Panino 40-50g<br>Banana   |
| <b>SABATO</b><br>(se fatto) | Gateau di patate (250 gr di patate cotte + 30 gr di latte + 20 gr fior di latte + (1 uovo ogni 4 porzioni) + 5 gr parmigiano + 20 gr 1 fetta) di prosciutto)<br>Prosciutto cotto (Se si inserisce il prosciutto nel primo piatto si elimina come portata singola)<br>Spinaci lessi<br>Panino 40-50g<br>Mela |

## **CONSIDERAZIONI GENERALI:**

Per olio si intende solo extravergine di oliva,

per aromi solo naturali tipo basilico, aglio, cipolla, origano, ecc. e possono essere aggiunti a volontà.

Il pane si intende di pezzatura singola 40 max 50 gr.

il parmigiano deve essere grattugiato al mattino e cosparso al momento.

La frutta deve essere di pezzatura 150-200 gr. E deve essere lavata in precedenza.

Sono ammessi surgelati: bastoncini di merluzzo, spinaci, piselli, fagiolini e fiori di merluzzo, per il minestrone è necessario in quanto varia qualità e potere calorico.

Per i dettagli si rimanda alla normativa vigente.