



Regione Sicilia  
ASP 5 Messina



# "Mangiar Sano a Scuola"

*ISTITUTO COMPRENSIVO*

“ \_\_\_\_\_ ”

## “TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA”

Dipartimento di Prevenzione ASP Messina  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)  
**Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale**

Messina,



**28 SET. 2021**

Le presenti tabelle dietetiche sono state redatte dal Personale Sanitario dell'Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) afferente al Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina.

**Stesura del documento:**

**Team Dietisti SIAN:**

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

Dr. Antonio Martino Cinnera

D.ssa Mattia Papa

D.ssa Noemi Vacirca

**D.ssa Francesca Turiano: Responsabile U.O.S. Igiene e Prevenzione Nutrizionale**

**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

28 SET. 2021



# *Menù*

## *Autunno – Inverno*



28 SET. 2021



<b>1° SETTIMANA</b>	<b>3 – 6 anni</b>	<b>6 - 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
<b>LUNEDI'</b> ○ Pasta con passata di pomodoro ○ Frittata con cuori di carciofi 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
<b>MARTEDI'</b> ○ 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
<b>MERCOLEDI'</b> ○ Risotto con zucca ○ Prosciutto cotto ○ Finocchi 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
<b>GIOVEDI'</b> ○ Vellutata di verdure con cereali ○ Pollo ai ferri ○ 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
<b>VENERDI'</b> ○ Pasta con olio EVO e parmigiano ○ 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

28 SET, 2021

<b>2° SETTIMANA</b>	<b>3 – 6 anni</b>	<b>6 - 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
<b>LUNEDI'</b> ○ Pasta con cavolfiore ○ 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
<b>MARTEDI'</b> ○ Pasta con passata di pomodoro ○ 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
<b>MERCOLEDI'</b> ○ Pasta con fagioli ○ Finocchi gratinati 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
<b>GIOVEDI'</b> ○ Pasta con patate ○ Straccetti di pollo panati 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
<b>VENERDI'</b> ○ Riso con passata di pomodoro ○ Sogliola gratinata al forno ○ Zucca gratinata 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

**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

20 SET. 2021

<b>3° SETTIMANA</b>	<b>3 – 6 anni</b>	<b>6 - 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
<b>LUNEDI'</b> ○ Pasta con pesto alla genovese ○ Frittata con spinaci 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
<b>MARTEDI'</b> ○ 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
<b>MERCOLEDI'</b> ○ Pasta con ceci ○ Carote al vapore ○ 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
<b>GIOVEDI'</b> ○ Pasta con prosciutto cotto e piselli ○ Scaloppine di tacchino con aromi naturali ○ 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
<b>VENERDI'</b> ○ Risotto all'ortolana ○ Platessa gratinata 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

#### 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
<b>LUNEDI'</b> ○ Pasta con cavolfiore ○ Straccetti di vitello al pomodoro ○ 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
<b>MARTEDI'</b> ○ 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
<b>MERCOLEDI'</b> ○ 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
<b>GIOVEDI'</b> ○ Vellutata di verdure con riso ○ Cotoletta di tacchino al forno ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 100 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
<b>VENERDI'</b> ○ Pasta con passata di pomodoro ○ 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

#### 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%

28 SET, 2021







## MENU' SCOLASTICO

### RICETTARIO

#### *Menù Autunno - Inverno*

#### **Primi piatti**

1. Pasta con cavolfiore
2. Pasta con olio EVO e parmigiano
3. Pasta con patate
4. Pasta con pesto alla genovese
5. Pasta con prosciutto cotto e piselli
6. Pasta /Riso con passata di pomodoro
7. Risotto all'ortolana
8. Risotto con zucca
9. 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 tacchino al forno
2. Hamburger di vitello al forno
3. Pollo ai ferri
4. Pollo al forno
5. Prosciutto cotto
6. Scaloppine di tacchino con aromi naturali
7. Straccetti di pollo panati al forno
8. Straccetti di vitello al pomodoro

#### **Secondi piatti di pesce**

1. Merluzzo/ Platessa/ Sogliola gratinati al forno
2. Polpette di merluzzo al forno

#### **Secondi piatti con uova/ formaggi**

1. Frittata con cuori di carciofi al forno
2. Frittata con spinaci al forno
3. Formaggio a pasta molle

#### **Contorni**

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





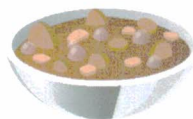
## PRIMI PIATTI

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

28.SET. 2021



	zucca, broccoli q.b. ○ Cereali: farro 15 - orzo 15 / Riso 30 ○ Olio EVO 5	zucca, broccoli q.b. ○ Cereali: farro 20 - orzo 20 / Riso 40 ○ Olio EVO 5	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
<b>1. <u>PASTA CON CECI</u></b>	○ Pasta di semola 40 ○ Cechi 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 50 ○ Cechi 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10	○ Pasta di semola 60 ○ Cechi 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
<b>2. <u>PASTA CON FAGIOLI</u></b>	○ Pasta di semola 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10	○ Pasta di semola 60 ○ Fagioli 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
<b>3. <u>PASTA CON LENTICCHIE</u></b>	○ Pasta di semola 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10	○ Pasta di semola 60 ○ Lenticchie 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



### PIATTI UNICI

<b>RICETTA BASE</b>	○ Farina 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20
<b>1. <u>PIZZA MARGHERITA</u></b>	



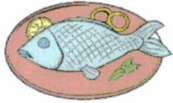


## SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u><b>COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vitello 60</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Uovo q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vitello 80</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Uovo q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vitello 100</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Uovo q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
2. <u><b>HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carne tritata di vitello 60</li> <li>○ Formaggio a pasta molle 5</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carne tritata di vitello 80</li> <li>○ Formaggio a pasta molle 5</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carne tritata di vitello 100</li> <li>○ Formaggio a pasta molle 10</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
3. <u><b>POLLO AI FERRI</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filetto di pollo 60</li> <li>○ Origano q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filetto di pollo 80</li> <li>○ Origano q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filetto di pollo 100</li> <li>○ Origano q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
4. <u><b>POLLO AL FORNO</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pollo 60</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pollo 80</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pollo 100</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
5. <u><b>PROSCIUTTO COTTO</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40</li> </ul>
6. <u><b>SCALOPPINE DI TACCHINO CON AROMI NATURALI</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filetto di tacchino 60</li> <li>○ Farina q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filetto di tacchino 80</li> <li>○ Farina q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filetto di tacchino 100</li> <li>○ Farina q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
7. <u><b>STRACCETTI DI POLLO PANATI AL FORNO</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pollo 60</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pollo 80</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pollo 100</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
8. <u><b>STRACCETTI DI VITELLO AL POMODORO</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vitello 60</li> <li>○ Passata di pomodoro q.b.</li> <li>○ Cipolla q.b.</li> <li>○ Origano q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vitello 80</li> <li>○ Passata di pomodoro q.b.</li> <li>○ Cipolla q.b.</li> <li>○ Origano q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vitello 100</li> <li>○ Passata di pomodoro q.b.</li> <li>○ Cipolla q.b.</li> <li>○ Origano q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>

12 8 SET, 2021





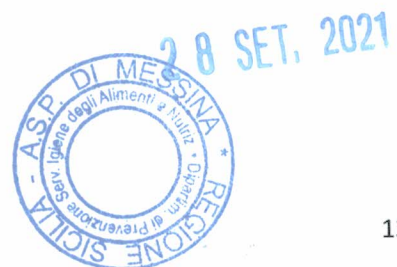
## SECONDI PIATTI DI PESCE

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



## SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

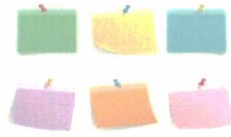
RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA CON CUORI DI CARCIOFI AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uovo piccolo 40</li> <li>○ Cuori di carciofi 20</li> <li>○ Parmigiano 5</li> <li>○ Prezzemolo q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>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





### CONTORNI

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



## 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 somministrano 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 frittiture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).



# *Menù*

## *Primavera – Estate*



28 SET. 2021





<b>1° SETTIMANA</b>	<b>3 – 6 anni</b>	<b>6 - 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
<b>LUNEDI'</b> ○ Insalata di farro 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
<b>MARTEDI'</b> ○ 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
<b>MERCOLEDI'</b> ○ 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
<b>GIOVEDI'</b> ○ 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
<b>VENERDI'</b> ○ Pasta con pesto alla genovese ○ Platessa gratinata 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



<b>2° SETTIMANA</b>	<b>3 – 6 anni</b>	<b>6 - 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
<b>LUNEDI'</b> ○ 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
<b>MARTEDI'</b> ○ 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
<b>MERCOLEDI'</b> ○ 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
<b>GIOVEDI'</b> ○ Vellutata di verdure con 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
<b>VENERDI'</b> ○ 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

**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
<b>LUNEDI'</b> ○ 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
<b>MARTEDI'</b> ○ 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
<b>MERCOLEDI'</b> ○ Vellutata di verdure con farro ○ 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
<b>GIOVEDI'</b> ○ Pasta con pomodorini e piselli ○ Sogliola gratinata 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
<b>VENERDI'</b> ○ 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



2.8.2021

4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
<b>LUNEDI'</b> ○ 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
<b>MARTEDI'</b> ○ 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
<b>MERCOLEDI'</b> ○ 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
<b>GIOVEDI'</b> ○ 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
<b>VENERDI'</b> ○ Pasta con pesto alla genovese ○ 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%



12 0 SET, 2021



## MENU' SCOLASTICO

### RICETTARIO

#### *Menù Primavera - Estate*

#### **Primi piatti**

1. Insalata di farro con verdure
2. Pasta con passata di pomodoro
3. Pasta con pesto alla genovese
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 al forno
3. Hamburger di vitello al forno
4. Pollo ai ferri
5. Pollo al limone
6. Prosciutto cotto
7. Straccetti di tacchino panati al forno

#### **Secondi piatti di pesce**

1. Merluzzo/Platessa/ Sogliola gratinati 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



28 SET 2021



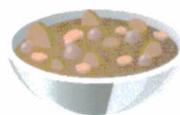
## PRIMI PIATTI

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

28 SET. 2021



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



### 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. <b><u>PASTA CON FAGIOLI</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasta di semola 40</li> <li>○ Fagioli 30</li> <li>○ Carota q.b.</li> <li>○ Cipolla q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasta di semola 50</li> <li>○ Fagioli 40</li> <li>○ Carota q.b.</li> <li>○ Cipolla q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasta di semola 50</li> <li>○ Fagioli 40</li> <li>○ Carota q.b.</li> <li>○ Cipolla q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
2. <b><u>PASTA CON LENTICCHIE</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasta di semola 40</li> <li>○ Lenticchie 30</li> <li>○ Carota q.b.</li> <li>○ Cipolla q.b.</li> <li>○ Passata di pomodoro q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasta di semola 50</li> <li>○ Lenticchie 40</li> <li>○ Carota q.b.</li> <li>○ Cipolla q.b.</li> <li>○ Passata di pomodoro q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasta di semola 60</li> <li>○ Lenticchie 50</li> <li>○ Carota q.b.</li> <li>○ Cipolla q.b.</li> <li>○ Passata di pomodoro q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>



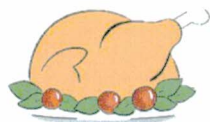
28 SET. 2021





### PIATTI UNICI

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



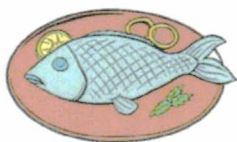
### SECONDI PIATTI DI CARNE

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

28 SET. 2021



5. <b><u>POLLO AL LIMONE</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filetto di pollo 60</li> <li>○ Succo di limone q.b.</li> <li>○ Buccia di limone grattugiata q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filetto di pollo 80</li> <li>○ Succo di limone q.b.</li> <li>○ Buccia di limone grattugiata q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filetto di pollo 100</li> <li>○ Succo di limone q.b.</li> <li>○ Buccia di limone grattugiata q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
6. <b><u>PROSCIUTTO COTTO</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40</li> </ul>
7. <b><u>STRACCETTI DI TACCHINO PANATI AL FORNO</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tacchino 60</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tacchino 80</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tacchino 100</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>

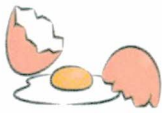


### SECONDI PIATTI DI PESCE

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



28 SET. 2021



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



## 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"> <li>○ Cavolfiore 80</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Prezzemolo q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cavolfiore 100</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Prezzemolo q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cavolfiore 120</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Prezzemolo q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
2. <u>COTOLETTA DI MELANZANE AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melanzane 80</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melanzane 100</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melanzane 120</li> <li>○ Pangrattato q.b.</li> <li>○ Aromi naturali q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
3. <u>FAGIOLINI AL POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fagiolini 80</li> <li>○ Passata di pomodoro q.b.</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fagiolini 100</li> <li>○ Passata di pomodoro q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fagiolini 120</li> <li>○ Passata di pomodoro q.b.</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>
4. <u>FAGIOLINI AL VAPORE</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fagiolini 80</li> <li>○ Olio EVO 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fagiolini 100</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fagiolini 120</li> <li>○ Olio EVO 10</li> </ul>



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



28 SET 2021



## NOTE

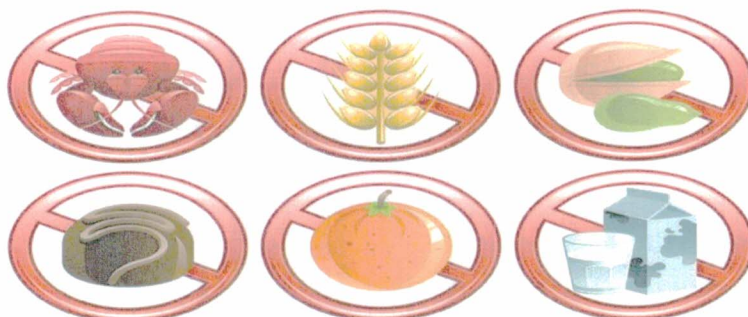
- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. Il formato del pane è il tipo “rosetta”.
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati 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 fritte.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).

28 SET. 2021





## LE DIETE SPECIALI



Secondo gli ultimi dati 2 milioni di italiani sono affetti da allergie verso uno o più alimenti (World Allergy and Asthma Congress 2013) e i bambini ipersensibili a latte, uova, nocchie e altri cibi, sono raddoppiati negli ultimi 10 anni, arrivando a sfiorare le 600mila unità (European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) per l'allergia alimentare e l'anafilassi). Oltre alle intolleranze ed alle allergie esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia: esempi ne sono il diabete mellito, la celiachia, il favismo.

Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti, l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia e per questo motivo **è necessario che il Pediatra di Base in collaborazione con i centri specialistici di struttura pubblica, dopo un iter diagnostico rigoroso, compili un certificato con "la diagnosi certa" e prescriva la terapia dietologica appropriata alla diagnosi. Il bambino che deve seguire una dieta speciale ha il "diritto" di consumare il suo pasto a scuola anche in considerazione della valenza educativa che tale momento ha nella crescita e nello sviluppo delle relazioni.**

Le istituzioni coinvolte hanno pertanto il "dovere" di creare le migliori condizioni ambientali perché ciò avvenga. I menù speciali devono essere formulati in modo da discostarsi il meno possibile dai menù in uso per evitare di "stigmatizzare" il bambino che ha necessità di regime dietetico particolare. Offrire un pasto sicuro è una garanzia e una risposta ai bisogni individuali del bambino e dei suoi genitori. Il bambino avrà così l'opportunità di vivere e crescere serenamente in un contesto accogliente e sensibile, sviluppando la propria personalità senza sentirsi diverso.

Il menù adottato deve essere la **base su cui costruire** le diete personalizzate adattando le tecniche di preparazione, le entità delle porzioni, la scelta delle materie prime, rispettando l'alternanza delle frequenze settimanali dei piatti per evitare la monotonia e, per quanto possibile promuovendo varietà e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura. Per un'organizzazione corretta è necessario che la dieta speciale venga prevista anche in caso di appalto della ristorazione scolastica, esplicitando tale aspetto all'interno del capitolato d'appalto.

**Il piano di autocontrollo (HACCP)** che deve essere predisposto, per obbligo di Legge, dalla ditta appaltatrice, dovrà prevedere idonee procedure per le diverse fasi del processo relative alla preparazione/trasporto/somministrazione delle "diete speciali".

In caso di allergie e/o altre patologie (esempio celiachia) dovranno essere adottate idonee procedure di confezionamento dei pasti atte ad evitare possibili contaminazioni crociate. In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazione che prevedono l'utilizzo



28 SET. 2021

dell'alimento responsabile o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

Dal momento che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale (corsi di formazione per gli Operatori del settore alimentare - OSA - che sostituiscono il libretto sanitario).

**La dieta speciale verrà ELABORATA DA PERSONALE SPECIALIZZATO (DIETISTI) su apposita richiesta dei genitori e CERTIFICAZIONE MEDICA DEL PEDIATRA che segue il bambino.**

Qualunque modifica alla prescrizione medica iniziale, già presente agli atti d'ufficio, in qualunque tempo intervenga, necessita di nuova certificazione da parte del Pediatra/Medico Curante/ Medico Specialista di riferimento.



## CELIACHIA

**La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine**, sostanza proteica presente nel grano (compresi farro e kamut o grano khorasan), segale, orzo, avena o i loro ceppi ibridati e di conseguenza in moltissimi alimenti quali il pane, la pasta, i biscotti, la pizza ed ogni altro prodotto contenente questi cereali.

**La dieta senza glutine, condotta con rigore, rappresenta l'unica terapia, che garantisce al celiaco il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione dello sviluppo di complicanze responsabili della riduzione delle aspettative di vita.**

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'avena, nell'orzo e nella segale, nel farro e nel Kamut; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine, il cui elenco è scaricabile dal sito del Ministero della Salute.

NEL MENU'	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro. Carne e pesce impanati	Riso, miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale Utilizzare carne e pesce cucinati senza impanatura o usare pangrattato e farina senza glutine
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette), formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotichino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola che non contengano fonti di glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni vegetali crudi	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta fresca	No sostituzioni

28 SET. 2021



Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine senza glutine e lieviti permessi
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto	No sostituzioni
Besciamella, maionese	Prodotti previsti per celiaci
Ragù, sughi	Prodotti previsti per celiaci
Dadi ed estratti di carne	Prodotti previsti per celiaci

## REGOLE PER UNA SANA CUCINA SENZA GLUTINE

**La LEGGE 123/2005 ART.4 COMMA 3 – G.U. N. 156 DEL 7 LUGLIO 2005**

prevede che *“nelle mense delle strutture scolastiche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine.”*




Per la preparazione di alimenti senza glutine destinati a celiaci ai sensi della Legge 123/2005, **gli operatori del Settore Alimentare (OSA) devono essere in possesso di specifico attestato di formazione, secondo quanto previsto dalla:**

**Disposizione Regione Sicilia prot. 2702 del 18 /11/2009.**

**Nell’ASP di Messina i corsi di formazione, rivolti agli OSA (Operatori del Settore Alimentare) che preparano pasti per i soggetti affetti da celiachia e al personale scolastico incaricato dell’assistenza al pasto, vengono effettuati dal SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) del Dipartimento di Prevenzione presso la cucina didattica realizzata dal SIAN, hanno durata di 6 ore, tre di parte teorica e di parte pratica, con rilascio dell’attestato di formazione a fine corso.**

**Per informazioni inviare un’e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: [uocsian.messina@asp.messina.it](mailto:uocsian.messina@asp.messina.it)**

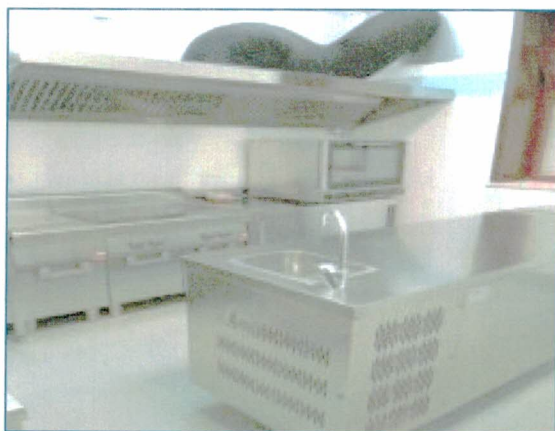


		
<b>ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE</b>		
Si attesta che		
ha partecipato al		
corso di formazione operatori per la produzione di		
<b>PASTI SENZA GLUTINE PER CELIACI</b>		
tenutosi il giorno		
presso Azienda Sanitaria Provinciale di Messina		
Dip.Prev. - SIAN(Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione)		
Il Direttore del SIAN		



20 SET 2021  
20 SET 2021





**Gli OSA** (Operatori del settore Alimentare) devono garantire, oltre all'assenza di glutine o cereali contenenti glutine negli alimenti preparati/somministrati (concentrazione di glutine minore di 20 ppm), anche l'assenza di possibili contaminazioni crociate durante tutto il processo produttivo. **Nel manuale di autocontrollo specifico per la preparazione di pasti senza glutine** (allegato al manuale base dell'attività) dovranno quindi essere descritte le modalità di preparazione di tali alimenti, come previsto dalla specifica normativa.

L'Ente Gestore ad inizio anno scolastico, invia lista riepilogativa diete per celiachia ed allergia alimentare all'Impresa Appaltatrice (invio aggiornato in caso di nuove diete/menu).

### PREPARAZIONE DELLA DIETA

**Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere il più possibile uguali al menù giornaliero: per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto.** Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

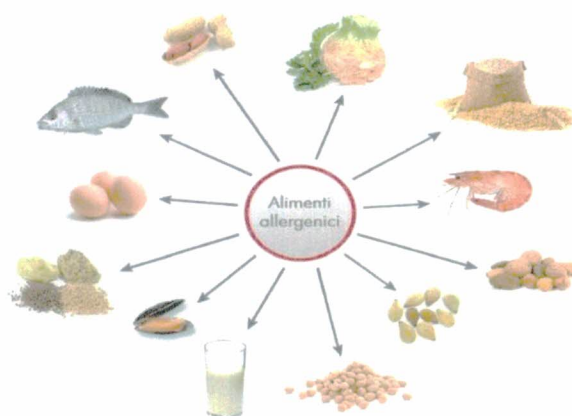
- ❖ Si confeziona il cibo in contenitore monoporzione con coperchi (sovrapiatto/campana nelle cucine dirette, termosaldatura in caso di pasti veicolati) riportante etichetta con nome e classe del bambino e le preparazioni contenute.
- ❖ Si attesta la corretta preparazione della dieta con firma su apposita modulistica
- ❖ Gli alimenti destinati alla dieta devono essere mantenuti separati da tutti gli altri destinati a comporre il menu base.
- ❖ Ogni vivanda costituente la dieta va confezionata a parte e riposta in appositi contenitori i quali vanno collocati su apposito vassoio recante il nome e la classe del bambino/a.
- ❖ Gli utensili utilizzati per la preparazione e il confezionamento della dieta devono essere unicamente impiegati per tale produzione.
- ❖ **Il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico deve essere appositamente formato per evitare qualsiasi forma di contaminazione.**
- ❖ Il bambino/a deve essere servito sempre per primo e deve preferibilmente occupare sempre lo stesso posto a tavola.
- ❖ Il pasto deve essere distribuito solo dopo aver identificato il bambino/a di concerto con il docente

**LE TABELLE SPECIALI PER LA CELIACHIA SONO in allegato a questa guida ELABORATE COME LA TABELLE STANDARD.**

28 SET. 2021



## DIETE PER SOGGETTI CON ALLERGIE ALIMENTARI VARIE



## DIETA PER ALLERGIA AL LATTE

Il latte è un alimento che può causare due tipologie di problematiche alla sua ingestione:

**ALLERGIA:** causata dalle proteine in esso contenute: **beta-lattoglobulina -l'alfa-lattoalbumina** e la **caseina**, che è quella contenuta in maggiore quantità.

L'allergia al latte essendo una reazione scatenata dal Sistema Immunitario, si può manifestare a carico l'apparato respiratorio e dell'apparato gastrointestinale, ma si manifesta anche a carico della pelle sotto forma di dermatite (specie nel lattante).

Le forme più lievi si riducono di intensità durante la fase di crescita del bambino.

Le forme gravi possono causare shock anafilattico.

**I soggetti che presentano diagnosi accertata per allergia alla caseina devono eliminare completamente dalla dieta il latte e tutti i prodotti a base di latte.**



## INTOLLERANZA:

Difficoltà durante la digestione causata dalla presenza del lattosio, uno zucchero complesso in esso contenuto che per essere digerito nei **due zuccheri semplici galattosio e galattosio** necessita di un enzima presente a livello intestinale che si chiama **lattasi**.

La lattasi in molti soggetti nell'età adulta è deficitaria e quindi l'assunzione di latte crea problemi di digestione quali gonfiore addominale e diarrea.

**I soggetti che presentano intolleranza al latte**

possono assumere solo latte senza lattosio, formaggi senza lattosio: (es. il parmigiano reggiano stagionato per 30 mesi) è un formaggio privo di lattosio naturalmente, perché il processo di fermentazione digerisce il lattosio presente.



<b>ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTE E AI SUOI DERIVATI</b>		
<b>PRIMI PIATTI</b>	Latte fresco, a lunga conservazione, In polvere o concentrato.	Non utilizzare latte e derivati (formaggi, besciamella, panna, burro) nella preparazione (es: risotti, creme di verdure, ecc.);
	Formaggio grattugiato	Non aggiungere formaggio grattugiato
	Pizza	Sostituire con focaccia al pomodoro o pasta al pomodoro
	Sughi pronti (es. pesto)	Sostituire con olio extravergine d'oliva o sugo al pomodoro.
<b>SECONDI PIATTI</b>	Latte e formaggio come ingredienti	Evitare l'aggiunta di latte (es: lonza al latte, tacchino al latte, ecc.). Non aggiungere formaggio grattugiato nelle preparazioni (frittate, polpette, ecc...)
	Formaggio come secondo piatto	Sostituire con carne bianca o rossa o pesce o uova o legumi o formaggi di soia o di riso (controllare sull'etichetta l'assenza di derivati del latte vaccino)
<b>VARIE</b>	<b>Prodotti confezionati</b> contenenti <i>latte o derivati</i> : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), caseinati di sodio di calcio o di magnesio; siero di latte, panna, crema di latte, burro.	Evitare l'utilizzo di dadi da brodo, prosciutto cotto o altri salumi, gnocchi, hamburger, salse, basi pronte per pizza/focaccia, ecc. se contenenti latte e derivati.  <b>Leggere sempre le etichette dei prodotti confezionati</b>
<b>MERENDA</b>	Latte, yogurt, gelati e prodotti dolciari confezionati contenenti <i>latte o derivati</i> : lattosio, proteine del latte (lattoalbumina e lattoglobulina), siero di latte, caseinati di sodio di calcio o di magnesio; panna, burro. <b>ATTENZIONE evitare i prodotti dolciari contenenti caramello (E150) e aromi naturali.</b>	Alternare, nel corso della settimana, le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane* con miele/marmellata - Fette biscottate* con miele/marmellata - Succo di frutta*/Frutta - Pane con cioccolato fondente*  *verificare in etichetta l'assenza di derivati del latte

**Per chi è allergico alle proteine del latte** anche piccole quantità possono portare a reazioni gravi, quindi deve eliminare dalla dieta ogni tipo di alimento nel quale può essere presente il latte.

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati forniscono informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia al latte e prodotti derivati dal latte**.

Controllare sempre le etichette degli alimenti, in quanto molti cibi possono contenere tracce di latte, ad es. il lattosio si può trovare nei salumi perché il produttore lo **aggiunge** come additivo durante la lavorazione, infatti il lattosio è molto usato dall'**industria alimentare** come colorante o come **dolcificante**.

28 SET. 2021



**Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:**

- Aroma artificiale di burro
- Aroma di caramello
- Aromi e aromi naturali
- Besciamella
- Burro, burro anidro
- Caglio
- Caseina, caseina idrolizzata
- Caseinati (di ammonio, calcio, magnesio, potassio, sodio)
- Colorante caramello, E 150 (caramello)
- Concentrato di proteine del siero
- Crema
- Derivati del latte
- Formaggio
- Grasso animale, grasso del burro o grassi animali
- Latte
- Latte acido
- Latte in polvere, liofilizzato, condensato, solido
- Latte pastorizzato
- Lattoalbumina, Lattoalbumina-fosfato
- Lattoglobulina
- Lattosio
- Margarina (alcuni tipi)
- Panna/crema, panna/crema acida
- Polvere di latte intero, Polvere di latte scremato
- Proteine del latte
- Siero, Polvere di siero
- Siero di latte delattosato
- Yogurt

**Alimenti che possono contenere latte o derivati come ingrediente o contaminante**

- Caramelle
- Cereali per colazione (alcuni tipi), Muesli (alcuni tipi)
- Cioccolato al latte, snack a base di cioccolato
- Cioccolato fondente (tracce)
- Creme vegetali, Preparati per zuppe
- Budini/dessert, creme per dolci
- Formaggio di soia/tofu (alcuni tipi)
- Pane (alcuni tipi), grissini e cracker (alcuni tipi)
- Preparati base per pizza
- Puré istantanei
- Prodotti precotti e prodotti pronti surgelati (es. pesce/carne impanati)
- Prosciutto cotto, mortadella e altri salumi.
- Torte, biscotti, merendine, fette biscottate
- Dadi per brodo ed estratti vegetali
- Succhi di frutta (alcuni tipi)



28 SET. 2021

## DIETA PER ALLERGIA ALL'UOVO

ALLERGIA ALL' UOVO E AI SUOI DERIVATI		
PRIMI PIATTI	Pasta all'uovo (lasagne, tagliatelle, ravioli, cannelloni, ecc)	Sostituire la pasta all'uovo con pasta di semola
	Uovo intero (sia albume che tuorlo) e derivati come ingrediente	Non utilizzare uova nelle preparazioni di sughi e leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati.
	Grana padano grattugiato o altro formaggio grattugiato contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Non utilizzare. Se possibile utilizzare un formaggio grattugiato senza lisozima. <b>Il lisozima è una sostanza di natura proteica contenuta nell'albume d'uovo (che nei soggetti allergici all'uovo scatena allergie).</b> <b>È usato come conservante (es. nel formaggio per evitare il gonfiore e l'irrancidimento).</b>
SECONDI PIATTI	Frittata, uova strapazzate, uova sode, tortini a base di uova, omelette	Non utilizzare uova nelle preparazioni (come polpette, tortini di verdure, ecc.). Non utilizzare uova nelle impanature di carne o filetti di pesce.
	Prodotti confezionati contenenti <i>uova o derivati</i> : albumina, globuline, tuorlo, albume.	Evitare gli alimenti pronti (es: hamburger, filetto di pesce impanato, ecc.) contenenti uova o derivati.
	Grana padano o altro formaggio contenente lisozima (alcuni tipi di Provolone, Montasio, Asiago)	Sostituire con un formaggio non contenente lisozima.
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	Alimenti alternativi: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane con miele/marmellata. - Succo di frutta. - Frullato di frutta. - Frutta fresca.
MERENDA	Prodotti dolciari confezionati contenenti uova o derivati (vedi elenco pagina seguente)	- Frutta secca. - Pane con cioccolato. - Fette biscottate con miele/marmellata.

**ATTENZIONE: alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.**

Le etichette degli **ingredienti** dei prodotti confezionati possono fornire informazioni importanti riguardo alla presenza di sostanze che possono scatenare una reazione allergica nei soggetti con **allergia all'uovo e derivati**.

**Evitare quindi i prodotti confezionati se riportano i seguenti ingredienti:**

- Albume, Bianco d'uovo
- Albumina d'uovo
- Coagulanti
- E1105 lisozima



28 SET, 2021

- E322 lecitine (possono essere di soia e di uovo, se non specificato meglio evitare)
- Emulsionanti
- Livetina
- Ovoalbumina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovovitellina
- Globulina
- Polvere d'uovo
- Rosso d'uovo
- Tuorlo
- Uovo in polvere
- Uovo intero
- Uovo sodo
- Vitellina

#### **Alimenti che possono contenere proteine delle uova**

- Bevande a base di cacao maltato
- Biscotti, torte dolci e salate
- Budini
- Caramelle (in particolare le gelatine)
- Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)
- Crema, crema al limone, farcitura di crema
- Dolci
- Farine per dolci
- Formaggio grana padano
- Formaggio Provolone, Montasio, Asiago (alcuni tipi; verificare nella lista degli ingredienti la presenza del lisozima)
- Gelati
- Hamburger preconfezionati e altri prodotti di trasformazione della carne
- Maionese
- Meringa
- Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)
- Sorbetti
- Salse in genere

### **FAVISMO**



**Una forma particolare di intolleranza alimentare permanente è il Favismo, una forma di anemia emolitica acuta causata dalla distruzione dei globuli rossi che si verifica nei soggetti che presentano una carenza di un particolare enzima chiamato G6PD (glucosio-6-fosfato-deidrogenasi) causata dall'ingestione di: fave e piselli.**



**28 SET. 2021**

	<b>CIBI DA EVITARE</b>	<b>SOSTITUZIONI</b>
<b>PRIMI PIATTI</b>	Passati/minestrone /crema di verdure, crema di piselli	Primi piatti in brodo vegetale senza fave né piselli.
	Primi piatti asciutti al sugo di piselli, al sugo di verdura (se contenenti piselli o fave)	Primi piatti al pomodoro o all'olio extravergine di oliva e grana o al pesto
<b>SECONDI PIATTI</b>	Secondi piatti a base di carne o pesce in umido contenenti fave o piselli (es. spezzatino con piselli)	Carne bianca o rossa o pesce ai ferri o agli aromi o al pomodoro
	Sformati o tortini a base di uova e verdura se contengono fave o piselli	Sformati o tortini a base di uova e verdura senza fave né piselli
<b>CONTORNI</b>	No piselli o fave	Verdura cruda o cotta di stagione. Non utilizzare contorni misti surgelati se contenenti fave o piselli

**ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA:** escludere dalla dieta

Arachidi, olio di arachide,
Pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
Prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
Cioccolato e cacao (prodotti derivati da frutta secca).

**ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI:** escludere dalla dieta

Mais
Polenta
Farina gialla, amido di mais
Olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
Fiocchi di mais
Prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

**ALLERGIA ALLA SOIA:** escludere dalla dieta

Soia, olio di soia
Farina e latte di soia
Olio di semi vari
Margarine
Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
Dadi da brodo
Lecitina di soia

28 SET. 2021



## ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA:

Escludere dalla dieta alimenti ricchi in ISTAMINA o ISTAMINO-LIBERATORI:

Formaggi stagionati –yogurt – lievito d birra
Pesce fresco o conservato (tonno, sardine) – crostacei -
Verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
Legumi: fave – piselli – ceci - lenticchie -fagioli
Frutta secc : arachidi –noci – nocciole - mandorle
Salumi – alimenti in scatola
Cioccolato e derivati - caffè
Albume d'uovo
Frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva
Dadi per brodo

CIBI DA EVITARE		SOSTITUZIONI
<b>PRIMI PIATTI</b>	Pasta/Riso con sughi a base di pomodoro, spinaci, legumi. Pasta al tonno o con altri pesci conservati o crostacei, pasta al pesto.	Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva.
	Minestre contenenti legumi, pomodori, spinaci, patate.	Pastina o riso in brodo vegetale senza legumi, pomodori, spinaci, patate.
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere grana o parmigiano grattugiato sui primi piatti
<b>SECONDI PIATTI</b>	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, emmenthal, ecc.) e mozzarella	Formaggi freschi (primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni.	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
	Albume	No uovo come secondo piatto (seguire le indicazioni dell'Allegato B - allergia all'uovo e derivati)
	Insaccati	Carni fresche o surgelate
<b>CONTORNI</b>	Pomodoro, spinaci, legumi, patate	Verdure consentite

**ALLERGIA ALLE MUFFE:** escludere dalla dieta

Formaggi stagionati
Salumi
Carne e pesce affumicati
Funghi
Sottaceti
Alimenti in scatola e conserve: pelati, passata di pomodoro, legumi, tonno, ecc.
Frutta secca e prodotti contenenti frutta secca.

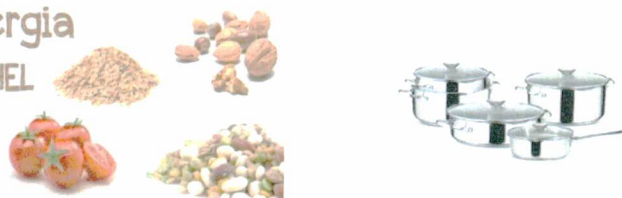


28 SET. 2021



	<b>CIBI DA EVITARE</b>	<b>SOSTITUZIONI</b>
<b>PRIMI PIATTI</b>	Pasta/riso con sughi a base di pomodoro in scatola.	Sughi con pomodoro fresco (quando è possibile)
	Pasta al tonno, pasta al pesto, pasta o risotto con i funghi.	Sughi a base di verdure fresche o surgelate; riso o pasta all'olio.
	Minestre contenenti legumi in scatola	Minestre con legumi freschi o surgelati
	Parmigiano o grana grattugiato	Evitare di aggiungere parmigiano o grana grattugiato nella preparazione dei primi ed evitare di aggiungerlo sul piatto pronto.
<b>SECONDI PIATTI</b>	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, emmenthal, ecc.)	Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza) e ricotta
	Formaggio grattugiato nelle preparazioni	Evitare di aggiungere formaggio stagionato in frittate, polpette, ecc.
<b>FRUTTA</b>	Prodotti pronti (prodotti da forno per le merende) contenenti frutta secca	Sostituire con prodotti da forno privi di frutta secca.

## Allergia NICHEL



### ALLERGIE AL NICHEL

Il nichel è un metallo ubiquitario, è presente in molti alimenti, è presente anche nell'acciaio, pertanto l'utilizzo di padelle e altri utensili da cucina in acciaio inossidabile potrebbe causare il rilascio di nichel negli alimenti durante la cottura. Potrebbe essere utile evitare di usare padelle in acciaio inossidabile per cuocere alimenti acidi quali pomodori, aceto, limone, soprattutto se si tratta di materiali nuovi e di primo utilizzo.

Di seguito vengono riportati gli alimenti che vengono considerati ad alto contenuto di nichel dalla maggior parte delle fonti di letteratura scientifica (elaborato da Pizzutelli -2010).

<b>CIBI DA EVITARE</b>	<b>SOSTITUZIONI</b>
Tutti gli alimenti in scatola	Alimenti freschi o surgelati
<b>FRUTTA SECCA E SEMI:</b> nocciole, arachidi, mandorle, noci, ecc. Semi di girasole	Evitare prodotti pronti (es. pesto) o prodotti da forno contenenti frutta secca.
<b>LEGUMI:</b> fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia e prodotti derivati, ecc.	Evitare minestre contenenti legumi e sostituire con verdure concesse i contorni a base di legumi (es. spezzatino con piselli).
Di seguito vengono indicati le verdure che vengono escluse dalla maggior parte delle fonti scientifiche. Attenersi a quanto scritto dal medico allergologo sul certificato medico: cavolo verde, carote, cipolle, lattuga, mais, pomodori, spinaci.	Tutte le altre verdure, se non espressamente vietate nel certificato medico.
Frutta: pera	Tutti gli altri tipi di frutta, se non espressamente vietate nel certificato medico.
<b>CEREALI E DERIVATI:</b> Farina e derivati di grano integrale, riso integrale, avena, grano saraceno, mais.	Pane e pasta non integrale. Riso brillato o parboiled
<b>CARNE, PESCI, UOVA, LEGUMI:</b> crostacei, molluschi, aringhe, salmone, sgombro, tonno	Tutti i tipi di pesce, se non espressamente vietati nel certificato medico.
<b>Prodotti vari:</b> cioccolato, cacao, tè, liquirizia, lievito artificiale in polvere. Frutta essiccata.	Prodotti da forno senza gli alimenti vietati. Prodotti da forno con lievito naturale.

28 SET. 2021



## NORMATIVA ETICHETTATURA ALIMENTI

(D.Lgs 114/2006 - REG. UE 1169/2011) - D.Lgs 231/2017

### ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI

CEREALI contenenti GLUTINE (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
UOVA e prodotti derivati
PESCE e prodotti derivati
LATTE UHT (lattosio) * e prodotti derivati
SEDANO e prodotti derivati
SENAPE* e prodotti derivati
SOIA e prodotti derivati
SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo
ANIDRIDE SOLFOROSA SOLFITI (possibilmente contenuti nei vini)
LUPINI e prodotti derivati
MOLLUSCHI e prodotti derivati
CROSTACEI e prodotti derivati
ARACHIDI e prodotti derivati
FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, Pistacchi, Noci del Queensland e prodotti derivati

### ETICHETTATURA ED ALLERGENI

Il D. Lgs 114/2006 prevede che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.

Secondo le **nuove norme di etichettatura D.Lgs. 231/2017** gli alimenti che possono essere causa di insorgenza di allergie **devono essere molto chiaramente indicati in etichetta** – o in **carattere più grande** – o in **grassetto** – o in **colore diverso** - sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso.

E' fondamentale quindi evincere quanto sia importante la lettura attenta dell'etichetta anche per i cosiddetti allergeni nascosti, da parte del consumatore ma anche da parte di chi opera nella ristorazione collettiva



### ADDITIVI ALIMENTARI - ALLERGENI NASCOSTI

<b>Coloranti</b>	Danno all'alimento una colorazione uniforme o diversa da quella che esso ha naturalmente
<b>Addensanti</b>	Allungano il periodo di conservazione rendendo l'alimento commestibile più a lungo
<b>Conservanti</b>	Stabilizzanti ed emulsionanti: migliorano l'aspetto, la consistenza degli alimenti
<b>Antiossidanti</b>	Preservano la freschezza degli alimenti
<b>Correttori di acidità</b>	Preservano il gusto degli alimenti
<b>Esaltatori di sapidità</b>	Migliorano il gusto dell'alimento
<b>Dolcificanti</b>	Rendono l'alimento più dolce



28 SET. 2021

## DIABETE

La dieta per il bambino diabetico (diabete giovanile insulino-dipendente) deve essere personalizzata per quanto riguarda le grammature e le associazioni e deve essere elaborata dallo specialista dei centri diabetologici pubblici in collaborazione con il Pediatra o il Medico di Medicina Generale che ha in carico assistenziale il bambino.

Non somministrare il bis di primo piatto, pane, patate. Per le merende attenersi scrupolosamente alle grammature previste.

INFORMAZIONI SULLA LA GESTIONE DEL BAMBINO DIABETICO A SCUOLA SONO PRESENTI SUL SITO DELL'ASP 5, CHE DI CONCERTO CON IL CENTRO DIABETOLOGICO PEDIATRICO DEL POLICLINICO OFFRE ALLE SCUOLE UN SERVIZIO INFORMATIVO INDISPENSABILE IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE DIABETICI.

Notizie relative all'inserimento del bambino diabetico a scuola sono disponibili sul sito  
Link: [asp.messina.it/?page\\_id=210033](http://asp.messina.it/?page_id=210033).



Azienda Sanitaria Provinciale Messina

### *Il bambino diabetico a scuola*

## La gestione del bambino diabetico a scuola



28 SET. 2021





## DIETE PER MOTIVI ETICO RELIGIOSI

Tra le diete speciali sono annoverate le richieste di esclusione di alcuni cibi per ragioni etico religiose, per le quali è sufficiente un'autocertificazione da parte del genitore su apposito modulo fornito dal Servizio Educativo. Sulla base di tale autocertificazione l'alimento in causa verrà sostituito da un altro dello stesso gruppo alimentare. Se l'esclusione non comporta un evidente rischio di squilibrio nutrizionale (es. carni suine o carni rosse) non sono necessari ulteriori provvedimenti, viceversa, qualora la richiesta includesse, oltre a tutte le carni anche l'esclusione dal menù di tutti gli alimenti a base proteica (pesce, uova, latte e derivati, ecc.) la famiglia, debitamente informata, dovrà comunque garantire al minore un apporto nutrizionale adeguato e bilanciato per i vari nutrienti nel corso degli altri pasti della giornata alimentare. DIETE



### DIETA leggera (o dieta in bianco)

In caso di indisposizioni temporanee e per un periodo di tempo limitato, non superiore a 3 giorni, il genitore può richiedere una dieta "in bianco" generalmente a base di riso e pasta, patate, carne bianca, pesce e poca verdura e frutta. La dieta "in bianco" risulta estremamente digeribile e a ridotto contenuto di fibre. Per le richieste di durata superiore è necessaria la presentazione di certificazione medica.

L'apporto calorico della dieta leggera deve essere uguale a quello della dieta standard quindi la grammatura delle porzioni devono essere uguali al pasto standard.

TIPO DI PREPARAZIONE	INDICAZIONI
<b>PRIMI PIATTI</b>	Riso o pasta, asciutti o in brodo vegetale, conditi con olio extravergine d'oliva crudo o sugo di pomodoro con aggiunta a crudo di olio extravergine d'oliva. Poco parmigiano stagionatura (36 mesi) /grana padano ben stagionato (24 mesi).
<b>SECONDI PIATTI</b>	Carne magra (manzo o lonza di maiale, o pollo o tacchino) al vapore, alla piastra, lessata, al forno. - Pesce al vapore, alla piastra, lessato, al forno - Parmigiano stagionatura 36 mesi
<b>CONTORNI</b>	Verdura cruda, cotta, stufata.
<b>FRUTTA</b>	Pera, mela, banana.
<b>CONDIMENTI</b>	Deve essere utilizzato esclusivamente olio extravergine d'oliva a crudo, per condire secondi piatti e contorni), in quanto la cottura altera la digeribilità dei grassi.
<b>MERENDA</b>	Alternare le seguenti tipologie di merenda: - Crackers con succo di frutta o frutta fresca - Pane e fette biscottate con miele/marmellata - Frutta fresca.



28 SET 2021 45

28 SET 2021

