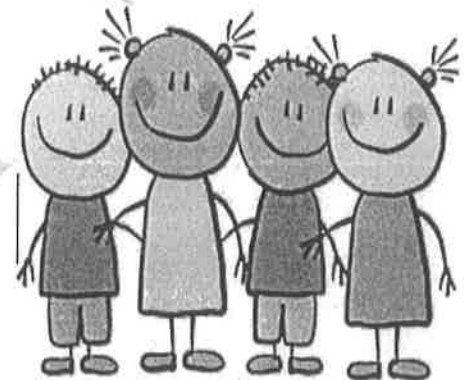
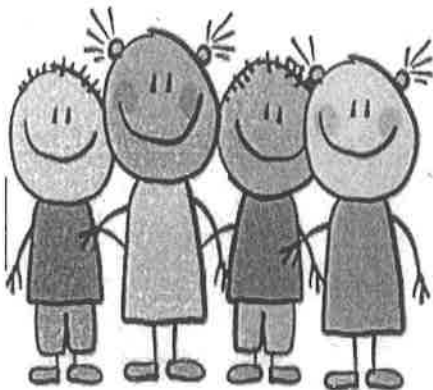


**RISTORAZIONE SCOLASTICA  
COMUNE DI FRANCOFONTE (SR)**

**TABELLE DIETETICHE  
SCUOLA DELL'INFANZIA**



**AGGIORNAMENTO 2019**

redazione a cura di

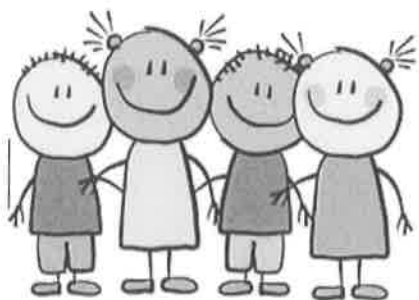
**Dirigente Medico SIAN dott.ssa M. Valvo**

**Dietista SIAN I. Gagliardi**



---

REGIONE SICILIANA ASP – SIRACUSA  
Dipartimento di Prevenzione - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
C/da Pizzuta ex ONP Pad. 2 Siracusa Tel./ Fax 0931 484056 email: [sian@asp.sr.it](mailto:sian@asp.sr.it)  
Direttore ff: Dott. U. Mazzilli



## PREMESSA

L'età scolare rappresenta una fascia di popolazione esposta ai potenziali rischi derivanti da un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente non adeguata.

Risulta essere un terreno ideale per gli interventi di educazione alimentare divenendo una fase di sperimentazione e formazione.

La Ristorazione scolastica rappresenta pertanto un mezzo per l'acquisizione di modelli alimentari salutari attraverso un menù di qualità, vario ed equilibrato e di scelte consapevoli in ambito nutrizionale, che favoriranno un'ottimale crescita per i soggetti fruitori del pasto a scuola.

Il pasto a scuola è formulato nel rispetto delle tradizioni culinarie locali ed occasione di incontro con culture diverse oltre a promuovere nuove e diversificate esperienze gustative.

L'elaborazione delle tabelle dietetiche scolastiche si basa:

- **L.A.R.N.** “Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana” a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) versione 2014
- **“Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana”** a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) versione 2003
- **“Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione scolastica”** del Ministero della Salute – aprile 2010
- **piatti della Dieta Mediterranea** per promuovere un sempre maggiore consumo di frutta e verdura fresca di stagione, moderare la quantità di grassi soprattutto animali, degli zuccheri semplici, ridurre il consumo di sale.





❖ **Fabbisogno calorico giornaliero**

| Età (anni)           |                         | Media maschi/femmine |
|----------------------|-------------------------|----------------------|
| 3-5                  |                         | 1300-1800 kcal/die   |
| Pasti                | 3-5 anni                |                      |
| Colazione 15-20%     | 188-274 kcal/die        |                      |
| <b>Pranzo 35-40%</b> | <b>501-732 kcal/die</b> |                      |
| Merenda 5-10%        | 125-183 kcal/die        |                      |
| Cena 30-35%          | 438-640 kcal/die        |                      |
| Totale               | 1252-1829 kcal/die      |                      |

**Quota di carboidrati totali, semplici e complessi da destinarsi al pranzo**

|            |          | Carboidrati totali<br>55%             |          |                          |      |                                      |  |  |
|------------|----------|---------------------------------------|----------|--------------------------|------|--------------------------------------|--|--|
| Età (anni) | kcal/die | g/die                                 | kcal/die |                          |      |                                      |  |  |
| 3-5        | 847      | 211                                   | 600      |                          |      |                                      |  |  |
|            |          | Carboidrati totali riferiti al pranzo |          | Amido riferito al pranzo |      | Zuccheri semplici riferiti al pranzo |  |  |
| Età (anni) | kcal     | g                                     | kcal     | g                        | kcal | g                                    |  |  |
| 3-5        | 338      | 84                                    | 240      | 60                       | 98   | 24                                   |  |  |

**Quota di proteine da destinarsi al pranzo**

| Età (anni) | Fabbisogno medio g/kg/die | Quota giornaliera totale in valori base (e raddoppiati) espressa in range (g/die) | Quota proteica del pranzo in valori base (e raddoppiati) espressa in range (g/pranzo) |
|------------|---------------------------|---|---|
| 3-5        | 1.34 g                    | 20.5-26 g (41-52)   | 8.2-10.4 g (16.4-20.8)  |

**Quota lipidica da destinarsi al pranzo.**

|            |      | Lipidi totali |      | Lipidi saturi |      | Omega 6 |      | Omega 3 |  |
|------------|------|---------------|------|---------------|------|---------|------|---------|--|
| Età (anni) | Kcal | g             | Kcal | g             | Kcal | g       | Kcal | g       |  |
| 3-5        | 185  | 20            | 62   | 7             | 12   | 1.4     | 3    | 0.3     |  |

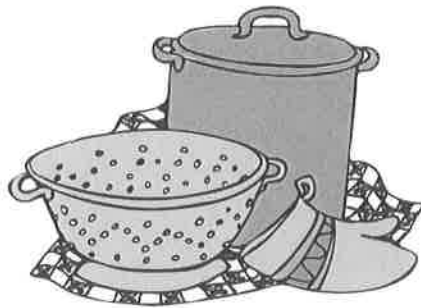
### ❖ **La fibra alimentare**

Pur non essendo un nutriente, la fibra svolge importanti funzioni metaboliche e funzionali. Per questo è importante raccomandarne l'assunzione tramite cereali, legumi, frutta e verdura. Il livello di assunzione di fibra raccomandato in età pediatrica può essere calcolato nell'intervallo tra il valore (in g/giornalieri) dell'età anagrafica in anni maggiorata di 5 e l'età anagrafica maggiorata di 10. (Esempio: per un bambino di 8 anni: 13- 18g/giornalieri.) In alternativa si può raccomandare un apporto di fibra pari a 0.5 g/giornalieri/kg di peso corporeo (Esempio per un bambino di 20 kg: 10g/giornalieri).

### ❖ **Il fabbisogno in vitamine e sali minerali**

Tra i minerali è molto importante il calcio, per un corretto sviluppo del sistema scheletrico e, per le femmine, per la prevenzione dell'osteoporosi. Si trova in molti alimenti, in particolare nei prodotti lattiero caseari ma anche in alcuni vegetali. L'acqua potabile, quando ricca in sali minerali, può costituire un'importante fonte di calcio. L'apporto giornaliero raccomandato di calcio è di 800 mg fino a 6 anni, 1000 mg fino a 10 anni.

Il ferro è necessario per la sintesi dell'emoglobina (pigmento del sangue che trasporta ossigeno ai tessuti), per il funzionamento di diversi enzimi. È presente sia in alimenti di origine animale (carni e pesce) che vegetale (legumi, indivia, radicchio verde, spinaci). L'apporto raccomandato è di 7 mg/giornalieri fino a 3 anni, 9 mg/giornalieri fino a 10 anni.



## Metodi di cottura e conservazione degli alimenti

Le possibili tecniche di cottura da preferire sono quelle che preservano il contenuto vitaminico e di sali minerali: a vapore, alla piastra, al cartoccio, al forno e ai ferri; le verdure, accuratamente lavate, devono essere cotte al vapore oppure lessate per tempi brevi in poca acqua bollente non salata. Si ricorda che si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti, particolarmente indicato nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci, consente di limitare i grassi di condimento.

In alcune cotture può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi (in particolare delle carni), quali brodo vegetale, latte, succo di limone, salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare.

Il condimento è l'olio extravergine di oliva, utilizzato preferibilmente a crudo, aggiungendolo a fine cottura.

Preparare i pasti nello stesso giorno del consumo, prevedendo il momento della cottura il più vicino possibile a quello della somministrazione per evitare inconvenienti di tipo igienico e per non alterare le caratteristiche organolettiche. I cibi tritati, grattugiati o frullati devono essere preparati immediatamente prima della somministrazione.

### **Si consiglia inoltre:**

- Non riciclare i cibi preparati e non consumati il giorno precedente.
- Scongellare i cibi a temperatura di frigorifero o nel forno a microonde.
- Utilizzare solo brodo vegetale appositamente preparato e non i preparati per brodo.
- Non utilizzare margarina o panna.
- Salare poco i cibi, insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi, succo di limone e brodo vegetale.
- Condire le verdure da consumare crude solo al momento della distribuzione.
- Curare le norme igieniche durante la conservazione e preparazione dei cibi, osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta, riporre gli alimenti in base alla data di scadenza.
- Evitare la somministrazione di alimenti di origine animale non completamente cotti.
- Evitare dadi e altri preparati per brodo, anche vegetali (possono contenere glutammato monosodico, grassi vegetali, ecc.).
- Evitare l'uso di verdure in scatola.
- Evitare la frutta sciroppata e la macedonia in scatola.

## GRAMMATURE

Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;

- solo gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);

- il sale va usato con estrema moderazione e si raccomanda l'uso di quello arricchito con iodio.

Per i bambini più piccoli si sconsiglia l'utilizzo di alimenti di piccole dimensioni, di forma tondeggiante, appiccicosi o di consistenza tale da comportare un rischio di soffocamento (es. mozzarelline, pomodorini, chicchi d'uva, pizza, gnocchi, prosciutto crudo, ecc.)

Per la **prevenzione del rischio di soffocamento** da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del **Ministero della Salute**

ASP SR - U.O.C. S.I.A.N.



# Diete speciali



Gluten free







Con il termine “*diete speciali*” si intendono quei regimi alimentari destinati a particolari condizioni patologiche a breve e/o a lungo termine. Nell’ambito della ristorazione scolastica sono da prevedere sostituzioni di alimenti per bambini che richiedono pasti diversi per particolari esigenze cliniche. Le diete speciali devono essere formulate da personale esperto su prescrizione medica per mantenere l’adeguatezza nutrizionale ed educativa dei menù in uso nelle scuole. Come indicato nelle “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” in presenza di soggetti con allergia o intolleranze alimentari o malattie metaboliche o altre patologie che richiedano particolari esigenze dietetiche, devono essere previste preparazioni sostitutive, il più possibile simili al menù giornaliero. Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni etico-religiose o culturali.

Le diete speciali riguardano:

- diete per **motivi di salute** (allergie e intolleranze alimentari, celiachia, patologie che richiedano particolari esigenze dietetiche ecc... )
- diete per **motivi etici** (menù **latto-pesco-ovo-vegetariane**, che escludono soltanto la carne e i menù **latto-ovo-vegetariane**, che escludono carne e prodotti della pesca)
- diete per **motivi religiosi** (\***religione musulmana** )
- 

\* Nelle preparazioni destinati a soggetti di **religione musulmana**, rigidamente osservanti oltre che la **carne di maiale** ed i **prodotti trasformati** (prosciutto) vanno eliminati anche tutti i prodotti contenenti **strutto** (si consiglia sempre di leggere attentamente le etichette) tutte le carni non macellate secondo il rito islamico ed animali acquatici che non hanno forma di pesce (**molluschi, crostacei** ecc.) o senza squame (**polipi** ecc.) o se segnalati dall’utenza (es. pesce spada). Occorre pertanto verificare l’assenza di tali ingredienti dagli alimenti destinati a detta utenza compreso il pane comune o l’impasto della pizza. E’ consentito utilizzare anche l’uovo pastorizzato.

| <b>Religione musulmana</b>                              |                           |
|---|---------------------------|
| <b>ALIMENTI PROIBITI</b>                                | <b>ALIMENTI PERMESSI</b>  |
| Carne di maiale   | Bresaola                  |
| Prosciutto cotto  | Carni di tacchino e pollo |
| Prosciutto crudo  | <i>Pesce</i>              |
| Sughi al prosciutto                                     | Uova                      |
| Sughi al ragù preparati con carne di maiale             | Formaggi                  |
| Grassi da condimento di origine animale (strutto/burro) | legumi                    |
| <b>Religione sik</b>                                    |                           |
| <b>ALIMENTI PROIBITI</b>                                | <b>ALIMENTI PERMESSI</b>  |
| Tutti i tipi di carne                                   | Uova                      |
| Bresaola  | legumi                    |
| Prosciutto crudo e prosciutto cotto                     | Formaggi stagionati       |
| Pesce   | Formaggi freschi          |
| Sughi al prosciutto e al ragù                           |                           |
| <b>Religione indù</b>                                   |                           |
| Carne di maiale e bovina                                | Carni di tacchino e pollo |
| Crostacei e molluschi                                   | Pesce                     |
| Prosciutto cotto/crudo, bresaola                        | Uova                      |
| Sughi al prosciutto e al ragù                           | Formaggi                  |
|   | legumi                    |

|                                      |  |  |
|--------------------------------------|--|--|
| <b>modello latte-vegetariano</b>     | prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame, uova e di qualunque alimento che li contenga anche in minima quantità, ma ammette il consumo di latte, yogurt, formaggi e altri latticini;  |  |
| <b>modello latte-ovo-vegetariano</b> | prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame e di qualunque alimento che li contenga, ma ammette il consumo di uova, latte, yogurt, formaggi e altri latticini;   |  |
| <b>modello ovo-vegetariano</b>       | prevede l'eliminazione dalla dieta di carne, pesce, pollame e di qualunque alimento che li contenga, ma ammette il consumo di uova;  |  |
| <b>modello vegano</b>                | prevede l'eliminazione totale dalla dieta di qualunque prodotto di origine animale e dei loro derivati. Inoltre questo modello alimentare esclude il consumo di prodotti trattati, per esempio, con caglio bovino e certi tipi di lievito, nonché tutti gli estratti o trasformati che abbiano un'origine animale. |  |



## **INTOLLERANZA AL GLUTINE (CELIACHIA)**

La celiachia è un'*enteropatia immuno-mediata* che comporta una condizione permanente di **intolleranza al glutine**. Si sviluppa, in *soggetti geneticamente predisposti*, sia in età pediatrica che adulta. Il fattore ambientale scatenante è il glutine.

**Escludere dalla dieta: gli alimenti contenenti glutine e contaminanti da glutine**

Alimenti contenenti glutine

**In natura il glutine si trova in alcuni cereali quali:**

**FRUMENTO (GRANO), ORZO, SEGALE, FARRO, KAMUT, GRANO BULGUR, SPELTA, TRITICALE, AVENA**

Qualsiasi alimento preparato con questi cereali NON è consentito.

Per esempio, se preparati con derivati di cereali contenenti glutine, non sono consentiti:

Farina, amido, semolino, crusca, pasta (fresca, secca, con o senza ripieno), gnocchi di patate.

Prodotti da forno dolci o salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, pancarré, pangrattato, focacce, pizza, biscotti, torte, ecc.), malto d'orzo /müesli e fiocchi di miscele di cereali tostati ,riso soffiato al malto d'orzo o di frumento

**Alimenti non pre- lavorati naturalmente privi di glutine (in chicchi/semi)**

Il glutine non si trova nei seguenti cereali:

RISO, MAIS, MIGLIO, MANIOCA, AMARANTO, QUINOA, SORGO, TEFF, GRANO SARACENO

Così come nei vegetali quali:

PATATE, SOIA, GRANO SARACENO, LEGUMI (FAGIOLI, PISELLI, CECI, FAVE, LENTICCHIE), CASTAGNE, FRUTTA E VERDURA

Così come:

CARNE, PESCE, UOVA, LATTE, BURRO, OLIO, FORMAGGIO (LATTE, SALE E CAGLIO), ZUCCHERO, MIELE

Per i seguenti prodotti derivati da alimenti naturalmente privi di glutine, nel caso non sia dichiarato in etichetta "senza glutine" consultare il Prontuario degli alimenti AIC (Associazione Italiana Celiachia) o individuare in etichetta il Marchio Spiga Barrata di AIC.

prodotti:

Farina, crema e amido di riso

Farina di mais, polenta, maizena (amido di mais) e pop corn

Fecola di patate

Farina di miglio

Farina di soia pura

Farina di tapioca

Farina di castagne

Farina di ceci e altri legumi

Farina di grano saraceno

**1) Approvvigionamento delle materie prime**

Escludere dalla dieta tutti gli alimenti a base di cereali contenenti glutine (grano, orzo, farro, kamut, segale, grano bulgur, spelta, triticale, avena).

Utilizzare solo:

**-Alimenti non prelaborati naturalmente privi di glutine**

**-Alimenti dietoterapeutici** notificati al Ministero della Salute e prodotti in stabilimenti autorizzati dal Ministero (es. farine, pasta, pane, pangrattato, crackers, biscotti, dolci, pizza, ecc.).

[http://www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2\(1\).pdf](http://www.ministerosalute.it/alimenti/resources/documenti/dietetica/A2(1).pdf)

**Prodotti a marchio spiga barrata** Il marchio spiga barrata è di proprietà dell'AIC e la sua licenza d'uso è concessa alle aziende che su verifica sono risultate conformi a produrre alimenti idonei al consumatore celiaco.

Prodotti presenti nel **Prontuario degli Alimenti AIC**, elaborato periodicamente aggiornato dall'AIC a seguito di documentazione fornita, contatti e garanzie fornite dalle Aziende Produttrici e controlli sul prodotto finito. Si riceve mediante iscrizione all'associazione e si può consultare, previa registrazione gratuita, sul sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it).

Prodotti che riportano la dicitura **“senza glutine”**

## 2) Stoccaggio

-Le scorte di magazzino dei prodotti approvvigionati per un pasto senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente destinato ad esse.

-La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire utilizzando sacchetti e/o contenitori dotati di chiusura ermetica anche nel caso di conservazione in frigo/freezer.

-Si consiglia l'utilizzo di etichette o segnali distintivi per contrassegnare le confezioni e/o i contenitori al fine di evitare grossolani errori.

3) Comportamento degli operatori addetti alla preparazione  
Il personale incaricato della preparazione di pasti senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (in particolare non infarinate) o indossare un camice monouso sopra la divisa in uso.

Lo stesso, prima di accingersi all'allestimento dei pasti senza glutine, è rigorosamente tenuto a lavarsi accuratamente le mani al fine di eliminare qualsiasi traccia di possibili residui.

Il responsabile di cucina, così come eventuali altri operatori addetti, dovranno essere adeguatamente informati/formati in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti senza glutine “sicuri”.

## 4) In cucina

È necessario che i cibi siano preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine.

-Il luogo della lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine (es. le preparazioni di dolci o pasta fresca fatta a mano).

-Tutti i macchinari, le attrezzature, i prodotti accessori e gli ingredienti necessari alla produzione di alimenti senza glutine devono essere assolutamente distinti e separati (se necessario coperti) per garantire la non contaminazione degli stessi, utilizzare anche fogli o teglie di alluminio.

-La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi: mai nella stessa acqua dove è cotta la pasta con glutine, mai nei cestelli multi cottura che ospitano alimenti con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per pasta normale, ne utilizzarla per allungare risotti, sughi o altre preparazioni. Mai nel forno ventilato con cibi che contengono glutine.

-L'olio di cottura deve essere destinato in modo esclusivo per la cottura degli alimenti senza glutine e non anche per alimenti con glutine.

-Qualsiasi alimento senza glutine non deve essere addensato né infarinato con farina non consentita.

-Qualsiasi padella, teglia, griglia, piastra nonché qualsiasi contenitore, non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo per il senza glutine devono essere lavati accuratamente.

-Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc, deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine; si consiglia l'uso di tali strumenti in modo dedicato (scolapasta, grattugia, tagliere,...)

-La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o in freezer.

## Distribuzione

Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione.

Il pasto senza glutine dovrà essere confezionato in monoporzione ed idoneamente identificato.

## **Prontuario degli alimenti**

Il "Prontuario degli Alimenti" raccoglie un elenco di prodotti alimentari non destinati all'alimentazione particolare cui è sottoposto il celiaco, ma al comune consumatore e appartenenti a categorie di alimenti a rischio o vietate per un celiaco, le cui aziende produttrici ne dichiarano l'assenza di glutine (ad esempio, salumi, gelati, budini, ecc.).

Le aziende che aderiscono devono compilare un documento predisposto da AIC, per fornire le necessarie garanzie sui prodotti utilizzati e sui processi lavorativi eseguiti. Le aziende dichiarano l'idoneità dei prodotti (venduti in Italia) ad essere consumati anche dai celiaci (in quanto il glutine eventualmente presente è sempre inferiore a 20 ppm) e ciò tenendo conto non solo degli ingredienti, ma anche delle possibili contaminazioni durante tutte le fasi di produzione (stoccaggio, lavorazione, confezionamento, ecc.).

AIC si riserva la possibilità di effettuare dei controlli sui prodotti finiti (a scaffale).

Le aziende devono comunicare ad AIC le eventuali modifiche, apportate nel tempo, riguardanti la composizione, la lavorazione e il nome commerciale dei loro prodotti pertanto il Prontuario può subire modifiche e aggiornamenti.

Il Prontuario si riceve mediante iscrizione all'associazione oppure si può consultare, gratuitamente previa iscrizione, sul sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it). Il Prontuario on-line è sempre aggiornato.

## **Il marchio spiga Barrata**

Il "Marchio Spiga Barrata", di proprietà dell'AIC, costituito da un disegno di fantasia richiamante una spiga di grano tagliata da un segmento, è oggi riportato sull'etichetta di sempre più numerosi prodotti alimentari. Il "marchio" è simbolo di identificazione immediata. Per ottenere la licenza d'uso del marchio sui prodotti, le Aziende devono superare una serie di verifiche finalizzate ad accertare la conformità del loro Sistema Qualità a fabbricare alimenti idonei al consumatore celiaco. Tali verifiche sono effettuate sia sulla documentazione aziendale, sia direttamente presso l'unità produttiva, mediante visite ispettive periodiche, sia con analisi su materie prime e prodotti affini.

## **ALLERGIA ALLE PROTEINE DELLE UOVA**

Si tratta di un'allergia che può essere diretta alle proteine dell'albume o del tuorlo dell'uovo. L'albume ha un maggiore potere allergizzante rispetto al tuorlo, ciò non di meno sono stati osservati anche soggetti con reazioni avverse al tuorlo.

### **Escludere dalla dieta:**

Uova intere (sia albume che tuorlo)

Alimenti contenenti uova come ingrediente

Alimenti contenenti derivati dell'uovo (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006)

Alimenti che contengono o possono contenere uova o derivati: pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sformati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salse, polpette, wurstel, carni in scatola, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, sorbetti, gelati alle creme, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, pancarrè, prodotti della pasticceria, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono somministrati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi: per esempio, gli emulsionanti (lecitine) possono derivare dall'uovo oltre che dalla soia, così come il lisozima che viene utilizzato come coadiuvante tecnologico nella produzione del grana padano e altri formaggi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di uova: albumina, lisozima (E1105) da uovo, lecitina (E322) da uovo, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, polvere d'uovo, uovo (tuorlo e albume inclusi), vitellina.

Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.

## **ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO**

L'allergia alle proteine del latte vaccino (APLV) è un'allergia piuttosto diffusa, che può manifestarsi in reazioni anche gravi, sebbene generalmente le reazioni allergiche al latte vaccino siano moderate. L'allergene più importante è la caseina insieme a  $\alpha$ -lattoalbumina e  $\beta$ -lattoglobulina.

### **Escludere dalla dieta:**

Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato, ecc)

Alimenti contenenti latte come ingrediente

Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006)

Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine, torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, coni gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, puré istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si usa il lattosio per la produzione di caramello), creme di aceto balsamico ecc.

È sempre necessario controllare **le etichette dei cibi** che vengono somministrati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di latte: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, margarina, panna, formaggio, siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato), lattosio, caseina e 67 derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caramello (E150), caglio, proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro, aromi naturali.

Alcuni soggetti con spiccata allergia al latte possono avere reazione crociata con le carni bovine.

## **INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

L'intolleranza al lattosio, che colpisce 5% della popolazione europea, è determinata dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare il lattosio (uno zucchero presente nel latte). Normalmente, l'enzima chiamato lattasi, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che entrano poi in circolo nel sangue. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto e viene trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo. Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale, gonfiore e diarrea.

Diversamente dalle allergie, l'intolleranza è dose dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi. La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile. Molti soggetti che hanno una ridotta attività intestinale della lattasi possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema. Analogamente, i formaggi stagionati, che hanno un basso contenuto di lattosio, e i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati.

Lo schema dietetico per l'intolleranza al lattosio, che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti contenenti derivati del latte, è pertanto quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte con l'aggiunta della possibilità di consumare yogurt e formaggi stagionati, salvo diversa prescrizione medica

## **DIETA PER MALATTIE METABOLICHE**

Nel caso di malattie metaboliche sarà opportuno attenersi strettamente alla prescrizione dietetica dell'utente rilasciata dal proprio medico. Nel caso di diabete, per esempio, spesso è sufficiente modificare solo le grammature degli alimenti, in relazione alla dieta personale dell'utente, mantenendo la varietà del menu' in vigore

Salvo indicazioni diverse, **non somministrare zucchero, marmellata, miele, dolci e dolciumi**

### **DIETA PRIVA DI PESCE**

Il menù potrà essere adattato escludendo il pesce. **Controllare sempre attentamente gli ingredienti dei cibi confezionati per escluderne la presenza.**

### **FAVISMO**

Malattia determinata dalla mancanza di un enzima che a seguito dell'ingestione di **fave, piselli, lupini** o altri legumi porta alla rottura dei globuli rossi. Si deve escludere, pertanto, dal menù tutti i legumi in particolare fave e piselli – attenzione a minestrone surgelati/zuppe di legumi misti/pietanze pronte di cui si sconoscono gli ingredienti – leggere le etichette degli alimenti e dei prodotti alimentari.

**ALLERGIA AL 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.

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

- mais
- polenta
- farina gialla, maizena,
- 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

**ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA E TIRAMINA**

escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- pesce fresco o conservato
- verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
- legumi
- frutta secca
- salumi
- cioccolato e derivati
- albume d'uovo
- frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva - estratto di lievito, dadi

**ALLERGIA ALLE MUFFE** escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- salumi
- carne e pesce affumicati
- funghi
- sottaceti
- conserve
- frutta secca
- salse: maionese e Ketchup

**PATOLOGIE CHE POSSONO ESSERE CORRELATE AL CONSUMO DI ALIMENTI**

**ORTICARIA** escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- frutta secca/- fragole, melone, agrumi
- pesce/pomodoro e spinaci/- bianco d'uovo/- Cibi confezionati, conservati o insaccati (per la presenza di conservanti e additivi)/Cibi o bevande contenenti coloranti

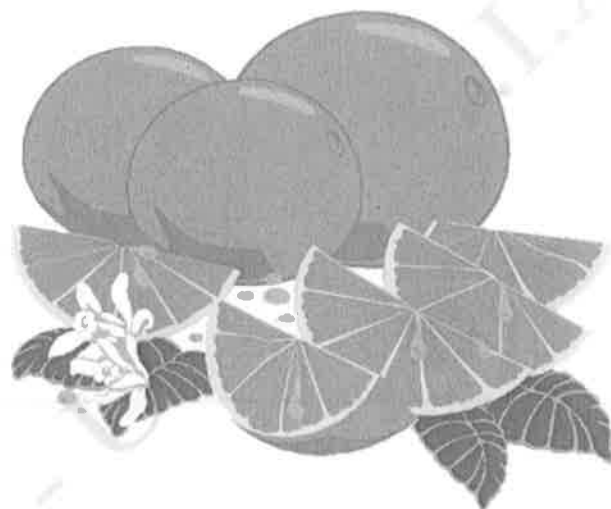
**Dieta leggera** (per quanto riguarda la richiesta di diete leggere/in bianco temporanee questa viene concessa senza prescrizione medica per un periodo non superiore ai tre giorni)

- ♥ Pastina o riso all'olio
- ♥ Carne trita (al vapore) (o pesce) ai ferri
- ♥ Patate o carote lesse
- ♥ Frutta: mela o pera (preferibilmente cotta)

# *Tabelle dietetiche scuola dell'infanzia*



# *Menù autunno - inverno*







ASP SR



# *Schemi settimanali menù autunno - inverno*







**RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI FRANCOFONTE (SR) - MENU' AUTUNNO - INVERNO**





|  | LUNEDI'                         | MARTEDI'                              | MERCOLEDI'                                 | GIOVEDI'                            | VENERDI'                    |
|--|---------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|
| <b>I SETTIMANA</b><br>    | Passato di verdura con pastina  | Riso al pomodoro                      | Pasta olio e grana                         | Passato di legumi misti con pastina | Pasta al pomodoro           |
|  | Polpettine al sugo              | <i>Funny fisch</i>                    | Cotoletta di tacchino                      | Formaggio fresco cremoso            | Frittata al forno           |
|  | Zucchine gratinate              | Carote e finocchi julienne            | Insalata verde                             | Patate al forno                     | Fagiolini all'olio          |
|  | Pane comune                     |                                       |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione       |                                       |  |                                     |                             |
| <b>II SETTIMANA</b><br>   | Pasta con crema di cavolfiore   | <i>Piatto unico</i><br>Pasta al forno | Passato di fagioli cannellini con riso     | Pasta al pomodoro                   | Risotto con la zucca        |
|  | Medaglioni di tacchino al forno |                                       | Prosciutto cotto                           | Cotoletta di pollo                  | Bastoncini di pesce         |
|  | Insalata mista                  | Ortaggi al vapore                     | Purea di patate                            | Insalata verde                      | Carote julienne             |
|  | Pane comune                     |                                       |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione       |                                       |  |                                     |                             |
| <b>III SETTIMANA</b><br>  | Passato di ceci con pastina     | Pasta al ragù vegetale                | Passato di verdura con pastina integrale * | Risotto con crema di spinaci        | Pasta al pomodoro           |
|  | Provola dolce                   | Straccetti di vitello all'arancia     | Petto di pollo alla pizzaiola              | Bastoncini di pesce                 | Frittata con zucchine       |
|  | Spinaci al pomodoro             | Insalata mista                        | Patate gratinate                           | Carote julienne                     | Insalata verde              |
|  | Pane comune                     |                                       |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione       |                                       |  |                                     |                             |
| <b>IV SETTIMANA</b><br> | Riso al pomodoro                | Passato di piselli secchi con pastina | <i>Piatto unico</i><br>Pasta al forno      | Pasta al pomodoro                   | Passato di verdura con riso |
|  | Cotoletta di pollo              | Formaggio fresco cremoso              |  | Burger di verdure                   | Bastoncini di pesce         |
|  | Insalata mista                  | Carote julienne                       | Ortaggi al vapore                          | Insalata verde                      | Fagiolini all'olio          |
|  | Pane comune                     |                                       |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione       |                                       |  |                                     |                             |

**GLI ALIMENTI POTREBBERO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI** (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): **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, **Semi di sesamo\*** e prodotti derivati, **/Anidride solforosa** e 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

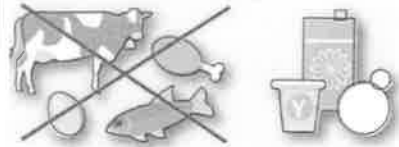
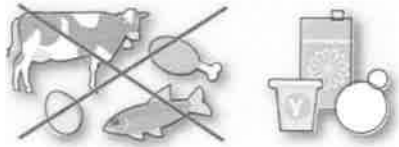
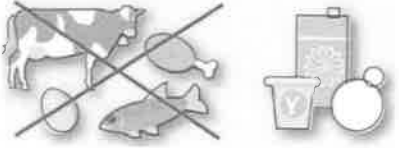
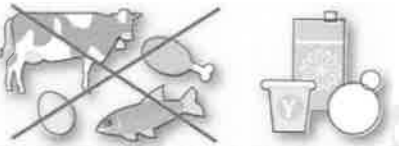
RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI FRANCOFONTE (SR) – MENU' AUTUNNO – INVERNO PRIVO DI GLUTINE

|   | LUNEDI'                                     | MARTEDI'  | MERCOLEDI'                                      | GIOVEDI'                                      | VENERDI'                     |
|---|---|---|---|---|------------------------------|
| <b>I SETTIMANA</b><br><br>Gluten free  | Passato di verdura con pastina s/glutine    | Riso al pomodoro                                | Pasta s/glutine olio e grana                    | Passato di legumi misti con pastina s/glutine | Pasta s/glutine al pomodoro  |
|   | *Polpettine al sugo                         | * <i>Funny fish</i>                             | +Cotoletta di tacchino                          | Formaggio fresco cremoso                      | *Frittata al forno           |
|   | Zucchine gratinate                          | Carote e finocchi julienne                      | Insalata verde                                  | Patate al forno                               | Fagiolini all'olio           |
|   | Pane s/glutine<br>Frutta fresca di stagione |   |   |   |                              |
| <b>II SETTIMANA</b><br><br>Gluten free   | Pasta s/glutine con crema di cavolfiore     | <i>Piatto unico</i><br>Pasta s/glutine al forno | Passato di fagioli cannellini con riso          | Pasta s/glutine al pomodoro                   | Risotto con la zucca         |
|   | *Medaglioni di tacchino al forno            |   | Prosciutto cotto                                | *Cotoletta di pollo                           | * <i>Bastoncini di pesce</i> |
|   | Insalata mista                              | Ortaggi al vapore                               | Patate al forno                                 | Insalata verde                                | Carote julienne              |
|   | Pane s/glutine<br>Frutta fresca di stagione |   |   |   |                              |
| <b>III SETTIMANA</b><br><br>Gluten free  | Passato di ceci con pastina s/glutine       | Pasta s/glutine al ragù vegetale                | Passato di verdura con riso integrale           | Risotto con crema di spinaci                  | Pasta s/glutine al pomodoro  |
|   | Provola dolce                               | *Straccetti di vitello all'arancia              | *Petto di pollo alla pizzaiaola                 | * <i>Bastoncini di pesce</i>                  | *Frittata con zucchine       |
|   | Spinaci al pomodoro                         | Insalata mista                                  | Patate gratinate                                | Carote julienne                               | Insalata verde               |
|   | Pane s/glutine<br>Frutta fresca di stagione |   |   |   |                              |
| <b>IV SETTIMANA</b><br><br>Gluten free   | Riso al pomodoro                            | Passato di piselli secchi con pastina s/glutine | <i>Piatto unico</i><br>Pasta s/glutine al forno | Pasta s/glutine al pomodoro                   | Passato di verdura con riso  |
|   | *Cotoletta di pollo                         | Formaggio fresco cremoso                        |   | *Burger di verdure                            | * <i>Bastoncini di pesce</i> |
|   | Insalata mista                              | Carote julienne                                 | Ortaggi al vapore                               | Insalata verde                                | Fagiolini all'olio           |
|   | Pane s/glutine<br>Frutta fresca di stagione |   |   |   |                              |
| GLI ALIMENTI POTREBBERO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): 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, Semi di sesamo* e prodotti derivati, /Anidride solforosa e 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 |   |   |   |   |                              |

**\*nella preparazione delle pietanze sono usati ingredienti non contenenti glutine**





| RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI FRANCOFONTE (SR) - MENU' AUTUNNO -INVERNO per soggetti di religione musulmana (esc. carne di maiale) |                                 |                                       |  |                                     |                             |
|--|---------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|
|  | LUNEDI'                         | MARTEDI'                              | MERCOLEDI'                               | GIOVEDI'                            | VENERDI'                    |
| I SETTIMANA<br>   | Passato di verdura con pastina  | Riso al pomodoro                      | Pasta olio e grana                       | Passato di legumi misti con pastina | Pasta al pomodoro           |
|  | Polpettine al sugo              | <i>Funny fisch</i>                    | Cotoletta di tacchino                    | Formaggio fresco cremoso            | Frittata al forno           |
|  | Zucchine gratinate              | Carote e finocchi julienne            | Insalata verde                           | Patate al forno                     | Fagiolini all'olio          |
|  | Pane comune                     |                                       |  |                                     |                             |
| Frutta fresca di stagione  |                                 |                                       |  |                                     |                             |
| II SETTIMANA<br>  | Pasta con crema di cavolfiore   | <i>Piatto unico</i><br>Pasta al forno | Passato di fagioli cannellini con riso   | Pasta al pomodoro                   | Risotto con la zucca        |
|  | Medaglioni di tacchino al forno |                                       | Formaggio fresco cremoso                 | Cotoletta di pollo                  | Bastoncini di pesce         |
|  | Insalata mista                  | Ortaggi al vapore                     | Patate ad insalata                       | Insalata verde                      | Carote julienne             |
|  | Pane comune                     |                                       |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione       |                                       |  |                                     |                             |
| III SETTIMANA<br>                                       | Passato di ceci con pastina     | Pasta al ragù vegetale                | Passato di verdura con pastina integrale | Risotto con crema di spinaci        | Pasta al pomodoro           |
|  | Provola dolce                   | Straccetti di vitello all'arancia     | Petto di pollo alla pizzaiola            | Bastoncini di pesce                 | Frittata con zucchine       |
|  | Spinaci al pomodoro             | Insalata mista                        | Patate gratinate                         | Carote julienne                     | Insalata verde              |
|  | Pane comune                     |                                       |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione       |                                       |  |                                     |                             |
| IV SETTIMANA<br>                                      | Riso al pomodoro                | Passato di piselli secchi con pastina | <i>Piatto unico</i><br>Pasta al forno    | Pasta al pomodoro                   | Passato di verdura con riso |
|  | Cotoletta di pollo              | Formaggio fresco cremoso              |  | Burger di verdure                   | Bastoncini di pesce         |
|  | Insalata mista                  | Carote julienne                       | Ortaggi al vapore                        | Insalata verde                      | Fagiolini all'olio          |
|  | Pane comune                     |                                       |  |                                     |                             |
| Frutta fresca di stagione  |                                 |                                       |  |                                     |                             |

GLI ALIMENTI POTREBBERO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): CEREALI\* contenenti GLUTINE (cioè grano\*, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati/derivati, /LATTE\* UHT (lattosio) \* e prodotti derivati /SEDANO\* e prodotti derivati, /SENAPE\* e prodotti derivati, /SOIA e prodotti derivati, Semi di sesamo\* e prodotti derivati, /Anidride solforosa e 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

| RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI FRANCOFONTE (SR) - MENU' AUTUNNO / INVERNO <i>latto - vegetariano</i>  |   |   |   |   |                             |
|--|---|---|---|---|-----------------------------|
|  | LUNEDI'   | MARTEDI'  | MERCOLEDI'  | GIOVEDI'  | VENERDI'                    |
| <b>I SETTIMANA</b><br>    | Passato di verdura con pasta  | Riso al pomodoro                                  | Pasta olio e grana  | Passato di legumi misti con pastina   | Pasta al pomodoro           |
|  | <i>Nella settimana come secondo piatto: 3/7 gg formaggio / 2/7 gg burger di verdure</i> |   |   |   |                             |
|  | Patate al forno   | Insalata verde                                    | Zucchine gratinate  | Carote e finocchi julienne  | Bietole al pomodoro         |
|  | Pane comune   |   |   |   |                             |
|  | Frutta fresca di stagione   |   |   |   |                             |
| <b>II SETTIMANA</b><br>   | Pasta con crema di cavolfiore   | <i>Piatto unico</i><br>Pasta al forno vegetariana | Passato di lenticchie con riso  | Pasta al pomodoro   | Risotto con la zucca        |
|  | Formaggio fresco cremoso  |   | <i>Nella settimana come secondo piatto: 2/7 gg formaggio / 2/7 gg burger di verdure</i> |   |                             |
|  | Insalata mista  | Ortaggi al vapore                                 | Patate lesse  | Insalata verde  | Carote julienne             |
|  | Pane comune   |   |   |   |                             |
|  | Frutta fresca di stagione   |   |   |   |                             |
|  | Passato di ceci con pastina   | Pasta al ragù vegetale                            | Passato di verdura con pastina integrale  | Risotto con crema di spinaci  | Pasta al pomodoro           |
| <b>III SETTIMANA</b><br> | <i>Nella settimana come secondo piatto: 3/7 gg formaggio / 2/7 gg burger di verdure</i> |   |   |   |                             |
|  | Spinaci al pomodoro   | Insalatina mista                                  | Patate gratinate  | Carote julienne   | Insalata verde              |
|  | Pane comune   |   |   |   |                             |
|  | Frutta fresca di stagione   |   |   |   |                             |
| <b>IV SETTIMANA</b><br> | Riso al pomodoro  | Passato di lenticchie rosse con pastina           | <i>Piatto unico</i><br>Pasta al forno vegetariana                                       | Pasta al pomodoro   | Passato di verdura con riso |
|  | <i>Nella settimana come secondo piatto: 1/7 gg formaggio / 1/7 gg burger di verdure</i> |   |   | <i>Nella settimana come secondo piatto: 1/7 gg formaggio / 1/7 gg burger di verdure</i> |                             |
|  | Insalata mista  | Carote julienne                                   | Ortaggi al vapore   | Insalata verde  | Fagiolini all'olio          |
|  | Pane comune   |   |   |   |                             |
| Frutta fresca di stagione  |   |   |   |   |                             |

GLI ALIMENTI POTREBBERO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): 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, Semi di sesamo\* e prodotti derivati, /Anidride solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini), /Lupini e prodotti derivati, /MOLLUSCHI e prodotti derivati, /CROSTACEI e prodotti derivati, /FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci

RISTORAZIONE SCOLASTICA - COMUNE DI FRANCOFONTE (SR) – MENU' AUTUNNO/ INVERNO *latto-ovo vegetariano*

|  | LUNEDI'   | MARTEDI'                                | MERCOLEDI'                               | GIOVEDI'                            | VENERDI'                    |
|--|---|---|--|-------------------------------------|-----------------------------|
| <b>I SETTIMANA</b><br>    | Passato di verdura con pasta  | Riso al pomodoro                        | Pasta olio e grana                       | Passato di legumi misti con pastina | Pasta al pomodoro           |
|  | Alternativamente nella settimana formaggio/frittata/burger di verdura |   |  |                                     |                             |
|  | Insalata mista  | Ortaggi al vapore                       | Patate lesse                             | Insalata verde                      | Carote julienne             |
|  | Pane comune   |   |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione   |   |  |                                     |                             |
| <b>II SETTIMANA</b><br>   | Pasta con crema di cavolfiore   | Pasta al forno vegetariana              | Passato di lenticchie con riso           | Pasta al pomodoro                   | Risotto con la zucca        |
|  | Alternativamente nella settimana formaggio/frittata/burger di verdure |   |  |                                     |                             |
|  | Insalata mista  | Ortaggi al vapore                       | Patate lesse                             | Insalata verde                      | Carote julienne             |
|  | Pane comune   |   |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione   |   |  |                                     |                             |
| <b>III SETTIMANA</b><br>  | Passato di ceci con pastina   | Pasta al ragù vegetale                  | Passato di verdura con pastina integrale | Risotto con crema di spinaci        | Pasta al pomodoro           |
|  | Alternativamente nella settimana formaggio/frittata                   |   |  |                                     |                             |
|  | Insalata mista  | Ortaggi al vapore                       | Patate lesse                             | Insalata verde                      | Carote julienne             |
|  | Pane comune   |   |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione   |   |  |                                     |                             |
| <b>IV SETTIMANA</b><br> | Riso al pomodoro  | Passato di lenticchie rosse con pastina | Pasta al forno vegetariana               | Pasta al pomodoro                   | Passato di verdura con riso |
|  | Alternativamente nella settimana formaggio/frittata/burger di verdure |   |  |                                     |                             |
|  | Insalata mista  | Carote julienne                         | Ortaggi al vapore                        | Insalata verde                      | Fagiolini all'olio          |
|  | Pane comune   |   |  |                                     |                             |
|  | Frutta fresca di stagione   |   |  |                                     |                             |

GLI ALIMENTI POTREBBERO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI! (legge sull'etichettatura n° 1169/2011 CE): CEREALI\* contenenti GLUTINE (cioè grano\*, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati 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, Semi di sesamo\* e prodotti derivati, /Anidride solforosa e 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

## Lunedì I settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdure con pastina (*ALLERGENI* contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati)
- ❖ Polpettine al sugo (*ALLERGENI* contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati)
- ❖ Zucchine gratinate (*ALLERGENI* contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI* contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

| <b>Lista degli alimenti</b>           | <b>gr</b> |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro  | 30        |
| Verdure miste (carote/sedano)         | 160       |
| Spinaci/pomodori pelati/patate        | 3         |
| Formaggio grana                       | q.b.      |
| Sale                                  |           |
| <b>Carne</b> di vitello magro (trita) | 60        |
| Uovo intero pastorizzato              | 20        |
| Latte p.s. uht                        | 10        |
| Salsa di pomodoro pelato              | 10        |
| Pangrattato                           | q.b.      |
| Formaggio grana                       | 5         |
| Olio (extra vergine d'oliva)          | 3         |
| <b>Zucchine verdi</b>                 | 80        |
| Pangrattato                           | q.b.      |
| Olio (extra vergine d'oliva)          | 2         |
| Sale                                  | q.b.      |
| <b>Pane</b> comune                    | 40        |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione      | 100       |

## Martedì I settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Riso al pomodoro (*ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati*)
- ❖ *Funny fisch* (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Carote e finocchi julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

| Lista degli alimenti                               | gr    |
|--|-------|
| <b>Riso</b> parboiled                              | 50    |
| Pomodori pelati                                    | 60    |
| Cipolla, sedano, carote                            | q.b.  |
| Sale   | q.b.  |
| Olio (extra vergine d'oliva)                       | 5     |
| Formaggio grana                                    | 3     |
| <b>Funny fisch</b><br>(rif. Tabelle merceologiche) | 75 g  |
| <b>Carote/finocchi</b>                             | 25+25 |
| Olio (extra vergine d'oliva)                       | 2     |
| Sale   | q.b.  |
| <b>Pane</b> comune                                 | 40    |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                   | 100   |



## Mercoledì I settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta olio e grana (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Cotoletta di tacchino (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati*)
- ❖ Insalata verde (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

| Lista degli alimenti                 | gr   |
|--------------------------------------|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50   |
| Formaggio grana                      | 3    |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5    |
| <b>Tacchino</b> (fesa)               | 60   |
| Uovo intero fresco pastorizzato      | 25   |
| Formaggio grana                      | 3    |
| Farina 00                            | q.b. |
| Pangrattato                          | q.b. |
| Sale                                 | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2    |
| <b>Lattughino</b>                    | 40   |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2    |
| Sale                                 | q.b. |
| <b>Pane</b> comune                   | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100  |

## Giovedì I settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di legumi misti con pastina (*ALLERGENI* contenuti: frumento, glutine, sedano, , legumi)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (*ALLERGENI* contenuti: latte e derivati)
- ❖ Patate al forno
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI* contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

### 3-5 anni

#### Lista degli alimenti

|  | gr   |
|--|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro di formato minuto | 20   |
| Fagioli/piselli secchi/ceci secchi                     | 20   |
| Carote, sedano, cipolla                                | 15   |
| Olio (extra vergine d'oliva)                           | 2    |
| Sale   | q.b. |
| <b>Formaggio</b> fresco cremoso                        | 50   |
| <b>Patate</b>  | 100  |
| Rosmarino  | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)                           | 2    |
| <b>Pane</b> comune                                     | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                       | 100  |

## Venerdì I settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Frittata al forno (*ALLERGENI contenuti: uovo, frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Fagiolini all'olio
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

| Lista degli alimenti                 | gr   |
|--------------------------------------|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50   |
| Pomodori pelati                      | 60   |
| Cipolla, sedano, carote              | q.b. |
| Sale                                 | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5    |
| Formaggio grana                      | 3    |
| <b>Uovo</b> intero pastorizzato      | 50   |
| Latte UHT parz. scremato             | 10   |
| Pangrattato                          | q.b. |
| Formaggio grana                      | 2    |
| <b>Fagiolini</b>                     | 80   |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2    |
| Sale                                 | q.b. |
| <b>Pane</b> comune                   | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100  |

## Lunedì II settimana (autunno/inverno)



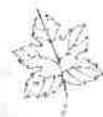
### MENÙ

- ❖ Pasta con crema di cavolfiore *(ALLERGENI contenuti: frumento (glutine), sedano, latte e derivati)*
- ❖ Medaglioni di tacchino al forno *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)*
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)*
- ❖ Frutta fresca di stagione

### 3-5 anni

| Lista degli alimenti                 | gr       |
|--------------------------------------|----------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50       |
| Cavolfiore                           | 25       |
| Brodo vegetale (secondo ricetta)     | q.b.     |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2        |
| Formaggio grana                      | 3        |
| <b>Tacchino</b> (fesa)               | 60       |
| Pangrattato                          | 2        |
| Latte uht p. scremato                | q.b.     |
| Formaggio grana                      | 2        |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5        |
| Sale/erbe aromatiche                 | q.b.     |
| <b>Carote/lattughino/finocchi</b>    | 20+15+20 |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2        |
| Sale                                 | q.b.     |
| <b>Pane</b> comune                   | 40       |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100      |

## Martedì II settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al forno (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, uova, latte e derivati)
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

| Lista degli alimenti                              | gr       |
|---|----------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro              | 50       |
| Passata di pomodoro                               | 100      |
| Carne di vitello (trita)                          | 20       |
| Cipolla/sedano/carote                             | q.b.     |
| <b>Besciamella:</b> farina 00/latte p.s.uht/burro | 4+20+2   |
| Formaggio a pasta filata                          | 10       |
| Formaggio grana                                   | 3        |
| <b>Carote/patate/fagiolini</b>                    | 10+30+20 |
| Olio (extra vergine d'oliva)                      | 2        |
| Sale  | q.b.     |
| <b>Pane</b> comune                                | 40       |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                  | 100      |

## Mercoledì II settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di fagioli cannellini con riso (*ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati, legumi*)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Purea di patate (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

#### Lista degli alimenti

|                                  | gr   |
|----------------------------------|------|
| <b>Riso</b> parboiled            | 20   |
| Fagioli cannellini secchi        | 20   |
| Carote, sedano, cipolla          | 15   |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 2    |
| Sale                             | q.b. |
| <b>Prosciutto cotto</b>          | 20   |
| <b>Patate</b>                    | 100  |
| Latte p.s. uht                   | 10   |
| Burro                            | 3    |
| Formaggio grana                  | 3    |
| <b>Pane comune</b>               | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione | 100  |

## Giovedì II settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro *(ALLERGENI contenuti: frumento (glutine), sedano, latte e derivati)*
- ❖ Cotoletta di pollo *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)*
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)*
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

#### Lista degli alimenti

**gr**

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50   |
| Pomodori pelati                      | 60   |
| Cipolla                              | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5    |
| Sale                                 | q.b. |
| Formaggio grana                      | 3    |
| <b>Pollo</b> (petto)                 | 60   |
| Pangrattato                          | 3    |
| Uovo intero pastorizzato             | 2    |
| Formaggio grana                      | 2    |
| Aromi                                | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5    |
| Sale                                 | q.b. |
| <b>Lattughino</b>                    | 40   |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2    |
| Sale                                 | q.b. |
| <b>Pane</b> comune                   | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100  |

## Venerdì II settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Risotto con la zucca (*ALLERGENI contenuti: sedano*)
- ❖ Bastoncini di pesce (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione (*ALLERGENI contenuti: glutine, latte e derivati*)

3-5 anni

| Lista degli alimenti                                       | gr         |
|--|------------|
| <b>Riso</b> parboiled                                      | 50         |
| Zucca gialla   | 20         |
| Carote, sedano, cipolla                                    | q.b.       |
| Brodo vegetale   | 120 ml.    |
| Olio (extra vergine d'oliva)                               | 4          |
| Sale   | q.b.       |
| <b>Bastoncini di pesce</b><br>(Rif. Tabelle merceologiche) | n.3 (75 g) |
| <b>Carote</b>  | 50         |
| Olio (extra vergine d'oliva)                               | 2          |
| Sale   | q.b.       |
| <b>Pane</b> comune   | 40         |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                           | 100        |



## Lunedì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di ceci con pastina (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, legumi*)
- ❖ Provola dolce (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Spinaci al pomodoro
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

|  | gr   |
|--|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro di formato minuto | 20   |
| Ceci secchi  | 20   |
| Carote, sedano, cipolla                                | 15   |
| Olio (extra vergine d'oliva)                           | 2    |
| Sale   | q.b. |
| <b>Formaggio</b> provola dolce                         | 20   |
| <b>Spinaci</b> (surgelati)                             | 60   |
| Pomodori pelati  | 15   |
| Olio (extra vergine d'oliva)                           | 2    |
| Sale   | q.b. |
| <b>Pane</b> comune                                     | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                       | 100  |

## Martedì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al ragù vegetale (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati*)
- ❖ Straccetti di vitello all'arancia (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

#### Lista degli alimenti

|                                      | gr       |
|--------------------------------------|----------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50       |
| Pomodori pelati                      | 60       |
| Carote/sedano/cipolla / zucchine     | q.b.     |
| Formaggio grana                      | 3        |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5        |
| Sale                                 | q.b.     |
| <b>Vitello</b> (noce/fesa)           | 60       |
| Farina 00                            | q.b.     |
| Succo di arancia fresca              | q.b.     |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5        |
| Sale                                 | q.b.     |
| <b>Carote/lattughino/finocchi</b>    | 20+15+20 |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2        |
| Sale                                 | q.b.     |
| <b>Pane</b> comune                   | 40       |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100      |

## Mercoledì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdure con pastina integrale (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati*)
- ❖ Petto di pollo alla pizzaiola (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Patate gratinate (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

|   | gr   |
|---|------|
| <b>Pasta</b> integrale di formato minuto                        | 30   |
| Verdure miste (carote/sedano<br>Spinaci/pomodori pelati/patate) | 160  |
| Formaggio grana   | 3    |
| Sale  | q.b. |
| <b>Pollo</b> (petto)  | 60   |
| Polpa di pomodoro   | 10   |
| Cipolla   | q.b. |
| Farina 00   | q.b. |
| Origano   | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)                                    | 5    |
| Sale  | q.b. |
| <b>Patate</b>   | 100  |
| Pangrattato   | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)                                    | 2    |
| Sale  | q.b. |
| <b>Pane</b> comune  | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                                | 100  |

## Giovedì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Risotto con crema di spinaci (*ALLERGENI contenuti: sedano*)
- ❖ Bastoncini di pesce (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

#### Lista degli alimenti

|  | gr         |
|--|------------|
| <b>Riso</b> parboiled                                      | 50         |
| Spinaci (surgelati)  | 25         |
| Cipolla  | q.b.       |
| Brodo vegetale   | 120 ml     |
| Olio (extra vergine d'oliva)                               | 4          |
| Sale   | q.b.       |
| <b>Bastoncini di pesce</b><br>(Rif. Tabelle merceologiche) | n.3 (75 g) |
| <b>Carote</b>  | 50         |
| Olio (extra vergine d'oliva)                               | 2          |
| Sale   | q.b.       |
| <b>Pane comune</b>   | 40         |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                           | 100        |

## Venerdì III settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati*)
- ❖ Frittata con zucchine (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati*)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

|                                      | gr   |
|--------------------------------------|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50   |
| Pomodori pelati                      | 60   |
| Cipolla                              | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5    |
| Sale                                 | q.b. |
| Formaggio grana                      | 3    |
| <b>Uovo</b> intero pastorizzato      | 50   |
| Zucchine verdi                       | 5    |
| Latte UHT parz. scremato             | 10   |
| Pangrattato                          | q.b. |
| Formaggio grana                      | 2    |
| <b>Lattughino</b>                    | 40   |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2    |
| Sale                                 | q.b. |
| <b>Pane</b> comune                   | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100  |

## Lunedì IV settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Riso al pomodoro (*ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati*)
- ❖ Cotoletta di pollo (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati*)
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

#### Lista degli alimenti

**gr**

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| <b>Riso</b> parboiled             | 50       |
| Pomodori pelati                   | 60       |
| Cipolla, sedano, carote           | q.b.     |
| Sale                              | q.b.     |
| Olio (extra vergine d'oliva)      | 5        |
| Formaggio grana                   | 3        |
| <b>Pollo</b> (petto)              | 60       |
| Uovo intero fresco pastorizzato   | 25       |
| Formaggio grana                   | 3        |
| Farina 00                         | q.b.     |
| Pangrattato                       | q.b.     |
| Sale                              | q.b.     |
| Olio (extra vergine d'oliva)      | 2        |
| <b>Carote/lattughino/finocchi</b> | 20+15+20 |
| Olio (extra vergine d'oliva)      | 2        |
| Sale                              | q.b.     |
| <b>Pane</b> comune                | 40       |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione  | 100      |

## Martedì IV settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di piselli secchi con pastina (*ALLERGENI contenuti: frumento (glutine), sedano, latte e derivati, legumi*)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

### 3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|  |      |
|--|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro di formato minuto | 20   |
| Piselli secchi   | 20   |
| Carote, sedano, cipolla                                | 15   |
| Olio (extra vergine d'oliva)                           | 2    |
| Sale   | q.b. |
| <b>Formaggio</b> fresco cremoso                        | 50   |
| <b>Carote</b>  | 50   |
| Olio (extra vergine d'oliva)                           | 2    |
| Sale   | q.b. |
| <b>Pane</b> comune                                     | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                       | 100  |

## Mercoledì IV settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Pasta al forno (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, uova, latte e derivati)
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|   |          |
|---|----------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro              | 50       |
| Passata di pomodoro                               | 100      |
| Carne di vitello (trita)                          | 20       |
| Cipolla/sedano/carote                             | q.b.     |
| <b>Besciamella:</b> farina 00/latte p.s.uht/burro | 4+20+2   |
| Formaggio a pasta filata                          | 10       |
| Formaggio grana                                   | 3        |
| <b>Carote/patate/fagiolini</b>                    | 10+30+20 |
| Olio (extra vergine d'oliva)                      | 2        |
| Sale  | q.b.     |
| <b>Pane</b> comune                                | 40       |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                  | 100      |

## Giovedì IV settimana (autunno/inverno)





## MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Burger di verdure (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati*)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

### Lista degli alimenti

|                                      | gr      |
|--------------------------------------|---------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50      |
| Pomodori pelati                      | 60      |
| Cipolla                              | q.b.    |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5       |
| Sale                                 | q.b.    |
| Formaggio grana                      | 3       |
| <b>Zucchine</b> /carote/spinaci      | 20+10+5 |
| Uovo intero pastorizzato             | 5       |
| Patate                               | 10      |
| Formaggio grana                      | 2       |
| Pangrattato                          | 2       |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2       |
| Sale                                 | q.b.    |
| <b>Lattughino</b>                    | 40      |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2       |
| Sale                                 | q.b.    |
| <b>Pane</b> comune                   | 40      |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100     |

## Venerdì IV settimana (autunno/inverno)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdure con riso (*ALLERGENI contenuti in questo piatto: sedano, latte e derivati*)
- ❖ Bastoncini di pesce (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Fagiolini all'olio
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

#### Lista degli alimenti

|   | gr         |
|---|------------|
| <b>Riso</b> parboiled   | 30         |
| Verdure miste (carote/sedano<br>Spinaci/pomodori pelati/patate)     | 160        |
| Formaggio grana   | 3          |
| Sale  | q.b.       |
| <b>Bastoncini di pesce impanati</b><br>(Rif. Tabelle merceologiche) | n.3 (75 g) |
| <b>Fagiolini</b>  | 80         |
| Olio (extra vergine d'oliva)  | 5          |
| Sale  | q.b.       |
| <b>Pane comune</b>  | 40         |
| <b>Frutta fresca di stagione</b>                                    | 100        |

## Composizione Bromatologica (autunno/inverno)

| I SETTIMANA |          | 3-5 anni   |      |    |
|-------------|----------|------------|------|----|
|             |          | gr         | Kcal | %  |
| LUNEDÌ      | PROTIDI  | 22         | 89   | 14 |
|             | LIPIDI   | 22         | 194  | 31 |
|             | GLUCIDI  | 94         | 352  | 55 |
|             | Kcal TOT | <b>635</b> |      |    |
| MARTEDÌ     | PROTIDI  | 24         | 96   | 15 |
|             | LIPIDI   | 18         | 159  | 25 |
|             | GLUCIDI  | 95         | 364  | 60 |
|             | Kcal TOT | <b>634</b> |      |    |
| MERCOLEDÌ   | PROTIDI  | 22         | 86   | 14 |
|             | LIPIDI   | 19         | 167  | 27 |
|             | GLUCIDI  | 96         | 361  | 59 |
|             | Kcal TOT | <b>614</b> |      |    |
| GIOVEDÌ     | PROTIDI  | 23         | 94   | 16 |
|             | LIPIDI   | 17         | 154  | 26 |
|             | GLUCIDI  | 94         | 376  | 58 |
|             | Kcal TOT | <b>624</b> |      |    |
| VENERDÌ     | PROTIDI  | 22         | 88   | 14 |
|             | LIPIDI   | 20         | 183  | 30 |
|             | GLUCIDI  | 93         | 347  | 56 |
|             | Kcal TOT | <b>618</b> |      |    |

| II SETTIMANA |          | 3-5 anni   |      |    |
|--------------|----------|------------|------|----|
|              |          | gr         | Kcal | %  |
| LUNEDÌ       | PROTIDI  | 23         | 94   | 16 |
|              | LIPIDI   | 17         | 154  | 26 |
|              | GLUCIDI  | 94         | 376  | 58 |
|              | Kcal TOT | <b>624</b> |      |    |
| MARTEDÌ      | PROTIDI  | 22         | 86   | 14 |
|              | LIPIDI   | 19         | 167  | 27 |
|              | GLUCIDI  | 96         | 361  | 59 |
|              | Kcal TOT | <b>614</b> |      |    |
| MERCOLEDÌ    | PROTIDI  | 20         | 78   | 14 |
|              | LIPIDI   | 21         | 188  | 30 |
|              | GLUCIDI  | 92         | 344  | 56 |
|              | Kcal TOT | <b>610</b> |      |    |
| GIOVEDÌ      | PROTIDI  | 22         | 88   | 14 |
|              | LIPIDI   | 20         | 183  | 30 |
|              | GLUCIDI  | 93         | 347  | 56 |
|              | Kcal TOT | <b>618</b> |      |    |
| VENERDÌ      | PROTIDI  | 26         | 106  | 17 |
|              | LIPIDI   | 19         | 168  | 26 |
|              | GLUCIDI  | 94         | 351  | 56 |
|              | Kcal TOT | <b>625</b> |      |    |

| III SETTIMANA |          | 3-5 anni   |      |    |
|---------------|----------|------------|------|----|
|               |          | gr         | Kcal | %  |
| LUNEDÌ        | PROTIDI  | 22         | 88   | 14 |
|               | LIPIDI   | 20         | 183  | 30 |
|               | GLUCIDI  | 93         | 347  | 56 |
|               | Kcal TOT | <b>618</b> |      |    |
| MARTEDÌ       | PROTIDI  | 22         | 89   | 14 |
|               | LIPIDI   | 22         | 194  | 31 |
|               | GLUCIDI  | 94         | 352  | 55 |
|               | Kcal TOT | <b>635</b> |      |    |
| MERCOLEDÌ     | PROTIDI  | 26         | 104  | 16 |
|               | LIPIDI   | 19         | 167  | 27 |
|               | GLUCIDI  | 95         | 355  | 57 |
|               | Kcal TOT | <b>626</b> |      |    |
| GIOVEDÌ       | PROTIDI  | 23         | 94   | 16 |
|               | LIPIDI   | 17         | 154  | 26 |
|               | GLUCIDI  | 94         | 376  | 58 |
|               | Kcal TOT | <b>624</b> |      |    |
| VENERDÌ       | PROTIDI  | 22         | 88   | 14 |
|               | LIPIDI   | 20         | 183  | 30 |
|               | GLUCIDI  | 93         | 347  | 56 |
|               | Kcal TOT | <b>618</b> |      |    |

| IV SETTIMANA |          | 3-5 anni   |      |    |
|--------------|----------|------------|------|----|
|              |          | gr         | Kcal | %  |
| LUNEDÌ       | PROTIDI  | 22         | 89   | 14 |
|              | LIPIDI   | 22         | 194  | 31 |
|              | GLUCIDI  | 94         | 352  | 55 |
|              | Kcal TOT | <b>635</b> |      |    |
| MARTEDÌ      | PROTIDI  | 22         | 86   | 14 |
|              | LIPIDI   | 19         | 167  | 27 |
|              | GLUCIDI  | 96         | 361  | 59 |
|              | Kcal TOT | <b>614</b> |      |    |
| MERCOLEDÌ    | PROTIDI  | 26         | 104  | 16 |
|              | LIPIDI   | 19         | 167  | 27 |
|              | GLUCIDI  | 95         | 355  | 57 |
|              | Kcal TOT | <b>626</b> |      |    |
| GIOVEDÌ      | PROTIDI  | 22         | 86   | 14 |
|              | LIPIDI   | 19         | 167  | 27 |
|              | GLUCIDI  | 96         | 361  | 59 |
|              | Kcal TOT | <b>614</b> |      |    |
| VENERDÌ      | PROTIDI  | 23         | 94   | 15 |
|              | LIPIDI   | 17         | 154  | 25 |
|              | GLUCIDI  | 99         | 370  | 60 |
|              | Kcal TOT | <b>619</b> |      |    |

# *Menù primavera -estate*



## Lunedì I settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Funny fisch (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

| Lista degli alimenti                               | gr     |
|--|--------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro               | 50     |
| Pomodori pelati                                    | 60     |
| Cipolla  | q.b.   |
| Basilico   | q.b.   |
| Olio (extra vergine d'oliva)                       | 5      |
| Sale   | q.b.   |
| Formaggio grana                                    | 3      |
| <b>Funny fisch</b><br>(Rif. Tabelle merceologiche) | (75 g) |
| <b>Lattughino</b>                                  | 40     |
| Olio (extra vergine d'oliva)                       | 2      |
| Sale   | q.b.   |
| <b>Pane comune</b>                                 | 40     |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                   | 100    |

## Martedì I settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Risotto al pomodoro e zucchine (*ALLERGENI contenuti: sedano*)
- ❖ Medaglioni di vitello al forno (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Patate al rosmarino
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

| Lista degli alimenti                  | gr      |
|---------------------------------------|---------|
| <b>Riso</b> parboiled                 | 50      |
| Pomodori pelati                       | 50      |
| Zucchine verdi                        | 20      |
| Carote, sedano, cipolla               | q.b.    |
| Brodo vegetale                        | 120 ml. |
| Olio (extra vergine d'oliva)          | 4       |
| Sale                                  | q.b.    |
| <b>Carne</b> di vitello magro (trita) | 60      |
| Pangrattato                           | 2       |
| Olio (extra vergine d'oliva)          | 5       |
| Sale/erbe aromatiche                  | q.b.    |
| <b>Patate</b>                         | 100     |
| Rosmarino                             | q.b.    |
| Olio (extra vergine d'oliva)          | 2       |
| <b>Pane</b> comune                    | 40      |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione      | 100     |



MENÙ

- ❖ Vellutata di piselli con pasta (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati*)
- ❖ Scamorza (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Zucchine trifolate
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

Lista degli alimenti

gr

|  |      |
|--|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro (di formato minuto) | 35   |
| Piselli (prodotto surgelato)                             | 75   |
| Sedano, carote, cipolla                                  | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)                             | 4    |
| Formaggio grana  | 3    |
| Sale   | q.b. |
| <b>Scamorza</b>  | 50   |
| <b>Zucchine verdi</b>                                    | 80   |
| Aglio/prezzemolo   | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)                             | 2    |
| Sale   | q.b. |
| <b>Pane comune</b>                                       | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                         | 100  |



## Giovedì I settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdura con riso (ALLERGENI contenuti in questo piatto: sedano, latte e derivati)
- ❖ Cotoletta di pollo (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)
- ❖ Fagiolini lessi
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>Riso</b> parboiled   | 30                |
| Verdure miste (carote/sedano<br>Spinaci/pomodori pelati/patate) | 10+10+10+30+30+20 |
| Formaggio grana   | 20+10+20          |
| Sale  | 3                 |
|   | q.b.              |
| <b>Pollo</b> (petto)  | 60                |
| Pangrattato   | 6                 |
| Uovo intero fresco pastorizzato                                 | 25                |
| Formaggio grana   | 3                 |
| Farina 00   | q.b.              |
| Sale  | q.b.              |
| Olio (extra vergine d'oliva)                                    | 2                 |
| <b>Fagiolini</b>  | 80                |
| Olio (extra vergine d'oliva)                                    | 3                 |
| Sale  | q.b.              |
| <b>Pane</b> comune  | 40                |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                                | 100               |

## Venerdì I settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pesto siciliano (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, lisozima da uovo latte e derivati, frutta a guscio, anacardi)
- ❖ Burger di melanzane (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, uovo, latte e derivati)
- ❖ Insalata mista
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

| <b>Lista degli alimenti</b>  | <b>gr</b> |
|--|-----------|
| <b>Pasta di semola di grano duro</b>   | 50        |
| <i>Pesto</i> Olio di semi di girasole, ricotta (siero di latte, latte) 20%, polpa di pomodoro, sciroppo di glucosio, concentrato di pomodoro, noci 5.0%, basilico 3.8%, formaggio Grana Padano Dop (lisozima da uovo), sale, anacardi 2.4%, siero di latte in polvere, amido di riso, zucchero, correttore di acidità: acido lattico, aglio, aroma naturale (latte), il latticello in polvere (latte). Può contenere tracce di altra frutta a guscio | 10        |
| Formaggio grana  | 3         |
| <b>Melanzane</b>   | 10        |
| Patate   | 10        |
| Carote   | 10        |
| Uovo intero pastorizzato   | 10        |
| Formaggio grana  | 2         |
| Pangrattato  | q.b.      |
| Olio (extra vergine d'oliva)   | 2         |
| <b>Carote/lattughino/finocchi</b>  | 20+15+20  |
| Olio (extra vergine d'oliva)   | 2         |
| Sale   | q.b.      |
| <b>Pane comune</b>   | 40        |
| <b>Frutta fresca di stagione</b>   | 100       |

## Lunedì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Risotto allo zafferano (*ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati*)
- ❖ Petto di pollo panato (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Insalata di patate
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

| Lista degli alimenti             | gr      |
|----------------------------------|---------|
| <b>Riso</b> parboiled            | 50      |
| Zafferano                        | q.b.    |
| Carote, sedano, cipolla          | q.b.    |
| Brodo vegetale                   | 120 ml. |
| Formaggio grana                  | 5       |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 4       |
| Sale                             | q.b.    |
| <b>Pollo</b> (petto)             | 60      |
| Pangrattato                      | 4       |
| Formaggio grana                  | q.b.    |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 3       |
| Sale                             | q.b.    |
| <b>Patate</b>                    | 100     |
| Prezzemolo                       | q.b.    |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 2       |
| <b>Pane</b> comune               | 40      |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione | 100     |

## Martedì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

|                                      | gr   |
|--------------------------------------|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50   |
| Pomodori pelati                      | 60   |
| Cipolla                              | q.b. |
| Basilico                             | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5    |
| Sale                                 | q.b. |
| Formaggio grana                      | 3    |
| <b>Prosciutto cotto</b>              | 20   |
| <b>Lattughino</b>                    | 40   |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2    |
| Sale                                 | q.b. |
| <b>Pane comune</b>                   | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100  |

## Mercoledì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdura con riso (*ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati*)
- ❖ Cotoletta di vitello (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati latte e derivati*)
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

### 3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| <b>Riso</b> parboiled            | 30                |
| Verdure miste (carote/sedano)    | 10+10+10+30+30+20 |
| Spinaci/pomodori pelati/patate)  | 20+10+20          |
| Formaggio grana                  | 3                 |
| Sale                             | q.b.              |
| <b>Carne di vitello magra</b>    | 60                |
| Pangrattato                      | 6                 |
| Uovo intero fresco pastorizzato  | 25                |
| Formaggio grana                  | 3                 |
| Farina 00                        | q.b.              |
| Pangrattato                      | q.b.              |
| Sale                             | q.b.              |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 2                 |
| <b>Carote/patate/fagiolini</b>   | 10+30+20          |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 2                 |
| Sale                             | q.b.              |
| <b>Pane</b> comune               | 40                |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione | 100               |

## Giovedì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta con pesto di zucchine (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Frittata con formaggio (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50   |
| Zucchine verdi                       | 25   |
| Brodo vegetale (secondo ricetta)     | q.b. |
| Basilico                             | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2    |
| Formaggio grana                      | 3    |
| <b>Uovo intero pastorizzato</b>      | 50   |
| Latte UHT parz. scremato             | 10   |
| Formaggio a pasta filata             | 10   |
| Formaggio grana                      | 3    |
| <b>Pomodori da insalata</b>          | 100  |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 3    |
| Sale                                 | q.b. |
| <b>Pane</b> comune                   | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100  |

## Venerdì II settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di ceci con riso integrale (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati, legumi)
- ❖ Bastoncini di pesce (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati)
- ❖ Finocchi julienne
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| <b>Riso</b> integrale parboiled | 20   |
| Ceci secchi                     | 20   |
| Carote, sedano, cipolla         | 15   |
| Olio (extra vergine d'oliva)    | 2    |
| Sale                            | q.b. |

#### **Bastoncini di pesce impanati** (Rif. Tabelle merceologiche)

n.3 (75 g)

|                              |      |
|------------------------------|------|
| <b>Finocchi</b>              | 50   |
| Olio (extra vergine d'oliva) | 2    |
| Sale                         | q.b. |

**Pane** comune 40

**Frutta** fresca di stagione 100

## Lunedì III settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Polpettine di vitello al sugo (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uova e derivati, latte e derivati*)
- ❖ Patate alla pizzaiola
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro  | 50   |
| Pomodori pelati                       | 60   |
| Cipolla                               | q.b. |
| Basilico                              | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)          | 5    |
| Sale                                  | q.b. |
| Formaggio grana                       | 3    |
| <b>Carne</b> di vitello magro (trita) | 60   |
| Uovo intero pastorizzato              | 20   |
| Latte p.s. uht                        | 10   |
| Salsa di pomodoro pelato              | 10   |
| Pangrattato                           | q.b. |
| Formaggio grana                       | 5    |
| Olio (extra vergine d'oliva)          | 3    |
| <b>Patate</b>                         | 100  |
| Polpa di pomodoro                     | q.b. |
| Origano                               | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)          | 2    |
| <b>Pane</b> comune                    | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione      | 100  |



## Martedì III settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Insalata di riso (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce, latte e derivati, legumi)
- ❖ Scamorza (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)
- ❖ Fagiolini lessi
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

|                                      | gr   |
|--------------------------------------|------|
| <b>Riso</b> parboiled                | 50   |
| Prosciutto cotto                     | 5    |
| Formaggio a dadini                   | 5    |
| Tonno all'olio extra vergine d'oliva | 10   |
| Piselli                              | 20   |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 6    |
| Sale                                 | q.b. |
| <b>Formaggio:</b> scamorza           | 20   |
| <b>Fagiolini,</b>                    | 80   |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 3    |
| Sale                                 | q.b. |
| <b>Pane</b> comune                   | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100  |



MENÙ

- ❖ Pasta all'ortolana (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Funny fisch (ALLERGENI contenuti: latte e derivati)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

| Lista degli alimenti                    | gr          |
|---|-------------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro    | 50          |
| Pomodori pelati/carote/zucchine/piselli | 60+40+40+40 |
| Cipolla                                 | q.b.        |
| Formaggio grana                         | 3           |
| <b>Funny fisch</b>                      | 75 g        |
| <b>Pomodori da insalata</b>             | 100         |
| Olio (extra vergine d'oliva)            | 3           |
| Sale                                    | q.b.        |
| <b>Pane comune</b>                      | 40          |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione        | 100         |

## Giovedì III settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Risotto con crema di piselli (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati, legumi*)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| Riso parboiled                   | 35     |
| Piselli (prodotto surgelato)     | 75     |
| Cipolla                          | q.b.   |
| Brodo vegetale                   | 120 ml |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 4      |
| Formaggio grana                  | 3      |
| Sale                             | q.b.   |
| <b>Prosciutto cotto</b>          | 20     |
| <b>Carote</b>                    | 50     |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 2      |
| Sale                             | q.b.   |
| <b>Pane comune</b>               | 40     |
| <b>Frutta fresca di stagione</b> | 100    |

## Venerdì III settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdura con pastina (**ALLERGENI** contenuti: sedano, latte e derivati)
- ❖ Frittata al forno (**ALLERGENI** contenuti: uovo, frumento, glutine, latte e derivati)
- ❖ Bietoline al grana (**ALLERGENI** contenuti: latte e derivati)
- ❖ Pane comune (**ALLERGENI** contenuti: frumento, glutine)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

#### Lista degli alimenti

**gr**

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro di formato minuto       | 30                            |
| Verdure miste (carote/sedano Spinaci/pomodori pelati/patate) | 10+10+10+30+30+20<br>20+10+20 |
| Formaggio grana  | 3                             |
| Sale   | q.b.                          |
| <b>Uovo</b> intero pastorizzato                              | 50                            |
| Latte p.s. uht   | 7                             |
| Olio (extra vergine d'oliva)                                 | 5                             |
| Sale   | q.b.                          |
| Formaggio grana  | 5                             |
| <b>Bietole</b>   | 60                            |
| Formaggio grana  | 5                             |
| Olio (extra vergine d'oliva)                                 | 2                             |
| Sale   | q.b.                          |
| <b>Pane</b> comune   | 40                            |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                             | 100                           |

## Lunedì IV settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Risotto primavera *(ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati)*
- ❖ Cotoletta di pollo *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, uovo e derivati, latte e derivati)*
- ❖ Insalata mista
- ❖ Pane comune *(ALLERGENI contenuti: frumento, glutine)*
- ❖ Frutta fresca di stagione

### 3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|  |             |
|--|-------------|
| <b>Riso</b> parboiled                          | 50          |
| Pomodori pelati /zucchine verdi/piselli/carote | 30+30+30+30 |
| Cipolla  | q.b.        |
| Brodo vegetale                                 | 120 ml      |
| Olio (extra vergine d'oliva)                   | 4           |
| Sale   | q.b.        |
| <b>Pollo</b> (petto)                           | 60          |
| Pangrattato                                    | 6           |
| Uovo intero fresco pastorizzato                | 25          |
| Formaggio grana                                | 3           |
| Farina 00                                      | q.b.        |
| Pangrattato                                    | q.b.        |
| Olio (extra vergine d'oliva)                   | 2           |
| Sale   | q.b.        |
| <b>Carote/lattughino/finocchi</b>              | 20+15+20    |
| Olio (extra vergine d'oliva)                   | 2           |
| Sale   | q.b.        |
| <b>Pane</b> comune                             | 40          |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione               | 100         |

## Martedì IV settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di verdura con pastina (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, sedano, latte e derivati*)
- ❖ Prosciutto cotto
- ❖ Ortaggi al vapore
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

| <b>Lista degli alimenti</b>                                  | <b>gr</b>                     |
|--|-------------------------------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro di formato minuto       | 30                            |
| Verdure miste (carote/sedano Spinaci/pomodori pelati/patate) | 10+10+10+30+30+20<br>20+10+20 |
| Formaggio grana  | 3                             |
| Sale   | q.b.                          |
| <b>Prosciutto cotto</b>                                      | 20                            |
| <b>Carote/patate/fagiolini</b>                               | 10+30+20                      |
| Olio (extra vergine d'oliva)                                 | 2                             |
| Sale   | q.b.                          |
| <b>Pane comune</b>   | 40                            |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione                             | 100                           |

## Mercoledì IV settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e basilico (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Burger di zucchine (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati, uovo e derivati*)
- ❖ Carote julienne
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

**3-5 anni**

| <b>Lista degli alimenti</b>          | <b>gr</b> |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50        |
| Pomodori pelati                      | 60        |
| Cipolla                              | q.b.      |
| Basilico                             | q.b.      |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5         |
| Sale                                 | q.b.      |
| Formaggio grana                      | 3         |
| <b>Zucchine</b> verdi                | 50        |
| Pangrattato                          | 10        |
| Uovo intero pastorizzato             | 5         |
| Formaggio grana                      | 2         |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2         |
| <b>Carote</b>                        | 50        |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 2         |
| Sale                                 | q.b.      |
| <b>Pane</b> comune                   | 40        |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione     | 100       |

## Giovedì IV settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Passato di fagioli cannellini con riso (*ALLERGENI contenuti: sedano, latte e derivati, legumi*)
- ❖ Formaggio fresco cremoso (*ALLERGENI contenuti: latte e derivati*)
- ❖ Insalata verde
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

| Lista degli alimenti             | gr   |
|----------------------------------|------|
| <b>Riso</b> parboiled            | 20   |
| Fagioli cannellini secchi        | 20   |
| Carote, sedano, cipolla          | 15   |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 2    |
| Sale                             | q.b. |
| <b>Formaggio</b> fresco cremoso  | 50   |
| <b>Lattughino</b>                | 40   |
| Olio (extra vergine d'oliva)     | 2    |
| Sale                             | q.b. |
| <b>Pane</b> comune               | 40   |
| <b>Frutta</b> fresca di stagione | 100  |



## Venerdì IV settimana (primavera/estate)



### MENÙ

- ❖ Pasta al pomodoro e melanzane (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, latte e derivati*)
- ❖ Bastoncini di pesce (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine, pesce e derivati, uova e derivati*)
- ❖ Insalata di pomodoro
- ❖ Pane comune (*ALLERGENI contenuti: frumento, glutine*)
- ❖ Frutta fresca di stagione

3-5 anni

#### Lista degli alimenti

gr

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| <b>Pasta</b> di semola di grano duro | 50   |
| Pomodori pelati                      | 60   |
| Melanzane                            | 5    |
| Cipolla                              | q.b. |
| Basilico                             | q.b. |
| Olio (extra vergine d'oliva)         | 5    |
| Sale                                 | q.b. |
| Formaggio grana                      | 3    |

#### **Bastoncini di pesce impanati** (Rif. Tabelle merceologiche)

n.3 (75 g)

|                              |      |
|------------------------------|------|
| <b>Pomodori da insalata</b>  | 100  |
| Olio (extra vergine d'oliva) | 3    |
| Sale                         | q.b. |

**Pane** comune 40

**Frutta** fresca di stagione 100

## Composizione Bromatologica (Primavera/Estate)

| I SETTIMANA |                 | 3-5 anni   |      |    |
|-------------|-----------------|------------|------|----|
|             |                 | gr         | Kcal | %  |
| LUNEDÌ      | PROTIDI         | 24         | 96   | 16 |
|             | LIPIDI          | 19         | 172  | 28 |
|             | GLUCIDI         | 91         | 340  | 56 |
|             | <b>Kcal TOT</b> | <b>606</b> |      |    |
| MARTEDÌ     | PROTIDI         | 24         | 94   | 15 |
|             | LIPIDI          | 20         | 177  | 29 |
|             | GLUCIDI         | 92         | 346  | 56 |
|             | <b>Kcal TOT</b> | <b>617</b> |      |    |
| MERCOLEDÌ   | PROTIDI         | 22         | 86   | 14 |
|             | LIPIDI          | 19         | 167  | 27 |
|             | GLUCIDI         | 96         | 361  | 59 |
|             | <b>Kcal TOT</b> | <b>614</b> |      |    |
| GIOVEDÌ     | PROTIDI         | 22         | 86   | 14 |
|             | LIPIDI          | 19         | 167  | 27 |
|             | GLUCIDI         | 96         | 361  | 59 |
|             | <b>Kcal TOT</b> | <b>614</b> |      |    |
| VENERDÌ     | PROTIDI         | 24         | 98   | 15 |
|             | LIPIDI          | 20         | 183  | 29 |
|             | GLUCIDI         | 93         | 347  | 56 |
|             | <b>Kcal TOT</b> | <b>627</b> |      |    |

| II SETTIMANA |                 | 3-5 anni   |      |    |
|--------------|-----------------|------------|------|----|
|              |                 | gr         | Kcal | %  |
| LUNEDÌ       | PROTIDI         | 26         | 106  | 18 |
|              | LIPIDI          | 19         | 168  | 26 |
|              | GLUCIDI         | 94         | 351  | 56 |
|              | <b>Kcal TOT</b> | <b>625</b> |      |    |
| MARTEDÌ      | PROTIDI         | 26         | 103  | 17 |
|              | LIPIDI          | 20         | 176  | 29 |
|              | GLUCIDI         | 89         | 335  | 55 |
|              | <b>Kcal TOT</b> | <b>614</b> |      |    |
| MERCOLEDÌ    | PROTIDI         | 23         | 90   | 15 |
|              | LIPIDI          | 20         | 181  | 29 |
|              | GLUCIDI         | 94         | 351  | 56 |
|              | <b>Kcal TOT</b> | <b>622</b> |      |    |
| GIOVEDÌ      | PROTIDI         | 24         | 96   | 15 |
|              | LIPIDI          | 20         | 181  | 29 |
|              | GLUCIDI         | 95         | 355  | 56 |
|              | <b>Kcal TOT</b> | <b>633</b> |      |    |
| VENERDÌ      | PROTIDI         | 24         | 94   | 15 |
|              | LIPIDI          | 19         | 171  | 27 |
|              | GLUCIDI         | 96         | 359  | 57 |
|              | <b>Kcal TOT</b> | <b>625</b> |      |    |

| III SETTIMANA |          | 3-5 anni   |      |    |
|---------------|----------|------------|------|----|
|               |          | gr         | Kcal | %  |
| LUNEDÌ        | PROTIDI  | 23         | 94   | 15 |
|               | LIPIDI   | 19         | 171  | 28 |
|               | GLUCIDI  | 94         | 351  | 57 |
|               | Kcal TOT | <b>615</b> |      |    |
| MARTEDÌ       | PROTIDI  | 26         | 104  | 16 |
|               | LIPIDI   | 19         | 167  | 27 |
|               | GLUCIDI  | 95         | 355  | 57 |
|               | Kcal TOT | <b>626</b> |      |    |
| MERCOLEDÌ     | PROTIDI  | 24         | 96   | 16 |
|               | LIPIDI   | 19         | 172  | 28 |
|               | GLUCIDI  | 91         | 340  | 56 |
|               | Kcal TOT | <b>606</b> |      |    |
| GIOVEDÌ       | PROTIDI  | 21         | 84   | 13 |
|               | LIPIDI   | 20         | 182  | 29 |
|               | GLUCIDI  | 98         | 366  | 58 |
|               | Kcal TOT | <b>631</b> |      |    |
| VENERDÌ       | PROTIDI  | 24         | 98   | 15 |
|               | LIPIDI   | 20         | 183  | 29 |
|               | GLUCIDI  | 93         | 347  | 56 |
|               | Kcal TOT | <b>627</b> |      |    |

| IV SETTIMANA |          | 3-5 anni   |      |    |
|--------------|----------|------------|------|----|
|              |          | gr         | Kcal | %  |
| LUNEDÌ       | PROTIDI  | 21         | 84   | 13 |
|              | LIPIDI   | 20         | 182  | 29 |
|              | GLUCIDI  | 98         | 366  | 58 |
|              | Kcal TOT | <b>631</b> |      |    |
| MARTEDÌ      | PROTIDI  | 24         | 94   | 15 |
|              | LIPIDI   | 19         | 171  | 27 |
|              | GLUCIDI  | 96         | 359  | 57 |
|              | Kcal TOT | <b>625</b> |      |    |
| MERCOLEDÌ    | PROTIDI  | 26         | 102  | 17 |
|              | LIPIDI   | 20         | 177  | 29 |
|              | GLUCIDI  | 89         | 335  | 55 |
|              | Kcal TOT | <b>614</b> |      |    |
| GIOVEDÌ      | PROTIDI  | 26         | 105  | 17 |
|              | LIPIDI   | 20         | 176  | 28 |
|              | GLUCIDI  | 94         | 353  | 56 |
|              | Kcal TOT | <b>635</b> |      |    |
| VENERDÌ      | PROTIDI  | 24         | 96   | 16 |
|              | LIPIDI   | 19         | 172  | 28 |
|              | GLUCIDI  | 91         | 340  | 56 |
|              | Kcal TOT | <b>606</b> |      |    |

## Grammature di riferimento per adulti insegnanti/operatori)



| ALIMENTI                         |    |
|----------------------------------|----|
| PRIMI PIATTI                     |    |
| Pasta o riso asciutti (g.)       | 80 |
| Pasta o riso a minestra (g.)     | 40 |
| CONDIMENTI PER I PRIMI           |    |
| Formaggio grana grattugiato (g.) | 10 |
| Sugo con base di pomodoro (g.)   | 50 |
| Olio extra vergine di oliva (g.) | 7  |

| ALIMENTI                             |         |    |    |     |  |
|--------------------------------------|---------|----|----|-----|--|
| SECONDI PIATTI                       | 50      | 60 | 80 | 100 |  |
| Carne (rossa/bianca) (g.)            | 100/120 |    |    |     |  |
| Pesce (g.)                           | 130     |    |    |     |  |
| Uova (intero pastorizzato)           | 75      |    |    |     |  |
| Prosciutto cotto (g.)                | 60      |    |    |     |  |
| Formaggi a pasta molle o filata (g.) | 80      |    |    |     |  |

| ALIMENTI                            |       |
|-------------------------------------|-------|
| CONTORNI                            |       |
| Verdura cruda in foglia (g.)        |       |
| Verdura cruda (g.)                  | 130   |
| Verdura cotta (g.)                  | 180   |
| Patate (arrosto/purea)              | 150   |
| CONDIMENTI VERDURE                  |       |
| Olio extra vergine di oliva (g.)    | 8     |
| PANE                                |       |
| Pane comune (g)                     | 70    |
| ALIMENTI                            |       |
| Pasta /lasagne con il ragù al forno |       |
| Pasta di semola di grano duro (g.)  | 80/90 |
| Besciamella (g.)                    | 50    |
| Ragù di carne (g.)                  | 40    |
|                                     |       |
| Pasta, riso (g.)                    | 40/50 |
| Legumi secchi (g.)                  | 40    |
| Legumi freschi (g.)                 | 80    |
| Frutta fresca di stagione           | 150   |