

***Tabelle dietetiche
per la scuola dell'infanzia
di Altidona***

SETTEMBRE 2014

Il menù per la scuola dell'infanzia di Altidona è suddiviso in quattro diverse settimane, che vengono utilizzate a rotazione durante l'anno scolastico.

Durante l'elaborazione dei singoli pasti, la quota dei fabbisogni energetici e dei nutrienti da destinarsi al pranzo è stata calcolata sulla base dei:

LARN livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana (1996 e successive modifiche)

Fabbisogno energetico per il pranzo: 35% - 40% delle kcal totali

	Kcal/die	Kcal/pranzo
Scuola dell'infanzia (3-6 anni)	1250-1757	500-700

Scuola dell'infanzia (3-6 anni)

	Percentuale consigliata	Quantitativi espressi in grammi	
Protidi	12-15%	15	26
Lipidi	20-35%	11	27
Glucidi	45-60%	57	105

Tabella dietetica per la scuola dell'infanzia di Altidona

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
MEZZE PENNE E CECI Pasta 30 g Ceci secchi 30 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	RISOTTO CON GLI SPINACI Riso 60 g Spinaci 50 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	MINESTRONE Pasta 30 g Verdure 60 g Patate 30 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	TAGLIATELLE AL POMODORO Tagliatelle 50 g Pomodoro 50 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	PASTA IN BIANCO Pasta 60 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g
PROSCIUTTO COTTO Prosciutto Cotto 30 g	PETTO DI POLLO ALLA PIASTRA Pollo 60 g Olio di oliva 5 g	MOZZARELLA (es. caprese) Mozzarella 50 g	ROASTBEEF Manzo 60 g Olio di oliva 5 g	PESCE DI STAGIONE (es. filetto di platessa in umido) Platessa 80 g Olio di oliva 5 g
VERDURE CRUDE DI STAGIONE (es. insalata mista) Verdure crude 100 g (carote e radicchio) Olio di oliva 5 g	VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. carote lesse) Carote 100 g Olio di oliva 5 g	VERDURE CRUDE DI STAGIONE (es. insalata di pomodori) Pomodori 100 g Olio di oliva 5 g	VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. spinaci lessi) Spinaci 100 g Olio di oliva 5 g Patate 50 g	VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. zucchine grigliate) Zucchine 100 g Olio di oliva 5 g
PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g
FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g

Tabella dietetica per la scuola dell'infanzia di Altidona

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PASTA AL POMODORO Pasta 60 g Pomodoro 50 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	PASTA E PISELLI Pasta 30 g Piselli 90 g (freschi surgelati) Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	RISOTTO DI FUNGHI Riso 60 g Funghi 50 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	PASTA AL FORNO Pasta 50 g Salsa di pomodoro 50 g Macinato di vitellone 20 g Mozzarella 20 g Olio di oliva 5 g Carote 30 g Sedano 30 g Parmigiano 5 g	FUSILLI ALLE ZUCCHINE Pasta 60 g Zucchine 60 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g
ARROSTO DI MAIALE Maiale 60 g Olio di oliva 5 g	BOCCONCINI DI TACCHINO CON VERDURE Tacchino 60 g Carota 30 g Sedano 30 g Peperone 30 g Olio di oliva 5 g	PESCE DI STAGIONE (es, polpettine di merluzzo) Merluzzo 80 g Patate 30 g Pangrattato q. b Parmigiano 5 g Olio di oliva 5 g Uovo q.b	RICOTTA Ricotta 30 g	FRITTATA SEMPLICE Uovo 1 Parmigiano 5 g Olio di oliva 5 g
VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. finocchi al forno) Finocchi 100 g Olio di oliva 5 g Pan grattato 10 g	VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. bietole lesse) Bietole 100 g Olio di oliva 5 g	VERDURE CRUDE DI STAGIONE (es. carote a julienne) Carote 100 g Olio di oliva 5 g	VERDURE CRUDE DI STAGIONE (es. insalata fresca) Lattuga 40 g Pomodoro 60 g Olio di oliva 5 g	VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. melanzane gratinate) Melanzane 100 g Olio di oliva 5 g Pangrattato 10 g
PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g
FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g

Tabella dietetica per la scuola dell'infanzia di Altidona

TERZA SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
MACCHERONCINI CON BROCCOLETTI Maccheroncini 60 g Broccoletti 50 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	PASTINA IN BRODO VEGETALE Pasta 30 g Verdure miste 60 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	PASTA E LENTICCHIE Pasta 30 g Lenticchie 30 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	RISOTTO AL POMODORO Riso 60 g Pomodoro 50 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	PIPETTE CON VERDURE MISTE Pipette 60 g Zucchine 40 g Melanzane 40 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g
PROSCIUTTO CRUDO O COTTO Prosciutto 30 g	HAMBURGER CON PURE' DI PATATE Macinato di vitellone 50 g Pangrattato 10 g Olio di oliva 5 g	FIOR DI LATTE O STRACCHINO Fior di latte o stracchino 40 g	PETTO DI POLLO AL LIMONE Pollo 60 g Olio di oliva 5 g	PESCE DI STAGIONE (es. coda di rospo gratinata) Coda di rospo 80 g Pangrattato q.b. Olio di oliva 5 g
VERDURE CRUDE DI STAGIONE (es. insalata fagiolini lessi e pomodori) Fagiolini 40 g Pomodori 60 g Olio di oliva 5 g	Patate 100 g Latte P.S. 30 g Parmigiano 5 g Olio di oliva/burro 5 g	VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. carote lesse) Carote 100 g Olio di oliva 5 g	VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. zucchine gratinate) Zucchine 100 g Pangrattato 10 g Olio di oliva 5 g	PISELLI Piselli surgelati 100 g (Piselli secchi 30 g) Olio di oliva 5 g Verdure miste 50 g
PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	
FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g

Tabella dietetica per la scuola dell'infanzia di Altidona

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
RISOTTO DI ZUCCA O ZUCCHINE Riso 60 g Zucca o zucchine 50 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	PENNETTE ALL'AMATRICIANA Pennette 60 g Pomodoro 50 g Pancetta 5 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	PASTA E FAGIOLI Pasta 30 g Fagioli secchi 30 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO Gnocchi 120 g Pomodoro 50 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g	PASSATO DI VERDURE CON PASTINA Pastina 30 g Carote 30 g Zucchina 30 g Sedano 30 g Olio di oliva 5 g Parmigiano 5 g
FRITTATA SEMPLICE Uovo 1 Parmigiano 5 g Olio di oliva 5 g	FETTINA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA Vitellone 60 g Pomodoro 60 g	FORMAGGI MISTI Parmigiano reggiano 20 g Ricotta 30 g	COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO Tacchino 60 g Pangrattato q.b. Olio di oliva 5 g	PESCE DI STAGIONE (es. sgombero in umido) Sgombro 80 g Olio di oliva 5 g
VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. bietoline lesse) Bietoline 100 g Olio di oliva 5 g	VERDURE CRUDE DI STAGIONE (es. insalata mista) Radicchio 40 g Finocchio 60 g Olio di oliva 5 g	VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. fagiolini lessi con olio) Fagiolini 100 g Olio di oliva 5 g	VERDURE CRUDE DI STAGIONE (es. carote a rondelle) Carote 100 g Olio di oliva 5 g	VERDURE COTTE DI STAGIONE (es. zucchine grigliate con olio) Zucchine 100 g Olio di oliva 5 g
PANE COMUNE 30 g	PATATE AL FORNO O LESSE Patate 100 g Olio di oliva 5 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g	PANE COMUNE 30 g
FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g	FRUTTA 150 g

NOTE AL MENU'

VERDURE E ORTAGGI

Le verdure saranno presentate crude o cotte, variando sia il taglio (a rondelle, a julienne, etc...) che la modalità di cottura (lessatura, al forno, grigliate, etc...). Le verdure che vengono somministrate crude devono essere rigorosamente fresche. Per le verdure cotte è preferibile usare prodotti freschi, che eventualmente potranno essere sostituiti con verdure surgelate. Le verdure indicate nel menù sono puramente indicative, il cuoco utilizzerà le verdure che ha a disposizione.

PASTA O RISO ALLE VERDURE O LEGUMI

Nella preparazione della pasta o riso al pomodoro, da maggio a settembre sarà utilizzato solo pomodoro fresco.

Qualora pasta e legumi fosse un piatto sgradito al bambino, si potrà optare per un piatto di pasta all'olio di oliva con contorno di legumi presentati in modo vario (purea o legumi e pomodoro, etc...).

MINESTRE DI VERDURE E PASSATI

Devono essere preparati con verdure/ortaggi freschi o surgelati. La consistenza deve essere semiliquida in modo da favorire l'aggiunta di pastina o riso.

PESCE

Le ricette di pesce utilizzate nel menù sono puramente indicative, l'importante è mantenere sempre la quantità di 80 g di pesce a bambino. Il cuoco utilizzerà per le sue ricette il pesce di stagione che avrà a disposizione, che cucinerà in umido o gratinato.

FRUTTA

La frutta deve essere fresca e di stagione e variata almeno tre volte a settimana. Se viene somministrata sotto forma di macedonia deve essere preparata con breve anticipo. Di seguito vengono proposte alcune porzioni di frutta fresca:

AUTUNNO-INVERNO: 1 mela, 1 pera, 1 arancia, 1 kiwi, 3 clementine, 2 mandarini

PRIMAVERA-ESTATE: 2 pesche piccole, 1 fetta di anguria, 2 fette di melone, 15 ciliegie

PANE

Il pane non deve essere addizionato di grassi e deve essere a ridotto contenuto di sale.

FORMAGGI

Per condire i primi piatti si utilizzerà grana padano o parmigiano reggiano (5 g corrispondono ad un cucchiaino)

CONDIMENTI

Come condimento, sia a crudo che per la cottura, va utilizzato solo olio extravergine di oliva (5 g corrispondono ad un cucchiaino). Il burro va utilizzato al massimo due volte al mese.

Il sale va consumato con moderazione e deve essere utilizzato sale iodato.

Evitare l'utilizzo di "dadi" con o senza aggiunta di glutammato e di salse come maionese e ketchup. Per insaporire i piatti è possibile utilizzare erbe aromatiche, cipolla, aceto e succo di limone.

PIATTO TRADIZIONALE

Il piatto tradizionale è importante perché vuole avvicinare il bambino alle consuetudini alimentari locali. Qui abbiamo scelto di inserire la polenta. Il cuoco deciderà quando prepararla in sostituzione di un primo piatto.

Farina di mais 60 g

PIZZA

La pizza è un piatto unico, che unisce i carboidrati alle proteine. Per questo verrà somministrata al massimo una volta ogni due settimane al posto del primo e del secondo piatto. Ad ogni bambino verrà dato un pezzo da 200 g (peso dell'alimento a cotto).

DOLCE

I dolci devono essere di tipo secco (ciambellone, torta margherita) e devono essere preparati in giornata. E' possibile somministrare una volta a settimana 50 g di dolce in sostituzione della frutta.

PORZIONATURA

Al bambino va offerto tutto ciò che è previsto dal menù. Il personale addetto alla distribuzione deve conoscere e rispettare le porzioni raccomandate. Pertanto è fondamentale che il personale utilizzi utensili appropriati (mestoli, palette e schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa).

Durante il pasto:

- non preparare il pane sui tavoli fino al termine della consumazione del primo piatto
- se il bambino mangia con appetito tutto il pasto e mostra di desiderare ancora del cibo, non gli si deve concedere un bis del primo piatto, ma gli si offrirà una porzione aggiuntiva di frutta o verdura
- servire nel piatto di ogni commensale, unitamente al secondo, la porzione prevista di contorno (anche se non è gradita)

SICUREZZA

- Il lavaggio delle mani, per operatori e bambini, deve essere effettuato ogni qualvolta si renda necessario ed in particolare prima dei pasti
- Il lavaggio delle verdure va effettuato in modo accurato, con 4-5 passaggi in acqua corrente
- La frutta va lavata accuratamente sotto l'acqua corrente
- Le preparazioni a base di carne, pesce e uova devono essere ben cotte