Servizi al Cittadino

Allegato 1 – MENU' E GRAMMATURE

CHIUSI
la terra di Porsenna

Piazza XX Settembre, 1 - 53043 Chiusi (Siena)
Tel. 0578 22361 - Fax 0578 227864
www.comune.chiusi.siena.it

Menu' invernale ed estivo per le scuole dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di primo grado

Presentazione

Questo documento è stato redatto secondo le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" pubblicate dall'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - www.inran.it) e seguendo le raccomandazioni nutrizionali indicate dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana – www.sinu.it) .

Secondo tali raccomandazioni, i **Fabbisogni giornalieri medi** per bambini e ragazzi sono i seguenti:

Età (anni)	Kcal	Proteine (g/Kg/die)
1	931	1,8
2	1161	1,5
3	1400	1,3
3,5-5	1550	1,3
5,5-9	1870	1,2
9,5-10,5	1980	1,2
11-13	2140	1,2

Le valutazioni dei fabbisogni calorici sono dati statistici molto variabili in quanto variabili sono le attività quotidiane svolte, compresa l'attività fisica.
Perché tali fabbisogni siano correttamente coperti, ogni pasto deve apportare una percentuale di calorie così distribuita:

Prima colazione	**15%**
Spuntino	**10%**
Pranzo	**35%**
Merenda	**10%**
Cena	**30%**

Il pranzo consumato nella mensa scolastica, quindi, deve garantire ad ogni fascia d'età i seguenti apporti calorici:

Età (anni)	Kcal
1	325+93
2	406+116
3	420+140
3,5-5	465
5,5-9	561
9,5-10,5	594
11-13	642

Tale quantitativo calorico è necessario al fine di ottenere un'ottimale copertura dei fabbisogni in nutrienti e, per lo stesso motivo, deve essere così distribuito:

	%
Proteine	15
Lipidi	30
Carboidrati	55

Il menu seguente è stato calcolando secondo questi principi nutrizionali.

Mense Scolastiche Comune di Chiusi MENU INVERNALE (dal 02 NOVEMBRE al 31 MARZO) Revisione FEBBRAIO 2018					
	LUNEDI	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
1 SETTIMANA	RISOTTO AL POMODORO STRACCETTI DI VITELLONE CAROTE ALLA JULIENNE	PICI AL RAGU' FAGIOLI ALL'UCCELLETTO BIETOLE IN PADELLA	VELLUTATA ZUCCA E PORRO con PASTINA integrale POLLO ARROSTO VERZA CRUDA o COTTA	PASTA INTEGRALE IN BIANCO POLPETTE DI MERLUZZO POLLO ARROSTO (Solo Secondaria) PATATE LESSE O PURE'	PASTA AL PESTO PETTO DI TACCHINO AL FORNO INSALATA mista (finocchi,lattuga) VERDURA COTTA (Nido e Infanzia)
2 SETTIMANA	GNOCCHI AL POMODORO PASTA AL POMODORO (Nido e Infanzia) POLLO ARROSTO (Solo Primaria) FESA DI TACCHINO CAROTE CRUDE	RISOTTO CON LA ZUCCA gialla FILETTI DI PLATESSA IMPANATI IN FORNO MISTO BROCCOLI, PATATE E FINOCCHI LESSI	CREMA PATATE E CAROTE con PASTINA integrale SFORMATO di CAVOLO o ZUCCHINE CON FORMAGGIO E UOVA PISELLINI	LASAGNE VEGETARIANE PROSCIUTTO CRUDO PROSCIUTTO COTTO (Nido, Infanzia) INSALATA MISTA VERDURA COTTA (Nido)	MINESTRA di CECI PASSATA CON PASTINA INTEGRALE FRITTATA DI VERDURE ZUCCHINE LESSE O AL POMODORO
3 SETTIMANA	PASTA AL PESTO POLPETTE DI MERLUZZO BIETOLE IN PADELLA	PASTA OLIO E PARMIGIANO ARISTA DI MAIALE PISELLINI	MINESTRA DI CECI con PASTINA integrale FRITTATA DI VERDURE FINOCCHI e CAROTE CRUDE	PASTA AL POMODORO CROSTONE pomodoro e mozzarella (Solo Primaria) STRACCETTI DI VITELLA SPINACI IN PADELLA	RAVIOLI BURRO E SALVIA TACCHINO AL LIMONE (Nido e Infanzia) POLLO ARROSTO (Medie e Primaria) INSALATA MISTA/ VERDURA COTTA (Nido)
4 SETTIMANA	PASTA AL POMODORO STRACCETTI DI PETTO DI POLLO PANATO POLLO ARROSTO (Solo Medie) INSALATA VERDURA COTTA (Nido e Infanzia)	MINESTRA DI LENTICCHIE con PASTINA integrale SFORMATO di FINOCCHI CON FORMAGGIO E UOVA FINOCCHI e VERZA CRUDA	RISOTTO PORRI, CAROTE E PARMIGIANO POLPETTINE DI MERLUZZO PISELLINI	PICI AL RAGU' FORMAGGIO FRESCO TIPO PECORINO CAROTE PREZZEMOLATE	PASTA al POMODORO POLPETTE DI MANZO BIETOLE LESSE

Dr. Federica Mennillo Biologa Nutrizionista, federicamen.fm@gmail.com

Il Pane verrà distribuito integrale nei giorni di LUNEDI E VENERDI.

Merende del nido nelle 4 settimane:					
1	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato	Pane e olio + frullato di frutta	Yogurt parzialmente scremato	Latte p.s. + biscotti
2	Pane e olio + frullato di frutta	Crostata di frutta + frullato	Yogurt parzialmente scremato	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato
3	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato	Crostata di frutta + frullato	Yogurt parzialmente scremato	Pane e olio + frullato di frutta
4	Latte p.s. + biscotti	Dolce + frullato	Yogurt parzialmente scremato	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato

= L'INSALATA MISTA deve essere sempre a base di ALMENO 3 TIPOLOGIE di verdura diversa, anche come colore: a scelta tra: LATTUGA, POMODORI, CAORTE, VALERIANA, RADICCHIO, RUCOLA, SONGINO, ICEBERG, CETRIOLO (sbucciato).

FRUTTA DI STAGIONE TRA CUI SCEGLIERE PER LA FORNITURA

GENNAIO: arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi
FEBBRAIO: arance, banane, mandarini, mele, pere, pompelmi
MARZO: arance, banane, mele, pere, pompelmi
NOVEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi
DICEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

Dr. Federica Mennillo Biologa Nutrizionista, federicamen.fm@gmail.com

Mense Scolastiche Comune di Chiusi MENU PRIMAVERA ESTATE (dal 1 Aprile al 31 Ottobre)_Revisione Marzo 2018					
	LUNEDI	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
1 SETTIMANA	PASTA al PESTO SFORMATO di ZUCCHINE con RICOTTA (Nido, infanzia e primaria) STRACCETTI di VITELLA (solo Secondaria) CAROTE alla JULIENNE	RISO al POMODORO POLLO ARROSTO (Nido, Infanzia, Primaria) PROSCIUTTO CRUDO (secondaria) PATATE PREZZEMOLATE	MINESTRA di FAGIOLI con ditaloni integrali FILETTI di HALIBUT gratinati (pangrattato, limone e prezzemolo) BIETOLE saltate	PASTA INTEGRALE con POMODORO STRACCETTI di VITELLA POMODORI in insalata	PICI al POMODORO FRITTATA di PISELLINI INSALATA MISTA ZUCCHINE al VAPORE (Nido e Infanzia)
2 SETTIMANA	RISOTTO di ZUCCHINE MOZZARELLA o FORMAGGIO FRESCO POLLO ARROSTO (solo Secondaria) INSALATA di POMODORI e basilico	PASTA al PESTO ROLLE'di TACCHINO AL FORNO con salvia FAGIOLINI <u>al pomodoro e basilico</u>	PASTA OLIO E PARMIGIANO POLLO ARROSTO SPINACI	GNOCCHI al POMODORO e basilico POLPETTE di MERLUZZO INSALATA mista	PASTA al TONNO POLPETTINE di VITELLO con patate e carote ZUCCHINE in padella
3 SETTIMANA	PASTA AL POMODORO E OLIVE ARISTA di MAIALE INSALATA MISTA* SPINACI (NIDO e INFANZIA)	RAVIOLI BURRO E SALVIA POLPETTE DI PLATESSA POMODORI e basilico	VELLUTATA di CAROTE e PATATE con ditaloni integrali STRACCETTI di VITELLONE ZUCCHINE con pomodoro	RISO e LENTICCHIE (freddo o caldo) FRITTATA con verdura POLLO ARROSTO (secondaria) BIETOLE	PASTA RICOTTA e ZUCCHINE POLLO ARROSTO (Infanzia e Primaria) STRACCETTI di TACCHINO al LIMONE (Secondaria) CAROTE crude alla julienne
4 SETTIMANA	PICI al POMODORO TACCHINO al limone INSALATA mista colorata BIETOLE (NIDO e INFANZIA)	PASTA INTEGRALE con ricotta BOCCONCINI di maiale CAROTE alla julienne	RISO con PISELLI POLPETTE di MELANZANE con uovo e parmigiano PATATE PREZZEMOLATE	PASTA INTEGRALE olio e parmigiano POLLO ARROSTO (infanzia e primaria) PLATESSA con pomodoro (secondaria) ZUCCHINE in padella	MINESTRA di CECI con FARRO (Riso per Nido) MOZZARELLA POLLO ARROSTO (secondaria) POMODORI in insalata

Dr. Federica Mennillo Biologa Nutrizionista, federicamen.fm@gmail.com

Merende del nido nelle 4 settimane:					
1	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato	Pane e olio + frullato di frutta	Yogurt parzialmente scremato	Latte p.s. + biscotti
2	Pane e olio + frullato di frutta	Crostata di frutta + frullato	Yogurt parzialmente scremato	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato
3	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato	Crostata di frutta + frullato	Yogurt parzialmente scremato	Pane e olio + frullato di frutta
4	Latte p.s. + biscotti	Crostata di frutta + frullato	Yogurt parzialmente scremato	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato

RACCOMANDAZIONI: INSERIRE IL PANE INTEGRALE NEL 50% DEI PASTI SERVITI.

Dr. Federica Mennillo Biologa Nutrizionista, federicamen.fm@gmail.com

Mense Scolastiche Comune di Chiusi MENU ESTIVO (dal 01 o 15 Maggio al 31 Luglio a seconda delle condizioni meteo)_Revisione MARZO 2017					
	LUNEDI	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
1 SETTIMANA	PASTA al PESTO SFORMATO di ZUCCHINE con RICOTTA (Nido, infanzia e primaria) STRACCETTI di VITELLA (solo Secondaria) INSALATA DI POMODORI	PASTA INTEGRALE con POMODORO STRACCETTI di POLLO al LIMONE (Nido, Infanzia, Primaria) PROSCIUTTO CRUDO (secondaria) e melone INSALATA MISTA SPINACI (Nido e Infanzia)	RISO FREDDO con verdure POLPETTINE di ceci ZUCCHINE in padella	PASTA INTEGRALE in bianco PROSCIUTTO e melone STRACCETTI di VITELLA (solo Secondaria) INSALATA DI POMODORI	PASTA al TONNO FRITTATA di PISELLINI MERLUZZO con pomodoro (solo secondaria) INSALATA MISTA CAROTE (Nido e Infanzia)
2 SETTIMANA	RISOTTO di ZUCCHINE MOZZARELLA o FORMAGGIO FRESCO POLLO ARROSTO (solo Secondaria) INSALATA di POMODORI e basilico	PASTA al PESTO ROLLE'di TACCHINO AL FORNO con salvia FAGIOLINI al pomodoro e basilico	PASTA OLIO E PARMIGIANO POLLO ARROSTO BIETOLA	Pasta fredda con pomodorini POLPETTE di MERLUZZO INSALATA mista ZUCCHINE LESSE (Nido e Infanzia)	PICI al POMODORO POMODORO E MOZZARELLA
3 SETTIMANA	PASTA AL POMODORO E OLIVE ARISTA di MAIALE SPINACI SALTATI	RAVIOLI BURRO E SALVIA POLPETTE di MERLUZZO POMODORI e basilico	VELLUTATA di CAROTE e PATATE con ditaloni integrali INSALATONA CON TONNO E FAGIOLI FREDDI + POMODORI	FARRO FREDDO AL PESTO E POMODORINI FRITTATA POLLO ARROSTO (secondaria) CAROTE alla julienne	PASTA RICOTTA e ZUCCHINE POLLO ARROSTO (Infanzia e Primaria) STRACCETTI di TACCHINO al LIMONE (Secondaria) INSALATA MISTA SPINACI (Nido e Infanzia)
4 SETTIMANA	PICI al POMODORO TACCHINO al limone INSALATA MISTA CAROTE (Nido e Infanzia)	Pasta fredda integrale BOCCONCINI di pollo CON PATATE lesse	RISO con PISELLI POLPETTE di MELANZANE con uovo e parmigiano INSALATA mista colorata	PASTA olio e parmigiano POLLO ARROSTO (infanzia e primaria) FRITTATA di PISELLINI (solo secondaria) ZUCCHINE in padella	Riso freddo con lenticchie MOZZARELLA POLLO ARROSTO (secondaria) POMODORI in insalata con CETRIOLI sbucciati

Dr. Federica Mennillo Biologa Nutrizionista, federicamen.fm@gmail.com

Merende del nido nelle 4 settimane:					
1	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato	Pane e olio + frullato di frutta	Yogurt parzialmente scremato	Latte p.s. + biscotti
2	Pane e olio + frullato di frutta	Crostata di frutta + frullato	Yogurt parzialmente scremato	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato
3	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato	Crostata di frutta + frullato	Yogurt parzialmente scremato	Pane e olio + frullato di frutta
4	Latte p.s. + biscotti	Crostata di frutta + frullato	Yogurt parzialmente scremato	Latte p.s. + biscotti	Yogurt parzialmente scremato

Fornire pane integrale al 50% dei pasti.

Dr. Federica Mennillo Biologa Nutrizionista, federicamen.fm@gmail.com

Grammature di riferimento (a crudo, al netto degli scarti)

Alimenti a crudo	Scuola infanzia	Scuole primarie	Scuole secondarie	Adulti
Pasta, riso, orzo,cereali, farina di mais per polenta	50	60	80	100
Tortellini o Ravioli	60	80	100	120
Pastina, riso, orzo, crostini per minestra	20	30	30	40
Legumi freschi o surgelati	50	70	90	100
Legumi secchi	20	30	30	40
Verdure miste per minestra	100	200	250	250
Pane	30	40	50	50
Gnocchi (sottovuoto o freschi)	120	150	200	200
Patate	90	100	120	200
Purè	60	70	80	80
Carne magra rossa o bianca	60	70	100	100
Prosciutto crudo, cotto, bresaola e bresaola di tacchino	40	50	60	60
Pesce	80	100	120	150
Uova	1	1	1	1
Formaggio (fresco)	50	60	80	80
Formaggio (stagionato)	30	40	60	60
Parmigiano (primo piatto)	5 (=1 cucchiaino)	5 (=1 cucchiaino)	5 (=1 cucchiaini)	5 (=1 cucchiaini)
Verdura cotta a foglia	60	100	150	200
Verdura cruda (pomodori, carote, melanzane, ecc…)	80	120	150	200
Olio extra -vergine di oliva	10 (=2 cucchiaini)	10 (=2 cucchiaini)	15 (=3 cucchiaini)	15 (=3 cucchiaini)
Frutta fresca	150	180	180	200
Yogurt	125	125	125	125
Gelato/dolce	50/60	70/80	80/90	90/100
Lasagne (a cotto)	150	220	250	250

Alimenti a crudo	**Asilo nido**
Pasta, riso, orzo,cereali, farina di mais per polenta	40
Pastina, riso, orzo, crostini per minestra	20
Carne magra rossa o bianca	60
Verdura cotta (a foglia)	50
latte	200
Prosciutto cotto, bresaola di tacchino	40
Stracchino o mozzarella	40
Pane	30
Frutta fresca	150
yogurt	125
biscotti	20
Crostata	30
Frullato di frutta	150
Verdura cruda (pomodori, carote, melanzane, ecc…)	70
Patate	70
Olio extra -vergine di oliva	10 (=2 cucchiaini)

NOTE AGGIUNTIVE

LE GRAMMATURE sono state stabilite in base ai fabbisogni nutrizionali pertanto sono da considerarsi tassative.

1. **VERDURE E ORTAGGI.** la presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio che nella modalità di cottura. Le verdure surgelate possono essere usate solo come integrazione di quelle fresche.
2. **CEREALI.** Il formato della pasta deve essere sempre diverso. Sono ASSOLUTAMENTE SCONSIGLIATI abbinamenti tipo: pasta/riso con ragù di carne + secondo piatto a base di proteine animali e pasta/riso + patate o purè. Una volta alla settimana introdurre pane integrale.
3. **Dolci.** Devono essere di tipo secco e preparati in giornata. No merendine preconfezionate.
4. **Frutta.** Deve essere fresca e di stagione e variata almeno tre volte alla settimana. Occasionalmente è possibile la somministrazione della macedonia fresca.
5. **Condimenti.** Gli unici tipi di condimento previsti sono: olio extra-vergine di oliva, burro.
6. **NON** sono ammessi prodotti tipo: bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi già pronti.
7. **Frittata.** Solo cotta al forno.
8. **NO DADO, il PESTO** deve essere preparato in giornata.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI

Asilo nido

Calorie	**521**	
Proteine	**21,6**	**17%**
Glucidi	**80,1**	**61%**
Lipidi	**12.6**	**22%**

Scuola dell'infanzia

Calorie	**494**	
Proteine	**23**	**18%**
Glucidi	**75**	**58%**
Lipidi	**13.4**	**22%**

Scuola primaria

Calorie	**583**	
Proteine	**28.4**	**18%**
Glucidi	**92.4**	**60%**
Lipidi	**13.4**	**20%**

Scuola secondaria

Calorie	**732**	
Proteine	**37**	**19%**
Glucidi	**109**	**58%**
Lipidi	**19.1**	**23%**

Adulti

Calorie	**798**	
Proteine	**38**	**18%**
Glucidi	**134**	**61%**
Lipidi	**19**	**20%**