

MENU' TIPO CON CINQUE COMBINAZIONI SETTIMANALI

Tab. 2 A

MENÙ TIPO PRANZO	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	
Lunedì	<p>Risotto alla milanese</p> <p>Frittata di verdure</p> <p>lattuga</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta con sugo Di pomodoro</p> <p>Pesce</p> <p>contorno di verdure di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Crema di legumi</p> <p>Carne di tacchino</p> <p>Pure di patate</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta al burro e Parmigiano</p> <p>Petti di pollo</p> <p>Insalata</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Le ricette devono essere proposte, nel rispetto delle tradizioni locali e per quanto possibile secondo le preferenze dei bambini, dagli aggiudicatari degli appalti, e sottoposte a approvazione del S.I.A.N</p>
Martedì	<p>Pasta al sugo</p> <p>Pesce (sogliola)</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Risotto</p> <p>Formaggio</p> <p>Insalata mista</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Gnocchi di patate</p> <p>Pesce</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Minestra in brodo</p> <p>Carne lessa</p> <p>Patate al forno</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	
Mercoledì	<p>Gnocchi di patate</p> <p>Carne di manzo</p> <p>contorno di verdure di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Passato di verdura</p> <p>Pollo arrosto</p> <p>Patate al forno</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta con verdure</p> <p>Frittata (omelette) al formaggio</p> <p>Insalata</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Risotto con piselli</p> <p>Pesce</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	
Giovedì	<p>Passato di verdure</p> <p>Trota al cartoccio</p> <p>Patate arrosto o..</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta al sugo</p> <p>carne bianca</p> <p>Insalata</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Risotto con verdure</p> <p>Petti di pollo</p> <p>verdure di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta o polenta</p> <p>formaggio</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	
Venerdì	<p>Pasta al sugo di pomodoro</p> <p>pollo</p> <p>Carote olio limone</p> <p>Pane</p> <p>frutta</p>	<p>Polenta al sugo</p> <p>Braciola di maiale</p> <p>Insalata di Fagiolini</p> <p>Pane</p> <p>frutta</p>	<p>Pasta</p> <p>scaloppine di maiale</p> <p>Verdure cotte</p> <p>Pane</p> <p>frutta</p>	<p>Passato di verdure</p> <p>Carne di coniglio o tacchino</p> <p>patate</p> <p>Pane</p> <p>frutta</p>	

TABELLE DELLE GRAMMATURE

In queste tabelle sono riportate **le grammature degli alimenti** necessari a comporre i diversi MENU'. Le grammature rappresentano **una stima di consumo medio a persona per la programmazione dell'alimentazione della comunita' alla quale si riferiscono**

TABELLA DELLE GRAMMATURE

Tab. 1/b

SCUOLA DELL'INFANZIA

Porzione a persona per la preparazione dei pasti dei Menù Tipo

Per la composizione dei MENU è importante variare la scelta degli alimenti all'interno dello stesso gruppo-

1^gruppo	CARNI-PESCI UOVA	
Di questo gruppo è meglio scegliere le carni magre , il pollame e il pesce, per quanto riguarda le uova, ricche di proteine di elevata qualità, per il loro contenuto in colesterolo, non bisognerebbe mangiarne più di 3 alla settimana. I Salumi fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente.		g
Carni		60
Uova		60
Pesce		70-80
Carni Conservate (es. prosciutto crudo magro, bresaola ecc.)		
2^gruppo	LATTE E DERIVATI	
Di questo gruppo è meglio scegliere formaggi poco grassi (mozzarelle, scamorza, ricotta di vacca, ecc.)		
Formaggio fresco		50
<i>Formaggio stagionato</i>		30
Ricotta di vacca		70-80
3^gruppo	CEREALI E TUBERI	
I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati. Quelli che contengono amido sono da preferire poiché essi devono costituire la percentuale calorica maggiore di una sana alimentazione.		
Pasta/riso		50/60
Pasta/riso per brodi		25
Gnocchi di patate		150
Patate		150
Pane (tipo rosetta)		50
4^gruppo	LEGUMI	
Essi ci forniscono: proteine di buon valor biologico, amido, fibre, ferro, rame e calcio e alcune vitamine del gruppo .I legumi, consumati con i cereali del gruppo 3, offrono una miscela proteica di qualità paragonabile a quella delle proteine animali.		
Fagioli/lenticchie/ceci secchi		30/35
Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza dei G6PD carenti)		100
5^gruppo	GRASSI DA CONDIMENTO	
I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali, possono essere: SATURI e INSATURI. GLI INSATURI SONO PIÙ BENEFICI PER IL NOSTRO ORGANISMO , per cui è necessario limitare l'apporto dei grassi saturi . NELL'ALIMENTAZIONE DI TUTTI I GIORNI , proprio PER LA SUA COMPOSIZIONE PIÙ SALUTARE , L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA È DA PREFERIRE AGLI ALTRI OLI		
Olio extra vergine di oliva		15
Burro		15
6^gruppo	ORTAGGI E FRUTTA	
gli alimenti appartenenti a questo gruppo devono tutti abbondare nell'alimentazione quotidiana		
Verdure crude per insalata		40/50
Ortaggi da cuocere		130
frutta		150
SALE IODATO RACCOMANDATO PER CUCINARE		

-TABELLA DELLE GRAMMATURE

SCUOLA PRIMARIA

Tab. 2/b

Porzione a persona per la preparazione dei pasti dei Menù Tipo

Per la composizione dei MENU è importante variare la scelta degli alimenti all'interno dello stesso gruppo-

1^gruppo	CARNI-PESCI UOVA	
<p>Degli alimenti di questo gruppo è MEGLIO SCEGLIERE LE CARNI MAGRE, IL POLLAME E IL PESCE. per quanto riguarda le uova, ricche di proteine di elevata qualità, per il loro contenuto in colesterolo, non bisognerebbe mangiarne più di 3 alla settimana. I Salumi fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente.</p>		g
Carni		80
Uova		60
Pesce		90-100
Carni Conservate (es. prosciutto crudo magro,bresaola ecc.t)		65
2^gruppo	LATTE E DERIVATI	
<p>E' CONSIGLIABILE NUTRIRSI SPESSO DI LATTICINI E FORMAGGI POCO GRASSI (mozzarelle, scamorza,ricotta di vacca, ecc.)</p>		
Formaggio fresco		65
Formaggio stagionato		40
Ricotta di vacca		100
3^gruppo	CEREALI E TUBERI	
<p>I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati.Quelli che contengono amido sono da preferire poiché essi devono costituire la percentuale calorica maggiore di una sana alimentazione.</p>		
Pasta/riso		70
Pasta/riso per brodi		30
Gnocchi di patate		190
Patate		150
Pane (tipo rosetta)		50
4^gruppo	LEGUMI	
<p>Se sono secchi il loro valore nutritivo è concentrato.Essi ci forniscono:proteine di buon valor biologico, amido, fibre,ferro,rame e calcio e alcune vitamine del gruppo B. Si consiglia l'uso alternato di tutti i prodotti di questo gruppo. È utile proporre il loro consumo insieme ai cereali (pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli, polenta e lenticchie ecc.).</p>		
Fagioli/lenticchie/ceci secchi		30/35
Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza dei G6PD carenti)		130
5^gruppo	GRASSI DA CONDIMENTO	
<p>I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali, possono essere: SATURI e INSATURI. GLI INSATURI SONO PIÙ BENEFICI PER IL NOSTRO ORGANISMO, per cui è necessario limitare l'apporto dei grassi saturi. NELL'ALIMENTAZIONE DI TUTTI I GIORNI, proprio PER LA SUA COMPOSIZIONE PIÙ SALUTARE, L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA È DA PREFERIRE AGLI ALTRI OLI.</p>		
olio extra vergine di oliva (per la preparazione dei piatti)totale quota pranzo		15
		20
6^gruppo	ORTAGGI E FRUTTA	
<p>Gli alimenti appartenenti a questo gruppo devono essere presenti sempre nell'alimentazione quotidiana</p>		
Verdure crude per insalata		60/70
Ortaggi da cuocere		170
Frutta di stagione		150/200