INCONTRO PRESENTAZIONE NUOVI MENU'

SERENISSIMA
ristorazione

Dietista Bauce Veronica

Premessa

- Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un buono stato di salute e di benessere.
- In quest'ottica, particolare importanza assume il **momento della ristorazione scolastica.**

- **Il servizio di ristorazione scolastica ha assunto un'importanza sempre maggiore nel tempo come mezzo di educazione alimentare per le famiglie**

- Per l’elaborazione dei nuovi menù abbiamo seguito le ultime LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA -REGIONE VENETO -EDIZIONE 2017-18.
- Le linee guida si ispirano al modello della **Dieta mediterranea**

DIETA MEDITERRANEA

- E’ UN MODELLO ALIMENTARE fondato su cibi prevalentemente vegetali e sul loro consumo vario, bilanciato e in armonia con gli altri
- –> Sistema nutrizionale tipico delle popolazioni che, fino agli anni '50, hanno colonizzato il bacino del Mar Mediterraneo
- 16/11/2010 :l’UNESCO riconosce la dieta mediterranea **un patrimonio dell’umanità** come **STILE DI VITA SANO** **che apporta nutrienti in modo completo ed equilibrato**

Dieta mediterranea ed effetti sulla salute

- Rappresenta una strategia di prevenzione delle “malattie del benessere” cioè di tutte quelle patologie, come il diabete di tipo II, l'obesità e i problemi di natura cardiovascolare, legate allo stile alimentare squilibrato tipico dei Paesi occidentali ma anche di tumori, morbo parkinson, morbo alzheimer (Sofi F. At al. BMJ 2008)

Stagionalità

Convivialità

Varietà

Prodotti locali

Dieta mediterranea : i principi

Bere ogni giorno acqua in abbondanza e fare esercizio fisico quotidiano

1)

Quanta acqua dobbiamo bere?

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

f. Porzioni/quantità

Quanta acqua dobbiamo bere?

LARN IV Revisione

Valori di riferimento per l'assunzione di acqua giornaliera nelle varie fasce di età in condizioni di temperatura ambientale temperata e moderati livelli di attività fisica

http://www.sinu.it/html/pag/08-ACQUA.asp

	Età	Assunzione adeguata di acqua (ml/die)
Neonati	6 e 12 mesi	800
Bambini	1-3 anni	1200
	4-6 anni	1600
	7-10 anni	1800
Adolescenti		
maschi	11-14 anni	2100
femmine		1900
maschi	15-17 anni	2500
femmine		2000
Adulti e anziani	18-74	2500
	≥75 anni	2000
Gravidanza		2350
Allattamento		2700

- Asseconda sempre il senso di sete anzi anticipalo
- **ANCHE AI PASTI**

- Ricorda che bevande come coca cola, aranciata, thè zuccherato,red bull, succhi di frutta, caffè, aperitivi alcoolici e non, vino, birra oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che danno calorie (zuccheri, alcool) o che sono farmacologicamente attive (caffeina)

DA CONSUMARE CON MODERAZIONE

Minerali presenti nell'acqua

- **Fluoro** → importante nel corretto sviluppo dello smalto dei denti dei bambini. Prevenzione delle carie
- **Sodio** → non è vero che l'acqua è ricca di sodio. INUTILE scegliere acque a basso contenuto di sale per l'ipertensione.
- **Calcio** → importante fonte in associazione ai latticini. Viene assorbito facilmente dal nostro organismo. Scegliere acque calciche (Ca >150 mg/L) in situazioni di carenza (osteoporosi, gravidanza e addirittura in casi di calcoli renali: fattore protettivo)
- **Nitriti e nitrat**i → prodotto dai batteri:parametro tenuto sotto controllo
- **Altri metalli pericolosi** (arsenico, cadmio, cromo, mercurio) tenuti nei parametri previsti per legge

Dieta mediterranea : i principi

Elevata assunzione di fibre (verdura, frutta, noci e cereali integrali, legumi)

Elevata assunzione di FIBRA: solubile e insolubile

Importante fattore di protezione nei confronti dell'insorgenza di vari tipi di cancro, sia del colon retto che mammella, malattie cardiovascolari

- Dose consigliata adulto **25 gr**
- Dose consigliata bambini **12-13 gr** (quantità di cibo minore, non deve limitare assorbimento di nutrienti importanti per la crescita = alternare prodotti integrali con prodotti raffinati)

Frutta e verdura

- Si consiglia di consumare 5 porzioni al giorno: si suggerisce 3 volte la frutta e 2 volte la verdura
- Meglio se di stagione: meno costosa , più gustosa
- Hanno una bassa densità calorica
- Apportano % elevata di fibre
- Apportano vitamine e sali minerali
- Apportano molecole bioattive (es antiossidanti):
- NEWS spostare il FOCUS dalla molecola al frutto/verdura→Ancora studi in corso

ROSSO

Quali nutrienti
Licopene e antocianine.

Li trovi in:
anguria, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, peperoni, pomodori, rape, ravanelli.

BIANCO

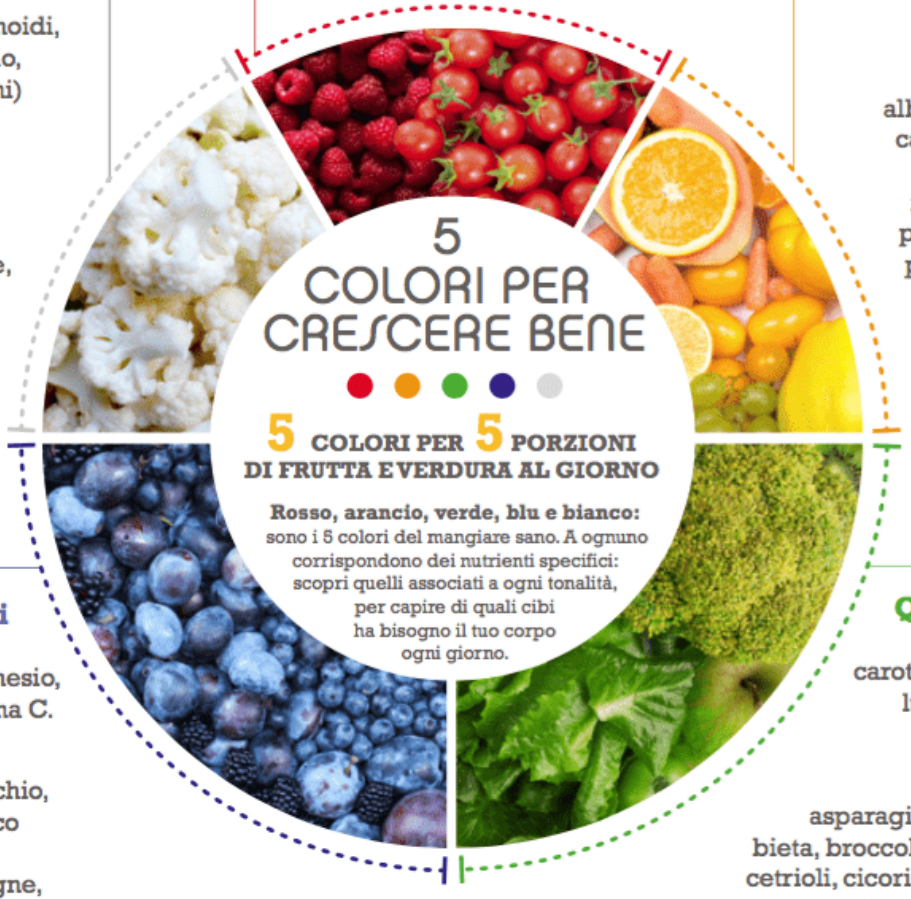
Quali nutrienti
Composti solforati nella cipolla e nell'aglio, flavonoidi, polifenoli, potassio, selenio (nei funghi) e Vitamina C.

Li trovi in:
aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano.

ARANCIO E GIALLO

Quali nutrienti
Carotenoidi, flavonoidi, Vitamina C.

Li trovi in:
albicocche, arance, carote, limoni, loti, mais, mandarini, melone, nespole, peperoni, pesche, pompelmi, zucca.



5 COLORI PER CRESCERE BENE

5 COLORI PER 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO

Rosso, arancio, verde, blu e bianco: sono i 5 colori del mangiare sano. A ognuno corrispondono dei nutrienti specifici: scopri quelli associati a ogni tonalità, per capire di quali cibi ha bisogno il tuo corpo ogni giorno.

BLU E VIOLA

Quali nutrienti
Antocianine, carotenoidi, magnesio, potassio e Vitamina C.

Li trovi in:
melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera.

VERDE

Quali nutrienti
Acido folico, carotenoidi, clorofilla, luteina, magnesio e Vitamina C.

Li trovi in:
asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi.

I succhi di frutta?

- Non sono sostitutivi della porzione di frutta. Non rappresentano una delle 5 porzioni
- Basso/nullo contenuto di fibra (spremute/centrifugati)
- Aggiunta di zuccheri

Contenuto in zuccheri di alcuni frutti e dei corrispondenti succhi 100% frutta (per 100 g e per porzione)

dal documento SINU «Il consumo di succhi 100% frutta nel contesto di una sana alimentazione»

	Zuccheri frutto intero	Zuccheri succo 100% frutta
Albicocche	9,3	13,2
Ananas	9,8	10
Arance	8,5	8,8
Mango	13,6	12,5
Mela	10,1	9,6
Melograno	12,7	12,6
Mirtilli Rossi	4,3	9,8
More	4,7	7,7
Papaya	7,8	13,9
Pere	9,7	15,2
Pesche	7,9	12,3
Uva	15,5	14,2
Media per 100 g	**9,5**	**11,65**
Media per porzione	**14,2**	**23,3**

Frutta guscio

- NON FA PARTE DEL GRUPPO FRUTTA
- Alto contenuto energetico
- Ricchi in acidi grassi insaturi **omega 3** , FIBRA, Acido folico, Minerali, Sostanze bioattive (tocoferoli, fitosteroli ect)
- Bassa % acidi grassi saturi
- **PORZIONE BAMBINI 6-11 ANNI**

20 GR	5-6 NOCI SGUSCIATE
	8-10 MANDORLE
30 GR	7-8 NOCI SGUSCIATE
	10-15 MANDORLE

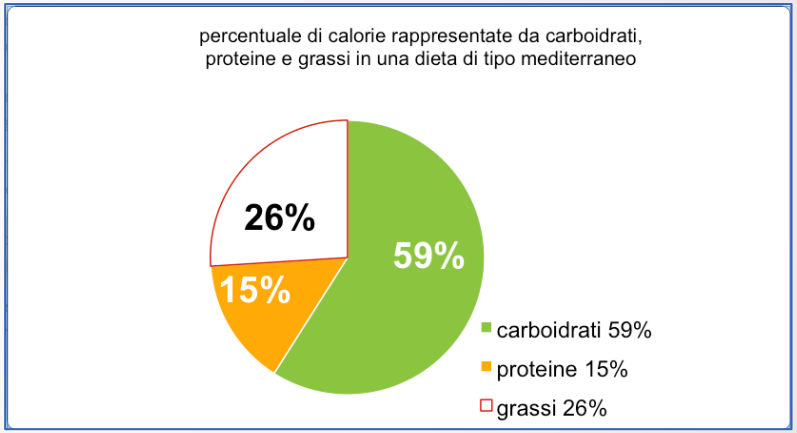
Occasionale <3 VOLTE alla settimana

- SI INTENDONO AL NATURALE **NON** SALATI O GLASSATI

Cereali : integrale è meglio !

- Frumento
- Riso
- Mais
- Orzo
- Sorgo
- Miglio
- Avena
- Segale
- Farro

3-5 PORZIONI AL GIORNO



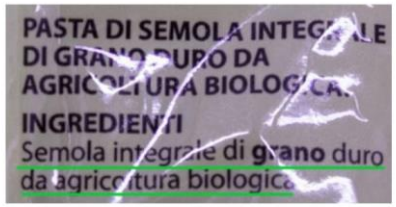
SONO LA PRINCIPALE FONTE DI CARBOIDRATI

Come riconoscere il “VERO” integrale

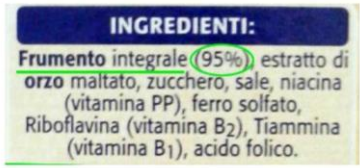
- Nutrienti (vit, minerali,AGI) si trovano nel chicco del cereale
- La raffinazione (serve per aumentare la conservazione del prodotto) ne elimina una buona parte
- Farina addizionata con crusca =NON contiene farina integrale ma è un prodotto ricostituito
- Farina di frumento integrale, avena integrale = 100% integrale
- Identico contenuto di fibra MA profilo nutrizionale diverso

- Controllare le etichette

BISCOTTI FROLLINI INTEGRALI RICCHI DI FIBRE:
Ingredienti: farina di frumento integrale 50%, oli vegetali non idrogenati (palma, mais), zucchero di canna integrale 10%, sciroppo di glucosio - fruttosio, farina di mais, fibra alimentare (inulina) 3%, albume d'uovo, latte scremato in polvere, germe di frumento 2%, miele 1,7%, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido di ammonio, difosfato disodico, fosfato monocalcico), sale marino integrale 0,4%, aromi.



Esempio di come dovrebbero essere gli ingredienti della nostra pasta.



Legumi

- Appartengono alla famiglia delle leguminose:
- Fagioli
- Ceci
- Lenticchie
- Cicerchie
- Soia
- Piselli
- Fave

- Anche i fagiolini e i fagioloni sono legumi ma vengono assimilati alla verdura perché hanno contenuto più basso di proteine vegetali, energia e acqua.

- Sono buona fonte di proteine vegetali

Ricchi di ferro (con assunzione di vit C),zinco, amminoacidi, vit b e fibra

Scarso valore biologico rispetto a proteine animali :manca metionina e cisteina

Abbinamento con cereali le rende complete ALTO VALORE BIOLOGICO

- SOSTITUTIVI DELLA CARNE
- ***ES Pasta e fagioli, pasta e ceci,risi e bisi, zuppe di cereali e legumi***

Problematiche legate al consumo di legumi

Gonfiore intestinale
Dovuto alle fibre della buccia che digerite dai batteri intestinali producono gas

Preferire prodotti decorticati o passare i legumi con il passaverdure per trattenere parte delle bucce→ il frullatore non basta

- Esiste un'alternativa:

1) la pasta di legumi
2) le farine 100% legumi

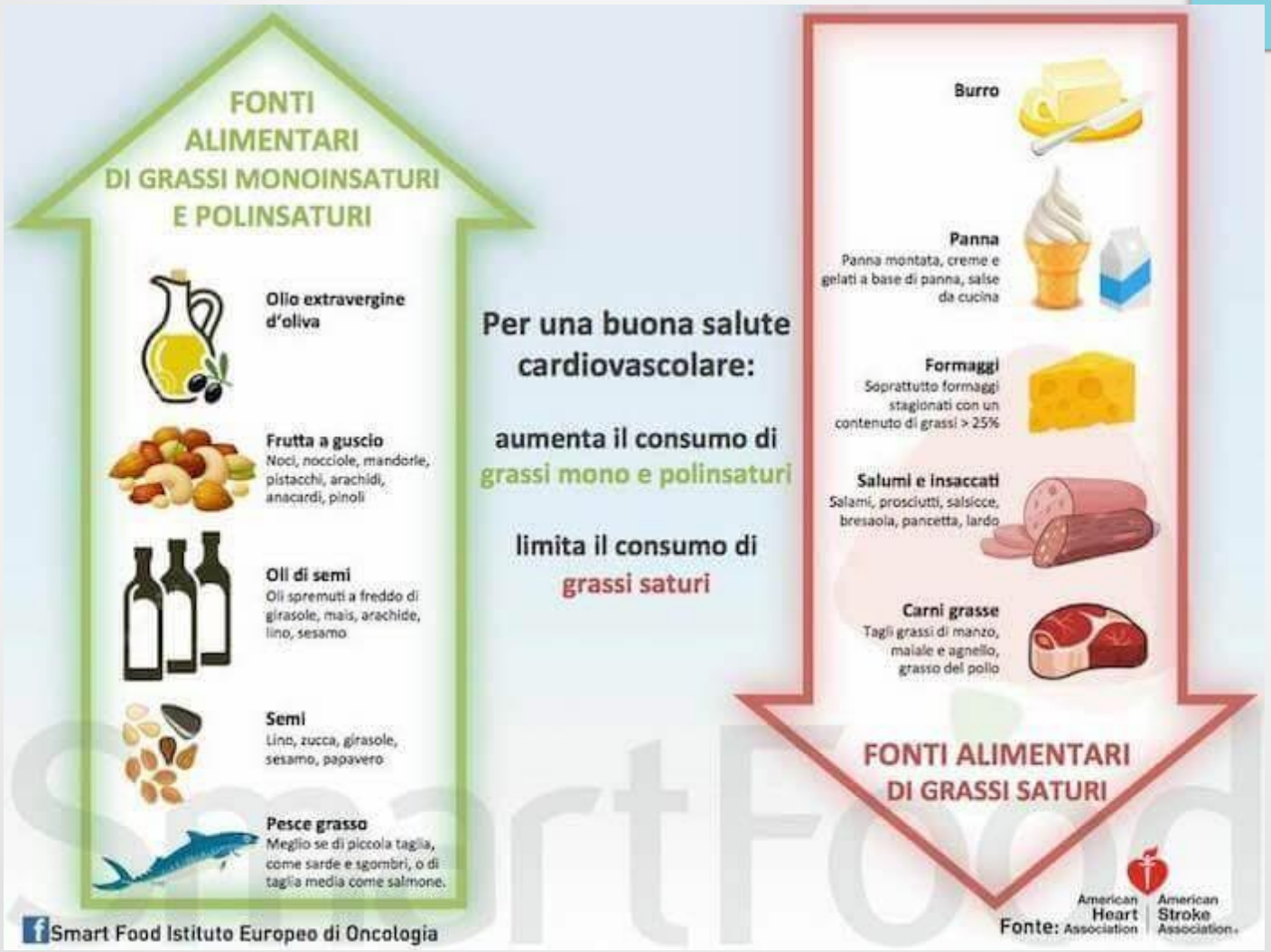
5 porzioni di legumi in 1 settimana!

- E’ possibile!
- **Lunedi** : Pasta e fagioli
- **Mercoledi** : Farinata di ceci
- **Giovedi** : Purè di fave e cicorie
- **Sabato :** Pasta al ragù di lenticchie
- **Domenica:** Risotto con i piselli

Dieta mediterranea : i principi

Elevata assunzione di acidi grassi insaturi e Basso intake di acidi grassi saturi

PREVENZIONE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



Acidi grassi polinsaturi

Omega 6 e omega 3 = PUFA acidi grassi essenziali NON sintetizzati dall'organismo DA ASSUMERE CON LA DIETA

Omega-3 (pesce, frutta guscio,avocado, oli vegetali)
EPA e DHA:

1) azione tumorale
2) antinfiammatoria
3) antitrombotica
4) migliora l'assetto cardiovascolare(TG ,P. arteriosa)

Omega-6 (olio girasole, mais soia):

1) riducono la concentrazione di colesterolo totale
2) modesta azione ipotrigliceridemizzante

Pesce

- Consumo di pesce medio-alto
- Importante fonte di proteine ad ALTO VALORE BIOLOGICO,vitamine, sali minerali iodio e selenio e grassi detti “buoni”

- E’ l’unica fonte significativa di AG polinsaturi a lunga catena della serie **omega 3**
- N°3 PORZIONI A SETTIMANA

- Varia in base alla specie, habitat marino o di lago, tipologia di produzione(allevamento o selvatico).
- Concentrazioni più elevate in pesci grassi : salmoni, sgombri,aringhe ma anche orate, spigole,trote
- **ATTENZIONE MERCURIO (PESCE SPADA E TONNO)**

Acidi grassi monoinsaturi

- OLIO DI OLIVA = E’ un grasso di origine vegetale ricco di grassi monoinsaturi (acido oleico), omega 6, vit ADEK, polifenoli .
- –> Anche l’ olio girasole, mais soia sono ricchi di omega-6
- **Ricco di tocoferolo anche detta VITAMINA E ANTIOSSIDANTE**
- **NON contiene colesterolo**

- Principale grasso da condimento della dieta italiana
- **MEGLIO UTILIZZARLO A CRUDO TUTTI I GIORNI 3-4 cucchiai (occhio alla quantità)** mantiene inalterate le sue proprietà benefiche :
- Aumenta HDL, riduce LDL, previene placche aterosclerotiche,previene malattie neurodegenerative, riduce produzione acido cloridrico stomaco protezione mucosa, accelera transito feci,facilita assorbimento VIT D

Acidi grassi saturi

- **Quali problemi creano?**
- **Producono un aumento del colesterolo**
- **Correlati ad un'aumentata incidenza di alcune malattie cardiovascolari, in particolare la cardiopatia ischemica e le sue temibili conseguenze (angina pectoris, infarto miocardico e ictus).**

NE SONO RICCHI:

Margarina ,Burro, Panna, Formaggi grassi ,Lardo, Strutto, Salumi grassi,Olio di palma/cocco,Merendine e prodotti da forno industriali

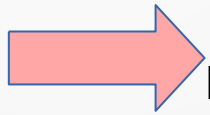
PICCOLE QUANTITA' IN uova, pesce e carne magra, latte e yogurt

Prodotti caseari

- Si consiglia una media-bassa assunzione

N° 2 PORZIONI A SETTIMANA

- I formaggi contengono proteine ad alto valore biologico, una buona % di lipidi,zuccheri (lattosio),colesterolo, vit A e B2,calcio (forma facilmente assorbibile e utilizzabile), fosforo
  MA **Contengono anche grandi quantità di sale e grassi saturi (formaggi grassi)**



- Formaggi magri Lipidi < 25% (20% AGS)

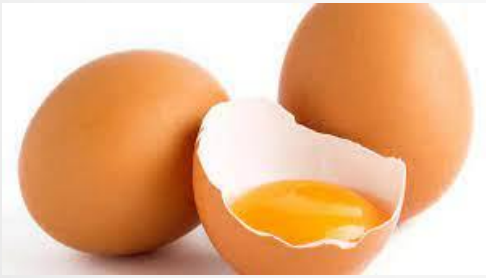
Mozzarella, stracchino, provola, camembert, feta, caciottina,, ricotta

- Formaggi grassi Lipidi > 25 % (36% AGS)

Gorgonzola, caciotta, parmigiano, grana, groviera, caprini,pecorini

Uova

- Le uova contengono proteine ad alto valore biologico, vitamine e sali minerali**, elevato contenuto di colesterolo nel tuorlo** e pochi grassi (**50% saturi,** 50 % insaturi)



N° 2-4 uova a settimana
-->Attenzione uova contenuto come ingrediente (tortellini, pasta uovo, biscotti, torte..)

Ad oggi l'importanza delle uova è stata rivalutata

- Studi recenti confermano mancanza di correlazione tra consumo di uova e malattie cardiovascolari
- Si consiglia di consumarle nell'ambito di una dieta equilibrata

Carne

- **OBIETTIVO NUTRIZIONALE: RIDURRE LA FREQUENZA DI ASSUNZIONE**
- Il consumo moderato di carne bianca si associa ad un **minor rischio di sviluppare le principali malattie cronico-degenerative**

2 volte alla settimana carne bianca (pollo, tacchino, coniglio)

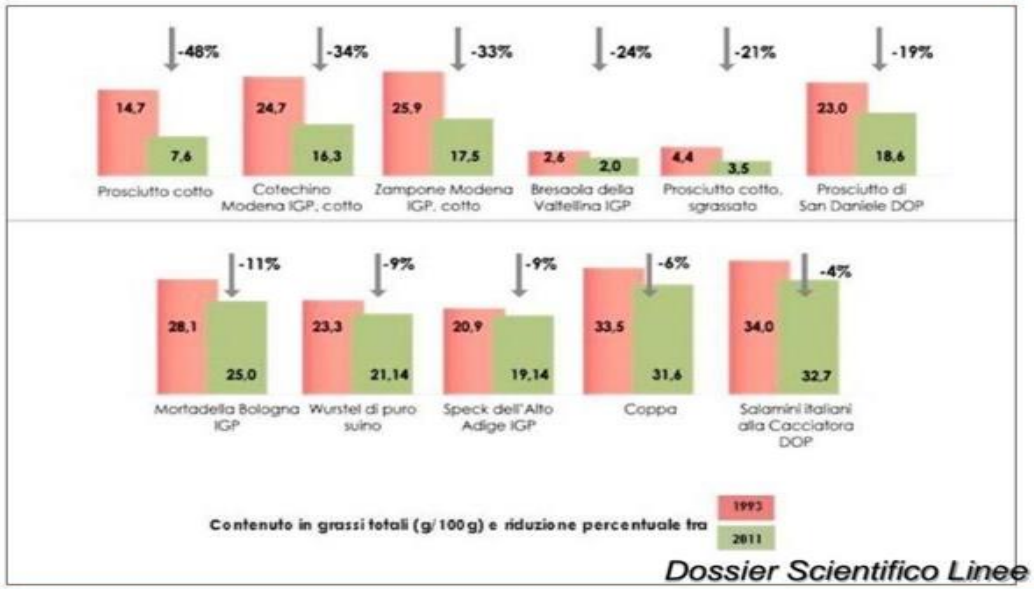
Basso contenuto di grassi > prevalenza di grassi insaturi omega 3 e < colesterolo della rossa

0-1 volta alla settimana la carne rossa (manzo,maiale,cavallo...)

Carne maiale bassa percentuale di colesterolo (tagli magri lombata, arista,filetto)

Carne trasformata

- Carne che ha subito una trasformazione (salagione, affumicatura, insaccatura, aggiunta di additivi (nitriti/nitrati),conservanti)
- <u>Fonte 1/3 grassi saturi</u>



- Rispetto al 1993 → Riduzione
- % grasso TOTALE
- Tecniche allevamento diverse
- Selezione razze + magre
- Mangimi diversi

MA

- Sempre % elevata di grassi e sale

- f. Alimenti particolari: salumi, uova, pesce

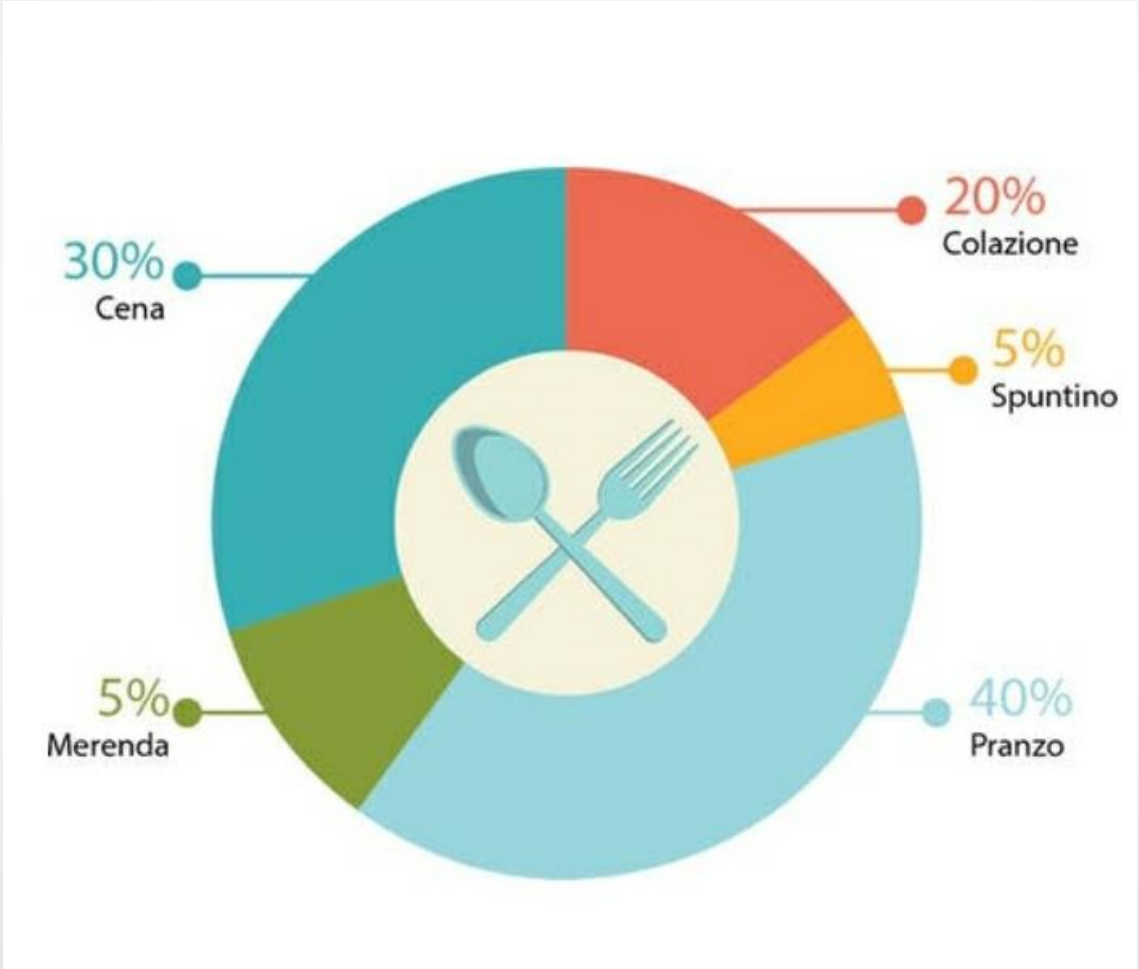
Carne rossa vs carne trasformata

- La carne soprattutto quella rossa rappresenta una buona fonte di proteine e amminoacidi essenziali, **Ferro, Vit B12,** selenio, rame, zinco
- Il ferro contenuto nella carne è altamente biodisponibile e assorbito dall'intestino più facilmente dei vegetali (Associare con la Vit C)
- Indispensabili per bambini e donne in gravidanza

- Le carni trasformate seppur contenenti nutrienti importanti come proteine e sali minerali **sono associate ad un maggior rischio di tumori colon retto, diabete t2 e malattie cardiovascolari**
- Prosciutto cotto e bresaola è ottima fonte di Ferro e proteine e basso contenuto di grassi

Carne rossa da non confondere con la carne trasformata!
Non ci sono evidenze che permettano di definire la porzione minima che sia esente da rischi

Suddivisione dei pasti quotidiani



La prima colazione...

- Può essere molto semplice ma DEVE essere completa:

1) Latte o yogurt parzialmente scremati o bevande vegetali
2) Fette biscottate o pane integrale o muesli o biscotti secchi o cereali integrali
3) Frutta fresca o frullati di frutta o marmellata o frutta secca

MIGLIOR PRESTAZIONE PSICOATTITUDINALE E QUINDI MIGLIOR RENDIMENTO SCOLASTICO

ESEMPI

Una tazza di latte intero
Una fetta di pane integrale
Due cucchiaini di marmellata, o altra crema spalmabile

Una tazza di latte intero
Un cucchiaino di cacao
Quattro biscotti

Una tazza di latte intero
Orzo
Un cucchiaino di zucchero
4 cucchiai di cereali

Una tazza di yogurt intero
Quattro fette biscottate integrali
Due cucchiaini di marmellata

Due arance spremute oppure occasionalmente un succo di frutta 100%
Un toast oppure un panino piccolo con una fetta di formaggio

Una tazza di latte intero
Una fetta di pane piccola con un velo burro
e 2 cucchiaini di marmellata

MERENDA

- Tra le 100-125 calorie per un bambino di 6 anni e le 180-200 calorie per un adolescente
- CONTROLLO DELL'APPETITO --> **EVITA PASTO SUCCESSIVO TROPPO ABBONDANTE**
- FRUTTO (banana, pomodorini,finocchi crudi o carote, gambi di sedano) o FRULLATO DI FRUTTA CON LATTE
- MACEDONIA SENZA ZUCCHERO
- YOGURT CON FRUTTA A PEZZI
- PANE COMUNE O INTEGRALE CON FORMAGGIO MAGRO
- CRACKER MEGLIO INTEGRALI
- BISCOTTI SECCHI
- FRUTTA SECCA IN GUSCIO
- ***Da limitare a <=1 volta alla settimana***
- PANE CON MARMELLATA O CIOCCOLATA
- GELATO ALLA FRUTTA
- FETTA DI DOLCE CASALINGO NON FARCITO
- BUDINO

LA MERENDA A SCUOLA

ATTENZIONE AGLI SPUNTINI IPERCALORICI RICCHI GRASSI, SALE e ZUCCHERI

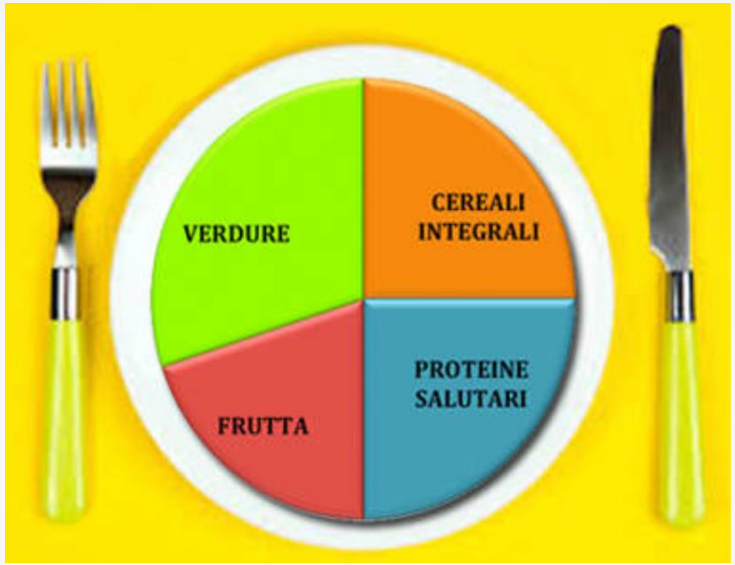
es.Trancio di pizza ,Panini molto “imbottiti”, patatine fritte, Merendine confezionate, Bibite gassate, energy drinks ma anche succhi di frutta con zuccheri aggiunti

Le merende ricche di zucchero --> alzano subito la glicemia ma poi tolgono la concentrazione;

Gli snack ricchi di sale e grassi oltre ad essere dannosi a livello cardiovascolare,stimolano il bambino a mangiarne ancora, perchè costituiti da una particolare combinazione di grassi, zuccheri e sale che creano una specie di dipendenza;

CONSEGUENTE SCARSO APPETITO A PRANZO

PRANZO E CENA :*PASTO EQUILIBRATO*



Gruppo CARBOIDRATI : PANE,RISO, PASTA CERALI, PATATE, GNOCCHI PATATE, POLENTA

Gruppo FIBRE: VERDURE

Gruppo PROTEINE : CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI, FORMAGGI

Gruppo FIBRE: FRUTTA E VERDURE

Gruppo GRASSI: OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

- PRANZO A SCUOLA→ menu’ scolastico
- CENA –> A CASA O AL RISTORANTE

1) PIATTO UNICO: Primo piatto condito il secondo piatto + verdura + frutta
2) *ESEMPI Pasta al ragù, pizza margherita, lasagne al forno, tortellini, pasta al sugo di pesce, pasta e legumi, insalata di riso*
3) Primo piatto condito con verdure o passato di verdura con pasta o pane o polenta o patate + secondo piatto + verdura + frutta

ESEMPIO DI UN MENU' SETTIMANALE PER BAMBINI DI 4-6 ANNI

LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE Latte vaccino 200 mL 3 Biscotti	**COLAZIONE** Yogurt 125 g Cereali 30 g	**COLAZIONE** Latte vaccino 200 mL 3 Biscotti	**COLAZIONE** Latte vaccino 200 mL 3 Biscotti	**COLAZIONE** Latte vaccino 200 mL Cereali 30 g	**COLAZIONE** Latte vaccino 200 mL 3 fette biscottate con 1 cucchiaino di marmellata	**COLAZIONE** Latte vaccino 200 mL 3 Biscotti
SPUNTINO Yogurt 125 g Frutta fresca 40 g	**SPUNTINO** Frutta secca 20 g Pane 20 g	**SPUNTINO** Dolci a cucchiaio 100 g	**SPUNTINO** Frutta fresca 80 g	**SPUNTINO** Frutta fresca 80 g	**SPUNTINO** Yogurt 125 g Frutta fresca 40 g	**SPUNTINO** Frutta fresca 80 g
PRANZO Riso 50 g Pesce 60 g Verdure da cuocere 120 g Pane 40 g Frutta fresca 80 g	**PRANZO** Pasta 50 g Carne rossa 45 g Insalata 40 g Pane 40 g Frutta fresca 40 g	**PRANZO** Pasta 50 g con Legumi (freschi 60 g o secchi 20 g) Verdure da cuocere 120 g Pane 60 g Frutta fresca 80 g	**PRANZO** Pasta 50 g Formaggio fresco 40 g Insalata 40 g Pane 40 g Frutta fresca 80 g	**PRANZO** Riso 50 g con Legumi (freschi 60 g o secchi 20 g) Insalata 40 g Pane 60 g Frutta fresca 40 g	**PRANZO** Pasta 50 g Pesce 60 g Verdure da cuocere 120 g Pane 40 g Frutta fresca 80 g	**PRANZO** Pasta 50 g Carne bianca 45 g Insalata 40 g Patate 100 g Frutta fresca 80 g
SPUNTINO Frutta secca 20 g	**SPUNTINO** Frullato (Latte vaccino 200 mL e Frutta fresca 80 g)	**SPUNTINO** Yogurt 125 g Frutta fresca 40 g	**SPUNTINO** Frutta fresca 80 g	**SPUNTINO** Yogurt 125 g Frutta secca 20 g	**SPUNTINO** Pane 60 g con pomodoro	**SPUNTINO** Pane 40 g con 1 cucchiaino di cioccolata
CENA Pasta 50 g con Legumi (freschi 60 g o secchi 20 g) Insalata 40 g Frutta fresca 80 g Pane 60 g	**CENA** Riso 50 g Formaggio semistagionato 30 g Verdure da cuocere 120 g Frutta fresca 80 g Pane 40 g	**CENA** Pasta 50 g 1 Uovo Insalata 40 g Frutta fresca 80 g Pane 40 g	**CENA** Pasta 50 g Pesce 60 g Verdure da cuocere 120 g Frutta fresca 40 g Pane 60 g	**CENA** Pasta 50 g Carne bianca 45 g Verdure da cuocere 120 g Frutta fresca 80 g Pane 40 g	**CENA** Pizza 150 g Frutta fresca 80 g	**CENA** Minestrone di Verdure con Pasta 50 g 1 Uovo Frutta fresca 40 g Pane 60 g

IN AGGIUNTA CONSUMARE:

Acqua 6 bicchieri AL GIORNO

25 g di **Olio di extravergine** di oliva AL GIORNO

20 g di **Formaggio grattugiato** A SETTIMANA (se non è gradito l'uso del formaggio grattugiato, può essere sostituito con una porzione di formaggio a settimana)

	Cereali e Patate		***Pesce***
	Latte/yogurt		***Legumi***
	Formaggi		***Uova***
	Frutta e verdura		***Patate***
	Carne		***Dolci***

NUOVI MENU': i punti chiave

- Legumi (fagioli, ceci, lenticchie,...) o piatti a base di legumi (pasta e fagioli, riso e lenticchie,..);
- Tutti i giorni 2 tipologie di verdura seguendo il più possibile la stagionalità.
- Frutta e verdura di colore diverso nell'arco di una settimana per assicurare la più alta variabilità di scelta possibile.
- Piatti per esigenze etiche, etniche e/o religiose (es cous cous, piatti vegetariani)
- Alimenti integrali o cereali di vario tipo (orzo,farro..);
- Piatti tipici regionali (bollito con panà, pasticci di carne , spezzatino con la polenta)
- Almeno 1 volta alla settimana un piatto unico bilanciato
- Cromaticità del pasto

MENU' PRIMAVERILE

SCUOLE COMUNE DI BUSSOLENGO- MENU' PRIMAVERA

		Settimana 1		Settimana 2		Settimana 3		Settimana 4
LUNEDI'	PUNTO INAIZIO	PASTA AL TONNO (RICOTTA PER INF-NIDO) E PISELLI [1,3,4,7,9]*		CREMA DI ZUCCHINE CON RISO [3,7]		RISOTTO ALLE ZUCCHINE [9] / CREMA ZUCCHINE CON PASTA [1,3,7] PER NIDO	PUNTO INAIZIO	PASTA PASTICCIATA AL RAGU' DI CARNE [1,3,7,9]
				POLLO AL FORNO		MERLUZZO* ALLA MEDITERRANEA [4,9,12]		
		CAROTE JULIENNE		CAPPUCCIO		CAROTE JULIENNE		CAPPUCCIO
		FINOCCHI GRATINATI*[3,7]		PATATE AL PREZZEMOLO		CAROTE ALL'OLIO *		CAROTE ALL'OLIO *
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA
MARTEDI'		PASTA AL POMODORO[1,3,7]	PUNTO INAIZIO	PASTICCIO* DI VERDURE E MOZZARELLA [1,3,7,9]		PASTA ALLA NORMA [1,3,7,9]		PASSATO DI VERDURA CON * PASTA [1,3,7,9]
		FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO				FETTINA DI TACCHINO ALLA PIZZAIOLA		PLATESSA AL LIMONE *[4]
		CAPPUCCIO		FINOCCHI JULIENNE		CAPPUCCIO		FINOCCHI JULIENNE
		CAROTE AL ROSMARINO *		CAVOLFIORI GRATINATI*[3,7]		BROCCOLI AL VAPORE*		PATATE AL FORNO
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA
MERCOLEDI'		CREMA DI CAROTE [3,7]		PASTA ALL'OLIO [1]		ORZO AL PESTO [1,3,6,7,8]		PASTA AL POMODORO E BASILICO [1,3,7]
		SPEZZATINO DI TACCHINO CON PATATE [1,9]		PLATESSA PANATA [1,4]		FRITTATA CON VERDURE [3,7]		SFORMATO DI PATATE E PISELLI [1,3,7,11]
		INSALATA		INSALATA MISTA		INSALATA E CAROTE JULIENNE		CAROTE JULIENNE
		POLENTA		CAROTE PREZZEMOLATE *		BIETA TRIFOLATA*		CAVOLFIORI GRATINATI[3,7] *
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA
GIOVEDI'		GNOCCHI DI PATATE *(PASTA PER INF-NIDO) AL PESTO [1,3,6,7,8]		RISOTTO AGLI ASPARAGI [3,7,9]		GNOCCHI DI PATATE *(PASTA PER INF-NIDO) AL POMODORO [1,3,7]		PASTA ALL'OLIO [1]
		MONTE VERONESE DOP [7]		CECI AL POMODORO E BASILICO [9] *		PROSCIUTTO COTTO/ RICOTTA [7] (PER IL NIDO)		PETTO POLLO AL ROSMARINO [1,9]
		FINOCCHI JULIENNE		CAROTE JULIENNE		FINOCCHI JULIENNE		INSALATA
		SPINACI ALL'OLIO *		FINOCCHI GRATINATI [3,7]		CAROTE PREZZEMOLATE *		BIETA TRIFOLATA*
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA
VENERDI'		RISO ALL'OLIO		PASTA AL POMODORO [1,3,7]	PUNTO INAIZIO	PASTA AL RAGU' DI LENTICCHIE [1,3,6,7,9,11]		RISOTTO ALLE VERDURE * [3,7,9]
		FRITTATA [3,7]		POLPETTINE DI MANZO [6,7]				ASIAGO DOP [7]
		INSALATA E CAROTE JULIENNE		INSALATA		INSALATA		INSALATA MISTA
		BROCCOLI AL VAPORE*		ERBETTE AL VAPORE *		FINOCCHI GRATINATI*[3,7]		FINOCCHI AL VAPORE *
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA

PRODOTTO BIOLOGICO

Gli allergeni presenti nelle preparazioni sono posti tra parentesi quadre secondo regolamento UE 1169/2011.

Legenda allergeni (1) Cereali contenenti glutine(2) Crostacei e prod. a base di crostacei(3) Uova e prodotti a base di uova(4) Pesce e prodotti a base di pesce(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi(6) Soia e prodotti a base di soia(7) Latte e prodotti a base di latte(8) Frutta a guscio(9) Sedano e prodotti a base di sedano(10) Senape e prodotti a base di senape(11) Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo(12) Anidride solforosa e solfiti i conc.> 10mg/kg(13) Lupini e prodotti a base di lupini(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Quando è segnato con un asterisco (*) il prodotto potrebbe essere congelato .Nel caso non fosse reperibile la verdura fresca BIO verrà sostitutita con prodotto analogo BIO surgelato

PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA /PRIMARIA *1 V/MESE A ROTAZIONE*: 1) IN ALTERNATIVA ALLA PASTA DI SEMOLA VERRA' SERVITA PASTA INTEGRALE; 2 IN ALTERNATIVA AL MENU' DEL GIORNO VERRA' SERVITO IL MENU' PIZZA (PIZZA MARGHERITA,PROSCIUTTO, VERDURA DI STAGIONE COTTA,INSALATA,FRUTTA O YOGURT)

NB-Nella giornata del piatto unico le grammatura dei contorni sono da considerarsi intere non mezza porzioni.

MENU' ESTIVO

SCUOLE COMUNE DI BUSSOLENGO- MENU ESTATE

	Settimana 1		Settimana 2		Settimana 3		Settimana 4
LUNEDI'	PASTA AL POMODORO [1,3,7] MOZZARELLA [7] INSALATA TRIS DI VERDURE* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		CREMA DI CAROTE CON RISO [3,7] PLATESSA* AL LIMONE *[4] CAPPUCCIO PATATE AL FORNO PANE [1] E FRUTTA FRESCA	PUNTO	PASTA AL RAGU' BIANCO [1,3,7,9] INSALATA CAROTE E ZUCCHINE ALL'OLIO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		GNOCCHI DI PATATE *(PASTA PER INF-NIDO) AL PESTO [1,3,6,7,8] PISELLI AL POMODORO [9] CAROTE JULIENNE ERBETTE TRIFOLATE* [9] PANE [1] E FRUTTA FRESCA
MARTEDI'	RISOTTO AGLI ASPARAGI *[3,7,9/ PASSATO DI VERDURA CON RISO [3,7] PER NIDO PROSCIUTTO COTTO / FRITTATA (PER NIDO) POMODORI CAROTE ALL'OLIO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA ALLE VERDURE* [1,3,7,9] FRITTATA [3,7] INSALATA ZUCCHINE AL VAPORE* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA ALLA NORMA [1,7,9]/ PASSATO DI VERDURA CON PASTA [1,3,7]PER NIDO ASIAGO DOP [7] INSALATA MISTA TRIS DI VERDURE* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA ALLE VERDURE* [1,3,7,9] ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO [9] POMODORI FAGIOLINI TRIFOLATI*[9] PANE [1] E FRUTTA FRESCA
MERCOLEDI'	COUS COUS ALLE VERDURE E CECI [1,3,7,9] INSALATA FAGIOLINI TRIFOLATI*[9] PANE [1] E FRUTTA FRESCA	PUNTO	ORZO AL PESTO [1,3,6,7,8] AFFETTATO DI TACCHINO FREDDO/ FESA TACCHINO AL FORNO (PER IL NIDO) INSALATA E CAROTE ERBETTE ALL'OLIO PANE [1] E FRUTTA FRESCA		RISO ALL'OLIO [3,7] MERLUZZO AL FORNO* [4,9] POMODORI SPINACI ALL'OLIO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA POMODORO [1,3,7] UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO [3,7,9] INSALATA E POMODORI ZUCCHINE ALL'OLIO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA
GIOVEDI'	PASTA ALLE VERDURE* [1,3,7,9] MERLUZZO AL POMODORO E ORIGANO [4] CAROTE JULIENNE ZUCCHINE ALL'OLIO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		RISO AL POMODORO [3,7] PISELLI ALLA CONTADINA CAROTE JULIENNE FAGIOLINI LESSATI* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA AL POMODORO E BASILICO [1,3,7] POLPETTINE DI BOVINO* [6,7] CAPPUCCIO FAGIOLINI ALL'OLIO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA	PUNTO	PASTA RICOTTA E PISELLI [1,3,7,9] INSALATA CAROTE PREZZEMOLATE * PANE [1] E FRUTTA FRESCA
VENERDI'	PASTA ALLE ZUCCHINE* [1,3,7,9] PETTO DI POLLO AL LIMONE [1,9] INSALATA CON POMODORI ERBETTE TRIFOLATE* [9] PANE [1] E FRUTTA FRESCA	PUNTO	PIZZA MARGHERITA [1,6,7]-RISO OLIO + RICOTTA PER NIDO) INSALATA CAROTE PREZZEMOLATE* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		RISOTTO ALLE VERDURE *[3,7,9] FAGIOLI CANNELLINI AL PREZZEMOLO INSALATA ZUCCHINE ALL'OLIO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		CREMA DI ZUCCHINE CON PASTA [1,3,7] BURGER DI TROTA AL POMODORO [4] CAPPUCCIO PATATE ALL'OLIO (CAROTE PER INFANZIA) PANE [1] E FRUTTA FRESCA

PRODOTTO BIOLOGICO

Gli allergeni presenti nelle preparazioni sono posti tra parentesi quadre secondo regolamento UE 1169/2011.

Legenda allergeni (1) Cereali contenenti glutine(2) Crostacei e prod. a base di crostacei(3) Uova e prodotti a base di uova(4) Pesce e prodotti a base di pesce(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi(6) Soia e prodotti a base di soia(7) Latte e prodotti a base di latte(8) Frutta a guscio(9) Sedano e prodotti a base di sedano(10) Senape e prodotti a base di senape(11) Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo(12) Anidride solforosa e solfiti i conc.> 10mg/kg(13) Lupini e prodotti a base di lupini(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Quando è segnato con un asterisco (*) il prodotto potrebbe essere congelato .Nel caso non fosse reperibile la verdura fresca BIO verrà sostitutita con prodotto analogo BIO surgelato

PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA /PRIMARIA *1 V/MESE A ROTAZIONE*: 1) IN ALTERNATIVA ALLA PASTA DI SEMOLA VERRA' SERVITA PASTA INTEGRALE; 2)IN ALTERNATIVA AL PRIMO E AL SECONDO PIATTO DEL GIORNO VERRA' SERVITO IL PIATTO UNICO "PASTA PASTICCIATA "(PASTA,RAGU' DI CARNE E FORMAGGIO)

NB-Nella giornata del piatto unico le grammatura dei contorni sono da considerarsi intere non mezza porzioni.

MENU' AUTUNNALE

SCUOLE COMUNE DI BUSSOLENGO- MENU' AUTUNNO

		Settimana 1		Settimana 2		Settimana 3		Settimana 4
LUNEDI'	PUNTO	PASTA AL TONNO (RICOTTA PER INF-NIDO) E PISELLI [1,3,4,7,9]* CAROTE JULIENNE BROCCOLI AL VAPORE* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		CREMA DI CAROTE CON RISO [3,7] POLLO AL FORNO CAPPUCCIO PATATE AL PREZZEMOLO PANE [1] E FRUTTA FRESCA		RISOTTO AI PORRI [9] MERLUZZO* ALLA MEDITERRANEA [4,9,12] CAROTE JULIENNE CAROTE ALL'OLIO * PANE [1] E FRUTTA FRESCA	PUNTO	PASTA PASTICCIATA AL RAGU' DI CARNE [1,3,7,9] CAPPUCCIO CAROTE ALL'OLIO * PANE [1] E FRUTTA FRESCA
MARTEDI'		PASTA AL POMODORO[1,3,7] FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO CAPPUCCIO CAROTE AL ROSMARINO * PANE [1] E FRUTTA FRESCA	PUNTO	PASTICCIO* DI VERDURE E MOZZARELLA [1,3,7,9] FINOCCHI JULIENNE ZUCCA AL FORNO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA ALLA ZUCCA [1,3,7,9] / CREMA DI ZUCCA CON PASTA [1,3,7] PER NIDO FETTINA DI TACCHINO ALLA PIZZAIOLA CAPPUCCIO CAVOLFIORI GRATINATI*[3,7] PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASSATO DI VERDURA CON * PASTA [1,3,7,9] PLATESSA AL LIMONE *[4] FINOCCHI JULIENNE PATATE AL FORNO PANE [1] E FRUTTA FRESCA
MERCOLEDI'		CREMA DI CAROTE [3,7] SPEZZATINO DI TACCHINO CON PATATE [1,9] INSALATA POLENTA PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA ALL'OLIO [1] PLATESSA PANATA [1,4] INSALATA MISTA CAROTE PREZZEMOLATE * PANE [1] E FRUTTA FRESCA		ORZO AL PESTO [1,3,6,7,8] FRITTATA CON VERDURE [3,7] INSALATA E CAROTE JULIENNE SPINACI AL VAPORE * PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA AL POMODORO E BASILICO [1,3,7] SFORMATO DI PATATE E PISELLI [1,3,7,11] CAROTE JULIENNE BIETA TRIFOLATA* PANE [1] E FRUTTA FRESCA
GIOVEDI'		GNOCCHI DI PATATE *(PASTA PER INF-NIDO) AL PESTO [1,3,6,7,8] MONTE VERONESE DOP [7] FINOCCHI JULIENNE ZUCCA AL FORNO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		RISOTTO ALLA ZUCCA [3,7,9] CECI AL POMODORO E BASILICO [9] * CAROTE JULIENNE FINOCCHI GRATINATI [3,7] PANE [1] E FRUTTA FRESCA		GNOCCHI DI PATATE *(PASTA PER INF-NIDO) AL POMODORO [1,3,7] PROSCIUTTO COTTO/ RICOTTA (PER IL NIDO) INSALATA CAROTE PREZZEMOLATE * PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA ALL'OLIO [1] PETTO POLLO AL ROSMARINO [1,9] INSALATA BROCCOLI AL VAPORE* PANE [1] E FRUTTA FRESCA
VENERDI'		RISO ALL'OLIO FRITTATA [3,7] INSALATA E CAROTE JULIENNE CAVOLFIORI GRATINATI*[3,7] PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PASTA AL POMODORO [1,3,7] POLPETTINE DI MANZO [6,7] INSALATA ERBETTE AL VAPORE * PANE [1] E FRUTTA FRESCA	PUNTO	PASTA AL RAGU' DI LENTICCHIE [1,3,6,7,9,11] FINOCCHI JULIENNE ZUCCA AL FORNO* PANE [1] E FRUTTA FRESCA		RISOTTO ALLE VERDURE * [3,7,9] ASIAGO DOP [7] INSALATA MISTA FINOCCHI AL VAPORE * PANE [1] E FRUTTA FRESCA

PRODOTTO BIOLOGICO

Gli allergeni presenti nelle preparazioni sono posti tra parentesi quadre secondo regolamento UE 1169/2011.

Legenda allergeni (1) Cereali contenenti glutine(2) Crostacei e prod. a base di crostacei(3) Uova e prodotti a base di uova(4) Pesce e prodotti a base di pesce(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi(6) Soia e prodotti a base di soia(7) Latte e prodotti a base di latte(8) Frutta a guscio(9) Sedano e prodotti a base di sedano(10) Senape e prodotti a base di senape(11) Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo(12) Anidride solforosa e solfiti i conc.> 10mg/kg(13) Lupini e prodotti a base di lupini(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Quando è segnato con un asterisco (*) il prodotto potrebbe essere congelato .Nel caso non fosse reperibile la verdura fresca BIO verrà sostitutita con prodotto analogo BIO surgelato

PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA /PRIMARIA *1 VIMESE A ROTAZIONE*: 1) IN ALTERNATIVA ALLA PASTA DI SEMOLA VERRA' SERVITA PASTA INTEGRALE; 2 IN ALTERNATIVA AL MENU' DEL GIORNO VERRA' SERVITO IL MENU' PIZZA (PIZZA MARGHERITA,PROSCIUTTO, VERDURA DI STAGIONE COTTA,INSALATA,FRUTTA O YOGURT)

NB-Nella giornata del piatto unico le grammatura dei contorni sono da considerarsi intere non mezza porzioni.

MENU' INVERNALE

SCUOLE COMUNE DI BUSSOLENGO- MENU' INVERNO

		Settimana 1		Settimana 2		Settimana 3		Settimana 4
LUNEDI'		PASTA AL POMODORO [1,3,7]		MINESTRA D'ORZO [1,3,6,7,9,11]		RISOTTO AI PORRI [3,7,9]		PASTA AL PESTO [1,3,6,7,8]
		LENTICCHIE IN UMIDO [1,6,8,11]		MERLUZZO LIMONE E PREZZEMOLO* [4]		MONTE VERONESE DOP [7]		COSCE DI POLLO AL FORNO
		CAROTE JULIENNE		CAPPUCCIO		INSALATA E CAROTE JULIENNE		CAPPUCCIO
		BIETA AL VAPORE*		PATATE AL FORNO (ZUCCHINE ALL'OLIO PER INFINIDO)		BIETA TRIFOLATA*		CAROTE AL ROSMARINO*
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA
MARTEDI'	PUNTO UNICO	PASTICCIO*BESCIAMELLA E RAGU' [1,3,6,7,9]		PASTA AL POMODORO [1,3,7]		PASTA AL POMODORO [1,3,7]		CREMA DI CAROTA E ZUCCA CON RISO [3,7]
				FRITTATA CON VERDURE* [3,7]		PISELLI AL PREZZEMOLO*		CACIOTTA [7]
		FINOCCHI JULIENNE		INSALATA		FINOCCHI JULIENNE		INSALATA
		CAROTE ALL'OLIO*		CAROTE PREZZEMOLATE*		CAROTE ALL'OLIO*		PURE' DI PATATE [3,7]
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA
MERCOLEDI'		RISOTTO ALLA ZUCCA [3,7,9]		RISO ALL' OLIO E GRANA [3,7]		PASTA ALLE ZUCCHINE*[1,3,7,9]		PASTA ALL'OLIO [1]
		ASIAGO DOP [7]		PETTO POLLO ALLA PIZZAIOLA		FRITTATA [3,7]		MERLUZZO AL FORNO *[4,9]
		INSALATA MISTA		CAPPUCCIO		INSALATA		INSALATA MISTA
		BROCCOLI AL VAPORE*		CAVOLFIORI GRATINATI*[3,7]		BROCCOLI AL VAPORE*		ZUCCA AL FORNO*
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA
GIOVEDI'		CREMA DI CECI E PORRI CON CROSTINI [1,3,7]		FARRO AL PESTO [1,3,6,7,8]		CREMA DI CAROTE CON RISO [3,7]		RISOTTO AL RADICCHIO [3,7,9]
		PLATESSA AL FORNO* [4,9]		STRACCHINO [7]		BOLLITO DI MANZO CON PANA' [1,3,7,9,11]		CECI AL POMODORO [9]
		CAPPUCCIO		CAROTE JULIENNE		CAPPUCCIO		CAROTE JULIENNE
		PATATE AL VAPORE		BROCCOLI ALL'OLIO*		SPINACI ALL'OLIO*		FINOCCHI GRATINATI*[3,7]
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA
VENERDI'		PASTA CON CREMA DI BROCCOLI* [1,3,7,9]	PUNTO UNICO	PASTA AL SUGO DI FAGIOLI [1,3,6,7,11]		CREMA DI ZUCCA CON PASTA*[1,3,7]		PASTA ALLE VERDURE [1,3,7]
		ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO [9]				PLATESSA PANATA [1,4]		UOVA STRAPAZZATE [3,7]
		CAROTE JULIENNE		FINOCCHI JULIENNE		INSALATA		CAPPUCCIO
		FINOCCHI GRATINATI*[3,7]		ZUCCA AL FORNO*		PATATE ALL'OLIO (ZUCCHINE ALL'OLIO PER INFINIDO)		CAVOLFIORI GRATINATI*[3,7]
		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA		PANE [1] E FRUTTA FRESCA

PRODOTTO BIOLOGICO

Gli allergeni presenti nelle preparazioni sono posti tra parentesi quadre secondo regolamento UE 1169/2011.

Legenda allergeni (1) Cereali contenenti glutine(2) Crostacei e prod. a base di crostacei(3) Uova e prodotti a base di uova(4) Pesce e prodotti a base di pesce(5) Arachidi e prodotti a base di arachidi(6) Soia e prodotti a base di soia(7) Latte e prodotti a base di latte(8) Frutta a guscio(9) Sedano e prodotti a base di sedano(10) Senape e prodotti a base di senape(11) Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo(12) Anidride solforosa e solfiti i conc.> 10mg/kg(13) Lupini e prodotti a base di lupini(14) Molluschi e prodotti a base di molluschi

Quando è segnato con un asterisco (*) il prodotto potrebbe essere congelato .Nel caso non fosse reperibile la verdura fresca BIO verrà sostitutita con prodotto analogo BIO surgelato

PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA /PRIMARIA *f V/MESE A ROTAZIONE*: 1) IN ALTERNATIVA ALLA PASTA DI SEMOLA VERRA' SERVITA PASTA INTEGRALE; 2 IN ALTERNATIVA AL MENU' DEL GIORNO VERRA' SERVITO IL MENU' PIZZA (PIZZA MARGHERITA,PROSCIUTTO, VERDURA DI STAGIONE COTTA,INSALATA,FRUTTA O YOGURT)

NB-Nella giornata del piatto unico le grammatura dei contorni sono da considerarsi intere non mezza porzioni.

• GRAZIE PER L’ATTENZIONE

SERENISSIMA
ristorazione

Fonti
SIP, Società italiana di pediatria.
Linee guida per una sana alimentazione CREA.
INRAN istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione