COMUNE di SOVICILLE

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE

***

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

PIANO NUTRIZIONALE

INTRODUZIONE

Il concetto di dieta come restrizione e limitazione è piuttosto radicato nel pensiero dell'opinione pubblica mentre quello di regime dietetico, quale stile di vita alimentare, è ancora oggi poco percepito dal consumatore. Il generale miglioramento delle condizioni socio-economiche delle popolazioni dei paesi industrializzati, quale il nostro, ha ridotto notevolmente la morbilità e la mortalità delle patologie legate a carenze alimentari (malnutrizione) ma ha determinato un aumento di quelle legate ad eccessi e squilibri. Un'alimentazione equilibrata ha come obiettivo principale il perseguimento del benessere e della salute per l'intera popolazione.
L'alimentazione bilanciata (o equilibrata) è una modalità corretta di alimentarsi, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo ed ha la finalità di garantire un apporto adeguato di energia e di nutrienti, prevenendo sia carenze che eccessi nutrizionali. Per definirsi "bilanciata", l'alimentazione deve anche essere sufficientemente variata; in questo modo, infatti, aumenta la probabilità per il soggetto di assumere nelle giuste quantità tutti i nutrienti di cui l'organismo ha fisiologicamente bisogno. Inoltre, vengono minimizzate le conseguenze negative derivanti dall'ingestione di sostanze potenzialmente nocive, che possono essere presenti nell'alimento naturale oppure formarsi in seguito ai processi di lavorazione, conservazione e cottura dell'alimento.

All'inizio degli anni novanta, si è diffusa negli Stati Uniti d'America la cosiddetta "piramide degli alimenti", con lo scopo di fornire alla popolazione una semplice guida nella scelta del cibo e delle giuste porzioni da assumere. Gli alimenti presenti alla sua base erano quelli destinati alla maggiore quantità di consumazione (frutta e verdure) e, mano a mano che si saliva verso l'apice della piramide, occorreva diminuire l'apporto dei vari alimenti ivi rappresentati (carboidrati → proteine → grassi). La piramide è stata realizzata per diffondere nella popolazione dei consumatori un messaggio breve ma assolutamente immediato ed incisivo: i grassi fanno male e i carboidrati complessi fanno bene. La comunicazione di un segnale di questo tipo era fondamentale per ridurre la presenza straordinariamente abbondante dei grassi nell'alimentazione americana.
L'invito a ridurre l'apporto lipidico derivava dall'osservazione che nei paesi occidentali il consumo eccessivo di lipidi si accompagnava sempre ad un'alta incidenza di malattie cardiovascolari. Successivamente, numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato che questa correlazione è valida soltanto se si consuma un eccessiva quantità di grassi saturi. Al contrario, gli acidi grassi polinsaturi omega-3 ed omega-6 riducono i livelli dei trigliceridi nel sangue e come tali sono dotati di un'azione antitrombotica e, quindi, benefica. Inoltre, gli acidi grassi monoinsaturi (come l'acido oleico presente soprattutto nell'olio di oliva) abbassano i livelli di colesterolo-LDL (colesterolo "cattivo"), senza intaccare quelli di colesterolo-HDL (detto "buono"). Bisogna inoltre tener presente che non tutti i carboidrati complessi fanno bene. Per esempio, i cereali raffinati (pane bianco, riso brillato, farine diastasate) provocano aumenti più rapidi della risposta glicemica rispetto a quelli integrali (hanno cioè un più alto "indice glicemico"). Inoltre, il processo di raffinazione impoverisce l'alimento del prezioso carico di fibre, vitamine e sali minerali contenuto nei cibi integrali. Nella vecchia piramide alimentare non si faceva, inoltre, distinzione tra le diverse fonti proteiche; oggi, sappiamo invece che è bene privilegiare il consumo di carni bianche e di pesce, perché più poveri di grassi insaturi, più digeribili e, per quanto riguarda le specialità ittiche, più ricche di acidi grassi omega-3 ed omega-6. Per contro, bisogna limitare il consumo di carni rosse, uova, latticini e formaggi. Infine la frutta secca deve essere presente, seppure in quantità limitata, nell'alimentazione quotidiana, perché ricca di vitamina E e grassi "buoni". Purtroppo la frutta secca è estremamente calorica e va pertanto consumata con una certa moderazione (10-20 g al giorno).

In relazione a queste osservazioni, è stata promossa una nuova piramide alimentare, alla cui base si collocano l'attività fisica giornaliera, la corretta idratazione ed il controllo del peso corporeo. Le linee guida della nuova piramide per una sana alimentazione incoraggiano il consumo (moderato) di grassi salutari e quello di cereali integrali. Al contrario, viene disincentivata l'assunzione di carboidrati raffinati e di carne rossa. Questi consigli dietetici sono stati stilati sulla base di studi epidemiologici che hanno accertato che alimentarsi in modo corretto ed adeguato alle necessità fisiologiche individuali riduce il rischio di malattie cardiovascolari. L'esercizio fisico costante e il mantenimento del peso forma consentono, nel contempo, di ridurre l'incidenza di molte patologie, comprese quelle tumorali.

Due sono gli indirizzi generali per l'applicazione dei modelli alimentari per una corretta ed equilibrata alimentazione:
1) i Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN);
2) le Linee Guida per una Sana Alimentazione.
I LARN (SINU = Società Italiana di Nutrizione Umana - INRAN = Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) sono raccomandazioni dietetiche per energia e nutrienti volte a favorire il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali dell'intera popolazione (o gruppi di età) e costituiscono, da tempo, un preciso termine di riferimento scientifico in ambito di nutrizione umana.
Le Linee Guida suggeriscono un modello di comportamento alimentare che può essere facilmente attuato, ricollegandosi alle più tipiche tradizioni alimentari del nostro paese. Questo modello alimentare, ritenuto in tutto il mondo come uno dei più efficaci per la prevenzione e la protezione della salute, si basa fondamentalmente sul consumo di alimenti di origine vegetale (pasta, pane, frutta, ortaggi, olio di oliva), con moderata assunzione di quelli di origine animale.
Nella valutazione delle tabelle dietetiche, l'energia viene espressa in chilocalorie (kcal) e chilojoule (KJoule); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca Alimenti e Nutrizione [già Istituto Nazionale della Nutrizione (LARN e Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati in Energia e Nutrienti - Revisione 2014)]: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal).
Sono riferimenti normativi in argomento anche le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"- Ministero della Salute - 2010 e la Deliberazione di Giunta Regionale Toscana 898-2016 "Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica".

Di conseguenza, per la nostra popolazione, l'applicazione delle linee indicate rappresenta spesso il mantenimento di abitudini tradizionali consolidate ed il recupero di modelli alimentari abbandonati, ancorché scientificamente validissimi.
Nell'età evolutiva, un'alimentazione di questo tipo svolge un ruolo primario non solo per lo sviluppo corporeo e la maturazione funzionale adeguata ma, soprattutto, quale intervento di prevenzione primaria per molte malattie correlabili a squilibri nutrizionali, a manifestazione adulta.
Le esigenze energetiche e nutritive di ciascun individuo dipendono da più fattori: età, sesso, costituzione corporea, condizioni fisiologiche, dispendio fisico.
L'infanzia e l'adolescenza, essendo fasi dello sviluppo caratterizzate da notevoli modificazioni dell'aspetto fisico e da un'accentuata evoluzione psicologica e comportamentale, rappresentano il periodo dei maggiori fabbisogni nutrizionali, sia dal punto di vista energetico che qualitativo e nutrizionale.

Una corretta alimentazione in questa età rappresenta la condizione prima ed essenziale per una crescita adeguata ed un armonico sviluppo, oltre ad assicurare un sicuro intervento di prevenzione sanitaria e l'acquisizione di buone abitudini alimentari.

Gli apporti in energia e nutrienti durante l'infanzia e l'adolescenza devono soddisfare le complesse esigenze dell'accrescimento somatico nelle singole fasi: prima infanzia (dalla nascita ai due anni di età); seconda infanzia (dai due ai sei anni); terza infanzia (dai sei ai dodici anni), pubertà e adolescenza. In queste fasce di età il livello energetico giornaliero raccomandato va aumentando progressivamente, anche se la quota di energia per kg/peso corporeo diminuisce quasi proporzionalmente. Nella richiesta giornaliera, poi, la quota energetica relativa all'accrescimento resta minore rispetto a quelle riferite al mantenimento ed al dispendio fisico-motorio.
Anche per i nutrienti proteici (protidi) il livello di assunzione giornaliero raccomandato, espresso per kg/peso corporeo, subisce una progressiva diminuzione con l'aumentare dell'età pediatrica. Da uno a nove anni, le proteine della razione giornaliera è previsto rappresentino circa il 7-8%. Un moderato incremento proteico si verifica nell'età compresa dai tredici ai diciotto anni, in cui si arriva ad un 12% delle kilocalorie giornaliere. Soltanto nel caso in cui la razione proteica sia rappresentata esclusivamente da alimenti di origine vegetale, è possibile elevare la percentuale complessiva dell'apporto in proteine, intervenendo con un'appropriata associazione di cereali e legumi (azione dinamico-specifica).

Nella pratica dietetica comune, difficilmente si riscontrano tabelle nutrizionali in cui la quota proteica si mantiene nei valori consigliati; il più delle volte questi risultano sovrastimati. Questa è una conseguenza del tipo di alimentazione della nostra popolazione, molto ricca di proteine. In una prima stesura della tabella dietetica appare, per questo, opportuno attuare una graduale mediazione tra la situazione esistente e quella raccomandata. Questo permette di intervenire senza discostarsi drasticamente dalle abitudini alimentari correnti, evitando problemi di accettabilità e gradimento, coprendo sicuramente anche i bisogni proteici di gruppi ad eventuale rischio ipoproteico, senza per questo rinunciare ad un intervento correttivo. I LARN consigliano per i grassi (lipidi) una quantificazione pari al 30% delle chilocalorie totali giornaliere, con un apporto in acidi grassi essenziali (linoleico, linolenico e arachidonico) compreso almeno tra il 4-6% del totale energetico. Le Linee Guida integrano queste raccomandazioni consigliando un rapporto fra gli acidi grassi saturi, monoinsaturi e insaturi di 1:1:1.
La quota di carboidrati (glucidi o zuccheri) rappresenterà la maggior percentuale di energia della razione giornaliera. E', per questo, conveniente prevedere che un 58-65% dell'energia totale provenga da questi nutrienti, con l'avvertenza che la gran parte sia costituita da carboidrati complessi (amidi). L'amido, fornito da cereali, legumi e patate, deve rappresentare la maggiore fonte di energia in una dieta equilibrata. A questo deve aggiungersi l'indicazione di un adeguato consumo di fibra alimentare (ortaggi, legumi e frutta). Le fibre vegetali hanno effetti fisiologici diversi, ma tutti altamente benefici: contribuiscono a regolare le funzioni intestinali, controllando glicemia, colesterolemia, trigliceridemia e sono in grado di modulare correttamente la sensazione di sazietà.
Gli zuccheri semplici (glucosio, fruttosio e saccarosio) aggiunti agli alimenti non dovranno, invece, rappresentare più del 10-12%.
Infine per quanto concerne il sale da cucina (cloruro di sodio, meglio se iodato) gli obiettivi nutrizionali consigliano una generale riduzione dei consumi (5 grammi pro-capite al giorno) da ottenersi anche con una limitazione dell'uso di insaccati e cibi in scatola, oltreché dell'aggiunta di sale nelle preparazioni culinarie e dell'impiego di questo complemento alimentare direttamente a tavola, privilegiandone l'impiego moderato in corso di cottura.

La valutazione della quota totale di energia e nutrienti per un individuo può essere calcolata, con buona approssimazione, sulla base del metabolismo basale e dell'attività fisica esercitata. Per le valutazioni dietetiche riferite a comunità o gruppi di età omogenea, questo approccio metodologico non trova concreta applicazione e viene sostituito dalle raccomandazioni dietetiche indicate dai LARN. L'impostazione di tabelle nutrizionali riferite alla popolazione scolastica necessita, poi, di un ulteriore adeguamento, giacché le fasce scolastiche (scuola dell'infanzia e primaria) non corrispondono alle classi di età previste dai LARN. Pertanto, poiché per ciascuna fascia scolastica deve essere allestita, per motivi organizzativi e tecnici, una sola tabella nutrizionale, si è soliti utilizzare un valore di energia e nutrienti medio ponderato delle indicazioni dei LARN, considerando i valori riportati per le singole età.

Nella fascia di età 1-3 anni le principali modificazioni dell'alimentazione riguardano la progressiva inclusione di tutti gli alimenti nella dieta e il completamento della loro somministrazione in forma solida. Per quanto riguarda la suddivisione dei pasti il bambino si adatta gradualmente alla frequenza dei pasti dell'adulto, con una scansione della giornata alimentare in 4/5 momenti. Il piccolo apprende il ritmo regolare dei pasti e acquisisce maggiori capacità di autoregolazione relative al grado di fame e sazietà. Nella prima infanzia iniziano a strutturarsi i gusti e le abitudini alimentari che formeranno lo stile alimentare dell'età adulta, per cui coltivare corrette abitudini alimentari da parte di tutti i componenti della famiglia è fondamentale per indirizzare il bambino verso uno stile alimentare salutare.

Lo sviluppo delle abitudini alimentari è influenzato dalla struttura familiare, dal livello culturale e dalle interazioni familiari. Se la famiglia ha abitudini alimentari corrette e relazioni interpersonali positive, si svilupperanno stili alimentari e comportamenti alimentari corretti, senza eccessi, carenze e ribellioni. Nel periodo che va dal 2° al 4° anno di vita, di passaggio dall'asilo nido alla scuola dell'infanzia, il bambino può essere restio ai cambiamenti alimentari e avere una scarsa attitudine a fare nuove esperienze gustative. In questa fase il bambino si nutre di un solo alimento per poi rifiutarlo e passare ad un altro che diventa il suo preferito. Le irregolarità alimentari comuni in questa fase della crescita, possono destare preoccupazione nella madre circa l'adeguatezza della dieta. In caso di rifiuto temporaneo di un alimento è importante non insistere, ma proporlo successivamente, incuriosendo la sua attenzione con sfiziose ricette. La madre deve porre particolare attenzione all'appetito del bambino, interpretando correttamente i segnali di fame-sazietà evitando di sovra-alimentarlo o sotto-alimentarlo. I bambini vanno alimentati seguendo gli stimoli fisiologici e non devono essere indotti a finire il piatto se sono sazi: va rispettato il senso di autoregolazione del piccolo che è già presente nei primi anni di vita.
In questo periodo bisogna evitare di ricorrere ad alimenti dolci o salati, in quanto l'abitudine ad assumere cibi palatabili potrebbe incidere negativamente nelle costruzione delle abitudini alimentari.

Al termine del primo anno di vita si ha una ridotta accelerazione dell'accrescimento e cambia il rapporto fra crescita ponderale e staturale a favore di quest'ultima. Il bambino perde l'aspetto paffutello dei primi mesi di vita ed assume un aspetto più magro ed asciutto. Lo sviluppo del bambino comporta necessariamente variazioni nel fabbisogno energetico e di nutrienti.

Il fabbisogno energetico deve essere soddisfatto con una corretta ripartizione dei diversi nutrienti.

La quota proteica giornaliera deve rappresentare il 13-15% delle calorie totali, fornita principalmente da alimenti con proteine di alto valore biologico (carne, pesce, uova, latte e derivati), cioè che contengono gli amminoacidi essenziali in rapporto equilibrato tra loro. Gli alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, verdura, frutta) presentano proteine di valore biologico inferiore, perché sono carenti in uno o più amminoacidi essenziali. E' possibile però associare le proteine dei cereali con i legumi per ottenere una miscela proteica completa ed equilibrata con valore biologico paragonabile a quella fornita dalle proteine animali (pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie etc.).

L'apporto lipidico passa dal 50% delle calorie totali nel 1° anno di vita gradualmente al 30% alla fine del 2° anno di vita. Nella fascia di età 1-3 anni bisogna porre particolare attenzione all'aspetto qualitativo dei lipidi o grassi. In questa fase della vita è importante assicurare un adeguato apporto di acidi grassi essenziali necessari per lo sviluppo del sistema nervoso, dell'apparato visivo del bambino e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari in età adulta. I grassi contenuti nel pesce sono ricchi di acidi grassi essenziali (famiglia omega3), pertanto questo alimento prezioso per la salute del bambino deve essere inserito nel menù almeno 2-3 volte alla settimana. Privilegiare i grassi da condimento di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine di oliva, che contiene vitamina E ad azione antiossidante e acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) ad azione protettiva, in quanto contrasta l'accumulo di colesterolo nei vasi sanguigni. Limitare gli alimenti contenenti acidi grassi saturi e colesterolo (grassi di origine animale, carni grasse, insaccati etc). Un consumo eccessivo di questi alimenti è correlato ad un aumento del rischio di patologie cardiovascolari. - La quota di acidi grassi saturi non deve superare il 7-10% delle calorie totali. Anche alcuni oli vegetali come l'olio di cocco e di palma sono ricchi di acidi grassi saturi.

La definizione del livello di riferimento per la scuola dell'infanzia (tre-cinque anni) non presenta particolari problemi, dato che la fascia scolastica corrisponde alla classe di età prevista dai LARN ufficiali. Per la scuola primaria (sei-dieci anni) la situazione è ben più articolata; qui si riunisce una popolazione di soggetti che rientrano in ben cinque livelli distinti di età, secondo quanto indicato dai LARN. I valori individuali presentano differenze sensibili ma una media è accettabile perché le fasce estreme divergono di circa il 10%. Questa differenza, trattandosi di comunità temporanee, assume significato positivo in quanto può essere corretta con l'intervento alimentare assicurato nell'extra-scuola dalla famiglia. É opportuno, a tal proposito, ricordare che l'eventuale assunzione di alimenti in quantità inferiori a quelle indicate dai LARN non è obbligatoriamente correlabile ad un rischio di malnutrizione; i livelli raccomandati sono calcolati in modo tale da assicurare la piena copertura dei bisogni nutrizionali della popolazione sana.

Una volta definito il livello di energia e nutrienti deve essere stabilito il numero dei momenti alimentari giornalieri ed il loro contenuto. Le indicazioni nutrizionali consigliano la distribuzione della razione quotidiana in cinque pasti. Tenendo presenti le abitudini della nostra popolazione, le difficoltà organizzative di realizzare una eccessiva frammentazione dei momenti alimentari l'opportunità di integrare ed equilibrare eventuali carenze nutrizionali, pare conveniente prevedere per il pranzo consumato a scuola una quota pari al 35% dell'assunzione calorica giornaliera (consigliando per i restanti pasti le seguenti quote: colazione 20%; merenda del mattino 5%; merenda del pomeriggio 10%; cena 30%).

Firenze, 1 settembre 2021

Il Consulente per il Controllo Igienico-Sanitario di Qualità e la Sicurezza Alimentare
(Dott. Daniele Leoni)

Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Dott.
Daniele
LEONI

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1) *Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.). LARN – "Livelli di Assunzione di Riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana". IV Revisione. 2014;*
2) *Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.). – "Standard quantitativi delle porzioni". IV Revisione. 2014 ;*
3) *"Linee di indirizzo Nazionali per la ristorazione scolastica. Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali (Intesa ai sensi dell'art. 8, comma 6 della Legge 5 giugno 2003, n. 131 – atto sancito dalla Conferenza unificata in data 29 aprile 2010);*
4) *Deliberazione Giunta Regione Toscana n. 898/2016, Allegato A "Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica. Aggiornamento D.G.R.T. n. 1127/2010";*
5) *Deliberazione Giunta Regione Regione Toscana n. 180/2018 "Linee guida per la vigilanza sulle imprese alimentari che preparano e/o somministrano alimenti preparati con prodotti privi di glutine e destinati direttamente al consumatore finale".*

COMUNE di SOVICILLE

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE

***

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

PIANO NUTRIZIONALE

MENU' AUTUNNO-INVERNO

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
PROPOSTA PER IL MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA E PRIMARIA) – 2021-2022
AUTUNNO–INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	**LUNEDÌ**	**LUNEDÌ**	**LUNEDÌ**
Pasta (bio-integrale) fantasia (besciamella + prosciutto cotto)	Tortellini al pomodoro	Risotto (bio) al pomodoro	Polenta al ragù
Filetti di salmone gratinati	Roast beef	Bis di prosciutto crudo/cotto e stracchino****	Crudité di verdure miste*
Carote julienne	Fagiolini lessati all'olio	Zucchine gratinate	Torta allo yogurt
MARTEDÌ	**MARTEDÌ**	**MARTEDÌ**	**MARTEDÌ**
Pasta (bio-integrale) al pomodoro	Pasta (bio-integrale) al pesto genovese	Vellutata di zucca gialla con crostini	Risotto (bio) al pesto genovese
Polpette di vitellone in bianco	Arista di maiale al forno	Fesa di tacchino alla salvia	Uova lessate
Spinaci/bietole saltati all'olio	Insalata verde lattuga	Carote julienne	Patate al forno
MERCOLEDÌ	**MERCOLEDÌ**	**MERCOLEDÌ**	**MERCOLEDÌ**
Vellutata di zucca gialla con crostini	Risotto (bio) con zucchine	Pici all'aglione	Pasta (bio-integrale) all'amatriciana
Fesa di tacchino al forno	Frittata con fontina	Fusi (cosce) di pollo al forno**	Roast-beef
Insalata mista*	Purè di patate	Spinaci/bietole saltati all'olio	Fagiolini lessati all'olio
GIOVEDÌ	**GIOVEDÌ**	**GIOVEDÌ**	**GIOVEDÌ**
Pasta (bio-integrale) in salsa rosé	Pasta (bio-integrale) pasticciata gratinata (ragù + besciamella) al forno	Pasta (bio-integrale) all'ortolana	Crema di patate con orzo
Fusi (cosce) di pollo al forno**	Crudité di verdure miste*	Filetti di merluzzo impanati al forno	Bocconcini di pollo gratinati
Broccoletti al vapore	Torta margherita	Patate al forno	Ceci lessati all'olio
VENERDÌ	**VENERDÌ**	**VENERDÌ**	**VENERDÌ**
Risotto (bio) alla ricotta	Passato di verdure con riso (bio)	Pasta (bio-integrale) all'olio	Pasta (bio-integrale) al tonno e pomodoro
Bis di prosciutto crudo/cotto e mozzarella fiordilatte***	Filetti di merluzzo alla livornese	Polpette di vitellone al pomodoro	Arista di maiale al latte
Finocchi gratinati	Carote lessate all'olio	Insalata mista*	Zucchine gratinate

Note:
* *le crudité saranno servite prima del piatto unico; per la scuola dell'infanzia le crudité e l'insalata mista sono senza "carote"*
** *per la scuola dell'infanzia "bocconcini di pollo alla mugnaia"*
*** *per la scuola dell'infanzia "prosciutto cotto e mozzarella fiordilatte"*
**** *per la scuola dell'infanzia "prosciutto cotto e stracchino"*

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

LUNEDÌ
1a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
LUN/A1

Menù del giorno:
Pasta in fantasia
Filetti di salmone gratinati
Carote julienne
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Prosciutto cotto*	30	30	30
Pomodori pelati	70	70	70
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Farina "00"	10	10	10
Latte p.s. UHT	20	20	20
Burro	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Filetti di salmone*	90	120	140
Farina di mais tostato	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	829/3512	1004/4248	1199/5061
Protidi (g)	40,1	50,0	59,5
Lipidi (g)	37,3	41,2	44,0
Glucidi (g)	91,2	118,0	152,9

* *privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti*

** *prodotto ittico surgelato/congelato*

MARTEDÌ
1a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
MAR/A1

Menù del giorno:
Pasta al pomodoro
Polpette di vitellone in bianco
Spinaci/bietole saltati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Pomodori pelati	70	70	70
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Vitellone magro	60	70	110
Prezzemolo	3	3	3
Cipolle/porri	10	10	10
Aglio	2	2	2
Uova	5 (0.1)	5 (0.1)	5 (0.1)
Pane bianco	5	5	5
Farina "00"	3	3	3
Latte p.s. UHT	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	2	2	2
Spinaci/bietole*	100	120	150
Aglio	2	2	2
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	632/2647	765/3202	968/4052
Protidi (g)	31,5	37,9	52,5
Lipidi (g)	22,1	23,2	25,2
Glucidi (g)	81,9	107,7	141,2

** prodotto orticolo surgelato*

MERCOLEDI'
1a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
MER/A1

Menù del giorno:
Vellutata di zucca gialla con crostini
Fesa di tacchino al forno
Insalata mista
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Crostini	25	30	40
Zucca gialla	30	30	30
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	20	20	20
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Fesa di tacchino	60	70	110
Salvia	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Verdure fresche (2)	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150
Energia (Kcal/KJoule)	520/2191	604/2543	780/3276
Protidi (g)	22,7	26,4	38,8
Lipidi (g)	20,1	20,8	22,8
Glucidi (g)	66,6	83,4	111,7

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

GIOVEDÌ
1a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
GIO/A1

Menù del giorno:
Pasta (bio-integrale) in salsa rosé
Fusi (cosce) di pollo al forno
Broccoletti al vapore
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	70	90
Yogurt magro	5	5
Latte p.s. UHT	5	5
Farina "00"	2	2
Pomodori pelati	50	50
Cipolle/porri	5	5
Carote	5	5
Olio extravergine	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Fusi (cosce) di pollo	130	150
Faina di mais tostato	3	3
Salvia	3	3
Rosmarino	2	2
Aglio	2	2
Olio extravergine	5	5
Broccoletti	120	150
Olio extravergine	5	5
Pane toscano	50	80
Frutta di stagione	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	815/3455	996/4212
Protidi (g)	44,0	53,5
Lipidi (g)	28,2	30,1
Glucidi (g)	105,2	138,5

GIOVEDÌ
1a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
GIO/AA1

Menù del giorno sostitutivo per gli utenti della scuola dell'infanzia:
Pasta in salsa rosé
Bocconcini di pollo alla mugnaia
Broccoletti al vapore
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	90
Yogurt magro	5	5
Latte p.s. UHT	5	5
Farina "00"	2	2
Pomodori pelati	50	50
Cipolle/porri	5	5
Carote	5	5
Olio extravergine	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Petto di pollo	60	110
Farina "00"	3	3
Salvia	3	3
Olio extravergine	5	5
Broccoletti	100	150
Olio extravergine	5	5
Pane toscano	40	80
Frutta di stagione	100	150

Energia (Kcal/KJoule)	591/2472	914/3825
Protidi (g)	29,9	51,1
Lipidi (g)	19,3	21,1
Glucidi (g)	79,0	137,8

VENERDÌ
1a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
VEN/A1

Menù del giorno:
Risotto alla ricotta
Bis di prosciutto crudo/cotto e mozzarella fiordilatte
Finocchi gratinati
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	60	80	90
Ricotta	30	30	30
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Prosciutto crudo/cotto*	25	30	40
Mozzarella fiordilatte	20	30	40
Finocchi	100	120	150
Farina di mais tostato	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	770/3221	937/3922	1121/46,91
Protidi (g)	23,0	28,6	36,3
Lipidi (g)	35,7	39,1	44,0
Glucidi (g)	94,8	125,0	154,0

** privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti*

LUNEDÌ
2a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
LUN/A2

Menù del giorno:
Tortellini al pomodoro
Roast-beef
Fagiolini lessati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Tortellini	90	110	130
Pomodori pelati	70	70	70
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Vitellone magro	60	70	110
Aglio	5	5	5
Salvia	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Fagiolini*	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	697/2915	824/3447	1020/4267
Protidi (g)	32,2	38,1	52,1
Lipidi (g)	25,6	27,5	30,3
Glucidi (g)	89,9	112,9	143,5

** prodotto orticolo surgelato*

MARTEDÌ
2a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
MAR/A2

Menù del giorno:
Pasta al pesto genovese
Arista di maiale al forno
Insalata verde lattuga
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Pesto genovese	15	15	15
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Maiale magro	60	70	110
Salvia	3	3	3
Rosmarino	2	2	2
Olio extravergine	5	5	5
Lattuga	70	90	100
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	648/2711	781/3267	988/4133
Protidi (g)	26,0	31,9	45,2
Lipidi (g)	29,4	30,8	34,1
Glucidi (g)	73,7	99,4	132,2

MERCOLEDÌ
2a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
MER/A2

Menù del giorno:
Risotto con zucchine
Frittata con fontina
Purè di patate
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	50	70	90
Zucchine	100	100	100
Cipolle/porri	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Fontina	20	20	20
Farina "00"	5	5	5
Latte p.s. UHT	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Latte p.s. UHT	50	50	50
Burro	5	5	5
Parmigiano Reggiano	8	8	8
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	802/3354	980/4102	1201/5025
Protidi (g)	29,0	35,0	42,7
Lipidi (g)	31,2	34,5	37,8
Glucidi (g)	107,6	140,9	183,5

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

GIOVEDÌ
2a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
GIO/A2

Menù del giorno:
Pasta (bio-integrale) pasticciata e gratinata al forno (piatto unico)
Crudité di verdure miste
Pane toscano
Torta margherita

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Vitellone magro	30	30	30
Pomodori pelati	70	70	70
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Carote	10	10	10
Cipolle/porri	5	5	5
Farina di mais tostato	3	3	3
Farina "00"	10	10	10
Latte p.s. UHT	20	20	20
Burro	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	8	8	8
Crudité di verdure fresche (2)	100	120	150
Olio extravergine	7	7	7
Pane toscano	40	50	80
Torta margherita	60	100	100

Energia (Kcal/KJoule)	813/3463	1066/4521	1230/5310
Protidi (g)	27,5	34,2	39,1
Lipidi (g)	26,5	30,7	30,8
Glucidi (g)	127,5	177,5	215,7

VENERDÌ
2a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
VEN/A2

Menù del giorno:
Passato di verdure con riso
Filetti di merluzzo alla livornese
Carote lessate all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	25	30	40
Verdure miste	45	45	45
Pomodori pelati	20	20	20
Patate	20	20	20
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Merluzzo*	90	120	140
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	2	2	2
Carote	2	2	2
Aglio	2	2	2
Prezzemolo	1	1	1
Olio extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	472/2275	603/2916	677/3289
Protidi (g)	25,2	33,5	38,8
Lipidi (g)	17,8	18,2	18,4
Glucidi (g)	75,0	105,8	123,3

** prodotto ittico surgelato/congelato*

LUNEDÌ
3a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
LUN/A3

Menù del giorno:
Risotto al pomodoro
Bis di prosciutto crudo/cotto e stracchino
Zucchine gratinate
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	60	80	90
Pomodori pelati	70	70	70
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Prosciutto crudo/cotto*	25	30	40
Stracchino	20	30	40
Zucchine	100	120	150
Farina di mais tostato	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150
Energia (Kcal/KJoule)	564/2810	719/3536	873/4332
Protidi (g)	21,1	26,6	34,2
Lipidi (g)	25,4	29,8	35,5
Glucidi (g)	95,4	125,2	153,7

** privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti*

MARTEDI'
3a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
MAR/A3

Menù del giorno:
Vellutata di zucca gialla con crostini
Fesa di tacchino al forno
Carote julienne
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Crostini	25	30	40
Zucca gialla	30	30	30
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	20	20	20
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Fesa di tacchino	60	70	110
Salvia	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	519/2191	604/2543	779/3276
Protidi (g)	22,7	26,4	38,8
Lipidi (g)	20,1	20,8	22,8
Glucidi (g)	66,6	83,4	111,7

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

MERCOLEDÌ
3a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
MER/A3

Menù del giorno:
Pici all'aglione
Fusi (cosce) di pollo al forno
Spinaci/bietole saltati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	PRIMARIA	ADULTI
Pici*	80	100
Pomodori pelati	50	50
Cipolle/porri	5	5
Carote	5	5
Aglio (varietà "aglione")	4	4
Olio extravergine	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Fusi (cosce) di pollo	130	150
Farina di mais tostato	3	3
Salvia	3	3
Rosmarino	2	2
Aglio	2	2
Olio extravergine	5	5
Spinaci/bietole**	120	150
Aglio	2	2
Olio extravergine	5	5
Pane toscano	50	80
Frutta di stagione	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	874/3703	1064/4499
Protidi (g)	43,3	52,5
Lipidi (g)	27,0	28,6
Glucidi (g)	124,7	161,6

* *pasta fresca di semola*

** *prodotto orticolo surgelato*

MERCOLEDÌ
3a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
MER/AA3

Menù del giorno sostitutivo per gli utenti della scuola dell'infanzia:
Pici all'aglione
Bocconcini di pollo alla mugnaia
Spinaci/bietole saltati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	ADULTI
Pici*	60	100
Pomodori pelati	50	50
Cipolle/porri	5	5
Carote	5	5
Aglio (varietà "aglione")	4	4
Olio extravergine	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Petto di pollo	60	110
Farina "00"	3	3
Salvia	3	3
Olio extravergine	5	5
Spinaci/bietole**	100	150
Aglio	2	2
Olio extravergine	5	5
Pane toscano	40	80
Frutta di stagione	100	150

Energia (Kcal/KJoule)	633/2690	973/4115
Protidi (g)	29,6	50,1
Lipidi (g)	18,5	19,7
Glucidi (g)	95,0	161,0

* *pasta fresca di semola*

** *prodotto orticolo surgelato*

GIOVEDÌ
3a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
GIO/A3

Menù del giorno:
Pasta all'ortolana
Filetti di merluzzo impanati al forno
Patate al forno
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Pomodori pelati	50	50	50
Sedano	5	5	5
Melanzane	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Piselli*	7	7	7
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Filetti di merluzzo impanati**	80	100	120
Olio extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Salvia rosmarino	3	3	3
Aglio	2	2	2
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	763/3194	941/3936	1160/4853
Protidi (g)	24,3	30,5	38,5
Lipidi (g)	30,6	34,2	37,9
Glucidi (g)	103,1	134,7	175,6

** legumi surgelati*
*** prodotto ittico surgelato/congelato*

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

VENERDÌ
3a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
VEN/A3

Menù del giorno:
Pasta all'olio
Polpette di vitellone al pomodoro
Insalata mista
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Olio extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Vitellone magro	60	70	110
Pomodori pelati	20	20	20
Cipolle/porri	10	10	10
Prezzemolo	3	3	3
Aglio	2	2	2
Uova	5 (0.1)	5 (0.1)	5 (0.1)
Pane bianco	5	5	5
Farina "00"	3	3	3
Latte p.s. UHT	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	2	2	2
Verdure fresche (2)	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	639/2719	773/3275	976/4127
Protidi (g)	29,4	35,3	49,3
Lipidi (g)	23,6	24,6	26,4
Glucidi (g)	84,9	111,6	146,6

LUNEDÌ
4a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
LUN/A4

Menù del giorno:
Polenta al ragù (piatto unico)
Crudité di verdure miste
Pane toscano
Torta allo yogurt

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Farina bramata di mais	80	100	130
Vitellone magro	50	50	50
Pomodori pelati	70	70	70
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	8	8	8
Crudité di verdure fresche (2)	100	120	150
Olio extravergine	7	7	7
Pane toscano	40	50	80
Torta allo yogurt	60	100	100

Energia (Kcal/KJoule)	867/3626	1121/4691	1324/5541
Protidi (g)	31,0	37,3	42,7
Lipidi (g)	24,4	29,1	30,0
Glucidi (g)	138,9	188,7	234,8

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

MARTEDÌ
4a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
MAR/A4

Menù del giorno:
Risotto al pesto genovese
Uova lessate
Patate al forno
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	50	70	90
Pesto genovese	15	15	15
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Olio extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Salvia rosmarino	3	3	3
Aglio	2	2	2
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	686/2871	865/3619	1085/4542
Protidi (g)	18,2	24,2	31,9
Lipidi (g)	25,6	28,8	32,1
Glucidi (g)	101,3	134,6	177,2

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

MERCOLEDÌ
4a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
MER/A4

Menù del giorno:
Pasta all'amatriciana
Roast-beef
Fagiolini lessati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	15	15	15
Prosciutto crudo (listarelle)	15	15	1
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Vitellone magro	60	70	110
Aglio	5	5	5
Salvia	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Fagiolini*	100	150	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	629/2657	759/3200	958/4032
Protidi (g)	31,1	37,3	51,5
Lipidi (g)	25,1	26,1	27,9
Glucidi (g)	75,9	101,6	135,0

** prodotto orticolo surgelato*

GIOVEDÌ
4a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
GIO/A4

Menù del giorno:
Crema di patate con orzo
Bocconcini di pollo gratinati
Ceci lessati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Orzo perlato	25	30	40
Patate	40	40	40
Pomodori pelati	20	20	20
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Petto di pollo	60	70	110
Farina di mais tostato	3	3	3
Salvia	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Ceci*	30	40	50
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	600/2525	709/2983	897/3768
Protidi (g)	29,3	35,1	49,6
Lipidi (g)	19,7	20,6	21,6
Glucidi (g)	82,1	103,0	134,9

** legumi secchi*

VENERDÌ
4a SETTIMANA
AUTUNNO-INVERNO
VEN/A4

Menù del giorno:
Pasta al tonno e pomodoro
Arista di maiale al latte
Zucchine gratinate
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Tonno sott'olio	30	30	30
Pomodori pelati	70	70	70
Capperi sott'aceto	3	3	3
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Maiale magro	60	70	110
Farina "00"	3	3	3
Latte p.s. UHT	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Zucchine	100	120	150
Farina di mais tostato	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/Joule)	682/2863	813/3413	1022/4284
Protidi (g)	37,3	39,5	53,0
Lipidi (g)	28,2	29,6	32,8
Glucidi (g)	78,6	104,1	137,1

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

COMUNE di SOVICILLE

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE

***

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

PIANO NUTRIZIONALE

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
PROPOSTA PER IL MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO (SCUOLE INFANZIA E PRIMARIA) – 2021-2022
PRIMAVERA–ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	**LUNEDÌ**	**LUNEDÌ**	**LUNEDÌ**
Pasta (bio-integrale) fantasia (besciamella + prosciutto cotto)	Tortellini al pomodoro fresco	Risotto (bio) all'olio	Pasta (bio-integrale) all'olio
			Hamburger di vitellone all'olio
Filetti di salmone gratinati	Roast beef	Bis di prosciutto crudo/cotto e stracchino***	Crudité di verdure miste*
Carote julienne	Fagiolini lessati all'olio	Zucchine gratinate	
MARTEDÌ	**MARTEDÌ**	**MARTEDÌ**	**MARTEDÌ**
Pasta (bio-integrale) al pomodoro fresco	Pasta (bio-integrale) al pesto genovese	Pasta (bio-integrale) al ragù	Risotto (bio) al pesto genovese
Polpette di vitellone in bianco	Arista di maiale al forno	Fesa di tacchino alla salvia	Uova lessate
Spinaci saltati all'olio	Insalata verde lattuga	Carote julienne	Purè di patate
MERCOLEDÌ	**MERCOLEDÌ**	**MERCOLEDÌ**	**MERCOLEDÌ**
Insalata fredda di riso (bio)	Risotto (bio) all'olio	Pici al pomodoro fresco	Pasta (bio-integrale) all'amatriciana
Fesa di tacchino al forno	Frittata con fontina	Fusi (cosce) di pollo al forno**	Roast-beef
Insalata mista*	Insalata mista*	Pomodori insalatari	Insalata mista*
GIOVEDÌ	**GIOVEDÌ**	**GIOVEDÌ**	**GIOVEDÌ**
Pasta (bio-integrale) in salsa rosé	Pasta (bio-integrale) pasticciata gratinata (ragù + besciamella) al forno	Pasta (bio-integrale) all'ortolana	Crema di patate con orzo
Fusi (cosce) di pollo al forno**	Crudité di verdure miste*	Filetti di merluzzo impanati al forno	Bocconcini di pollo gratinati
Zucchine gratinate	Crostata con marmellata	Patate al forno	Ceci lessati all'olio
VENERDÌ	**VENERDÌ**	**VENERDÌ**	**VENERDÌ**
Risotto (bio) alla ricotta	Pasta (bio-integrale) con zucchine	Insalata fredda di pasta (bio-integrale)	Pasta (bio-integrale) al tonno e pomodoro
Caprese di mozzarella fiordilatte e pomodori insalatari	Filetti di merluzzo alla livornese	Polpette di vitellone al pomodoro	Arista al latte
	Carote lessate all'olio	Insalata mista*	Fagiolini lessati all'olio

Note:
* *le crudité saranno servite prima del piatto unico; per la scuola dell'infanzia le crudité e l'insalata mista sono senza "carote"*
** *per la scuola dell'infanzia "bocconcini di pollo alla mugnaia"*
*** *per la scuola dell'infanzia "prosciutto cotto e stracchino"*

LUNEDÌ
1a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
LUN/B1

Menù del giorno:
Pasta in fantasia
Filetti di salmone gratinati
Carote julienne
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Prosciutto cotto**	30	30	30
Pomodori pelati	70	70	70
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Farina "00"	10	10	10
Latte p.s. UHT	20	20	20
Burro	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	8	8	8
Filetti di salmone**	90	120	140
Farina di mais tostato	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	829/3512	1004/4248	1199/5061
Protidi (g)	40,1	50,0	59,5
Lipidi (g)	37,3	41,2	44,0
Glucidi (g)	91,2	118,0	152,9

* *privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti*

** *prodotto ittico surgelato/congelato*

MARTEDÌ

1a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
MAR/B1

<u>Menù del giorno</u>:
Pasta al pomodoro fresco
Polpette di vitellone in bianco
Spinaci saltati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Pomodori maturi	70	70	70
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Vitellone magro	60	70	110
Prezzemolo	3	3	3
Cipolle/porri	10	10	10
Aglio	2	2	2
Uova	5 (0.1)	5 (0.1)	5 (0.1)
Pane bianco	5	5	5
Farina "00"	3	3	3
Latte p.s. UHT	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	2	2	2
Spinaci*	100	120	150
Aglio	2	2	2
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	631/2641	764/3196	967/4046
Protidi (g)	31,4	37,8	52,4
Lipidi (g)	21,9	23,0	25,0
Glucidi (g)	82,2	108,0	141,5

<u>MERCOLEDI'</u>

1a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
MER/B1

<u>Menù del giorno</u>:
Insalata fredda di riso
Fesa di tacchino al forno
Insalata mista
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	50	70	90
Pomodori maturi Insalatari	80	80	80
Olive verdi Denocciolate	15	15	15
Prosciutto cotto* (in cubetti)	15	15	15
Mozzarella fiordilatte (in cubetti)	15	15	15
Olio extravergine	7	7	7
Fesa di tacchino	60	70	110
Salvia	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Verdure fresche (2)	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	631/3003	760/3605	926/4542
Protidi (g)	28,4	33,1	46,1
Lipidi (g)	28,6	29,5	32,1
Glucidi (g)	92,2	123,3	162,7

** privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti*

<u>GIOVEDÌ</u>

1a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
GIO/B1

<u>Menù del giorno</u>:
Pasta (bio-integrale) in salsa rosé
Fusi (cosce) di pollo al forno
Zucchine gratinate
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	70	90
Yogurt magro	5	5
Latte p.s. UHT	5	5
Farina "00"	2	2
Pomodori pelati	50	50
Cipolle/porri	5	5
Carote	5	5
Olio extravergine	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Fusi (cosce) di pollo	130	150
Farina di mais tostato	3	3
Salvia	3	3
Rosmarino	2	2
Aglio	2	2
Olio extravergine	5	5
Zucchine	120	150
Farina di mais tostato	3	3
Olio extravergine	5	5
Pane toscano	50	80
Frutta di stagione	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	821/3441	998/4185
Protidi (g)	42,3	51,4
Lipidi (g)	28,0	29,8
Glucidi (g)	106,8	139,9

GIOVEDÌ
1a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
GIO/BB1

Menù del giorno sostitutivo per gli utenti della scuola dell'infanzia:
Pasta in salsa rosé
Bocconcini di pollo alla mugnaia
Zucchine gratinate
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	90
Yogurt magro	5	5
Latte p.s. UHT	5	5
Farina "00"	2	2
Pomodori pelati	50	50
Cipolle/porri	5	5
Carote	5	5
Olio extravergine	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Petto di pollo	60	110
Farina "00"	3	3
Salvia	3	3
Olio extravergine	5	5
Zucchine	100	150
Farina di mais tostato	3	3
Olio extravergine	5	5
Pane toscano	40	80
Frutta di stagione	100	150

Energia (Kcal/KJoule)	591/2472	9089/3801
Protidi (g)	28,5	49,0
Lipidi (g)	19,2	20,9
Glucidi (g)	80,8	139,4

VENERDÌ
1a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
VEN/B1

Menù del giorno:
Risotto alla ricotta
Caprese di mozzarella fiordilatte e pomodori
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	50	70	90
Ricotta	30	30	30
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Mozzarella fiordilatte	50	60	100
Pomodori insalatari	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	666/2787	817/3416	1075/4498
Protidi (g)	22,4	27,0	39,1
Lipidi (g)	27,7	29,7	36,4
Glucidi (g)	86,9	117,4	157,2

LUNEDÌ
2a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
LUN/B2

Menù del giorno:
Tortellini al pomodoro fresco
Roast-beef
Fagiolini lessati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Tortellini	90	110	130
Pomodori maturi	70	70	70
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Vitellone magro	60	70	110
Olio extravergine	5	5	5
Fagiolini*	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	697/2915	824/3447	1020/4267
Protidi (g)	32,2	38,1	52,1
Lipidi (g)	25,6	27,5	30,3
Glucidi (g)	89,9	112,9	143,5

** prodotto orticolo surgelato*

MARTEDÌ
2a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
MAR/B2

Menù del giorno:
Pasta al pesto genovese
Arista di maiale al forno
Insalata verde lattuga
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Pesto genovese	15	15	15
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Maiale magro	60	70	110
Salvia	3	3	3
Rosmarino	2	2	2
Olio extravergine	5	5	5
Lattuga	70	90	100
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	648/2711	781/3267	988/4133
Protidi (g)	26,0	31,9	45,2
Lipidi (g)	29,4	30,8	34,1
Glucidi (g)	73,7	99,4	132,2

MERCOLEDÌ
2a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
MER/B2

Menù del giorno:
Risotto all'olio
Frittata con fontina
Insalata mista
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	50	70	90
Olio extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Fontina	20	20	20
Farina "00"	5	5	5
Latte p.s. UHT	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Verdure fresche (2)	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	699/2996	867/3700	1072/4558
Protidi (g)	22,7	28,5	35,9
Lipidi (g)	30,5	33,6	36,5
Glucidi (g)	93,1	124,3	163,8

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

GIOVEDÌ
2a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
GIO/B2

Menù del giorno:
Pasta (bio-integrale) pasticciata e gratinata al forno (piatto unico)
Crudité di verdure miste
Pane toscano
Crostata con marmellata

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Vitellone magro	30	30	30
Pomodori pelati	70	70	70
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di mais tostato	3	3	3
Farina "00"	10	10	10
Latte p.s. UHT	20	20	20
Burro	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	8	8	8
Crudité di verdure fresche (2)	100	120	150
Olio extravergine	7	7	7
Pane toscano	40	50	80
Crostata con marmellata	60	100	100

Energia (Kcal/KJoule)	796/3390	1037/4399	1201/5180
Protidi (g)	25,1	30,2	35,1
Lipidi (g)	25,2	28,5	28,6
Glucidi (g)	128,6	179,5	217,7

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

VENERDÌ
2a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
VEN/B2

Menù del giorno:
Pasta con zucchine
Filetti di merluzzo alla livornese
Carote lessate all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Zucchine	100	100	100
Cipolle/porri	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Merluzzo*	90	120	140
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	2	2	2
Carote	2	2	2
Aglio	2	2	2
Prezzemolo	1	1	1
Olio extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	592/2478	737/3081	910/3807
Protidi (g)	30,3	39,3	48,2
Lipidi (g)	18,7	19,5	20,2
Glucidi (g)	80,4	107,1	142,1

** prodotto ittico surgelato/congelato*

LUNEDÌ
3a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
LUN/B3

Menù del giorno:
Risotto all'olio
Bis di prosciutto crudo/cotto e stracchino
Zucchine gratinate
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	50	70	90
Olio extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Prosciutto crudo/cotto*	25	30	40
Stracchino	20	30	40
Zucchine	100	120	150
Farina di mais tostato	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	646/2704	820/3429	1046/4377
Protidi (g)	20,3	25,8	34,1
Lipidi (g)	27,5	31,9	37,7
Glucidi (g)	84,5	114,3	151,6

** privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti*

MARTEDI'
3a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
MAR/B3

Menù del giorno:
Pasta al ragù
Fesa di tacchino al forno
Carote julienne
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Vitellone magro	50	50	50
Pomodori pelati	30	30	30
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Fesa di tacchino	60	70	110
Salvia	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	652/2728	787/3294	999/4181
Protidi (g)	37,4	43,4	57,6
Lipidi (g)	22,7	23,8	26,4
Glucidi (g)	79,2	106,0	141,0

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

MERCOLEDÌ
3a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
MER/B3

Menù del giorno:
Pici al pomodoro fresco
Fusi (cosce) di pollo al forno
Pomodori insalatari
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	PRIMARIA	ADULTI
Pici*	80	100
Pomodori maturi	70	70
Cipolle/porri	5	5
Carote	5	5
Odori freschi	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Fusi (cosce) di pollo	130	150
Farina di mais tostato	3	3
Salvia	3	3
Rosmarino	2	2
Aglio	2	2
Olio extravergine	5	5
Pomodori insalatari	120	150
Olio extravergine	5	5
Pane toscano	50	80
Frutta di stagione	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	841/3527	1050/4399
Protidi (g)	40,5	49,2
Lipidi (g)	26,1	27,7
Glucidi (g)	118,8	161,1

* *pasta fresca di semola*

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

MERCOLEDÌ
3a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
MER/BB3

Menù del giorno sostitutivo per gli utenti della scuola dell'infanzia:
Pici al pomodoro fresco
Bocconcini di pollo alla mugnaia
Pomodori insalatari
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	ADULTI
Pici*	60	100
Pomodori maturi	70	70
Cipolle/porri	5	5
Carote	5	5
Odori freschi	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Petto di pollo	60	110
Farina "00"	3	3
Salvia	3	3
Olio extravergine	5	5
Pomodori insalatari	100	150
Olio extravergine	5	5
Pane toscano	40	80
Frutta di stagione	100	150

Energia (Kcal/KJoule)	626/2620	960/4015
Protidi (g)	27,4	46,7
Lipidi (g)	17,9	18,8
Glucidi (g)	94,6	160,5

* *pasta fresca di semola*

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

GIOVEDÌ
3a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
GIO/B3

Menù del giorno:
Pasta all'ortolana
Filetti di merluzzo impanati al forno
Patate al forno
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Pomodori pelati	50	50	50
Sedano	5	5	5
Melanzane	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Piselli*	7	7	7
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Filetti di merluzzo impanati**	80	100	120
Olio extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Salvia rosmarino	3	3	3
Aglio	2	2	2
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150
Energia (Kcal/KJoule)	763/3194	941/3936	1160/4853
Protidi (g)	24,3	30,5	38,5
Lipidi (g)	30,6	34,2	37,9
Glucidi (g)	103,1	134,7	175,6

** legumi surgelati*
*** prodotto ittico surgelato/congelato*

VENERDÌ
3a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
VEN/B3

Menù del giorno:
Insalata fredda di pasta
Polpette di vitellone al pomodoro
Insalata mista
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Pomodori maturi Insalatari	80	80	80
Olive verdi Denocciolate	15	15	15
Capperi sott'aceto	5	5	5
Tonno sott'olio	25	25	25
Olio extravergine	7	7	7
Vitellone magro	60	70	110
Pomodori pelati	20	20	20
Cipolle/porri	10	10	10
Prezzemolo	3	3	3
Aglio	2	2	2
Uova	5 (0.1)	5 (0.1)	5 (0.1)
Pane bianco	5	5	5
Farina "00"	3	3	3
Latte p.s. UHT	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	2	2	2
Verdure fresche (2)	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150
Energia (Kcal/KJoule)	720/3014	853/3571	1056/4423
Protidi (g)	33,7	39,6	53,6
Lipidi (g)	28,9	29,8	31,6
Glucidi (g)	87,3	114,0	148,9

LUNEDÌ
4a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
LUN/B4

Menù del giorno:
Pasta all'olio
Hamburger di vitellone all'olio
Crudité di verdure miste
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Olio extravergine	7	7	7
Parmigiano Reggiano	7	7	7
Vitellone magro	60	70	110
Prezzemolo	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Crudité di verdure fresche (2)	100	120	150
Olio extravergine	7	7	7
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	617/2582	750/3139	953/3991
Protidi (g)	26,7	32,6	46,6
Lipidi (g)	24,3	25,3	27,1
Glucidi (g)	77,6	104,3	139,2

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

MARTEDÌ
4a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
MAR/B4

Menù del giorno:
Risotto al pesto genovese
Uova lessate all'olio
Purè di patate

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Riso (bio)	50	70	90
Pesto genovese	15	15	15
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Olio extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Latte p.s. UHT	50	50	50
Burro	5	5	5
Parmigiano Reggiano	8	8	8
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	755/3159	926/3875	1139/4767
Protidi (g)	26,0	33,2	42,2
Lipidi (g)	33,5	37,1	40,8
Glucidi (g)	92,5	121,5	159,8

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

MERCOLEDÌ
4a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
MER/B4

Menù del giorno:
Pasta all'amatriciana
Roast-beef
Insalata mista
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	15	15	15
Prosciutto crudo (listarelle)	15	15	1
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Vitellone magro	60	70	110
Aglio	2	2	2
Salvia	2	2	2
Olio extravergine	5	5	5
Verdure fresche (2)	100	150	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	646/2704	779/3261	983/4112
Protidi (g)	30,0	35,9	49,9
Lipidi (g)	24,8	25,8	27,6
Glucidi (g)	80,4	107,1	142,1

GIOVEDÌ
4a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
GIO/B4

Menù del giorno:
Crema di patate con orzo
Bocconcini di pollo gratinati
Ceci lessati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Orzo perlato	25	30	40
Patate	40	40	40
Pomodori pelati	20	20	20
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Petto di pollo	60	70	110
Farina di mais tostato	3	3	3
Salvia	3	3	3
Olio extravergine	5	5	5
Ceci*	30	40	50
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	600/2525	709/2983	897/3768
Protidi (g)	29,3	35,1	49,6
Lipidi (g)	19,7	20,6	21,6
Glucidi (g)	82,1	103,0	134,9

** legumi secchi*

VENERDÌ
4a SETTIMANA
PRIMAVERA-ESTATE
VEN/B4

Menù del giorno:
Pasta al tonno e pomodoro
Arista di maiale al latte
Fagiolini lessati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
Pasta (bio-integrale)	50	70	90
Tonno sott'olio	30	30	30
Pomodori pelati	70	70	70
Capperi sott'aceto	3	3	3
Odori freschi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5
Maiale magro	60	70	110
Farina "00"	3	3	3
Latte p.s. UHT	5	5	5
Olio extravergine	5	5	5
Fagiolini*	100	120	150
Olio extravergine	5	5	5
Pane toscano	40	50	80
Frutta di stagione	100	150	150

Energia (Kcal/KJoule)	658/2754	791/3309	1001/4187
Protidi (g)	32,4	38,4	52,1
Lipidi (g)	26,8	28,2	31,5
Glucidi (g)	77,1	102,8	136,2

* *prodotto orticolo surgelato*

COLAZIONI DEL MATTINO SOMMINISTRATE PRESSO LE SCUOLE DELL'INFANZIA
(nell'ambito del progetto frutta)

LUNEDÌ	*Energia/Kcal 50/80* *Energia/Joule 209/335*	Frutta di stagione* (150 g)
MARTEDÌ	*Energia/Kcal 100* *Energia/KJoule 418*	Banana (150 g)
MERCOLEDÌ	*Energia/Kcal 50/80* *Energia/KJoule 209/335*	Frutta di stagione* (150 g)
GIOVEDÌ	*Energia/Kcal 50/80* *Energia/KJoule 209/335*	Frutta di stagione* (150 g)
VENERDÌ	*Energia/Kcal 68* *Energia/KJoule 285*	Mela (150 g)

** frutto di stagione alternativo a banana e mela*

COLAZIONI DEL MATTINO SOMMINISTRATE PRESSO LE SCUOLE PRIMARIE
(nell'ambito del progetto frutta)

LUNEDÌ	*Energia/Kcal 50/80* *Energia/KJoule 209/335*	Frutta di stagione* (150 g)
MARTEDÌ	*Energia/Kcal 100* *Energia/KJoule 418*	Banana (150 g)
MERCOLEDÌ	*Energia/Kcal 180* *Energia/Kjoule 753*	Ciaccino all'olio extravergine di oliva (60 g)
GIOVEDÌ*	*Energia/Kcal 50/80* *Energia/KJoule 209/335*	Frutta di stagione* (150 g)
VENERDÌ	*Energia/Kcal 68* *Energia/KJoule 285*	Mela (150 g)

** frutto di stagione alternativo a banana e mela*

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI - DOTT. DANIELE LEONI, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA DUCCIO DI BUONINSEGNA, 54 - 50143 FIRENZE - TEL. 055-7390213-710566-701607 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-0733399

MERENDE POMERIDIANE SOMMINISTRATE PRESSO LE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE
(con prolungamento orario)

LUNEDÌ	*Energia/Kcal 120* *Energia/KJoule 502*	Succo e polpa di frutta (1 tetrabrik = 200 ml)
MARTEDÌ	*Energia/Kcal 140* *Energia/KJoule 586*	Snack salato bio monoporzione tipo "*crackers*" (40 g)
MERCOLEDÌ	*Energia/Kcal 160* *Energia/KJoule 669*	Snack dolce bio monoporzione tipo "*pan di spagna*" (40 g)
GIOVEDÌ	*Energia/Kcal 140* *Energia/KJoule 586*	Snack salato bio monoporzione tipo "*crackers*" (40 g)
VENERDÌ	*Energia/Kcal 120* *Energia/KJoule 502*	Succo e polpa di frutta (1 tetrabrik = 200 ml)