



★★★★★
EURO
RISTORAZIONE

Menu Estivo

A.S. 2023/2024

**Scuola primaria -
Comune di
Salizzole**

Gentili Genitori,

Vi presentiamo il menu autunnale in vigore presso la scuola primaria del Comune di Salizzole.

Come tutti ben sappiamo, una buona alimentazione è un pilastro fondamentale del benessere e della salute dei nostri bambini; la ristorazione scolastica, attraverso menu semplici ed equilibrati, esercita la sua duplice funzione nutrizionale ed educativa. Il pasto in mensa rappresenta non solo una preziosa occasione per il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali, ma anche un momento strategico per l'educazione al gusto, la condivisione e la socializzazione.

Nella predisposizione del menu sono stati presi in considerazione due importanti documenti: i nuovi LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) e le "Linee Guida per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica" della Regione Veneto, ed. 2022.

Frequenza degli alimenti settimanale per i menu scolastici – Linee Guida Regione Veneto

PIATTO	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile
Primi piatti a base di cereali asciutti	3-4	12-16
Primi piatti a base di cereali in brodo	1-2	4-8
Carne rossa (bovino, suino)	0-1	2-3
Carne bianca (avicola: pollo, tacchino)	1	4
Pesce	1-2	4-8
Bastoncini di merluzzo non prefritti		0-1
Tonno (solo per le scuole primarie)		0-1
Legumi	1-2	4-8
Uova	0-1	2-4
Formaggi	0-1	2-4
Salumi (prosciutto cotto)		0-2
Verdura cotta e/o cruda	Tutti i giorni	
Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni	
Pane	Tutti i giorni	
Patate / purè	0-1	4
Yogurt*	0-1	4
Prodotti da forno dolci*		1

*Da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione, privilegiando quest'ultima.

NOTA BENE: il menu potrà subire delle variazioni (in ogni caso conformi alle indicazioni delle Linee Guida) che verranno comunicate ai singoli plessi scolastici.

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DEI PASTI A CASA

Colazione (15% dell'energia giornaliera totale)

In una buona prima colazione devono essere presenti tutti e tre i nutrienti: carboidrati, grassi e proteine. Sarebbe dunque ottimo consumare ogni giorno:

- Una porzione di latte o yogurt, alimenti utili per l'apporto di proteine, grassi, minerali e vitamine;
- Fette biscottate, pane, biscotti secchi semplici, cereali poco zuccherati; eventualmente, aggiungere della marmellata, del miele, e molto occasionalmente anche altre creme spalmabili;
- Frutta fresca di stagione o succhi di frutta di ottima qualità (90-100% di frutta).

Merende (5-10% dell'energia giornaliera totale)

Fondamentali per garantire un buon rifornimento di energia al corpo e al cervello, le merende non devono tuttavia appesantire.

- Per la merenda del mattino preferire prodotti semplici come frutta o yogurt;
- Per la merenda del pomeriggio vanno privilegiati prodotti da forno dolci (vedi colazione) o salati (crackers poveri di sale, pane e olio, occasionalmente pane e affettato); preferibilmente non più di una volta a settimana è possibile prevedere anche un dolce, meglio ancora se fatto in casa.

È in genere una buona regola evitare il consumo di bevande zuccherate / succhi di frutta, preferendo piuttosto la frutta, ma stando comunque attenti a non eccedere il consumo di 3 frutti giornalieri.


Cena (35% dell'energia giornaliera totale)

Consultando il menu scolastico, *che offre un'ottima traccia di riferimento (per tutta la famiglia!) per il pasto serale*, scegliere come segue:

- Se a pranzo si è consumato un primo piatto in brodo + carne o pesce + verdure e pane, a cena si consiglia un piccolo primo piatto asciutto + formaggio oppure uova oppure legumi + verdure e pane;
- Se a pranzo si è consumato un primo piatto asciutto + uova/formaggio/legumi + verdure e pane, a cena si consiglia un primo piatto in brodo + carne oppure pesce oppure uova.

Per l'alternanza dei secondi piatti a cena, si può far riferimento alle frequenze di consumo per il pranzo scolastico consigliate dalle Linee Guida.

Questi esempi di colazione, merende e cene rispecchiano le indicazioni del modello Mediterraneo, sinonimo di alimentazione sana e dalla spiccata valenza protettiva contro patologie cronic-degenerative.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1a SETTIMANA 11.09 - 15.09	PASTA AL POMODORO E BASILICO UOVA SODE CAROTE JULIENNE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA ALL'OLIO EVO HAMBURGER DI PESCE*, CAROTE E BASILICO FAGIOLINI* ALL'OLIO EVO PANE COMUNE YOGURT ALLA FRUTTA	PASTA AL PESTO* COSCETTA DI POLLO AL FORNO PATATE E CAROTE AL FORNO PANE INTEGRALE FRUTTA FRESCA	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA FORMAGGIO GRANA PADANO DOP POMODORI PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	RISOTTO ALLO ZAFFERANO PROSCIUTTO COTTO CAPPUCCIO JULIENNE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	 <p>- <i>pane di semola di grano duro/integrale a basso contenuto di sale</i> ;</p> <p>- <i>Frutta fresca di stagione</i> di almeno 3 tipologie diverse la settimana.</p> <p>Utilizzo della colorazione menù</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sfondo giallo: piatti a base di pesce • Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina • Sfondo azzurro: piatti a base di formaggio • Sfondo viola: piatti a base di uova • Sfondo arancione: piatti a base di legumi • Sfondo verde: piatti a base di carni bianche <p><i>I piatti contrassegnati con (*) sono preparati con materia prima congelata o surgelata all'origine.</i></p> <p>L'elenco degli allergeni presenti nel piatto è riportato nella specifica ricetta contenuta nel ricettario settimanale, disponibile nel refettorio.</p>
2a SETTIMANA 18.09 - 22.09	RISO ALLA PARMIGIANA BASTONCINI DI PESCE* AL FORNO BIETE* AL TEGAME PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA AL PESTO E OLIVE FORMAGGIO STRACCHINO POMODORI PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PIZZA MARGHERITA TONNO ALL'OLIO INSALATA MISTA PANE INTEGRALE FRUTTA FRESCA	PASTA ALLA CREMA DI PISELLI* HAMBURGER DI CARNI BIANCHE AL FORNO CAVOLFIORE* AL FORNO PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA INTEGRALE AL POMODORO FRITTATA AL FORNO CON VERDURE ESTIVE* CAROTE ALL'OLIO EVO PANE COMUNE YOGURT ALLA FRUTTA	
3a SETTIMANA 25.09 - 29.09	PASTA ALL'OLIO EVO UOVA STRAPAZZATE FAGIOLINI* ALL'OLIO EVO PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	RISO AL POMODORO BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AGRUMI SPINACI* ALL'OLIO EVO PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA FREDDA POMODORINI, MAIS E BASILICO FORMAGGIO MONTE VERONESE DOP INSALATA E FINOCCHI JULIENNE PANE INTEGRALE FRUTTA FRESCA	GNOCCHI AL SUGO DI POMODORO E BASILICO HAMBURGER DI CECI E CAROTE CAROTE ALL'OLIO EVO PANE COMUNE YOGURT ALLA FRUTTA	CREMA DI PISELLI* CON FARRO FILETTO DI MERLUZZO* AL POMODORO E OLIVE PATATE PREZZEMOLATE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	
4a SETTIMANA 02.10 - 06.10	PASTA AL POMODORO TONNO ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE E MAIS PANE COMUNE YOGURT ALLA FRUTTA	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO CAROTE JULIENNE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	RISO ALLA CREMA DI VERDURE* UOVA STRAPAZZATE CAROTE ALL'OLIO EVO PANE INTEGRALE FRUTTA FRESCA	PASTA INTEGRALE AL PESTO* FORMAGGIO MOZZARELLA CAPPUCCIO JULIENNE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	CREMA DI ZUCCHINE* CON CROSTINI PEPITE DI POLLO DORATE AL MAIS PATATE AL FORNO PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	
5a SETTIMANA 09.10 - 13.10	GNOCCHI AL POMODORO FORMAGGIO STRACCHINO CAPPUCCIO JULIENNE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	RISO AL PESTO DELICATO UOVA SODE INSALATA MISTA PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA ALL'OLIO EVO BOCCONCINI DI MANZO AL FORNO CAVOLFIORE* AL FORNO PANE INTEGRALE YOGURT ALLA FRUTTA	PASSATO DI VERDURE* CON ORZO FILETTO DI MERLUZZO* AL LIMONE, PREZZEMOLO E OLIVE PATATE PREZZEMOLATE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA AL POMODORO, RICOTTA E MELANZANE AFFETTATO DI TACCHINO FINOCCHI JULIENNE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	