



★★★★★
EURO
RISTORAZIONE

Menu Autunnale
A. S. 2024/2025

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
Piatto unico	1	4
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 14.10 - 18.10	GNOCCHI AL POMODORO FORMAGGIO GRANA PADANO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISO ALLA PARMIGIANA PEPITE DI POLLO DORATE AL MAIS CAVOLFIORI' ALL'OLIO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PASTA INTEGRALE AL POMODORO E OLIVE TONNO ALL'OLIO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	CREMA DI CECI E PATATE CON CROSTINI BURGER DI MANZO PATATE AGLI AROMI FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AI PISELLI' UOVA STRAPAZZATE SPINACI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
2a SETTIMANA 21.10 - 25.10	RISO AL RADICCHIO (sugo bianco) BASTONCINI DI MERLUZZO' AL FORNO FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	CREMA DI LEGUMI CON PASTINA UOVA STRAPAZZATE PATATE AL ROSMARINO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO STRACCHINO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA AL POMODORO POLPETTE DI CECI E CAROTE AL FORNO CAROTE ALL'OLIO EVO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO BOCCONCINI DI POLLO ALLA PIZZAIOLA ERBETTE' AL TEGAME FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	<p>Il menù settimanale prevede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'acqua sempre disponibile; - Formaggio Grana Padano grattugiato disponibile per il condimento dei primi piatti; - Pane di semola di grano duro/integrale a basso contenuto di sale ; - Frutta fresca di stagione di almeno 3 tipologie diverse la settimana. <p><u>Utilizzo della colorazione menù</u></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>
3a SETTIMANA 28.10 - 01.11	RISO ALLO ZAFFERANO PISELLI AL POMODORO CAROTE ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO PROSCIUTTO COTTO INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASSATO DI VERDURE' CON FARRO COSCETTA DI POLLO AL FORNO PATATE PREZZEMOLATE YOGURT ALLA FRUTTA PANE INTEGRALE	PASTA AL SALMONE FORMAGGIO ASIAGO INSALATA E CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AL POMODORO MERLUZZO' ALLA VICENTINA POLENTA FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
4a SETTIMANA 04.11 - 08.11	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO UOVA STRAPAZZATE BROCCOLI' ALL'OLIO EVO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO GRANA PADANO DOP CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISO AL POMODORO TONNO ALL'OLIO INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	CREMA DI PATATE CON PASTINA BURGER DI CARNI BIANCHE PATATE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO FAGIOLI BORLOTTI IN UMIDO CAVOLFIORI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
5a SETTIMANA 11.11 - 15.11	PASTA AL POMODORO FORMAGGIO STRACCHINO INSALATA E CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AL RAGU DI CARNI BIANCHE (piatto unico) FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	GNOCCHI AL POMODORO UOVA STRAPAZZATE CAROTE ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA INTEGRALE ALLA CREMA DI VERDURE' (sugo rosso) PROSCIUTTO COTTO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	CREMA DI PISELLI' CON FARRO FILETTO DI MERLUZZO' GRATINATO PATATE ALL'OLIO EVO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	
6a SETTIMANA 18.11 - 22.11	PASTA AL POMODORO E RADICCHIO BASTONCINI DI MERLUZZO' AL FORNO CAROTE AL TEGAME FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	CREMA DI CAROTE CON ORZO UOVA STRAPAZZATE PATATE PREZZEMOLATE YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PASTA AI PISELLI COSCETTA DI POLLO AL FORNO FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PIZZA MARGHERITA FORMAGGIO GRANA PADANO DOP INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISOTTO ALLA ZUCCA FAGIOLI CANNELLINI IN UMIDO COSTE' AL TEGAME FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
7a SETTIMANA 25.11 - 29.11	PASTA AL POMODORO PISELLI' PREZZEMOLATI SPINACI' ALL'OLIO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO AFFETTATO DI TACCHINO CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISO ALLO ZAFFERANO FORMAGGIO CRESCENZA INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA AL RAGU' DI CARNE ROSSA (piatto unico) FINOCCHI ALL'OLIO EVO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	VELLUTATA DI VERDURE' CON CROSTINI MERLUZZO' ALLA VICENTINA POLENTA FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
8a SETTIMANA 02.12 - 06.12	RISO ALLA ZUCCA UOVA STRAPAZZATE SPINACI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AL POMODORO POLPETTE DI CECI, LENTICCHIE E CAROTE AL FORNO FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA COSCETTE DI POLLO AL FORNO BROCCOLI' AL FORNO YOGURT ALLA FRUTTA PANE INTEGRALE	CREMA DI PISELLI CON ORZO FILETTO DI MERLUZZO' AL POMODORO E OLIVE PATATE' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALLA PUGLIESE' (pomodoro e broccoli) FORMAGGIO ASIAGO FINOCCHI JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	