MENÙ SETTIMANALE

05.12.2021
7H9

TABELLE DIETETICHE PER RAGAZZI DAGLI 11 AI 14 ANNI

09.12.2021

08.12.2021
749

	SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO 1 SETTIMANA MENÙ INVERNALE		
	MARTEDÌ	**GIOVEDÌ**	**NOTE**
PRIMO	PASTA CON RAGÙ PASTA 70G POMODORO CONSERVA 60G TRITATO CARNE MAGRA MISTA 15G OLIO EVO 8G GRANA GRATTUGATO 6G (CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PER IMPIATTARE)	PASTA CON LEGUMI PASSATI PASTA 70G CECI SECCHI 30G OLIO EVO 8G POMODORO 50G (POMODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	-UTILIZZARE **OLIO D'OLIVA** EXTRAVERGINE A CRUDO(ALTRI CONDIMENTI COME ACETO, LIMONE) POTRANNO ESSERE AGGIUNTI A RICHIESTA AL MOMENTO DELLA DISTRIBUZIONE -LA **PASTA** DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO -SI CONSIGLIA DI PASSARE O FRULLARE LE **MINESTRE** DI VERDURA E LEGUMI -SI SUGGERISCE DI UTILIZZARE **FRUTTTA E VERDURA** DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA. -LE **ERBE AROMATICHE** DA UTILIZZARE IN COTTURA SECONDO LE RICETTE VANNO TOLTE PRIMA DI IMPIATTARE (AGLIO, CIPOLLA, BASILICO, PREZZEMOLO, CANNELLA) -LA COTTURA DEGLI ALIMENTI PANATI SI ESEGUE A FORNO
SECONDO	STRACCI DI VITELLO MAGRO IN TEGAME CON LIMONE VITELLO 60G OLIO 10G LIMONE E AROMI Q.B.	PROSCIUTTO CRUDO PARMA 50G	
	PANE 80G	PANE 80G	
CONTORNO	PATATE A BASTONCINO 100G OLIO EVO 10G	INSALATA MISTA LATTUGA 60G OLIO EVO 10G	
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE (ARANCIA 200G O KIWI 150G)	FRUTTA DI STAGIONE (PERA 160G O MELA 150G)	
KCAL	CALORIE 945 KCAL PROTEINE 15,5% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 55,5%	CALORIE 945KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 28,7% CARBOIDRATI 56,3%	

09.12.2021

08. 12. 2021
749

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO
2 SETTIMANA MENÙ INVERNALE

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	NOTE
PRIMO	CUS CUS CON BRODO DI PESCE SEMOLA 70G OLIO EVO 8G BRODO DI PESE Q.B. ERBE AROMATICHE COME DA RICETTA	PASTA AL POMODORO PASTA 70G POMODORO FRESCO O SALSA 80G OLIO EVO 5 G GRANA 4G (CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PER IMPIATTARE)	-UTILIZZARE **OLIO D'OLIVA** EXTRAVERGINE A CRUDO(ALTRI CONDIMENTI COME ACETO, LIMONE) POTRANNO ESSERE AGGIUNTI A RICHIESTA AL MOMENTO DELLA DISTRIBUZIONE -LA **PASTA** DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO -SI CONSIGLIA DI PASSARE O FRULLARE LE **MINESTRE** DI VERDURA E LEGUMI -SI SUGGERISCE DI UTILIZZARE **FRUTTTA E VERDURA** DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA. -LE **ERBE AROMATICHE** DA UTILIZZARE IN COTTURA SECONDO LE RICETTE VANNO TOLTE PRIMA DI IMPIATTARE (AGLIO, CIPOLLA, BASILICO, PREZZEMOLO, CANNELLA) -LA COTTURA DEGLI ALIMENTI PANATI SI ESEGUE A FORNO
SECONDO	MERLUZZO AL CARTOCCIO MERLUZZO 90G OLIO 10G POMODORO 60G PATATE 50G	COTOLETTA DI POLLO PETTO DI POLLO 60G PANATURA CON MOLLICA AROMATIZZATA CON ERBA CIPOLLINA E PREZZEMOLO 15G E PARMIGIANO 4G OLIO EVO 10G	
	PANE 80G	PANE 80G	
CONTORNO	CAROTE AL BURRO CAROTE 100G BURRO 12G	INSALATA MISTA LATTUGA 40G FINOCCHIO 80G OLIO EVO 12G	
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE (PERA 160G O KIWI 150G)	FRUTTA DI STAGIONE (UVA O MANDARINI O BANANA 100G)	
KCAL	CALORIE 943 KCAL PROTEINE 14,7% LIPIDI 29,3% CARBOIDRATI 56%	CALORIE 938 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	

09. 12. 2021

08.12.2021
7GP

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO
3 SETTIMANA MENÙ INVERNALE

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	NOTE
PRIMO	PASTA AL POMODORO PASTA 75G POMODORO FRESCO O SALSA 80G OLIO EVO 4G GRANA 5G (CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PER IMPIATTARE)	MINESTRONE O PASSATO DI VERDURE PASTA 65G VERDURE DI STAGIONE 80G OLIO EVO 5G GRANA GRATTUGIATO 5G (POMODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	-UTILIZZARE **OLIO D'OLIVA** EXTRAVERGINE A CRUDO(ALTRI CONDIMENTI COME ACETO, LIMONE) POTRANNO ESSERE AGGIUNTI A RICHIESTA AL MOMENTO DELLA DISTRIBUZIONE -LA **PASTA** DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO -SI CONSIGLIA DI PASSARE O FRULLARE LE **MINESTRE** DI VERDURA E LEGUMI -SI SUGGERISCE DI UTILIZZARE **FRUTTTA E VERDURA** DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA. -**LE ERBE AROMATICHE** DA UTILIZZARE IN COTTURA SECONDO LE RICETTE VANNO TOLTE PRIMA DI IMPIATTARE (AGLIO, CIPOLLA, BASILICO, PREZZEMOLO, CANNELLA) -LA COTTURA DEGLI ALIMENTI PANATI SI ESEGUE A FORNO
SECONDO	HAMBURGER O POLPETTE TRITATO DI POLLO O TACCHINO 70G CAROTE E AROMI Q.B. OLIO EVO 10G	MEDAGLIONI DI ARISTA CON AROMI E LIMONE 70G OLIO EVO 8G	
	PANE 80G	PANE 80G	
CONTORNO	FAGIOLINI 130G OLIO EVO 10G	VERDURE A FORNO PATATE 100G CAROTE 50G OLIO 10G AROMI	
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE (ARANCIA 200G O MELA 150G)	FRUTTA DI STAGIONE (UVA O BANANA 80G)	
KCAL	CALORIE 935 KCAL PROTEINE 15,2% LIPIDI 29,8% CARBOIDRATI 55%	CALORIE 947 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	

09.12.2021

DIRIGENTE MEDICO

08.12.2021
HLP

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO
4 SETTIMANA MENÙ INVERNALE

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	NOTE
PRIMO	PASTA CON LEGUMI PASSATI PASTA 65G LENTICCHIE SECCHE 30G OLIO EVO 7G (POMODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	TIMBALLO DI PASTA AL POMODORO PASTA 70G POMODORO FRESCO O SALSA 80G TRITATO 20G OLIO EVO 6G MELENZANE 30G PANGRATTATO 5G GRANA 5G UOVO Q.B.	-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO (ALTRI CONDIMENTI COME ACETO, LIMONE) POTRANNO ESSERE AGGIUNTI A RICHIESTA AL MOMENTO DELLA DISTRIBUZIONE -LA PASTA DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO -SI CONSIGLIA DI PASSARE O FRULLARE LE **MINESTRE** DI VERDURA E LEGUMI -SI SUGGERISCE DI UTILIZZARE **FRUTTTA E VERDURA** DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA. -**LE ERBE AROMATICHE** DA UTILIZZARE IN COTTURA SECONDO LE RICETTE VANNO TOLTE PRIMA DI IMPIATTARE (AGLIO, CIPOLLA, BASILICO, PREZZEMOLO, CANNELLA) -LA COTTURA DEGLI ALIMENTI PANATI SI ESEGUE A FORNO
SECONDO	FUSI POLLO A FORNO COSCIA POLLO DISOSOSSATO 60G POMODORO 30G OLIO 10G (ERBE AROMATICHE COME DA RICETTA)	SOGLIOLA PANATA SOGLIOLA 60G PANATURA CON MOLLICA AROMATIZZATA CON ERBA CIPOLLINA E PREZZEMOLO 10G OLIO EVO 10G	
	PANE 80G	PANE 80G	
CONTORNO	INSALATA MISTA POMODORO 60G LATTUGA 60G OLIO EVO 10G	CAROTE SALTATE IN PADELLA CAROTE 130G OLIO EVO 10G	
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE (MANDARINI O BANANA 100G)	FRUTTA DI STAGIONE (ARANCIA 200G O MELA 150G)	
KCAL	CALORIE 945 KCAL PROTEINE 15,3% LIPIDI 29,7% CARBOIDRATI 55%	CALORIE 957 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	

09.12.2021

DIRIGENTE MEDICO
U.O. TERRITORIALE DI CONTAO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASP-TP
Dott. Gianfranco Cibo

09/12/2021
FGS

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO
1 SETTIMANA MENÙ ESTIVO

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	NOTE
PRIMO	GNOCCHI AL POMODORO GNOCCHI DI PATATE PICCOLI 170G POMODORO PELATO O CONSERVA 80G OLIO EVO 5G (CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PER IMPIATTARE)	PASTA CON CREMA DI CARCIOFI PASTA 70G CARCIOFI 100G OLIO EVO 7G GRANA 4G BRODO Q.B.	-UTILIZZARE **OLIO D'OLIVA** EXTRAVERGINE A CRUDO(ALTRI CONDIMENTI COME ACETO, LIMONE) POTRANNO ESSERE AGGIUNTI A RICHIESTA AL MOMENTO DELLA DISTRIBUZIONE -LA **PASTA** DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO -SI CONSIGLIA DI PASSARE O FRULLARE LE **MINESTRE** DI VERDURA E LEGUMI -SI SUGGERISCE DI UTILIZZARE **FRUTTTA E VERDURA** DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA. -**LE ERBE AROMATICHE** DA UTILIZZARE IN COTTURA SECONDO LE RICETTE VANNO TOLTE PRIMA DI IMPIATTARE (AGLIO, CIPOLLA, BASILICO, PREZZEMOLO, CANNELLA) -LA COTTURA DEGLI ALIMENTI PANATI SI ESEGUE A FORNO
SECONDO	PLATESSA O SOGLIOLA PANATE PLATESSA 100G PANATURA CON MOLLICA AROMATIZZATA CON ERBA CIPOLLINA E PREZZEMOLO 15G OLIO EVO 10G	VITELLO ALLA PIZZAIOLA VITELLO 70G OLIO 10G POMODORO 60G PARMIGIANO Q.B.	
	PANE 80G	PANE 80G	
CONTORNO	CAROTE 130G OLIO EVO 10G	INSALATA LATTUGA 60G OLIO EVO 10G	
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE (MELA O KIWI 150G)	FRUTTA DI STAGIONE (PERA 160G O FRAGOLE 250G)	**.LA FRUTTA PUÒ ESSERE SOSTITUITA DA UN SUCCO DI FRUTTA (125 ML) O MOUSSE O YOGURT ALLA FRUTTA O BUDINO(60G) TIPO VANIGLIA O FRAGOLA O CIOCCOLATO 50G O GELATO ALLA FRUTTA UNA VOLTA A SETTIMANA**
KCAL	CALORIE 937 KCAL PROTEINE 14% LIPIDI 28,5% CARBOIDRATI 57,5%	CALORIE 950KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	

09.12.2021

08.12.21

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO
2 SETTIMANA MENÙ ESTIVO

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	NOTE
PRIMO	RISO AL POMODORO RISO 70G POMODORO FRESCO O SALSA 80G OLIO EVO 7G GRANA 4G (CIPOLLA, SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PER IMPIATTARE)	PASTA CON PESTO PASTA 70G PESTO VERDE 15G GRANA 5G	-UTILIZZARE OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE A CRUDO(ALTRI CONDIMENTI COME ACETO, LIMONE) POTRANNO ESSERE AGGIUNTI A RICHIESTA AL MOMENTO DELLA DISTRIBUZIONE -LA **PASTA** DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO -SI CONSIGLIA DI PASSARE O FRULLARE LE **MINESTRE** DI VERDURA E LEGUMI -SI SUGGERISCE DI UTILIZZARE **FRUTTTA E VERDURA** DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA. -**LE ERBE AROMATICHE** DA UTILIZZARE IN COTTURA SECONDO LE RICETTE VANNO TOLTE PRIMA DI IMPIATTARE (AGLIO, CIPOLLA, BASILICO, PREZZEMOLO, CANNELLA) -LA COTTURA DEGLI ALIMENTI PANATI SI ESEGUE A FORNO
SECONDO	COTOLETTA DI POLLO PETTO DI POLLO 70G PANATURA CON MOLLICA AROMATIZZATA CON ERBA CIPOLLINA E PREZZEMOLO 15G PARMIGIANO 4G OLIO EVO 10G	POLPETTE DI MERLUZZO MERLUZZO 80G PATATE 60G (BOLLITE) UOVO 16G OLIO 8G (FARINA O PANGRATTATO Q.B., PREZZEMOLO)	
	PANE 80G	PANE 80G	
CONTORNO	INSALATA DI POMODORO POMODORO 130G OLIO 10G	CAROTE SALTATE IN PADELLA CAROTE 100G OLIO EVO 10G	
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE (BANANA 100G OO NOCE PESCA 140G)	FRUTTA DI STAGIONE (MELA 150G O ALBICOCCHE 240G)	
KCAL	CALORIE 951 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 29% CARBOIDRATI 56%	CALORIE 946 KCAL PROTEINE 15,5% LIPIDI 27% CARBOIDRATI 57,5%	

08.12.2021

8.12.2021
765

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO
3 SETTIMANA MENÙ ESTIVO

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	NOTE
PRIMO	RAVIOLI CON SALSA RAVIOLI 130G POMODORO CONSERVA 80G OLIO EVO 5G PARMIGIANO 3G (CIPOLLA,SEDANO E BASILICO POSSONO ESSERE AGGIUNTI PER INSAPORIRE MA TRITATI O TOLTI PER IMPIATTARE)	PASTA CON LEGUMI PASSATI PASTA 65G LENTICCHIE SECCHE 25G OLIO EVO 10G POMODORO 30G (POMODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	-UTILIZZARE **OLIO D'OLIVA** EXTRAVERGINE A CRUDO(ALTRI CONDIMENTI COME ACETO, LIMONE) POTRANNO ESSERE AGGIUNTI A RICHIESTA AL MOMENTO DELLA DISTRIBUZIONE -LA **PASTA** DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO -SI CONSIGLIA DI PASSARE O FRULLARE LE **MINESTRE** DI VERDURA E LEGUMI -SI SUGGERISCE DI UTILIZZARE **FRUTTTA E VERDURA** DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA. -**LE ERBE AROMATICHE** DA UTILIZZARE IN COTTURA SECONDO LE RICETTE VANNO TOLTE PRIMA DI IMPIATTARE (AGLIO, CIPOLLA, BASILICO, PREZZEMOLO, CANNELLA) -LA COTTURA DEGLI ALIMENTI PANATI SI ESEGUE A FORNO
SECONDO	BOCCONCINI AL FORNO BOCCONCINI POLLO O TACCHINO 70G OLIO EVO 5G SUCCO DI LIMONE O ARANCIA, AROMI COME DA RICETTA	PROSCIUTTO PARMA 50G	
	PANE 80G	PANE 80G	
CONTORNO	FAGIOLINI 130G OLIO EVO 6G	INSALATA MISTA POMODORO 70G LATTUGA 60G OLIO EVO 10G	
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE (PERA 160G O FRAGOLE 250G)	FRUTTA DI STAGIONE (MELE 150G)	
KCAL	CALORIE 941 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	CALORIE 936KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	

09.12.2021

05.12.2021
FGP

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO
4 SETTIMANA MENÙ ESTIVO

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	NOTE
PRIMO	ANELLI A FORNO PASTA TIPO ANELLI 70G POMODORO FRESCO O SALSA 80G TRITATO 15G OLIO EVO 4G BESCIAMELLA 25G PANGRATTATO 10G GRANA 6G	MINESTRONE O PASSATO DI VERDURE PASTA 70G VERDURE DI STAGIONE 80G OLIO EVO 7G GRANA GRATTUGIATO 5G (POMODORO O SALSA E AROMI SECONDO RICETTA)	-UTILIZZARE **OLIO D'OLIVA** EXTRAVERGINE A CRUDO(ALTRI CONDIMENTI COME ACETO, LIMONE) POTRANNO ESSERE AGGIUNTI A RICHIESTA AL MOMENTO DELLA DISTRIBUZIONE -LA **PASTA** DEVE ESSERE FORMATO PICCOLO TIPO "PICCOLINI" -NON USARE DADI O INSAPORI TORI CON GLUTAMMATO DI SODIO -SI CONSIGLIA DI PASSARE O FRULLARE LE **MINESTRE** DI VERDURA E LEGUMI -SI SUGGERISCE DI UTILIZZARE **FRUTTTA E VERDURA** DI STAGIONE, DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E A FILIERA CORTA. -LE **ERBE AROMATICHE** DA UTILIZZARE IN COTTURA SECONDO LE RICETTE VANNO TOLTE PRIMA DI IMPIATTARE (AGLIO, CIPOLLA, BASILICO, PREZZEMOLO, CANNELLA) -LA COTTURA DEGLI ALIMENTI PANATI SI ESEGUE A FORNO
SECONDO	MOZZARELLA 60G	SOGLIOLA PANATA SOGLIOLA 80G PANATURA CON MOLLICA AROMATIZZATA CON ERBA CIPOLLINA E PREZZEMOLO 15G OLIO EVO 10G	
	PANE 80G	PANE 80G	
CONTORNO	POMODORO 130G OLIO EVO 10G	INSALATA MISTA CAROTE 50G LATTUGA 60G OLIO EVO 10G	
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE (MELA O KIWI 150G)	FRUTTA DI STAGIONE (PERA 160G O FRAGOLE 250G)	
KCAL	CALORIE 947KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	CALORIE 940 KCAL PROTEINE 15% LIPIDI 30% CARBOIDRATI 55%	

20.12.2021

28.12.2022
7UP

ALLEGATO

TABELLA MERCEOLOGICA DEGLI ALIMENTI IMPIEGATI NEI MENÙ

CARNI:
Pettina di bovino adulto (vitellone) fresca documentata (filetto e controfiletto);
petto, fusi, cosce di pollo freschi;
petto di tacchino fresco;
coniglio intero fresco;

SALUMI:
Bresaola o prosciutto crudo

PESCE:
merluzzo; platessa; filetti di nasello; palombo; rana pescatrice; pesce persico; coda di rospo; rombo surgelati;

UOVA FRESCHE:
fresche di gallina biologiche.

FORMAGGI:
A pasta dura : Parmigiano Reggiano; Provolone dolce; Asiago; Grana padano; Pecorino stagionato; Emmenthal.
Fresco: Mozzarella; Ricotta pastorizzata, certosa, stracchino, filadelfia;

PASTA:
pasta e pastina di semola di grano duro;riso biologico arborio, semintegrale e parboiled;

PANE COMUNE:
pane comune, panini ;

LEGUMI:
fagioli, piselli, ceci e lenticchie secchi (preferibilmente da coltivazioni biologiche), fave e piselli freschi o surgelati;

GRASSI PER CONDIMENTO:
olio extra vergine di oliva, burro.

VERDURE DI STAGIONE preferibilmente da coltivazione biologiche (spinaci e preparato per minestrone possono essere surgelati)

FRUTTA DI STAGIONE preferibilmente da coltivazione biologiche

09.12.2022

09.12.2021
TUP

ALLEGATO 1

INDICAZIONE DEI RANGE DI VALORI DI FABBISOGNO ENERGETICO PRANZO PER CLAIN BASE AI LARN 2014, PER BAMBINI NEI DUE SESSI, PER CLASSI DI ETÀ, TENENTI CONTO DELLA VARIABILITÀ DEL PESO INDIVIDUALE.

ETÀ (ANNI)	KCAL/DIE
1-3 ANNI	1000-1400
3-5 ANNI	1300-1800
5-10 ANNI	1700-2200
11-14 ANNI	2100-2400

PER PIANIFICARE I MENÙ IN GRUPPI DI POPOLAZIONE SI È TENUTO CONTO DEL PRI E DELLA MEDIANA MAGGIORE PER CLASSE DI ETÀ IN MODO DA GARANTIRE LIVELLI DI ASSUNZIONE OTTIMALE ANCHE PER INTRODUZIONE NON COMPLETA DI TUTTI GLI ALIMENTI SUGGERITI.

SECONDO TALE INDICAZIONE DISTRIBUZIONE DEL FABBISOGNO ENERGETICO NELLA GIORNATA:

COLAZIONE	10% DELLE CALORIE TOTALI GIORNALIERE
MERENDA	5% DELLE CALORIE TOTALI GIORNALIERE
PRANZO	45% DELLE CALORIE TOTALI GIORNALIERE
MERENDA	5% DELLE CALORIE TOTALI GIORNALIERE
CENA	35% DELLE CALORIE TOTALI GIORNALIERE

RIPARTIZIONE DEI NUTRIENTI A PASTO:

QUOTA PROTEICA	12%-15%
-QUOTA LIPIDICA	25%-30% (PREFERENDO GRASSI VEGETALI A QUELLI ANIMALI)
-QUOTA GLUCIDICA	55%-60% (LIMITANDO ZUCCHERI SEMPLICI AL 10%)

DIRIGENTE MEDICO

09.12.2021

09.12.2022
FGP

Note:

1. Si consiglia, ove possibile, la rotazione degli alimenti con altri della medesima categoria merceologica al fine di evitare la monotonia dei pasti e in accordo alle preferenze dei bambini.
2. La pasta può essere condita, a scelta, con pomodoro fresco o in conserva; si consiglia di aggiungere l'olio extravergine di oliva "in crudo".
3. Gli unici metodi di cottura consigliati sono: al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio e lessi;sono quindi vietate le fritture nonché qualsiasi tipo di condimento o sugo contenente grassi cotti.
4. Le verdure prescritte si possono consumare sia crude che cotte.
5. Le quantità degli alimenti si riferiscono al PESO CRUDO e al NETTO DEGLI SCARTI e sono espresse in grammi. Alle pietanze si possono aggiungere: aglio, salvia, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, ecc. e condimenti: succo di limone, sale e aceto di vino.

N.B. LA FRUTTA PUÒ ESSERE SOSTITUITA DA UN SUCCO DI FRUTTA O MOUSSE O YOGURT ALLA FRUTTA O BUDINO TIPO VANIGLIA O FRAGOLA O CIOCCOLATO O GELATO ALLA FRUTTA UNA VOLTA A SETTIMANA

09.12.2022