

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

DIPARTIMENTO DI IGIENE E  
PREVENZIONE SANITARIA (DIPS)  
ATS Bergamo  
U.O.S. Igiene della Nutrizione



**LE LINEE GUIDA PER  
L'ELABORAZIONE DEI MENÙ  
PER LA RISTORAZIONE  
SCOLASTICA**



# SOMMARIO

PREMESSA .....	5
INTRODUZIONE .....	5
L'alimentazione del bambino.....	5
L'alimentazione a scuola.....	6
SCHEMI DIETETICI .....	7
Elaborazione degli schemi dietetici per il pranzo .....	7
Come scegliere .....	7
Schemi dietetici.....	8
LEGUMI.....	8
PESCE .....	12
FORMAGGI .....	15
UOVA .....	22
CARNE .....	25
VERDURA .....	29
FRUTTA .....	29
CEREALI .....	29
Domande Frequenti .....	30
RICETTARIO.....	31
<b>LEGUMI</b> .....	31
CECI IN UMIDO CON PATATE ( in sostituzione della vellutata di legumi o della zuppa di legumi).....	31
CREPES CECI .....	31
CROCCHETTE DI LEGUMI .....	31
FARINATA DI CECI CON VERDURA .....	31
GNOCCHI DI CECI .....	32
HAMBURGER DI LENTICCHIE .....	32
LASAGNE VEGETARIANE .....	32
PASTA E CECI.....	32
PATÈ DI CANNELLINI E PISELLI .....	32
Piadina integrale con hummus di cannellini e pomodorini.....	32
POLENTA E LENTICCHIE .....	33
ZUPPA DI LEGUMI .....	33
<b>PESCE</b> .....	34
CROCCHETTE DI PESCE.....	34
CUORI DI MERLUZZO ALLO ZAFFERANO.....	34
PASTA AL SUGO DI PESCE .....	34
PESCE CON CAPPERI E OLIVE.....	34
<b>FORMAGGI</b> .....	34
CANNELLONI RICOTTA E SPINACI .....	34
GNOCCHI ALLA ROMANA .....	34
RISOTTO CON RADICCHIO E SCAMORZA .....	35
SFORMATO DI FORMAGGIO E PATATE.....	35
TORTA SALATA.....	35
<b>UOVA</b> .....	35
CREPES AI PISELLI.....	35
CROCCHETTE D'UOVO .....	35
TAGLIATELLE DI FRITTATINE VERDI CON SPINACI E PATATE .....	35
SITUAZIONI PARTICOLARI.....	36
Menù a tema e feste particolari (Natale, Pasqua, carnevale).....	36
Indicazioni alimentari e corso di nuoto pomeridiano.....	36
Indicazioni per pranzo al sacco .....	37
<b>RICETTA TORTILLAS DI PATATE</b> .....	38
Feste di compleanno .....	39
RICHIESTE PARTICOLARI.....	39
Modifica menù per motivi religiosi .....	39
Indicazioni dietetiche per motivi etici .....	40
Motivi di salute-dieta in bianco .....	40
Bibliografia e Sitografia .....	41



## PREMESSA

---

Questo documento ha l'obiettivo di fornire orientamenti e criteri per l'elaborazione dei menù scolastici a partire da schemi dietetici proposti dall'ATS di Bergamo alla luce delle indicazioni nutrizionali di WHO (World Health Organization) e WCRF (World Cancer Research Fund).

Il mondo scientifico è concorde, ormai da tempo, nel ritenere che l'alimentazione dei paesi occidentali sia troppo ricca in proteine e grassi animali, zuccheri semplici e in calorie.

L'evidenza scientifica spinge sempre più verso la riduzione delle carni rosse e/o processate e un consumo maggiore di **alimenti protettivi quali legumi, cereali integrali, verdura e frutta** secondo frequenze comunque suggerite. Pur sapendo che tali alimenti sono poco graditi ai bambini, si è ritenuto doveroso inserirli negli schemi dietetici, individuando le ricette ritenute più gustose e appetibili.

Si è ritenuto quindi di procedere sulla strada indicata dal WHO proprio perché l'attività di promozione di sane abitudini alimentari rappresenta uno dei compiti principali del Servizio di Igiene Nutrizione dell'ATS di Bergamo.

Tra i punti salienti di tali indicazioni vi è l'importanza del consumo di una varietà di alimenti, di cereali integrali e di cinque porzioni al giorno di frutta a verdura e della limitazione delle carni.

Alla luce di queste raccomandazioni, gli schemi dietetici qui proposti prevedono una riduzione della frequenza settimanale di carne e un riequilibrio delle proposte di pesce, legumi, uova e formaggi. Viene perciò fornita una serie di schemi dietetici classificati per tipologia di secondo piatto, da ciascuno dei quali dovrà essere scelto un menù per costruire autonomamente una propria tabella dietetica settimanale.

Poiché la qualità dei pasti non può prescindere dalla qualità delle materie prime utilizzate, si è deciso di inserire il capitolo "caratteristiche delle derrate alimentari", che offre indicazioni tecniche e nutrizionali essenziali affinché i pasti forniti tendano sempre più alla qualità nutrizionale e organolettica oltre che igienica.

Questo lavoro si propone quale strumento valido, facilmente consultabile e applicabile da parte del mondo della ristorazione scolastica e anche come volano per un approccio alimentare più corretto per le famiglie.

## INTRODUZIONE

---

### L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO

---

La corretta alimentazione nei primi anni di vita è considerata fondamentale per la salute e il benessere non solo nell'età infantile, ma anche nelle epoche successive della vita.

L'attenzione rivolta all'alimentazione dei bambini è anche conseguenza del crescente problema dell'obesità infantile che è stata descritta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come un'"epidemia mondiale" a causa della sua elevata prevalenza nei paesi industrializzati che oggi interessa un bambino su cinque.

Le corrette abitudini alimentari e uno stile di vita sano adottato fin dai primi anni di vita quindi consentono

- uno sviluppo fisico e mentale corretto;
- la probabilità di mantenere buone condizioni di salute nell'età successive;
- il mantenimento di corretti stili alimentari e di vita in età adulta grazie all'effetto – memoria.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha fornito una serie di indicazioni nei confronti di bambini e adolescenti, per una sana e

corretta alimentazione. Tra i punti fondamentali vi è l'importanza della varietà degli alimenti, principalmente di origine vegetale, il consumo di cereali integrali e di cinque porzioni al giorno di frutta e verdura.

L'OMS raccomanda di eliminare le carni lavorate, ad alto contenuto di grassi saturi e sale, e di limitare il consumo di carne rossa, a favore di legumi, che rappresentano una fonte ricca di proteine vegetali oltre che di fibre, di pesce e di alimenti protettivi quali frutta, verdura, frutta secca, alleati preziosi per la nostra salute. E' comunque fondamentale rispettare la varietà e favorire la presenza di diverse fonti proteiche.

Nella dieta dei bambini e degli adolescenti è inoltre necessario limitare l'assunzione giornaliera di zuccheri semplici, fonte di calorie vuote, e di sale per contrastare l'instaurarsi di ipertensione arteriosa.

## L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Il ruolo educativo svolto dalle Agenzie di Tutela della Salute è fondamentale per supportare famiglie, strutture pubbliche e private nell'importante compito di far apprendere la corretta alimentazione e abituare i bambini a nutrirsi in modo sano ed equilibrato.

L'alimentazione in età infantile è determinante nel condizionare lo stato di salute nella vita adulta e le abitudini alimentari apprese in questo periodo della vita persistono negli anni a venire, influenzando il futuro stile alimentare.

E' importante che tali sane abitudini s'imparino durante l'infanzia!

Il contesto familiare e scolastico esercitano entrambi un forte condizionamento sulla formazione del gusto alimentare del bambino e del suo rapporto col cibo in generale.

In tal senso gli schemi dietetici per la ristorazione scolastica proposti da ATS stimolano la famiglia a comprendere le

scelte alimentari adeguate, sfatando l'idea che mangiare sano significhi penalizzare il gusto.

Gli schemi dietetici sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) per le diverse fasce d'età, tenendo presente che il pranzo è uno dei cinque momenti alimentari della giornata e deve fornire circa il 35-40% delle calorie giornaliere (Tab. 1).

Tabella 1: Ripartizione delle calorie giornaliere e relative al pranzo per diverse fasce di età

Calorie	Infanzia	Primaria	Secondaria
Fabbisogno giornaliero	1500	1900	2500
Pranzo	600	750	900
%	35-40	35-40	35-40

# SCHEMI DIETETICI

## ELABORAZIONE DEGLI SCHEMI DIETETICI PER IL PRANZO

Fermo restando l'apporto energetico e di nutrienti secondo quanto previsto dai LARN per le diverse fasce di età, nell'elaborazione degli schemi dietetici il criterio irrinunciabile è stato garantire la varietà dell'alimentazione per cui nel menù settimanale sono stati introdotti tutti i gruppi alimentari secondo il modello alimentare della dieta mediterranea. L'obiettivo dei nuovi schemi dietetici è quello di riequilibrare l'offerta riducendo i secondi piatti a base di carne a favore dei piatti con legumi.

## COME SCEGLIERE

Vengono proposti cinque schemi dietetici ognuno dei quali riporta 13-15 menù giornalieri che si differenziano per le fonti proteiche, quindi tali menù vengono elencati in base alla tipologia dei secondi piatti.

Da questi schemi la scuola potrà elaborare la propria tabella dietetica, scegliendo secondo i criteri sotto riportati.

### 1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 13 pasti designati con le lettere L (legumi) da 1 a 13

### 1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 15 pasti designati con le lettere P (pesce) da 1 a 15

### 1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 15 pasti designati con le lettere F (formaggi) da 1 a 15

### 1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 13 pasti designati con le lettere U (uova) da 1 a 13

### 1 volta a settimana

scegliere un menù tra i 15 pasti designati con le lettere C (carne) da 1 a 15

La tabella dovrà essere elaborata su almeno 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso la stessa ricetta, e possibilmente strutturata su due periodi, invernale ed estivo, così da promuovere il consumo di ortaggi e frutta stagionali.

Ogni tabella, con l'intestazione della scuola, dovrà annualmente essere sottoposta alla valutazione e validazione da parte del Servizio Igiene della Nutrizione

### ESEMPIO DI MENU' SETTIMANALE

<b>L 7</b> Passato di verdura con crostini Farinata di ceci con verdura Patate al forno Pane Frutta
<b>P 1</b> Risotto alla parmigiana Sogliola al forno Cornetti Pane Frutta
<b>U 6</b> Pasta al pomodoro Frittata con zucchine Pane Frutta
<b>F 6</b> Polenta con formaggio Spinaci Pane integrale Frutta
<b>C 4</b> Orzotto alle verdure Arrosto di tacchino Verdura Pane Frutta

## SCHEMI DIETETICI

**EVO:** olio extra vergine d'oliva

**PANE:** a ridotto contenuto di sale

Le **grammature** indicate sono intese per porzione, al crudo e al netto degli scarti

## LEGUMI



PASTI A BASE DI LEGUMI					
	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
<b>L 1</b>	Zuppa di legumi Zucchine Pane Frutta	<b>Pasta</b> ceci lenticchie piselli <b>Zucchine</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 20 g 30 g 30 g 30 g 100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 30 g 40 g 40 g 40 g 150 g 60 g 200 g 15 g 10	g 30 g 40 g 40 g 40 g 150 g 75 g 200 g 18 g 10
<b>L 2</b>	Polenta e lenticchie Carote Pane integrale Frutta	<b>Farina di mais</b> lenticchie <b>Carote</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto Pelati se graditi	g 65 g 30 g 80 g 40 g 150 g 15 q. b.	g 80 g 40 g 100 g 30 g 200 g 20 q. b.	g 90 g 50 g 150 g 35 g 200 g 25 q. b.
<b>L 3</b>	Pasta e ceci Insalata Pane integrale Frutta	<b>Pasta</b> ceci rosmarino Insalata <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 30 q. b. g 70 g 60 g 150 g 15 g 10	g 60 g 40 q. b. g 80 g 80 g 200 g 17 g 10	g 80 g 40 q. b. g 100 g 80 g 200 g 17 g 10



<b>L 4</b>	Vellutata di piselli Zucchine ripiene Pane integrale Frutta	<b>Piselli</b> patate <b>Zucchine</b> erbette patate <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 100 g 130 g 100 g 30 g 50 g 50 g 150 g 11 g 15	g 120 g 200 g 200 g 50 g 80 g 70 g 200 g 15 g 15	g 150 g 250 g 200 g 50 g 100 g 80 g 200 g 15 g 20
<b>L 5</b>	Farrotto allo zafferano Paté di cannellini e piselli Cavolfiore Pane integrale Frutta	<b>Farro decorticato</b> cipolla brodo vegetale zafferano <b>Cannellini secchi</b> piselli secchi <b>Cavolfiore</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. q. b. g 15 g 15 g 100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 70 q. b. q. b. q. b. g 20 g 20 g 120 g 60 g 200 g 20 g 10	g 80 q. b. q. b. q. b. g 20 g 20 g 120 g 60 g 200 g 22 g 10
<b>L 6</b>	Pasta al pomodoro Crocchette di ceci Finocchi Pane Frutta	<b>Pasta</b> pelati <b>Ceci secchi</b> patata olive pangrattato e timo <b>Finocchi</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 g 30 g 50 g 10 q. b. g 100 g 30 g 150 g 15 g 5	g 60 g 50 g 40 g 100 g 15 q. b. g 130 g 30 g 200 g 15 g 10	g 70 g 100 g 40 g 80 g 20 q. b. g 150 g 40 g 200 g 15 g 5
<b>L 7</b>	Passato di verdura con crostini Farinata di ceci con verdura Patate al forno Pane Frutta	<b>Patate</b> piselli carote sedano cipolle cavolfiore pane per crostini <b>Farina di ceci</b> verdura cipolla, pepe e sale <b>Patate</b> <b>Frutta</b> <b>Pane</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 40 g 20 g 30 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 g 30 g 30 q. b. g 100 g 150 g 30 g 14 g 6	g 50 g 30 g 40 g 20 g 25 g 25 g 25 g 40 g 40 q. b. g 120 g 200 g 45 g 18 g 10	g 60 g 40 g 40 g 20 g 20 g 30 g 25 g 40 g 40 q. b. g 130 g 200 g 50 g 20 g 10

<b>L 8</b>	Passato di verdura con crostini Crocchette di lenticchie Patate al forno Pane Frutta	<b>Verdura mista</b> patate cavolfiore piselli pane per crostini <b>Lenticchie secche</b> patate olive pangrattato e timo <b>Patate</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 40 g 40 g 25 g 10 g 20 g 30 q. b. q. b. q. b. 100 g 25 g 150 g 14 g 6	g 100 g 70 g 25 g 20 g 30 g 40 q. b. q. b. q. b. g 120 g 40 g 200 g 19 g 10	g 100 g 70 g 25 g 20 g 20 g 40 q. b. q. b. q. b. g 130 g 50 g 200 g 19 g 5
<b>L 9</b>	Lasagne vegetariane (CON LEGUMI) Fagiolini Pane Frutta	<b>Pasta</b> farina piselli latte parz. scremato pelati sedano, cipolle, carote, aromi <b>Fagiolini</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 4 g 70 g 20 g 50 q. b. g 100 g 40 g 150 g 14 g 8	g 80 g 6 g 70 g 30 g 60 q. b. g 140 g 50 g 200 g 18 g 8	g 80 g 6 g 80 g 30 g 60 q. b. g 200 g 50 g 200 g 20 g 10
<b>L 10</b>	Piadina integrale con Hummus di cannellini Lattuga Pane Frutta	<b>Farina integrale</b> acqua sale <b>Cannellini</b> limone cipolle pomodorini prezzemolo <b>Lattuga</b> <b>Frutta</b> <b>Pane</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto	g 50 g 30 q. b. g 30 q. b. q. b. g 20 q. b. g 70 g 150 g 50 g 15	g 60 g 35 q. b. g 40 q. b. q. b. g 25 q. b. g 80 g 200 g 70 g 17	g 80 g 40 q. b. g 40 q. b. q. b. g 25 q. b. g 100 g 200 g 80 g 17
<b>L 11</b>	Pasta di mais al pomodoro Hamburger di lenticchie Zucchine Pane integrale Frutta	<b>Pasta di mais</b> pelati cipolla e aromi <b>Lenticchie</b> verdura patata sale, pepe, aromi <b>Zucchine</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. g 30 g 50 g 50 q. b. g 80 g 20 g 150 g 15	g 60 g 100 q. b. g 40 g 50 g 100 q. b. g 100 g 30 g 200 g 20	g 70 g 100 q. b. g 50 g 50 g 100 q. b. g 100 g 35 g 200 g 25

<b>L 12</b>	Passato di verdura con	<b>Patate</b>	g 40	g 50	g 60
	Crostini	piselli	g 20	g 30	g 40
	Crepes di ceci con ripieno di verdure	carote	g 30	g 40	g 40
	Patate al forno	sedano	g 20	g 20	g 20
	Pane	cipolle	g 20	g 25	g 30
	Frutta	cavolfiore	g 20	g 25	g 30
		pane per crostini	g 30	g 40	g 40
		<b>Farina di ceci</b>	g 30	g 40	g 40
		pomodorini e lattuga	q. b.	q. b.	q. b.
		<b>Patate</b>	g 100	g 120	g 130
		<b>Frutta</b>	g 150	g 200	g 50
		<b>Pane</b>	g 30	g 45	g 200
		<b>Olio EVO per l'intero pasto</b>	g 14	g 18	g 20
		<b>Grana per l'intero pasto</b>	g 6	g 10	g 10
<b>L 13</b>	Gnocchi di ceci al pomodoro	<b>Farina di ceci</b>	g 40	g 50	g 55
	Patate e fagiolini al forno	farina bianca	g 25	g 30	g 35
	Pane	acqua	q. b.	q. b.	q. b.
	Frutta	pelati	q. b.	q. b.	q. b.
		<b>Patate</b>	g 80	g 100	g 120
		fagiolini	g 100	g 100	g 150
		<b>Frutta</b>	g 150	g 200	g 200
		<b>Pane</b>	g 30	g 50	g 55
		<b>Olio EVO per l'intero pasto</b>	g 10	g 15	g 15
	<b>Grana per l'intero pasto</b>	g 5	g 5	g 5	

Si consiglia di **alternare** od **associare** le diverse varietà di legumi, in modo che i bambini possano conoscere i fagioli, i ceci, le lenticchie, i piselli, le fave e la cicerchia.

## PESCE



PASTI A BASE DI PESCE					
	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
<b>P 1</b>	Risotto alla parmigiana	<b>Riso</b>	g 60	g 70	g 100
	Sogliola al forno	burro	g 3	g 4	g 5
	Fagiolini	brodo vegetale	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane	<b>Pesce</b>	g 100	g 150	g 140
	Frutta	carote, sedano	g 40	g 40	g 40
		aromi	q.b.	q. b.	q. b.
		<b>Fagiolini</b>	g 100	g 100	g 150
		<b>Pane</b>	g 40	g 60	g 80
		<b>Frutta</b>	g 150	g 200	g 200
		<b>Olio EVO per l'intero pasto</b>	g 14	g 15	g 20
	<b>Grana per l'intero pasto</b>	g 5	g 5	g 6	
<b>P 2</b>	Pasta al pomodoro	<b>Pasta</b>	g 60	g 70	g 80
	Crocchette di pesce	pelati	g 50	g 50	g 50
	Finocchi	aromi	q. b.	q. b.	q. b.
	Pane	<b>Pesce</b>	g 100	g 140	g 150
	Frutta	patate	g 20	g 40	g 50
		<b>Uovo</b>	g 6	g 6	g 10
		pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.
		<b>Finocchi</b>	g 100	g 120	g 150
		<b>Pane</b>	g 25	g 50	g 60
		<b>Frutta</b>	g 150	g 200	g 200
	<b>Olio EVO per l'intero pasto</b>	g 15	g 20	g 23	
	<b>Grana per l'intero pasto</b>	g 5	g 5	g 5	
<b>P 3</b>	Passato di verdura con crostini	<b>Patate</b>	g 100	g 120	g 80
	Pesce impanato	piselli	g 40	g 40	g 100
	Patate al forno	carote	g 30	g 40	g 50
	Pane	sedano	g 20	g 20	g 30
	Frutta	cipolle	g 20	g 25	g 30
		cavolfiore	g 20	g 25	g 40
		pane per crostini	g 20	g 30	g 30
		<b>Pesce</b>	g 120	g 150	g 140
		pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.
		<b>Patate</b>	g 100	g 120	g 200
		<b>Frutta</b>	g 150	g 200	g 200
		<b>Pane</b>	g 30	g 50	g 60
		<b>Olio EVO per l'intero pasto</b>	g 15	g 20	g 20
		<b>Grana per l'intero pasto</b>	g 5	g 5	g 5

<b>P 4</b>	Risotto con piselli Pesce al forno Carote Pane Frutta	<b>Riso</b> piselli brodo vegetale <b>Palombo</b> aromi <b>Carote</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 40 q.b. g 100 q. b. g 100 g 40 g 150 g 16 g 5	g 70 g 50 q. b. g 140 q. b. g 100 g 50 g 200 g 19 g 5	g 100 g 125 q.b. g 140 q. b. g 100 g 50 g 200 g 20 g 5
<b>P 5</b>	Pasta con zucchine Pesce in umido Spinaci Pane Frutta	<b>Pasta</b> zucchine <b>Nasello</b> pelati <b>Spinaci</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 g 120 q. b. g 100 g 50 g 150 g 20 g 5	g 70 g 50 g 140 q. b. g 100 g 70 g 200 g 20 g 5	g 80 g 70 g 150 q. b. g 100 g 75 g 200 g 25 g 5
<b>P 6</b>	Pasta al pomodoro Cuore di merluzzo allo zafferano Zucca Pane Frutta	<b>Pasta</b> pelati <b>Merluzzo</b> carote, sedano, cipolla zafferano <b>Zucca</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 g 120 q.b. q.b. g 100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 70 g 50 g 140 q. b. q. b. g 100 g 70 g 200 g 19 g 5	g 100 g 50 g 140 q. b. q. b. g 150 g 70 g 200 g 20 g 5
<b>P 7</b>	Gnocchi al pomodoro Sogliola impanata al forno Lattuga Pane Frutta	<b>Patate</b> farina pomodoro <b>Pesce</b> limone, salvia pangrattato <b>Lattuga</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 100 g 30 q.b. g 100 q. b. q. b. g 70 g 40 g 150 g 15 g 5 (gnocchi confezionati g 140)	g 130 g 30 q.b. g 150 q. b. q. b. g 80 g 60 g 200 g 19 g 5 (gnocchi confezionati g 140)	g 150 g 40 q.b. g 150 q. b. q. b. g 100 g 80 g 200 g 21 g 10 (gnocchi confezionati g 140)
<b>P 8</b>	Pasta al sugo di pesce Carote Pane Frutta	<b>Pasta</b> pelati aglio merluzzo <b>Carote</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. g 120 g 80 g 50 g 150 g 16 g 5	g 70 g 50 q. b. g 140 g 120 g 70 g 200 g 20 g 5	g 80 g 50 q. b. g 150 g 150 g 75 g 200 g 20 g 5

<b>P 9</b>	Risotto giallo Pesce al forno Fagiolini Pane Frutta	<b>Riso</b> brodo vegetale zafferano cipolle <b>Pesce</b> <b>Fagiolini</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero Pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. q. b. g 120 g 100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 80 q. b. q. b. q. b. g 150 g 150 g 55 g 200 g 20 g 5	g 100 q. b. q. b. q. b. g 140 g 150 g 70 g 200 g 20 g 5
<b>P 10</b>	Risotto giallo Crocchette di pesce Finocchi Pane Frutta	<b>Riso</b> brodo vegetale zafferano, cipolla <b>Pesce</b> prezzemolo pangrattato patate <b>Uovo</b> <b>Finocchi</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 60 q. b. q. b. g 100 q. b. q. b. g 20 g 6 g 100 g 30 g 150 g 15 g 5	g 70 q. b. q. b. g 140 q. b. q. b. g 30 g 6 g 100 g 40 g 200 g 17 g 4	g 100 q. b. q. b. g 150 q. b. q. b. g 40 g 10 g 100 g 50 g 200 g 20 g 10
<b>P 11</b>	Penne alla marinara Carote Pane Frutta	<b>Pasta</b> aglio prezzemolo <b>Sogliola</b> <b>Carote</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. g 120 g 100 g 50 g 150 g 17	g 70 q. b. q. b. g 140 g 120 g 70 g 200 g 21	g 90 q. b. q. b. g 140 g 120 g 60 g 200 g 21
<b>P 12</b>	Fusilli al sugo di verdura Insalata di calamari Pomodori Pane Frutta	<b>Pasta</b> verdura <b>Calamari</b> prezzemolo <b>Pomodori</b> <b>Frutta</b> <b>Pane</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 60 g 50 g 120 q. b. g 100 g 150 g 50 g 15 g 5	g 80 g 70 g 150 q. b. g 150 g 200 g 60 g 20 g 5	g 95 g 100 g 140 q. b. g 150 g 200 g 60 g 20 g 5
<b>P 13</b>	Penne al tonno Carote Pane Frutta	<b>Pasta</b> tonno (peso sgocciolato) limone, aglio e prezzemolo <b>Carote</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. g 100 g 50 g 150 g 17	g 70 g 60 q. b. g 120 g 70 g 200 g 21	g 90 g 60 q. b. g 150 g 60 g 200 g 21

<b>P 14</b>	Cous cous con ratatouille di verdura Pesce al forno Carote Pane Frutta	<b>Cous cous</b> pelati verdura mista <b>Pesce</b> verdure <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio</b> EVO per l'intero pasto	g 50 g 50 g 100 g 100 q. b. g 50 g 150 g 15	g 70 g 100 g 120 g 120 q. b. g 60 g 200 g 20	g 80 g 100 g 150 g 140 q. b. g 60 g 200 g 20
<b>P 15</b>	Farrotto alle verdure Pesce con capperi e olive Fagiolini Pane Frutta	<b>Farro decorticato</b> verdura <b>Pesce</b> olive snocciolate capperi, prezzemolo e origano <b>Fagiolini</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio</b> EVO per l'intero pasto	g 50 g 50 g 100 g 10 q. b. g 50 g 40 g 150 g 10	g 75 g 50 g 140 g 15 q. b. g 70 g 50 g 200 g 15	g 80 g 70 g 140 g 20 q. b. g 100 g 70 g 200 g 15

Si consiglia di alternare le diverse varietà di pesce, presentando di volta in volta qualità diverse di prodotti ittici diversificandone la modalità di cottura (**vedere le indicazioni contenute nel manuale “Le caratteristiche delle derrate alimentari per le refezioni scolastiche”**).

## FORMAGGI



### PASTI A BASE DI FORMAGGIO

	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
<b>F 1</b>	Cannelloni con ricotta e spinaci Finocchi Pane Frutta	<b>Pasta</b> spinaci ricotta burro farina latte parz. scremato <b>Finocchi</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 g 50 g 3 g 10 g 50 g 100 g 100 g 50 g 150 g 10 g 5	g 70 g 60 g 70 g 5 g 10 g 100 g 100 g 100 g 50 g 200 g 10 g 5	g 90 g 50 g 80 g 5 g 10 g 100 g 100 g 100 g 60 g 200 g 10 g 5
<b>F 2</b>	Minestra di verdura Sformato di formaggio e patate Pane Frutta	<b>Verdura</b> piselli patate cipolle Patate zucchine mozzarella pangrattato <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 g 100 g 30 g 150 g 50 g 50 q. b. g 40 g 150 g 8 g 5	g 50 g 50 g 150 g 30 g 200 g 100 g 70 q. b. g 50 g 200 g 10 g 5	g 50 g 60 g 160 g 30 g 230 g 50 g 80 q. b. g 60 g 200 g 8 g 5
<b>F 3</b>	Pasta con ricotta (se gradito aggiungere del pomodoro) Fagiolini Pane Frutta	<b>Pasta</b> timo ricotta (parte della ricotta può essere servita come 2° piatto) <b>Fagiolini</b> <b>Frutta</b> <b>Pane</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 q. b. g 80  g 100 g 150 g 50 g 10 g 10	g 80 q. b. g 70  g 100 g 200 g 60 g 10 g 10	g 90 q. b. g 80  g 100 g 200 g 60 g 15 g 10



<b>F 4</b>	Pasta al pomodoro e basilico Parmigiano Reggiano Erbette al forno Pane integrale Frutta	<b>Pasta</b> pelati basilico <b>Parmigiano Reggiano</b> <b>Erbette</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 60 g 30 q. b. g 35 g 80 g 60 g 150 g 8 g 3	g 80 g 50 q. b. g 45 g 100 g 70 g 200 g 10 g 5	g 80 g 50 q. b. g 50 g 150 g 100 g 200 g 10 g 10
<b>F 5</b>	Risotto con radicchio e scamorza Fagiolini Pane integrale Frutta	<b>Riso</b> radicchio scamorza cipolla brodo vegetale <b>Fagiolini</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 g 30 g 30 q. b. g 100 g 60 g 150 g 9 g 5	g 80 g 50 g 50 g 30 q. b. g 150 g 80 g 200 g 8 g 5	g 80 g 70 g 50 g 40 q. b. g 150 g 85 g 200 g 10 g 5
<b>F 6</b>	Polenta con formaggio Spinaci Pane integrale Frutta	<b>Farina di mais</b> formaggio stagionato <b>Spinaci</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto	g 70 g 50 g 100 g 60 g 150 g 5	g 90 g 50 g 150 g 70 200 g 6	g 100 g 60 g 150 g 70 g 200 g 4
<b>F 7</b>	Risotto giallo Torta salata Finocchi Pane integrale Frutta	<b>Riso</b> cipolla e zafferano brodo vegetale ricotta biette pangrattato <b>Finocchi</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. g 60 g 50 q. b. g 80 g 40 g 150 g 11 g 15	g 70 q. b. q. b. g 70 g 50 q. b. g 120 g 70 g 200 g 12 g 20	g 80 q. b. q. b. g 100 g 50 q. b. g 120 g 50 g 200 g 13 g 15
<b>F 8</b>	Crespelle alle verdure Spinaci e patate Pane integrale Frutta	<b>Latte parz. screm.</b> uovo farina verdura <b>Spinaci</b> patate <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 150 g 25 g 25 q. b. g 80 g 100 g 60 g 150 g 10 g 10	g 200 g 30 g 30 q. b. g 70 g 150 g 80 g 200 g 15 g 10	g 220 g 35 g 35 q. b. g 80 g 170 g 70 g 200 g 15 g 15

<b>F 9</b>	Pasta al forno con formaggio Carote Pane integrale Frutta	<b>Pasta di semola</b> burro latte parz. screm. farina mozzarella (o fontina) pelati <b>Carote</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 60 g 3 g 50 g 10 g 30(g 25) g 60 g 100 g 40 g 150 g 5 g 10	g 75 g 5 g 50 g 10 g 40(g 35) g 60 g 150 g 50 g 200 g 5 g 10	g 80 g 5 g 50 g 10 g 40 (g 35) g 60 g 200 g 70 g 200 g 7 g 10
<b>F 10</b>	Pizza margherita Fagiolini Pane Frutta	<b>Farina tipo "0"</b> mozzarella pelati origano <b>Fagiolini</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto	g 75 g 40 g 50 q.b. g 100 g 20 g 150 g 10	g 100 g 60 g 50 q.b. g 150 g 30 g 200 g 11	g 130 g 80 g 100 q.b. g 150 g 40 g 200 g 12
<b>F 11</b>	Gnocchi alla romana Carote a fiammifero Pane Frutta	<b>Latte parz. screm.</b> semolino uovo burro <b>Carote</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 100 g 50 g 5 g 3 g 100 g 50 g 150 g 10 g 10	g 200 g 75 g 10 g 3 g 110 g 60 g 200 g 13 g 10	g 200 g 85 g 10 g 3 g 150 g 75 g 200 g 13 g 10
<b>F 12</b>	Minestra d'orzo <b>Orzotto per le medie</b> Formaggio fresco Spinaci e patate Pane Frutta	<b>Orzo perlato</b> carote e sedano patate brodo vegetale zafferano <b>Formaggio fresco</b> <b>Spinaci</b> patate <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 25 g 50 g 50 q. b. / g 30 g 100 g 50 g 60 g 150 g 8 g 5	g 45 g 60 g 80 q. b. / g 60 g 120 g 100 g 60 g 200 g 8 g 5	g 70 / / q. b. q. b. g 70 g 150 g 100 g 75 g 200 g 8 g 10
<b>F 13</b>	Insalata di cereale Lattuga Pane Frutta	<b>Riso</b> verdura mista piselli patate grana mozzarella <b>Lattuga</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 g 50 g 50 g 5 g 50 g 70 g 40 g 150 g 8 g 5	g 80 g 50 g 50 g 50 g 5 g 70 g 100 g 50 g 200 g 8 g 5	g 80 g 50 g 60 g 100 g 5 g 80 g 100 g 60 g 200 g 8 g 5

<b>F 14</b>	Pizzoccheri	<b>Pizzoccheri</b>	g 50	g 60	g 70
	Fagiolini	spinaci o verze	g 50	g 50	g 100
	Pane integrale	patate	g 80	g 100	g 120
	Frutta	formaggio	g 30	g 35	g 40
		salvia	q. b.	q. b.	q. b.
		<b>Fagiolini</b>	g 100	g 100	g 100
		<b>Pane integrale</b>	g 30	g 40	g 60
		<b>Frutta</b>	g 150	g 200	g 200
		<b>Olio EVO per l'intero pasto</b>	g 8	g 10	g 10
	<b>Grana per l'intero pasto</b>	g 5	g 5	g 5	
<b>F 15</b>	Orzo e formaggio	<b>Orzo</b>	g 45	g 45	g 70
	Spinaci e patate	carote,pomodori,sedano	g 50	g 60	g 80
	Pane	patate	g 50	g 80	g 100
	Frutta	formaggio fresco	g 35	g 65	g 85
		<b>Spinaci</b>	g 100	g 120	g 150
		<b>patate</b>	g 50	g 100	g 100
		<b>Pane</b>	g 40	g 60	g 75
		<b>Frutta</b>	g 150	g 200	g 200
		<b>Olio EVO per l'intero pasto</b>	g 8	g 10	g 10

### FORMAGGI

È possibile alternare vari tipi di formaggio, oppure presentarne nello stesso piatto due tipi diversi (due mezze porzioni), avendo cura di sostituire e/o affiancare i formaggi seguendo lo schema di seguito riportato.

Si suggerisce di introdurre in alternativa ai formaggi di latte vaccino i formaggi di capra o di pecora

<b>Formaggi tra di loro sostituibili ed affiancabili tipo 1 (grassi inferiore al 25%)</b>
Caciottina fresca
Crescenza
Fiocchi di formaggio magro
Fior di latte
Mozzarella di vacca
Mozzarella di bufala

<b>Formaggi tra di loro sostituibili ed affiancabili tipo 2 (grassi superiori al 25%)</b>
Branzi
Emmenthal
Fontina
Formai de mut
Italico
Parmigiano Reggiano
Asiago
Robiola
Taleggio/Stracchino

I formaggi tipo 1, tipo 2 e la ricotta possono essere sostituiti tra loro seguendo lo schema sotto indicato (ad es. g 50 di crescenza equivalgono a g 40 di formaggi tipo 2).

RICOTTA	FORMAGGI tipo 1	FORMAGGI tipo 2
g 80	g 40	g 35
g 100	g 50	g 40
g 120	g 60	g 50

## YOGURT



Il formaggio può essere sostituito da yogurt, laddove la scuola volesse proporre questo alimento a fine pasto

### Grammature di riferimento SOSTITUZIONE DEL FORMAGGIO CON YOGURT INTERO

- Mozzarella g 30 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero\*\*  
(servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto)
- Ricotta fresca di vacca g 40 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero\*\*  
(servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto)

\*\*Un vasetto di yogurt corrisponde a g 125

### Grammature di riferimento SOSTITUZIONE DEL FORMAGGIO CON YOGURT ALLA FRUTTA

- Mozzarella g 40 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero alla frutta\*\*  
(servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto)
- Ricotta fresca di vacca g 75 **corrisponde a** 1 vasetto di yogurt intero alla frutta\*\*  
(servire la parte rimanente di formaggio come 2° piatto)

\*\*Un vasetto di yogurt corrisponde a g 125

**Lo yogurt può sostituire il formaggio ma non la frutta, che pertanto dovrà essere presente a fine pasto (o a metà mattina).**

## PIZZA



Qualora la cucina non fosse attrezzata per la cottura o preparazione della pizza, sarà possibile:

1. acquistare l'impasto o la pizza già pronta da un fornaio di fiducia avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare;
2. sostituire con: pasta al pomodoro, formaggio, verdura di stagione, pane e frutta

### **Nel caso 1**

la scuola dovrà chiedere al fornitore la scheda tecnica riportante gli ingredienti con la relativa grammatura e una dichiarazione ai sensi del regolamento CE N.852 del 29 aprile 2004 (autocontrollo HACCP) relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della pizza.

### **Nel caso 2 utilizzare le seguenti grammature:**

#### **SCUOLA DELL'INFANZIA**

Pasta g 60, pelati g 40, olio g 4, grana g 5 - Formaggio fresco g 45

Verdura di stagione g 100, olio g 5 - Pane comune g 40 - Frutta di stagione g 150.

#### **SCUOLA PRIMARIA**

Pasta g 75, pelati g 50, olio g 4, grana g 5 - Formaggio fresco g 60

Verdura di stagione g 150, olio g 5 - Pane comune g 60 - Frutta di stagione g 200.

#### **SCUOLA SECONDARIA di PRIMO GRADO**

Pasta g 85, pelati g 50, olio g 5, grana g 5 - Formaggio fresco g 60

Verdura di stagione g 150, olio g 8 - Pane comune g 80 - Frutta di stagione g 200.

## UOVA



### PASTI A BASE DI UOVA

	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondari a
<b>U1</b>	Gnocchi al pomodoro Frittata ai carciofi Insalata mista Pane Frutta	<b>Patate</b> farina pelati <b>Uova</b> carciofi <b>Insalata mista</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 100 g 30 g 40 n° 1 q. b. g 70 g 60 g 150 g 11 g 5 (gnocchi confezionati g 140)	g 130 g 30 g 40 n° 1,5 q. b. g 100 g 60 g 200 g 13 g 4 (gnocchi confezionati g 140)	g 160 g 50 g 60 n°1,5 q. b. g 100 g 80 g 200 g 17 g 5 (gnocchi confezionati g 140)
<b>U2</b>	Risotto con carciofi Frittata con verdure Insalata Pane Frutta	<b>Riso</b> carciofi brodo vegetale <b>Uovo</b> verdura Insalata <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 60 g 50 q. b. n° 1 q. b. g 70 g 50 g 150 g 12 g 5	g 80 g 100 q. b. n° 1,5 q. b. g 80 g 60 g 200 g 13 g 5	g 80 g 120 q. b. n° 1,5 q. b. g 100 g 75 g 200 g 15 g 5
<b>U3</b>	Orecchiette con broccoli Crocchette d'uovo Carote Pane Frutta	<b>Pasta</b> broccoli aglio <b>Uovo</b> patate pangrattato <b>Carote</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. n° 1 g 40 q.b. g 100 g 50 g 150 g 11 g 10	g 80 g 80 q. b. n° 1,5 g 40 q.b. g 150 g 40 g 200 g 13 g 10	g 100 g 80 q. b. n° 1,5 g 40 g 20 g 150 g 60 g 200 g 14 g 10

<b>U4</b>	Riso con piselli Frittata con verdura Zucca Pane Frutta	<b>Riso</b> piselli, cipolla brodo vegetale <b>Uovo</b> verdura <b>Zucca</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 q. b. n° 1 q. b. g 100 g 50 g 150 g 10 g 6	g 75 g 50 q. b. n° 1 q. b. g 100 g 70 g 200 g 15 g 9	g 100 g 100 q. b. n° 1,5 q. b. g 150 g 70 g 200 g 14 g 10
<b>U5</b>	Farro alla zafferano Crocchette all'uovo Insalata Pane Frutta	<b>Farro</b> zafferano brodo vegetale <b>Uovo</b> patate pangrattato <b>Insalata</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. n° 1 g 40 q. b. g 100 g 50 g 150 g 11 g 8	g 80 q. b. q. b. n° 1,5 g 40 q. b. g 100 g 50 g 200 g 12 g 9	g 80 q. b. q. b. n° 1,5 g 40 q. b. g 150 g 60 g 200 g 15 g 10
<b>U6</b>	Pasta al pomodoro Frittata alle zucchine Pane Frutta	<b>Pasta</b> pelati cipolla Uova <b>zucchini</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 g 10 n° 1 g 100 g 50 g 150 g 9 g 10	g 70 g 50 g 20 n°1 g 100 g 60 g 200 g 11 g 8	g 90 g 50 g 20 n° 1,5 g 150 g 60 g 200 g 12 g 10
<b>U7</b>	Risotto giallo Frittata alle verdure Insalata Pane Frutta	<b>Riso</b> zafferano brodo vegetale <b>Uovo</b> verdura <b>Insalata</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 60 q. b. q. b. n° 1 q.b. g 70 g 50 g 150 g 12 g 5	g 80 q. b. q. b. n° 1,5 q. b. g 80 g 60 g 200 g 13 g 5	g 80 q. b. q. b. n° 1,5 q. b. g 100 g 75 g 200 g 15 g 5
<b>U 8</b>	Crepes ai piselli Pomodori Pane Frutta	<b>Latte parz.screm.</b> uovo farina piselli <b>Pomodori</b> cipolla <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 150 g 30 g 25 g 120 g 100 q. b. g 50 g 150 g 10 g 5	g 200 g 60 g 30 g 200 g 100 q. b. g 70 g 200 g 10 g 5	g 220 g 60 g 35 g 225 g 150 q. b. g 60 g 200 g 15 g 5

<b>U 9</b>	Insalata di farro Carote Pane Frutta	<b>Farro</b> uovo carote, sedano, pomodori piselli <b>Carote</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto	g 50 n° 1 g 60 g 20 g 100 g 50 g 150 g 10	g 70 n° 1,5 g 75 g 25 g 150 g 60 g 200 g 13	g 85 n° 1,5 g 75 g 30 g 150 g 70 g 200 g 15
<b>U 10</b>	Orzotto estivo Uovo sodo Insalata Pane Frutta	<b>Orzo perlato</b> zucchine, porri <b>Uovo</b> <b>Insalata mista</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 60 n° 1 g 80 g 50 g 150 g 10 g 5	g 70 g 75 n° 1,5 g 130 g 60 g 200 g 12 g 5	g 85 g 90 n° 1,5 g 150 g 70 g 200 g 15 g 5
<b>U 11</b>	Pasta al pomodoro e basilico Uova sode Carote Pane integrale Frutta	<b>Pasta</b> pomodoro basilico <b>Uovo</b> <b>Carote</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 60 q. b. q. b. n° 1 g 100 g 60 g 150 g 12 g 5	g 80 g 50 q. b. n° 1,5 g 130 g 70 g 200 g 13 g 5	g 100 q. b. q. b. n° 2 g 150 g 80 g 200 g 10 g 5
<b>U 12</b>	Risotto con verdura Frittata al forno Insalata Pane integrale Frutta	<b>Riso</b> verdura brodo vegetale <b>Uovo</b> <b>Insalata</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 60 q. b. q. b. n 1 g 70 g 60 g 150 g 12 g 5	g 80 g 50 q. b. n° 1 g 80 g 75 g 200 g 15 g 9	g 110 q. b. q. b. n° 1,5 g 100 g 90 g 200 g 14 g 10
<b>U 13</b>	Tagliatelle di frittatine verdi con spinaci e patate Carote Pane integrale Frutta	<b>Uovo</b> spinaci patate pelati e porri <b>Carote</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto	n° 1 g 50 g 220 q. b. g 100 g 60 g 150 g 12	n° 1,5 g 50 g 300 q. b. g 130 g 70 g 200 g 13	n° 2 g 50 g 360 q. b. g 150 g 80 g 200 g 10

In sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato, in modo che, sia il tuorlo che l'albume, **siano ben cotti**. Utilizzare gli ingredienti indicati in tabella.



## CARNE



PASTI A BASE DI CARNE					
	Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
<b>C 1</b>	Pasta al pomodoro Petti di pollo o tacchino al latte Piselli e carote Pane integrale Frutta	<b>Pasta</b> pelati <b>Pollo o tacchino</b> latte parz. screm. <b>Piselli</b> carote <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 50 g 60 g 20 g 40 g 80 g 60 g 150 g 15 g 5	g 80 g 60 g 80 g 20 g 50 g 80 g 70 g 200 g 18 g 5	g 100 g 50 g 100 g 20 g 125 g 100 g 50 g 200 g 18 g 5
<b>C 2</b>	Farrotto allo zafferano Involtini di tacchino Cavolfiore Pane integrale Frutta	<b>Farro decorticato</b> brodo vegetale zafferano <b>Tacchino</b> salvia <b>Cavolfiore</b> <b>Pane integrale</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 55 q. b. q. b. g 80 q.b. g 100 g 50 g 150 g 11 g 5	g 75 q. b. q. b. g 90 q. b. g 100 g 80 g 200 g 12 g 5	g 80 q. b. q. b. g 120 q. b. g 150 g 80 g 200 g 12 g 5
<b>C 3</b>	Polenta con pollo alla cacciatora Carote Pane Frutta	<b>Farina mais</b> pollo verdura mista <b>Carote</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto	g 75 g 80 g 80 g 70 g 25 g 150 g 15	g 90 g 100 g 80 g 70 g 30 g 20 g 18	g 100 g 120 g 60 g 120 g 50 g 200 g 20
<b>C 4</b>	Orzotto alle verdure Arrostato di tacchino Finocchi Pane Frutta	<b>Orzo</b> verdura mista brodo vegetale <b>Tacchino</b> <b>Finocchi</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 70 q. b. g 70 g 100 g 50 g 150 g 15 g 5	g 80 g 100 q. b. g 100 g 150 g 50 g 200 g 15 g 5	g 80 g 100 q. b. g 100 g 150 g 60 g 200 g 17 g 5

<b>C 5</b>	Risotto giallo Petto di pollo alla diavola Insalata Pane Frutta	<b>Riso</b> zafferano brodo vegetale <b>Petto di pollo</b> aromi <b>Insalata</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 55 q. b. q. b. g 60 q. b. g 70 g 50 g 150 g 15 g 5	g 70 q. b. q. b. g 100 q. b. g 80 g 60 g 200 g 18 g 5	g 80 q. b. q. b. g 120 q. b. g 100 g 75 g 200 g 20 g 5
<b>C 6</b>	Passato di verdura con crostini Arrostito di tacchino Patate in insalata Pane Frutta	<b>Verdura mista</b> patate piselli cavolfiore pane crostini <b>Petto tacchino</b> <b>Patate</b> prezzemolo <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 40 g 40 g 10 g 25 g 15 g 70 g 100 q. b. g 30 g 150 g 13 g 5	g 100 g 100 g 20 g 25 g 20 g 80 g 150 q. b. g 60 g 200 g 15 g 5	g 80 g 80 g 100 g 25 g 30 g 100 g 200 q. b. g 60 g 200 g 15 g 5
<b>C 7</b>	Fusilli al sugo di verdura Petto di tacchino al limone Zucchine al gratin Pane Frutta	<b>Fusilli</b> pelati verdura mista <b>Tacchino</b> farina limone <b>Zucchine</b> burro <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 g 40 g 40 g 70 g 5 q. b. g 100 g 3 g 30 g 150 g 11 g 6	g 65 g 50 g 40 g 85 g 7 q. b. g 100 g 3 g 60 g 200 g 15 g 8	g 100 g 60 q. b. g 90 q. b. q. b. g 100 g 3 g 60 g 200 g 20 g 8
<b>C 8</b>	Risotto con asparagi Arrostito di lonza Finocchi Pane Frutta	<b>Riso</b> cipolle brodo vegetale asparagi <b>Lonza</b> <b>Finocchi</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO</b> per l'intero pasto <b>Grana</b> per l'intero pasto	g 50 q. b. q. b. g 20 g 70 g 70 g 50 g 150 g 11 g 5	g 70 q. b. q. b. g 30 g 100 g 80 g 60 g 200 g 15 g 5	g 90 q. b. q. b. g 50 g 100 g 100 g 70 g 200 g 16 g 5

<b>C 9</b>	Polenta con brasato Verdura cotta mista Pane Frutta	<b>Farina di mais</b> manzo carote cipolla sedano <b>Verdura mista</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO per l'intero pasto</b>	g 80 g 70 g 20 g 10 g 10 g 100 g 25 g 150 g 14	g 100 g 100 g 50 g 10 g 10 g 120 g 25 g 200 g 16	g 100 g 100 g 80 g 10 g 10 g 150 g 50 g 200 g 18
<b>C 10</b>	Pasta al pesto Petto di pollo al rosmarino Insalata Pane Frutta	<b>Pasta</b> basilico pinoli <b>Petto pollo</b> rosmarino <b>Insalata</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO per l'intero pasto</b> <b>Grana per l'intero pasto</b>	g 50 q.b. q.b. g 70 q.b. g 70 g 40 g 150 g 13 g 5	g 80 q.b. q.b. g 100 q.b. g 80 g 60 g 200 g 17 g 5	g 80 q.b. q.b. g 100 q.b. g 120 g 60 g 200 g 18 g 5
<b>C 11</b>	Farro alla parmigiana Arrostato di lonza Zucchine Pane Frutta	<b>Farro decorticato</b> burro brodo vegetale <b>Lonza</b> aromi <b>Zucchini</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO per l'intero pasto</b> <b>Grana per l'intero pasto</b>	g 60 g 3 q. b. g 70 q. b. g 100 g 40 g 150 g 14 g 5	g 70 g 3 q. b. g 90 q. b. g 130 g 70 g 200 g 15 g 10	g 100 g 4 q. b. g 100 q. b. g 150 g 50 g 200 g 14 g 5
<b>C 12</b>	Lasagne di carne Fagiolini Pane Frutta	<b>Pasta</b> farina manzo latte parz. screm. pelati sedano carote cipolle <b>Fagiolini</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO per l'intero pasto</b> <b>Grana per l'intero pasto</b>	g 50 g 4 g 55 g 20 g 50 q. b. q. b. q. b. g 100 g 40 g 150 g 12 g 7	g 80 g 4 g 55 g 20 g 50 q. b. q. b. q. b. g 150 g 60 g 200 g 12 g 7	g 100 g 6 g 70 g 20 g 50 q. b. q. b. q. b. g 150 g 70 g 200 g 13 g 7

<b>C 13</b>	Riso all'inglese Spezzatino tenero Finocchi Pane Frutta	<b>Riso</b> petto di pollo piselli zucchine patate latte parz .screm. <b>Finocchi</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO per l'intero pasto</b> <b>Grana per l'intero pasto</b>	g 50 g 50 g 40 g 20 g 20 g 5 g 100 g 35 g 150 g 15 g 5	g 70 g 80 g 40 g 20 g 30 g 10 g 150 g 50 g 200 g 19 g 5	g 90 g 80 g 50 g 30 g 40 g 5 g 150 g 55 g 200 g 20 g 5
<b>C 14</b>	Gnocchetti al pesto Spezzatino Fagiolini Pane Frutta	<b>Gnocchetti</b> basilico pinoli <b>Manzo</b> pelati verdura mista <b>Fagiolini</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO per l'intero pasto</b> <b>Grana per l'intero pasto</b>	g 60 q. b. q. b. g 60 g 50 g 40 g 100 g 60 g 150 g 12 g 4	g 70 q. b. q. b. g 80 g 50 g 50 g 150 g 60 g 200 g 15 g 5	g 80 q. b. q. b. g 100 g 50 g 60 g 150 g 70 g 200 g 19 g 5
<b>C 15</b>	Risotto al prezzemolo Arrosto di tacchino Pomodori Pane Frutta	<b>Riso</b> prezzemolo brodo vegetale <b>Petto tacchino</b> <b>Pomodori</b> <b>Pane</b> <b>Frutta</b> <b>Olio EVO per l'intero pasto</b> <b>Grana per l'intero pasto</b>	g 55 q. b. q. b. g 70 g 100 g 30 g 150 g 13 g 5	g 80 q. b. q. b. g 80 g 150 g 70 g 200 g 15 g 5	g 105 q. b. q. b. g 100 g 150 g 80 g 200 g 20 g 5

### LASAGNE



Le **lasagne**, presenti nel gruppo CARNE (C12), **possono essere sostituite con pasta al ragù di carne** utilizzando gli ingredienti indicati per la preparazione delle lasagne, nelle medesime quantità (escludere il latte).

## VERDURA

---



È possibile presentare nello stesso pasto due tipi di verdura (cruda, oppure cotta e cruda) e modificare il tipo di verdura indicata in tabella, avendo cura di garantire la **VARIETÀ** e la **STAGIONALITÀ**.

## FRUTTA

---



La frutta di fine pasto, nelle scuole che lo desiderano, può essere servita a metà mattina. Si può proporre la macedonia, purché:

- Si utilizzi **FRUTTA FRESCA**
- Non si aggiunga zucchero
- Non si utilizzi frutta sciroppata
- Venga preparata non prima di un'ora dall'inizio del pranzo

Per evitare l'annerimento della frutta fresca si può aggiungere spremuta fresca di agrumi. Una volta alla settimana, se i bambini la gradiscono, può essere presentata frutta cotta **senza aggiunta di zucchero**.

## CEREALI

---



- Si **consiglia** di alternare pasta, riso con prodotti di **tipo integrale biologici**
- Si **consiglia** di alternare pasta, riso con altri cereali quali farro ed orzo.

Il pane deve essere **con ridotto contenuto di sale (non superiore all'1,7% riferito alla farina)**

## DOMANDE FREQUENTI

---

- 1. È possibile sostituire il contorno di verdura, ad esempio zucchine, con delle patate?**  
NO, perché le patate hanno una composizione nutrizionale diversa da quella della verdura.
- 2. È possibile sostituire il contorno di verdura con dei legumi, ad esempio piselli o fagioli?**  
NO, perché i legumi hanno una composizione nutrizionale diversa da quella della verdura.
- 3. È possibile sostituire la tipologia di pesce indicata in tabella?**  
SI, purché venga utilizzato pesce di mare fresco o surgelato come indicato a pag 14
- 4. È possibile sostituire il pesce con la carne?**  
No. Il pesce deve sempre essere proposto almeno una volta a settimana
- 5. È possibile sostituire il pesce con il formaggio**  
NO, perché il pesce ha una composizione nutrizionale diversa da quella del formaggio.
- 6. È possibile sostituire un formaggio con un altro?**  
SI, come indicato a pag 18
- 7. È possibile sostituire il primo piatto asciutto con un primo piatto in brodo?**  
SI, sostituendo g 40 di pasta o riso o orzo o farro con g 160 di patate (lessate o al forno) che dovranno essere presentate in aggiunta al contorno di verdura e non in sostituzione. Utilizzare il cereale rimanente per il primo in brodo.
- 8. È possibile sostituire il primo piatto in brodo (NON passati e zuppe di verdura) con un primo piatto asciutto?**  
SI, eliminando il pane ed utilizzando le seguenti grammature: g 60 di pasta riso per la scuola materna, g 70 per la scuola elementare, g 80 per le medie
- 9. È possibile proporre lo yogurt in sostituzione della frutta?**  
NO, perché lo yogurt ha una composizione nutrizionale diversa da quella della frutta
- 10. È possibile proporre lo yogurt in sostituzione del formaggio?**  
SI, come indicato a pag 19

Il ricettario riporta sia ricette tradizionali che insolite, nelle quali sono presenti ingredienti facilmente reperibili e di costo adeguato, che non necessitano di preparazioni troppo complesse, ma che possono contribuire a proporre anche cibi generalmente poco graditi ai bambini con una presentazione accattivante.

**Per le grammature fare riferimento agli schemi dietetici.**

## LEGUMI

---

### CECI IN UMIDO CON PATATE ( IN SOSTITUZIONE DELLA VELLUTATA DI LEGUMI O DELLA ZUPPA DI LEGUMI)

---

Lessare i ceci in abbondante acqua. A cottura ultimata porli in un'ampia pentola, dove precedentemente si è rosolato aglio e rosmarino, con le patate tagliate a pezzi, salare e cuocere per circa 20 / 30 minuti. Infine aromatizzare con il prezzemolo tritato e servire

### CREPES DI CECI

---

Disporre la farina di ceci in una ciotola e unire un pizzico di sale e l'acqua a filo. Amalgamare con una frusta da cucina per evitare che si formino i grumi. Si deve ottenere una pastella che dovrà risultare tipo quella delle crêpes. Aggiungere l'olio evo e mescolare. Coprire e mettere la pastella in frigo a riposare per 30 minuti.

Preriscaldare una padella leggermente oleata (si può utilizzare un foglio di scottex unto di olio) e poi versare con un mestolo l'impasto nella parte centrale della padella calda ed estendere, roteando. Cuocere l'impasto per 2-3 minuti, poi capovolgere e cuocere dall'altro lato per altrettanti minuti. A fine cottura le crepes devono restare morbide per poterle arrotolare.

### CROCCHETTE DI LEGUMI

---

Cuocere i legumi per 50-60 minuti in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate precedentemente lessate, lo scalogno tagliato finemente, e qualche cucchiaino di pane grattugiato. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia spennellata di olio e farle dorare per 2-3 minuti per lato nel forno ben caldo.

Si possono anche servire le crocchette calde aggiunte alla salsa di pomodoro (tipo alla pizzaiola).

### FARINATA DI CECI CON VERDURA

---

Stemperare l'acqua e la farina di ceci in una ciotola capiente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Il consiglio è di aggiungere a poco a poco l'acqua alla farina. Lasciare riposare il composto per almeno 4 ore. Trascorso il tempo di riposo eliminare la schiuma eventualmente presente in superficie.

Nel frattempo porre gli spinaci e la cipolla con poco olio EVO in una pentola e terminata la cottura unire la verdura all'impasto, porlo in una teglia precedentemente oliata e mescolare, in modo che l'olio venga assorbito.

La cottura della farinata di ceci con verdura avviene in modo ottimale quando il forno viene portato a temperatura prima di inserire la teglia.

La farinata è pronta quando sulla superficie si sarà formata la classica crosticina dorata.

## **GNOCCHI DI CECI**

---

Mettere le due farine in una ciotola, aggiungere acqua calda e amalgamare sino ad ottenere un composto omogeneo e liscio. Formare dei salsicciotti e tagliare gli gnocchi della dimensione gradita. Mano a mano che gli gnocchi sono pronti sistemarli su un vassoio con un canovaccio leggermente infarinato.

Cuocere in acqua salata bollente con un cucchiaino di sale e di olio, toglierli quando vengono a galla e condirli con il sugo previsto.

## **HAMBURGER DI LENTICCHIE**

---

Lessare le lenticchie. Una volta cotte frullarle con la carota, la patata, il curry, l'olio extra vergine d'oliva, i capperi, il sale e il pepe.

Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e formare degli hamburger. Farli dorare per 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente con un po' di olio extra-vergine di oliva fino a formare una crosticina croccante.

Servire con una spruzzatina di limone.

## **LASAGNE VEGETARIANE**

---

Pulire le verdure e stufarle in padella. Intanto preparare la besciamella. A cottura ultimata mettere in una teglia uno strato di pasta, besciamella e verdura sino ad esaurimento degli ingredienti. Alla fine aggiungere il grana grattugiato. Infornare

## **PASTA E CECI**

---

Lessare i ceci, tenuti precedentemente in acqua. Porli in una casseruola con olio e rosmarino e farli insaporire. Condire la pasta con il Parmigiano ed i ceci, di cui metà potrebbero essere frullati.

## **PATÈ DI CANNELLINI E PISELLI**

---

Lessare cannellini e piselli, precedentemente ammollati, con cipolla, sedano, carote, aromi e frullarli. Aggiungere olio EVO, succo di limone, prezzemolo e aggiustare di sale e pepe

## **PIADINA INTEGRALE CON HUMMUS DI CANNELLINI E POMODORINI**

---

**Piadina:** mettere in una ciotola la farina integrale, possibilmente setacciata, aggiungere al centro poco alla volta l'acqua e l'olio di oliva ed infine un pizzico di sale . Impastare fino ad amalgamare tutti gli ingredienti ed ottenere un panetto morbido e non appiccicoso.

Dividerlo per il numero delle piadine che si vogliono preparare e aiutandosi con il matterello stenderle formando un disco non troppo sottile,

Scaldare, nel frattempo, una padella antiaderente e quando è ben calda adagiarvi la piadina. Quando cominciano a formarsi le bolle in superficie, senza romperle, girare la piadina con molta attenzione e, se necessario, forarla con una forchetta.

**Hummus:** mettere i cannellini in un mixer insieme all' olio extra vergine di oliva, al limone spremuto, al sale, al prezzemolo e frullare fino ad ottenere una crema liscia.



## POLENTA E LENTICCHIE

Preparare la polenta come d'abitudine. Lessare le lenticchie (o altri legumi secchi tenuti precedentemente in acqua); porle in una casseruola con olio e rosmarino e farle insaporire. Se gradito aggiungere del pomodoro

## ZUPPA DI LEGUMI

Far ammorbidire in acqua ceci e lenticchie. Lessarli con i piselli. A fine cottura aggiungere la pasta, condire con olio extra vergine d'oliva, Parmigiano Reggiano e servire.

**TABELLA LEGUMI**

LEGUMI SECCHI	TEMPO DI AMMOLLO	QUANTITÀ D'ACQUA	TEMPO DI COTTURA
Arachidi	---	---	---
Ceci	12-24 ore	abbondante	2-3 ore circa
Fagioli bianchi di Spagna	12 ore	abbondante	90 minuti circa
Fagioli borlotti	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fagioli borlottini	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fagioli cannellini	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fagioli neri	12 ore	abbondante	2 ore circa
Fagioli con l'occhio	12 ore	abbondante	1 ora circa
Fave	12 ore	abbondante	90 minuti circa
Grano saraceno	---	1:2	20 minuti
Lenticchie verdi	facoltativo	abbondante	50-60 minuti circa
Lenticchie rosse	---	abbondante	20-30 minuti circa
Piselli	facoltativo	abbondante	45 minuti circa

### Alcuni importanti accorgimenti

- Cambiate spesso l'acqua di ammollo dei legumi (4-5 volte), per eliminare le sostanze antinutrizionali.
- Gettate sempre l'acqua dove sono stati reidratati i legumi.
- Cuocete i legumi a pentola coperta e a fuoco basso con l'aggiunta di odori (alloro), erbe aromatiche, spezie.
- Il sale si aggiunge solo alla fine per evitare l'indurimento della buccia.
- Si ricorda che l'acidità rallenta la cottura dei legumi. Pertanto se vogliamo cucinare i legumi in umido in salsa di pomodoro, è bene cuocerli separatamente e poi completare la cottura unendoli alla salsa.

## PESCE

---

### CROCCHETTE DI PESCE

---

Lessare le patate e unirle al pesce (precedentemente lessato con aromi) finemente tritato e al prezzemolo. Aggiungere l'uovo e amalgamare bene gli ingredienti. Modellare delle crocchette, passarle nel pangrattato, porle su una teglia e infornarle per circa mezz'ora.

### CUORI DI MERLUZZO ALLO ZAFFERANO

---

Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle. Aggiungere i cuori di merluzzo e lo zafferano, stemperato in poca acqua. Cuocere sino a cottura ultimata

### PASTA AL SUGO DI PESCE

---

Fare un soffritto con poco aglio (che può essere eliminato a fine cottura). Aggiungere i pelati, portarli a metà cottura, quindi aggiungere il pesce ponendo attenzione al tempo di cottura. Portare a cottura ultimata il sugo di pomodoro con il pesce, aggiungere il prezzemolo tritato e la pasta, precedentemente lessata.

### PESCE CON CAPPERI E OLIVE

---

Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle. Aggiungere il pomodoro, i capperi e le olive snocciolate e far asciugare leggermente la salsa. Adagiare il pesce fino a cottura. E prima di servire aggiungere prezzemolo tritato e origano.

## FORMAGGI

---

### CANNELLONI RICOTTA E SPINACI

---

Lessare gli spinaci, scolarli, tritarli e unirli alla ricotta, il Parmigiano e l'olio. Riempire con il composto i cannelloni (di pasta secca già pronti) e porli in una teglia foderata con carta da forno. Cospargerli con besciamella preparata con farina, latte e burro e infornarli

### CREPPELLE ALLE VERDURE

---

Frullare l'uovo con il latte e la farina; scaldare un tegame e con il composto preparare delle frittatine. Lessare le verdure, frullarle con il Parmigiano. Stendere sopra le frittatine il frullato, avvolgerle, metterle in una teglia. Infornare per 10 minuti a 180°C

### GNOCCHI ALLA ROMANA

---

Portare il latte ad ebollizione, versare a pioggia il semolino, mescolare bene e cuocere per 15 minuti. Togliere dal fuoco, unire il tuorlo. Stendere l'impasto sul tagliere spolverizzato con metà parmigiano, ricoprirlo spianandolo con l'altro parmigiano. Raffreddare e ricavare tanti dischetti. Sciogliere il burro con l'olio. Porre i dischetti in una teglia foderata con carta da forno e pennellarli con il condimento. Passare in forno a 200° per 30 minuti.

## **RISOTTO CON RADICCHIO E SCAMORZA**

---

Mondare il radicchio, tagliarlo e rosolarlo in una casseruola insieme alla cipolla tritata. Poco dopo aggiungere il riso, tostarlo, quindi aggiungere il brodo vegetale fino a cottura ultimata. 5 minuti prima di togliere il riso dal fuoco mettere la scamorza e farla sciogliere. Aggiungere il Parmigiano e servire

## **SFORMATO DI FORMAGGIO E PATATE**

---

Lessare la verdura e le patate. Porre in una teglia patate, verdura e mozzarella a strati in una teglia oliata. Cospargere con pangrattato ed infornare.

## **TORTA SALATA**

---

Mondare e lessare la verdura. frullare la verdura con la ricotta e il parmigiano. Porre il composto in una teglia oliata e cospargere con pangrattato. Infornare a 180°C fino a cottura ultimata.

## **UOVA**

---

### **CREPES AI PISELLI**

---

Sbattere l'uovo con il latte e la farina setacciata. Scaldare un tegame e con il composto preparare le crepes.

Stufare i piselli con la cipolla e una volta pronti stenderli sulla crepes aggiungere il Parmigiano, arrotolare la crespella e metterle in una teglia. Infornare per una decina di minuti.

### **CROCCHETTE D'UOVO**

---

Sbattere l'uovo con il Parmigiano, unire le patate e pangrattato quanto basta per avere un composto che possa essere utilizzato per modellare le crocchette. Utilizzando il cornetto gastronomico porre sulla teglia unta di olio le crocchette e spolverizzarle con pangrattato.

### **TAGLIATELLE DI FRITTATINE VERDI CON SPINACI E PATATE**

---

Preparare delle frittatine di uova e spinaci al forno. Porre su un tagliere ciascuna frittatina, arrotolarla su se stessa e ricavarne delle fettucce di circa 1 cm di spessore.

Nel frattempo stufare in padella porri, patate e pelati. A cottura ultimata aggiungere le tagliatelle di frittata e servire.

## SITUAZIONI PARTICOLARI

---

### MENÙ A TEMA E FESTE PARTICOLARI (NATALE, PASQUA, CARNEVALE)

---

È ormai consuetudine in molte scuole prevedere in alcune occasioni piatti tipici del territorio per mantenere il legame con le tradizioni locali.

L'inserimento di alcuni piatti etnici, compatibili con gli orientamenti di educazione alimentare corretti, rappresenta un'occasione di conoscenza ed incontro con culture diverse.

Tali proposte hanno lo scopo di incuriosire i bambini e di far vivere loro il pasto come occasione di esplorazione ed ampliamento degli orizzonti gustativi, senza venir meno ai criteri di corretta alimentazione.

Sovente nelle scuole dove si festeggia il Natale, la Pasqua o il carnevale vengono portati alimenti e bevande (panettone, pandoro, colomba, frittelle) in quantitativi eccessivi (rispetto al numero dei bambini) che continuano ad essere somministrati, a fine pasto o merenda, sino a loro esaurimento, spesso anche per dei mesi.

Si ricorda che questi alimenti, che fanno parte della nostra tradizione, devono essere proposti solo nel giorno del festeggiamento, in quanto particolarmente calorici e ricchi in grassi.

Si sottolinea inoltre l'importanza di leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati all'origine per evitare di somministrare alimenti allergizzanti ai bambini con allergie od intolleranze alimentari.

### INDICAZIONI ALIMENTARI E CORSO DI NUOTO POMERIDIANO

---

La scelta dei cibi e degli orari dei pasti va effettuata in funzione del tipo di sforzo organico e muscolare e della durata dello sforzo stesso.

Di seguito alcuni consigli da tenere presenti:

- non assumere un pasto completo 2h prima del corso (la completa digestione degli alimenti avviene entro le 5-8 ore successive al pasto);
- non assumere un pasto eccessivo in quanto esso determinerebbe un forte afflusso di sangue verso lo stomaco e l'intestino; in queste condizioni infatti lo sforzo fisico contribuirebbe a rallentare la digestione;
- assumere giuste quantità di carboidrati complessi (pane, pasta, biscotti, ecc.) che determinano un livello prolungato e costante di sostanze energetiche all'interno del circolo sanguigno.

Un adeguato sistema nutrizionale deve essere in grado di fornire al ragazzo l'energia giusta per favorire i processi digestivi prima dello sforzo fisico e di non interferire in quelli di recupero dopo lo sforzo.

La prestazione viene compromessa se la digestione non è ancora terminata.

Dovendo effettuare il corso di nuoto nel primo pomeriggio (ore 14, 14.30) e tenendo in considerazione l'orario di fine delle lezioni (ore 12.30-13.00) si consiglia, per quell'unica giornata, di attenersi allo schema alimentare di seguito riportato:

- **prima colazione**  
spremuta o succo di frutta  
latte con cereali (preferibilmente integrali)  
pane tostato con miele o marmellata
- **intervallo ore 11.00**  
spuntino a base di un panino con formaggio magro e verdure (evitare pizza, focaccia, dolci, tramezzini)
- **un'ora prima del corso**  
eventualmente un frutto
- **1h/1,30h dopo il corso**  
della frutta con grissini o con fette biscottate o con crackers o con pane o con biscotti secchi.

**Per i bambini della scuola dell'Infanzia che generalmente pranzano alle ore 11,30- 12 è possibile preparare, per pranzo, un pasto leggero composto da alimenti facilmente digeribili.**

**Si propongono i seguenti menù:**

(utilizzare le grammature riportate nelle tabelle in dotazione alla scuola)

- Pasta al pomodoro crudo e basilico, sogliola al limone, insalata verde, pane e frutta.
- Pasta aromatica, formaggio fresco (mozzarella o crescenza), carote, pane e frutta
- Riso all'olio extra vergine d'oliva, petto di pollo al limone, verdura cotta, pane e frutta

## INDICAZIONI PER PRANZO AL SACCO

Qualora la scuola programmasse una gita scolastica si suggeriscono le seguenti opzioni

Ricette	Ingredienti	Infanzia	Primaria	Secondaria
Pizza margherita	Farina tipo "0"	g 75	g 100	g 130
Verdura	Mozzarella	g 40	g 60	g 80
Pane	Pelati	g 50	g 50	g 100
<i>a ridotto contenuto di sale</i>	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta	Verdura	g 100	g 150	g 150
	Pane	g 20	g 30	g 40
	Frutta	g 150	g 200	g 200
	Olio EVO per l'intero pasto	g 10	g 11	g 12
Piadina integrale con Hummus di cannellini	Farina integrale	g 50	g 60	g 80
Lattuga	acqua	g 30	g 35	g 40
Pane	sale	q.b.	q.b.	q.b.
<i>a ridotto contenuto di sale</i>	Cannellini	g 30	g 40	g 40
Frutta	limone	q.b.	q.b.	q.b.
	cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
	pomodorini	g 20	g 25	g 25
	prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Lattuga	g 70	g 80	g 100
	Frutta	g 150	g 200	g 200
	Pane	g 50	g 70	g 80
	Olio EVO per l'intero pasto	g 15	g 17	g 17

Tortillas di patate Verdura Pane <i>a ridotto contenuto di sale</i> Frutta	Patate cipolla uova Verdura Pane Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 300 g 50 n° 1 g 100 g 30 g 200 g 10	g 400 g 50 n° 1 g 100 g 30 g 200 g 10	g 450 g 50 n° 1,5 g 150 g 40 g 300 g 10
Panini <i>a ridotto contenuto di sale</i> imbottiti con Formaggio tipo 1 Verdura Frutta	Pane Formaggio tipo 1 Verdura Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 100 g 40 g 100 g 200 g 5	g 150 g 45 g 150 g 300 g 10	g 150 g 50 g 150 g 300 g 10
Panini <i>a ridotto contenuto di sale</i> imbottiti con Frittata Verdura Frutta	Pane Uova verdura Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 100 n° 1 g 100 g 200 g 10	g 150 n° 1,5 g 150 g 300 g 10	g 150 n° 1,5 g 150 g 300 g 10
Panini <i>a ridotto contenuto di sale</i> imbottiti con Hamburger di legumi Verdura Frutta	Pane Legumi secchi patate sale, pepe, aromi Verdura Frutta Olio EVO per l'intero pasto	g 80 g 30 g 50 q.b. g 100 g 200 g 15	g 100 g 40 g 100 q.b. g 100 g 200 g 15	g 100 g 50 g 150 qb g 100 g 300 g 20

## RICETTA TORTILLAS DI PATATE

Sbucciare le patate e tagliarle a fettine. Lessarle in abbondante acqua bollente salata, per circa 3-4 minuti, in modo che risultino ammorbidite, ma ancora al dente e scolarle.

Spelare le cipolle e ridurle ad anelli sottili. Stufare le fettine di cipolla con l'olio, unire le patate e il rosmarino, aggiungere poco sale e pepe e cuocere a fuoco medio per circa 3 minuti, mescolando spesso. Spegnerne il fuoco e lasciare raffreddare.

Intanto sbattere le uova con una frusta con 1 pizzico di sale e di pepe; unire le patate e le cipolle e mescolare delicatamente, in modo da amalgamare bene gli ingredienti. Versare il composto in una teglia rotonda, foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Livellare bene il composto e cuocerlo in forno già caldo a 180° C per circa 25-30 minuti, finché si sarà ben rassodato. Sfnare la tortillas e servire

## FESTE DI COMPLEANNO

---

Riteniamo importante fornire alcune linee di indirizzo

- Scegliere un solo giorno del mese per festeggiare i compleanni evitando i giorni che prevedono per il pranzo il piatto unico o primi asciutti; se possibile far coincidere la festa di compleanno con le feste di classe (carnevale, Pasqua ecc.).
- Privilegiare giochi, balli, canti o altri momenti ludici rispetto al momento di consumo di dolci
- Nella cucina della scuola o nel centro cottura la ditta appaltatrice del Servizio di Ristorazione scolastica potranno essere preparate torte dolci o salate. In alternativa, qualora la cucina non fosse attrezzata per la cottura o preparazione delle torte, il Responsabile mensa potrà acquistare la torta da un fornaio o pasticciere di fiducia avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare. In tal caso la scuola dovrà chiedere al fornitore una dichiarazione ai sensi del regolamento CEE 852/2004 (autocontrollo HACCP) relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della torta.
- In relazione alle bibite le scelte devono privilegiare l'acqua, anche minerale, seguita dalle spremute o dai succhi di frutta senza conservanti e zuccheri aggiunti;
- In alternativa alle patatine, si suggerisce la proposta di pop-corn, prodotti in loco utilizzando olio extra vergine d'oliva in minima quantità, oppure crostini o crackers aromatizzati al rosmarino privilegiando quelli contenenti olio extra vergine d'oliva
- Evitare l'uso di noccioline o frutta secca salata, per l'alto contenuto in sale ed in particolare le arachidi salate per la forte capacità di creare problemi reattivi nei soggetti con intolleranza ed allergie alimentari; evitare prodotti dolciari industriali (es: caramelle gommosi, ripiene, ciupa-ciupa) per l'alto contenuto di zuccheri semplici, conservanti e coloranti

**Gli alimenti d'avanzo devono essere restituiti e non possono essere più somministrati nei giorni successivi**

## RICHIESTE PARTICOLARI

---

### MODIFICA MENU' PER MOTIVI RELIGIOSI

---

#### **NO CARNE DI MAIALE**

La carne di maiale dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, manzo) utilizzando la medesima grammatura.

#### **NO CARNE DI BOVINO**

La carne di bovino dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, lonza) utilizzando la medesima grammatura.

#### **NO CARNE**

Nei giorni in cui è prevista la carne, nel menù in uso presso la scuola, utilizzare il pasto previsto nella tabella dietetica elaborata per i bambini che vogliono seguire un regime vegetariano.

## INDICAZIONI DIETETICHE PER MOTIVI ETICI

---

La richiesta di **dieta priva di alimenti di origine animale**, per gli alunni che frequentano la scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado, dovrà pervenire DIRETTAMENTE alla scuola che si avvarrà delle tabelle dietetiche elaborate appositamente dal Servizio Igiene della Nutrizione dell'ATS Bergamo.

**Le tabelle si trovano sul sito [www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it) o più facilmente utilizzando il QR code che si trova sul frontespizio del manuale.**

## MOTIVI DI SALUTE-DIETA IN BIANCO

---

La dieta in bianco generalmente è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

- **La richiesta di dieta in bianco DI NORMA deve essere effettuata dal Pediatra o Medico di base, il quale rilascerà un certificato da consegnare alla scuola, che lo tratterà agli atti.**
- **La dieta in bianco potrà essere richiesta per iscritto e, solo per due giorni, anche dal genitore stesso nel caso di un evento acuto.**

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini ad esclusione di Parmigiano Reggiano e ricotta magra di vacca), salumi, carni grasse, dolci come budini, creme, gelati, panna, cioccolato, ecc.

**(NB: usufruire delle grammature indicate nella tabella dietetica in uso presso la scuola)**

Utilizzare condimenti quali olio extra vergine d'oliva od olio monoseme (arachide, girasole, mais) da consumare **CRUDI** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

### **Primi piatti**

- Pasta o riso asciutti conditi con olio EVO o salsa di pomodoro
- Polenta condita con salsa di pomodoro ed eventualmente poco Parmigiano Reggiano ben stagionato

### **Secondi piatti**

- Pesce al vapore, lessato, alla piastra
- Carne magra al vapore, alla piastra, lessata
- Ricotta magra di vacca (con una percentuale di grasso uguale od inferiore all'8%)

### **Contorni**

- Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio extra vergine d'oliva crudo, poco sale ed eventualmente limone

### **Frutta**

- Libera a parte nei casi in cui viene consigliata la mela o la pera cotta



## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

---

- LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, Revisione 2014
- Simonetta Salvini, Maria Parpinel, Patrizia Gnagnarella, Patrick Maisonneuve e Aida Turrini (2015) Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia
- World Health Organization , 2006, Food and nutrition policy for schools
- World Health Organization, 2010, Global recommendations on Physical activity for Health
- World Health Organization, 2004, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, <http://www.who.int/en/>
- World Cancer Research Fund, <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/our-cancer-prevention-recommendations>
- INRAN, 2003, Linee Guida per una sana alimentazione italiana, [http://nut.entecra.it/648/linee\\_guida.html](http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html), visitato gennaio 2017
- Tabelle di composizione degli alimenti, [http://nut.entecra.it/646/tabelle\\_di\\_composizione\\_degli\\_alimenti.html](http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html), visitato febbraio 2017



DIPARTIMENTO DI IGIENE E  
PREVENZIONE SANITARIA (DIPS)  
ATS Bergamo  
U.O.S. Igiene della Nutrizione

*Redazione ATS Bergamo:*  
Lucia Antonioli, Cristina Bianchi, Daniela Parodi e  
Margherita Schiavi.  
*Progetto Grafico:* ufficio.comunicazione@ats-bg.it

# LE LINEE GUIDA PER L'ELABORAZIONE DEI MENÙ PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

ats-bg.it

