



Comune di Sona
Provincia di Verona
Settore Servizi al Cittadino - Servizi Scolastici

SERVIZIO RISTORAZIONE SCOLASTICA

MENU'

TABELLE DIETETICHE

Allegato A

MENU' AUTUNNO – INVERNO

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	crema di legumi con crostini formaggio insalata e patate lessate
Martedì	risotto al porro uova sode carote e/o cavolo cappuccio
Mercoledì	pasta al sugo con le verdure arrosto di tacchino o pollo insalata
Giovedì	pasta con ricotta e funghi prosciutto cotto radicchio o spinaci all'olio
Venerdì	risotto alla zucca polpette di nasello al forno finocchio in insalata e/o carote

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	pasta alla crema di piselli formaggio insalata mista
Martedì	riso all'olio e grana scaloppine di pollo al limone fagiolini e carote
Mercoledì	pasta al pomodoro frittata insalata e finocchio cotto o spinaci
Giovedì	spezzatino di manzo con verdure polenta insalata mista e patate
Venerdì	passato di verdura e legumi con pasta filetto di pesce dorato al forno cavolo cappuccio

Ciascun pasto comprende altresì pane e frutto di stagione.

MENU' AUTUNNO – INVERNO

TERZA SETTIMANA

Lunedì	pasta al pomodoro formaggio purea di patate insalata verde
Martedì	passato di verdure con orzo scaloppine di maiale alla pizzaiola insalata mista
Mercoledì	risotto all'ortolana uova sode carote glassate o crude
Giovedì	crema di patate con crostini sminuzzata di tacchino finocchio in insalata fagiolini
Venerdì	pasta ai quattro formaggi filetto di pesce in salsa cavolo cappuccio e insalata

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	pasta al pomodoro crocchette di ricotta e verdure cavolo cappuccio in insalata
Martedì	crema di verdure con crostini polpette di manzo insalata verde patate al forno
Mercoledì	risotto con i funghi frittata con verdure verza cruda
Giovedì	pasta e fagioli formaggio insalata mista e/o carote trifolate
Venerdì	palombo o calamari alla marinara con polenta fagiolini e finocchio

Ciascun pasto comprende altresì pane e frutto di stagione.

MENU' PRIMAVERA - ESTATE

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	risotto allo zafferano formaggio patate lessate e verdura cruda
Martedì	pasta al pomodoro fettine di maiale al forno insalata verde
Mercoledì	risotto alla crema di asparagi uova sode pomodori e fagiolini
Giovedì	passato di verdura con pasta arrosto di tacchino o pollo insalata mista
Venerdì	pasta al tonno polpette di nasello carote crude

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	pasta alla crema di piselli crocchette di ricotta e verdure insalata verde
Martedì	riso all'olio e grana frittata di verdure cavolo cappuccio
Mercoledì	crema di patate e carote con crostini formaggio pomodori
Giovedì	pasta con melanzane e pomodoro scaloppine di pollo al limone fagiolini all'olio
Venerdì	risotto all'ortolana filetto di pesce dorato al forno insalata mista

Ciascun pasto comprende altresì pane e frutto di stagione.

MENU' PRIMAVERA - ESTATE

TERZA SETTIMANA

Lunedì	crema d'orzo prosciutto cotto spinaci e cavolo cappuccio
Martedì	pasta al pesto genovese uova sode pomodori
Mercoledì	risotto all'ortolana formaggio insalata e carote
Giovedì	pasta al pomodoro e piselli sminuzzata di tacchino zucchine
Venerdì	passato di legumi e verdure con crostini filetto di pesce in salsa insalata mista

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	pasta al sugo di verdure formaggio cavolo cappuccio
Martedì	pasta olio e basilico polpetta di manzo insalata e carote
Mercoledì	crema di piselli e patate con crostini frittata alle verdure pomodori
Giovedì	risotto con le zucchine petto di pollo al forno insalata
Venerdì	pasta al pomodoro e basilico polpette di pesce al forno carote in insalata

Ciascun pasto comprende altresì pane e frutto di stagione.

TABELLE DIETETICHE

La tabella dietetica deve essere utilizzata dagli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù tenendo conto che:

- la frequenza dei piatti del menù è indicata nella tabella **“Frequenza degli alimenti su quattro settimane”** ;
- le grammature indicate si riferiscono agli **ingredienti principali** delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;
- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone etc.);
- il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato.

Il calcolo delle materie prime potrà effettuarsi secondo le seguenti modalità:

- individuare nella tabella dietetica la grammatura dell'alimento che bisogna utilizzare per la preparazione della pietanza considerando che si tratta di un peso a crudo e al netto dello scarto;
- attenzione alle differenze di grammature per tipologia di scuola;
- moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato.

TABELLA DIETETICA: GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIE	SECONDARIE 1°
PRIMI PIATTI			
Pasta o riso asciutti (g.)	50/60	70/80	80/90
Pasta o riso in brodo vegetale (g.)	30	30	40
Gnocchi di patate (g.)	120	150	200
CONDIMENTI PER PRIMI			
Parmigiano o Padano grattugiato (g.)	5	5	10
Sugo con base di pomodoro (g.)	20	30	50
Olio extra vergine di oliva (g.)	5	5	7
SECONDI PIATTI			
Carne (g.)	50	60	80
Pesce (g.)	70	100	120
Uova (unità)	1	1	1 e ½
Prosciutto cotto (g.)	30	40	60
Formaggi a pasta molle o filata (g.)	40	50	60
Formaggi a pasta dura (g.)	20	30	50
CONDIMENTI VERDURE			
Olio extra vergine di oliva (g.)	5	5	8
PANE			
Pane comune (g.)	40	50	60
Pane integrale (g.)	50	60	70

PIATTI UNICI	INFANZIA	PRIMARIE	SECONDARIE 1°
Pasta pasticciata / lasagne con il ragù			
Pasta di semola di grano duro (g.)	50 / 60	70 / 80	80 / 90
Besciamella (g.)	40	50	50
Ragù di carne (g.)	30	40	40
Carne o pesce con polenta e patate			
Carne (g.)	50	60	80
Pesce (g.)	70	100	120
Polenta (g.)	40	60	80
Patate (g.)	150	200	250
Cereali per minestre e legumi			
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, semolino) (g.)	30/40	30/40	40/50
Patate (g.)	30	30	40
Legumi secchi (g.)	20	30	40
Legumi freschi (g.)	40	60	80
Pizza margherita			
Pasta per pizza (g.)	150	150	200
Mozzarella fior di latte (g.)	30	30	40

NOTA: per consigli sulla preparazione e cottura dei piatti si fa riferimento all'art.16 del Capitolo:
“Preparazione e cottura pasti”

GRAMMATURE INDICATIVE PER FRUTTA E VERDURA PER PORZIONE

VERDURA e FRUTTA FRESCA	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA 1°
Verdura fresca, insalata, radicchio (g)	30	50	50
Verze, cappucci, finocchi tagliati e filetto, carote grattugiate (g.)	40	50	60
Pomodori	80	100	150
Verdura da far cotta (g.)	80	130	150
Frutta cruda (g)	80*	150	200
Frutta cruda (g)	150	180	200

I pesi si riferiscono a crudo e al netto degli scarti

* Sono state segnalate grammature leggermente inferiori pensando ai bambini piccoli delle scuole dell'infanzia

GRAMMATURE PER LE MERENDE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

ALIMENTI	Grammi
Frutta fresca di stagione	100
Pane tipo comune	30
Fetta biscottata	10
Cereali	10
Biscotti secchi	10
Marmellata	20
Cioccolato da spalmare	20
Yogurt	125
Latte fresco pastorizzato intero/parz. scremato	150
Prosciutto crudo o cotto	10
Bresaola	10

Privilegiare la frutta fresca di stagione, il latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato o lo yogurt. Si consiglia di non superare la frequenza settimanale per le altre tipologie di merende

**FREQUENZA INDICATIVA DEGLI ALIMENTI SU QUATTRO SETTIMANE
PER I MENU' SCOLASTICI**

PIATTI	FREQUENZA
PRIMI PIATTI	
Pasta, riso, gnocchi	8 – 12
PIATTO UNICO	4 – 8
SECONDI PIATTI	
Carne rossa	2 – 3
Carne bianca	4
Pesce	4
Formaggio	2 – 4
Uova	2 – 4
Prosciutto cotto senza polifosfati	1 – 2
PIZZA	1 – 2
VERDURA CRUDA e/o COTTA	Tutti i giorni
PANE	Tutti i giorni
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Tutti i giorni
YOGURT (*)	4
DOLCE (*)	2

(*) da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione privilegiando quest'ultima, e prevedendo l'utilizzo dello yogurt e del dolce come eventuale integrazione del piatto unico.