

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE

INFANZIA-PRIMARIA-SECONDARIA DI I GRADO

“Petranova International Institute” - Scuola paritaria bilingue
“Junior International Institute” - Scuola paritaria bilingue

A cura di:

Dott.ssa Giulia Cinelli

Biologa Nutrizionista

Indice

Tabelle	3
1. Introduzione	4
1.1. Criteri di formulazione delle tabelle dietetiche	4
1.2. Apporti raccomandati	4
2. Menù Primavera-Estate per Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di I grado	6
3. Grammature medie dei principali alimenti.....	8
4. Menu Primavera-Estate con indicazione degli allergeni ex Allegato II del Reg. EU n. 1169/2011 (Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di I grado).....	11
5. Bibliografia	14

Tabelle

Tabella 1 Apporti di energia, macronutrienti, ferro, calcio e fibra relativi al pranzo.....	5
Tabella 2 Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica.	5
Tabella 3 Grammature dei principali alimenti per il pranzo.....	8
Tabella 4 Tabelle nutrizionali riassuntive: media mensile dei principali nutrienti per la rielaborazione del primavera-estate per la scuola dell'infanzia (a) primaria (b) e secondaria di I grado (c).....	9

1. Introduzione

Le modifiche apportate alle tabelle dietetiche relative al menù primavera-estate hanno avuto come obiettivo una rielaborazione qualitativa dello stesso. In particolare sono state utilizzate le seguenti Linee Guida come riferimento:

- “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica” (Ministero della Salute, 2010),
- “Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, LARN 2014” (SINU, 2014)
- “Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana” (CREA, 2003).

1.1. Criteri di formulazione delle tabelle dietetiche

Nella rielaborazione delle tabelle dietetiche sono stati presi in considerazione i seguenti obiettivi:

- copertura dei fabbisogni energetici e nutritivi per età,
- equilibrio tra macro- e micronutrienti,
- educazione alimentare attraverso il pasto: in maniera indiretta il bambino può imparare come è costituito un pasto e può riportare a casa le informazioni apprese. In tale ambito la varietà degli alimenti proposti e la scelta secondo stagionalità sono di estrema importanza.

Il menù primavera-estate, strutturato su 5 settimane per garantire una buona rotazione delle preparazioni ed il rispetto della stagionalità degli alimenti, è previsto per i mesi da aprile a settembre.

1.2. Apporti raccomandati

Le tabelle dietetiche riportate nel presente documento sono state formulate tenendo conto dei fabbisogni energetici, in macro- e micronutrienti di bambini/ragazzi divisi in tre fasce di età: 3-5 anni per la scuola dell'infanzia, 6-10 anni per la scuola primaria e 11-13 anni per la scuola secondaria di I grado. L'introito energetico del pasto è stato calcolato come il 35% delle kcal totali giornaliere, sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo, tengono conto principalmente dell'età. Sono state utilizzate come riferimento le tabelle LARN 2014 (SINU, 2014) ed i valori principali sono schematizzati in tabella 1.

La formulazione delle proposte è basata sulle indicazioni fornite dalle “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica” del Ministero della Salute. (Ministero della Salute, 2010), come mostrato in tabella 2.

Tabella 1 Apporti di energia, macronutrienti, ferro, calcio e fibra relativi al pranzo.

APPORTI RACCOMANDATI	Scuola	Scuola	Scuola
	dell'infanzia	primaria	secondaria
	3-5 ANNI	6-10 ANNI	di I grado 11-13 ANNI
Energia (kjoul/kcal) (35% energia giornaliera)	467-522	553-768	814-914
Glucidi (g) (45-60 % dell'energia del pasto)	56-83	66-123	98-146
di cui zuccheri semplici (g) (<15 % dell'energia del pasto)	< 19-21	< 22-31	< 33-37
Protidi (g) (10-15 % dell'energia del pasto)	12-20 (minimo 7)	14-29 (minimo 11)	20-34 (minimo 17)
Lipidi (g) (25-30 % dell'energia del pasto)	13-17	15-26	23-30
di cui saturi (g) (<10 % dell'energia del pasto)	< 5-6	< 6-9	< 9-10
Fibra (g) (8.4 g/1000 kcal)	4-4.5	5-6	7-8
Ferro (mg)	4	5	5 ⁽¹⁾
Calcio (mg)	315	385	455

⁽¹⁾ il valore di ferro nella fascia di età 11-13 è stato calcolato come media dei fabbisogni nei maschi e nelle femmine.

Tabella 2 Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica.

Alimenti/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, farro, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volte a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne...)	1 volta a settimana

Modificato da "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" (Ministero della Salute, 2010)

2. Menù Primavera-Estate per Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

	1 ^a SETTIMANA	2 ^a SETTIMANA	3 ^a SETTIMANA	4 ^a SETTIMANA	5 ^a SETTIMANA*
Lunedì	Riso al pomodoro	Insalata di orzo con verdure a cubetti	Pasta olio e parmigiano	Pennette gratinate al forno con verdure e piselli	Insalata di orzo, pomodorini e basilico
	Caprese	Nasello al vapore e verdure	Filetto di sogliola al basilico	Prosciutto cotto	Frittata di zucchine
	Caponatina di verdure	Finocchi all'agro	Zucchine al vapore	Insalata di pomodori	Carote alla julienne al limone
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Martedì	Passato di verdure tiepido con pasta	Fusilli al pesto	Risotto al pomodoro	Passato di verdure estive con pasta	Pennette pesto e pachino
	Polpette di vitello al pomodoro	Scaloppina al limone	Ceci in umido al pomodoro	Spezzatino di vitello in bianco	Scaloppine al limone
	Carote alla julienne	Carote glassate	Carote crude	Zucchine grigliate	Pomodori
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Mercoledì	Farfalle con ragù di verdure	Pasta fredda con pomodorini e basilico	Pasta gratinata al forno con ragù (Infanzia)	Pasta e fagioli	Minestra tiepida di pasta e ceci
	Piselli e prosciutto	Barchette di zucchine ripiene di carne	Lasagna con ragù e parmigiano (Primaria e Secondaria)		
	Finocchi	Bieta all'olio	Fagiolini all'agro	Insalata	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Giovedì	Gnocchi di patate al pomodoro	Passato di verdura con lenticchie e riso	Pasta con ragù di verdure	Orzo pomodoro e basilico	Risotto con zucchine
	Filetto di merluzzo al limone		Bocconcini di pollo panati al forno	Fesa di tacchino al forno	Vitellone al sugo
	Fagiolini all'agro	Insalata	Bieta	Finocchi	Fagiolini all'agro
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Venerdì	Pasta in crema di zucchine	Mezze maniche al ragù di verdure	Fusilli al pesto di zucchine	Insalata di riso con verdure	Purè di patate con parmigiano

	Fagioli in umido	Frittata con spinaci	Ricotta	Filetto di nasello e verdure	Filetto di merluzzo in umido con pomodoro e basilico
	Insalata verde e pomodori	Pomodori	Insalata di pomodori	Carote al vapore	Bieta al pomodoro
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

*** La quinta settimana viene servita solo nei mesi in cui è presente.**

Si consiglia l'aggiunta massima di un cucchiaino di parmigiano tutti i giorni, ad esclusione di giorni in cui siano presenti: preparazioni che già lo contengono (es. pesto), formaggio come secondo.

3. Grammature medie dei principali alimenti

La tabella 3 riporta le grammature dei principali alimenti utilizzati nel calcolo delle tabelle nutrizionali (tabella 4) per il pranzo. Il peso si intende per alimento crudo ed al netto dagli scarti (pollo senza pelle e senza ossa, frutta senza semi e senza buccia, ecc.) o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).

Tabella 3 Grammature dei principali alimenti per il pranzo.

a.

PRANZO			
Alimento	Grammi		
	Scuola dell'infanzia 3-5 ANNI	Scuola primaria 6-10 ANNI	Scuola secondaria di I grado 11-13 ANNI
Pasta/riso/orzo (asciutti)	50	70	90
Pasta/riso/orzo (in brodo)	25	35	45
Gnocchi di patate	120	160	180
Pane	40	50	60
Patate lesse	100	150	200
Purè di patate	100	150	200
Carne	40	60-70	70-80
Prosciutto crudo/cotto	40	50	60
Pesce	50	80	90-100
Legumi secchi	30	40	50
Legumi freschi	60	70	80
Formaggi freschi	50	60	70
Mozzarella/caciotta	40	50	60
Ricotta	60	70	80
Uova	50-60 (1 uovo)	50-60 (1 uovo)	75 (1 uovo e ½)
Verdura cruda a foglia	40	50	60
Verdure cruda grattugiata	50	70	80
Pomodori crudi	80	100	120
Verdura cotta	80-100	100-150	150-200
Condimenti per pasta con verdure	50	60	70
Passato/crema di verdure	100	150	200
Olio extravergine di oliva	10-15	15	15-20
Parmigiano grattugiato	5	5	10
Frutta fresca di stagione	100	150	200

Tabella 4 Tabelle nutrizionali riassuntive: media mensile dei principali nutrienti per la rielaborazione del primavera-estate per la scuola dell'infanzia (a) primaria (b) e secondaria di I grado (c).

a.

MENÚ PRIMAVERA-ESTATE Scuola dell'infanzia 3-5 ANNI		
Valore energetico	506.8 kcal	
Glucidi	55.7%	75.3 g
di cui semplici	11.4%	15.4 g
Protidi	15.5 %	19.7 g
Lipidi	28.7 %	16.2 g
di cui saturi	6.1 %	3.4 g
Ferro	2.9 mg	
Calcio	142.1 mg	
Fibra	8.5 g	

b.

MENÚ PRIMAVERA-ESTATE Scuola primaria 6-10 ANNI		
Valore energetico	680.4 kcal	
Glucidi	56.0%	101.5 g
di cui semplici	12.0%	21.8 g
Protidi	15.9 %	27.0 g
Lipidi	28.1 %	21.3 g
di cui saturi	5.6 %	4.4 g
Ferro	4.0 mg	
Calcio	177.6 mg	
Fibra	11.6 g	

c.

MENÚ PRIMAVERA-ESTATE Scuola secondaria di I grado 11-13 ANNI		
Valore energetico	852.8 kcal	
Glucidi	56.4%	128.2 g
di cui semplici	12.5%	28.4 g
Protidi	16.0 %	34.1 g
Lipidi	27.6 %	26.3 g
di cui saturi	6.0 %	5.7 g
Ferro	5.0 mg	
Calcio	259.5 mg	
Fibra	14.8 g	

4. Menu Primavera-Estate con indicazione degli allergeni ex Allegato II del Reg. EU n. 1169/2011 (Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di I grado)

	1 ^a SETTIMANA		2 ^a SETTIMANA		3 ^a SETTIMANA		4 ^a SETTIMANA		5 ^a SETTIMANA	
Lunedì	Riso al pomodoro	Sedano	Insalata di orzo con verdure a cubetti	Glutine	Pasta olio e parmigiano	Glutine Latte	Pennette gratinate al forno con verdure e piselli	Glutine Latte	Insalata di orzo, pomodorini e basilico	Glutine
	Caprese	Latte	Nasello al vapore e verdure	Nasello	Filetto di sogliola al basilico	Sogliola	Prosciutto cotto		Frittata di zucchine	Uovo
	Caponatina di verdure		Finocchi all'agro		Zucchine al vapore		Insalata di pomodori		Carote alla julienne al limone	
	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione	
Martedì	Passato di verdure tiepido con pasta	Glutine Sedano	Fusilli al pesto	Glutine Frutta a guscio Latte	Risotto al pomodoro	Glutine Sedano	Passato di verdure estive con pasta	Glutine Sedano	Pennette pesto e pachino	Glutine Frutta a guscio Latte
	Polpette di vitella al pomodoro	Uovo Glutine	Scaloppina al limone	Glutine	Ceci in umido al pomodoro	Sedano	Spezzatino di vitello in bianco		Scaloppine al limone	Glutine
	Carote alla julienne		Carote glassate		Carote crude		Zucchine grigliate		Pomodori	
	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione	

Mercoledì	Farfalle con ragù di verdure	Glutine	Pasta fredda con pomodorini e basilico	Glutine	Pasta gratinata al forno con ragù (Infanzia)	Glutine Latte Sedano	Pasta e fagioli	Glutine	Minestra tiepida di pasta e ceci	Glutine Sedano
	Piselli e prosciutto		Barchette di zucchine ripiene di carne	Glutine	Lasagna con ragù e parmigiano (Primaria e Secondaria)					
	Finocchi		Bieta all'olio		Fagiolini all'agro		Insalata		Insalata	
	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione	
Giovedì	Gnocchi di patate al pomodoro Filetto di merluzzo al limone	Sedano Latte Glutine Merluzzo	Passato di verdura con lenticchie e riso	Sedano	Pasta con ragù di verdure Bocconcini di pollo panati al forno	Glutine Glutine	Orzo pomodoro e basilico Fesa di tacchino al forno	Glutine	Risotto con zucchine Vitellone al sugo	Uovo Glutine Latte
	Fagiolini all'agro		Insalata		Bieta		Finocchi		Fagiolini all'agro	
	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione	
Venerdì	Orzo in crema di zucchine	Glutine	Mezze maniche al ragù di verdure	Glutine	Fusilli al pesto di zucchine	Glutine	Insalata di riso con verdure	Tonno	Purè di patate con parmigiano	Latte

	Fagioli in umido	Sedano	Frittata con spinaci	Uovo	Ricotta	Latte	Filetto di nasello e verdure	Nasello	Filetto di merluzzo in umido con pomodoro e basilico	Merluzzo
	Insalata verde e pomodori		Pomodori		Insalata di pomodori		Carote al vapore		Bieta al pomodoro	
	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine	Pane	Glutine
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione	

5. Bibliografia

1. Ministero della Salute. (2010). Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica. Online Source [http://www.salute.gov.it/imgs/c_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf].
2. Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). (2014). LARN IV REVISIONE, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Online Source [<http://www.sinu.it/html/cnt/larn.asp>].
3. Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA, ex INRAN). (2013). “Linee guida per una Sana Alimentazione Italiana” (revisione 2003). Online Source [http://www.piramidealimentare.it/files_allegati/guida.pdf]