

MENÙ AUTUNNO-INVERNO

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 Autunno-Inverno per Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di I grado	6
3. Grammature medie dei principali alimenti.....	8
4. Menu Autunno-Inverno 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 autunno-inverno 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 autunno-inverno 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 autunno-inverno, strutturato su 5 settimane per garantire una buona rotazione delle preparazioni ed il rispetto della stagionalità degli alimenti, è previsto per i mesi da ottobre a marzo.

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 3-5 ANNI	primaria 6-10 ANNI	secondaria 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 Autunno-Inverno per Scuola dell'infanzia, Primaria e Secondaria di I grado

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA**
Lunedì	Rigatoni con olio e parmigiano	Conchiglie con ragù di piselli e verdure	Sedani al pomodoro	Orecchiette con broccoli	Fusilli al ragù di verdure
	Filetto di merluzzo olio e limone	Spezzatino di manzo in bianco	Tortino di spinaci e uovo	Fagioli in umido	Tonno all'olio d'oliva
	Insalatina mista con radicchio	Insalata verde	Carote glassate	Carote glassate	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*
Martedì	Mezze maniche al pomodoro	Ditalini con lenticchie (piatto unico)	Sformato di patate con Prosciutto cotto e parmigiano (piatto unico)	Crema di zucca e piselli con crostini	Spaghetti olio e parmigiano
	Fagioli in bianco			Caciottina dolce o ricotta	Uovo sodo
	Spinaci all'agro	Broccoletti e carotine al vapore	Spinaci all'agro	Insalata verde	Zucca al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*
Mercoledì	Passato di verdura e con spaghetti spezzati	Risotto al pomodoro	Polenta al sugo	Rigatoni al pesto	Orzo al pomodoro
	Bocconcini di pollo panati al forno	Filetto di nasello	Filetto di merluzzo panato al forno	Polpette di pollo e tacchino al forno	Arista al forno
	Cavolfiori all'agro	Bietola	Insalata di finocchi	Bietola al pomodoro	Finocchi all'agro
	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 ragù di vitella (piatto unico)	Mezze maniche con zucca	Pennette al ragù di verdure	Pasta gratinata al forno con ragù (Infanzia)	Patate al forno o purè di patate
		Hamburger di pollo e tacchino grigliato	Scaloppine di pollo al limone	Lasagna con ragù (Primaria e Secondaria) (piatto unico)	Petto di tacchino arrosto
	Carote glassate	Finocchi all'agro	Insalata verde	Spinaci	Spinaci
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*
Venerdì	Fusilli al pomodoro	Farfalle al pesto	Risotto allo zafferano	Riso con spinaci	Ditalini con crema di ceci (piatto unico)
	Frittatina strapazzata	Mozzarella	Ceci in umido	Filetto di sogliola in umido	
	Insalata verde	Carote julienne	Cavolfiore in padella	Insalata di finocchi	Carote julienne
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*	Frutta di stagione*

* Per la scuola dell'infanzia la frutta di stagione viene servita a metà mattina anziché a pranzo.

** 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.

Alimento	PRANZO		
	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 autunno-inverno per la scuola dell'infanzia (a) primaria (b) e secondaria di I grado (c).

a.

MENÚ AUTUNNO-INVERNO Scuola dell'infanzia 3-5 ANNI		
Valore energetico		486.4 kcal
Glucidi	53.1%	69.0g
di cui semplici	4.1%	5.3g
Protidi	16.0%	19.4g
Lipidi	30.8%	16.7g
di cui saturi	6.6%	3.6g
Ferro		3.0mg
Calcio		139.8mg
Fibra		5.9g

b.

MENÚ AUTUNNO-INVERNO Scuola primaria 6-10 ANNI		
Valore energetico		700.8 kcal
Glucidi	56.8%	106.1g
di cui semplici	11.2%	20.9g
Protidi	15.6%	27.3g
Lipidi	27.6%	21.5g
di cui saturi	8.9%	4.5g
Ferro		4.6mg
Calcio		199.5mg
Fibra		10.2g

c.

MENÚ AUTUNNO-INVERNO		
Scuola secondaria di I grado		
11-13 ANNI		
Valore energetico		861.2 kcal
Glucidi	56.4%	129.5g
di cui semplici	10.1%	23.2g
Protidi	16.1%	34.6g
Lipidi	27.5%	26.3g
di cui saturi	5.7%	6.0g
Ferro		5.7mg
Calcio		284mg
Fibra		12.3g

4. Menu Autunno-Inverno 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	Rigatoni con olio e parmigiano	Conchiglie con ragù di piselli e verdure	Sedani al pomodoro	Orecchiette con broccoli	Fusilli al ragù di verdure	
	Glutine Latte	Glutine Sedano	Glutine	Glutine	Glutine Sedano	
	Filetto di merluzzo olio e limone	Spezzatino di manzo in bianco	Tortino di spinaci e novo	Fagioli in umido	Tonno all'olio d'oliva	
	Merluzzo	Sedano	Glutine Uovo	Sedano	Tonno	
Martedì	Insalatina mista con radicchio	Insalata verde	Spinaci all'agro	Carote glassate	Insalata verde	
	Glutine	Glutine	Glutine	Glutine	Glutine	
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
Martedì	Mezze maniche al pomodoro	Ditalini con lenticchie (piatto unico)	Sformato di patate con Prosciutto cotto e parmigiano (piatto unico)	Crema di zucca e piselli con crostini	Spaghetti olio e parmigiano	
	Glutine					Glutine Sedano
	Fagioli in bianco	Broccoletti e carotine al vapore	Carotine glassate	Caciottina dolce o ricotta	Uovo sodo	Uovo
	Spinaci all'agro	Pane	Frutta di stagione	Insalata verde	Zucca al forno	
	Glutine					Glutine
	Pane	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

Mercoledì	Passato di verdura e con spaghetti spezzati	Glutine Sedano	Risotto al pomodoro		Polenta al sugo		Rigatoni al pesto	Glutine Frutta a guscio Latte	Orzo al pomodoro	Glutine
	Bocconcini di pollo panati al forno	Glutine	Filetto di nasello	Nasello	Filetto di merluzzo panato al forno	Merluzzo Glutine	Polpette di pollo e tacchino al forno	Glutine	Arista al forno	
	Cavolfiori all'agro		Bietola		Insalata di finocchi		Bietola al pomodoro		Finocchi 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	
Giovedì	Gnocchi di patate al ragù di vitella (piatto unico)	Glutine Sedano	Mezze maniche con zucca	Glutine	Pennette al ragù di verdure	Glutine Sedano	Pasta gratinata al forno con ragù (Infanzia)	Glutine Sedano Latte	Patate al forno o purè di patate	
	Carote glassate		Hamburger di pollo e tacchino grigliato		Scaloppine di pollo al limone		Lasagna con ragù (Primaria e Secondaria)	Glutine Sedano Latte	Petto di tacchino panato al forno	Glutine
	Pane	Glutine	Finocchi all'agro		Insalata verde		Spinaci		Spinaci	
	Frutta di stagione		Pane	Glutine	Pane	Glutine	Frutta di stagione		Pane	Glutine
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione	

Venerdì	Fusilli al pomodoro	Glutine	Farfalle al pesto	Glutine Frutta a guscio Latte	Risotto allo zafferano		Riso con spinaci		Ditalini con crema di ceci (piatto unico)	Glutine
	Frittatina strapazzata	Uovo	Mozzarella	Latte	Ceci in umido	Sedano	Filetto di sogliola in umido	Sogliola		
	Insalata verde		Carote julienne		Cavolfiore in padella		Insalata di finocchi		Carote julienne	
	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]