

# ELABORAZIONE CALORICA MENU' SCUOLE PRIMARIE

Una corretta ed equilibrata alimentazione costituisce per tutti, ma in special modo per bambini e ragazzi in età scolare, un indispensabile presupposto per rendere possibile una crescita ottimale e il mantenimento di un buono stato di salute.

Il pranzo nella mensa scolastica ha uno scopo oltre che nutrizionale anche educativo, divenendo un'ottima occasione in cui il bambino ha la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari.

Per realizzare un menù equilibrato è necessario rispettare dei riferimenti scientifici quali:

- I valori indicati dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti) elaborati dall'Istituto Nazionale della Nutrizione - Revisione 2014
- Tabelle di composizione degli alimenti Cra Nut ex INRAN (aggiornamento 2007)
- Le Linee Guida in materia di miglioramento della sicurezza e della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica - Regione Veneto (Revisione 2013)
- Le Linee di Indirizzo Nazionali per la ristorazione scolastica - Ministero della Salute 29.04.2010

Poiché il pranzo rappresenta l'occasione alimentare in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata, pari al 40% delle calorie totali, è fondamentale che nello stesso sia prevista una razionale suddivisione ed introduzione dei nutrienti necessari.

**COMUNE DI SPINEA – ELABORAZIONE CALORICA MODELLO MENU' SCUOLE PRIMARIE INVERNALE**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETT.	Spaghetti al pomodoro Polpette vegetariane Purè Insalata mista Pane Succo di frutta°	Pasta ai formaggi Medaglioni di trota e merluzzo* Piselli in tegame* Cappuccio j. Pane Frutta	Riso e zucca Fesa di tacchino alle mele Bieta in tegame* Insalata mista Pane Frutta	Pasta e fagioli Formaggio Casatella dop Fagiolini al vapore* Insalata mista Pane Budino°	Pasta all'olio Filetto di merluzzo al pomodoro (TONNO PRIMARIE) Cavolfiore gratinato Carote julienne Pane Frutta
2° SETT.	Risi e Bisi* Filetto di merluzzo dorato* Spinaci all'olio* Finocchi j. Pane Frutta	Crema di patate con crostini Hamburger di manzo Bis di verdure* (carote piselli) Carote j. Pane Dolce	Pasta Integrale al sugo di verdure miste Bastoncini di merluzzo* Fagiolini all'olio* Insalata mista Pane Frutta	Pasta alla Norma Pollo al forno Piselli al sugo* Insalata mista Pane Yogurt°	Pizza margherita Mozzarella Carote baby* Cappuccio j. Pane Frutta
3° SETT.	Pasta all'ortolana Seppie* in umido Polenta Carote j. Pane Pane con gocce di cioccolato	Lasagne alla bolognese (GNOCCHI al pomodoro per PRIMARIE) Formaggio (latteria) Tris di verdure* Finocchi affettati Pane Frutta	Riso all'olio Uova strapazzate al formaggio Fagiolini all'olio* Insalata mista Pane Frutta	Pasta al pomodoro Hamburger vegetariano Bieta in tegame* Insalata mista Pane Budino°	Vellutata di carote con orzo Hamburger di tacchino Fagioli in umido Cappuccio j. Pane Frutta
4° SETT.	Pizza margherita Mortadella IGP Finocchi gratinati Carote j Pane Integrale Frutta	Pasta all'olio Hamburger di nasello* Fagiolini in tegame* Finocchi j. Pane Succo di frutta°	Gnocchi al pomodoro (LASAGNE PER PRIMARIE) Formaggio (Asiago dop) Carote brasate* Cappuccio j. Pane Frutta	Brodo vegetale con pastina Spezzatino di bovino in umido Polenta Insalata mista Pane Yogurt°	Pasta Integrale al sugo di verdure miste Pollo al forno Piselli in tegame* Insalata mista Pane Frutta

Le preparazioni contenenti (\*) potrebbero contenere materie prime surgelate all'origine.

I prodotti BIO utilizzati sono: cereali, farina, passata di pomodoro, pelati, legumi, ortaggi freschi, yogurt, uova, frutta, crostini, preparato per minestrone-

Barbara Canova

**COMUNE DI SPINEA – ELABORAZIONE CALORICA MODELLO MENU' SCUOLE PRIMARIE INVERNALE**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	MEDIA SETTIMANALE
1° SETT.	Cal 867 proteine 10,90% proteine. 23,64 Gr. lipidi 21,65% carboidrati 67,47%	Cal 805 proteine 18,28% proteine. 36,8 Gr. lipidi 27,22% carboidrati 54,46%	Cal 790 proteine 19,10% proteine. 37,71 Gr. lipidi 23,80% carboidrati 57,12%	Cal 837 proteine 14,71% proteine. 30,78 Gr. lipidi 32,54% carboidrati 52,22%	Cal 775 proteine 16,18% proteine. 31,34 Gr. lipidi 23,78% carboidrati 60,03%	Cal 814 proteine 15,83% proteine 32,05Gr. lipidi 25,80% carboidrati %
2° SETT.	Cal 732 proteine 18,35% proteine. 33,59Gr. lipidi 23,03% carboidrati 58,62%	Cal 969 proteine 17,39% proteine. 42,11Gr. lipidi 24,46% carboidrati 56,11%	Cal 795 proteine 14,07% proteine. 27,95Gr. lipidi 26,48% carboidrati 59,56%	Cal 821 proteine 18,17% proteine. 37,31Gr. lipidi 30,93% carboidrati 50,92%	Cal 1149 proteine 13,51% proteine. 38,80Gr. lipidi 25,60% carboidrati 60,83%	Cal 893 proteine 16,30% proteine. 35,95Gr. lipidi 26,10% carboidrati 57,21%
3° SETT.	Cal 847 proteine 18,3% proteine. 38,14Gr. lipidi 21,11% carboidrati 60,71%	Cal 892 proteine 14,34% proteine. 31,98Gr. lipidi 36,34% carboidrati 49,35%	Cal 777 proteine 14,29% proteine. 27,78Gr. lipidi 29,75% carboidrati 55,20%	Cal 812 proteine 11,15% proteine. 22,65Gr. lipidi 24,06% carboidrati 66,76%	Cal 854 proteine 19,77% proteine. 42,20Gr. lipidi 24,13% carboidrati 55,97%	Cal 836 proteine 15,54% proteine. 32,60Gr. lipidi 27,08% carboidrati 57,60%
4° SETT.	Cal 1153 proteine 13,72% proteine. 39,69Gr. lipidi 29,12% carboidrati 57,03%	Cal 776 proteine 17,20% proteine. 33,36Gr. lipidi 22,55% carboidrati 60,29%	Cal 1000 proteine 19,25% proteine. 48,14Gr. lipidi 35,04% carboidrati 45,66%	Cal 760 proteine 25,52% proteine. 48,51Gr. lipidi 27,24% carboidrati 46,07%	Cal 806 proteine 18,63% proteine. 37,55Gr. lipidi 26,44% carboidrati 55,05%	Cal 899 proteine 18,86% proteine. 41,45Gr. lipidi 28,08% carboidrati 52,82%

**Barbara Canova**

**COMUNE DI SPINEA – ELABORAZIONE CALORICA MODELLO MENU' SCUOLE PRIMARIE PRIMAVERA-ESTATE**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETT.	Spaghetti al pomodoro Hamburger vegetariano (ceci,patate carote-zucchine) Purè di patate Insalata mista Pane Succo di frutta	Riso e zucchine Fesa di tacchino alle mele Bieta in tegame* Insalata mista Pane Frutta fresca	Pasta all'olio Tonno sott'olio Cavolfiore gratinato Carote julienne Pane Frutta fresca	Crema fagioli cannellini e farro Formaggio Casatella dop Fagiolini al vapore* Insalata mista Pane Budino alla vaniglia	Pasta ai formaggi Medaglioni di trota e merluzzo* Piselli in tegame* Cappuccio j. Pane Frutta fresca
2° SETT.	Pasta Integrale al sugo di verdure miste (pomodoro zucchine,carote,cipolla) Bastoncini di merluzzo* Fagiolini all'olio* Carote j. Pane Frutta fresca	Pasta alla Norma Pollo al forno Piselli al sugo* Insalata mista Pane Yogurt alla frutta	Pizza margherita Mozzarella Carote baby* Cappuccio j. Pane Frutta fresca	Risi e Bisi* Filetto di merluzzo dorato* Spinaci all'olio* Finocchi j. Pane Frutta fresca	Crema di patate con crostini Hamburger di bovino Bis di verdure* (carote piselli) Insalata mista Pane Dolce al cacao
3° SETT.	Pasta all'olio Uova strapazzate al formaggio Fagiolini all'olio* Insalata mista Pane Frutta fresca	Riso al pomodoro e basilico Hamburger vegetariano (ceci,patate carote-zucchine) Bieta in tegame* Carote j. Pane Budino al cioccolato	Crema di carote con orzo Hamburger di tacchino Fagioli in umido Cappuccio j. Pane Frutta fresca	Pasta all'ortolana Seppie* in umido Polenta Insalata mista Pane Pane con gocce di cioccolato	Gnocchi al pomodoro Formaggio (latteria) Tris di verdure* (zucchine, carote, fagiolini) Finocchi affettati Pane Frutta fresca
4° SETT.	Pasta Integrale al sugo di verdure miste (pomodoro zucchine,carote,cipolla) Pollo al forno Piselli in tegame* Insalata mista Pane Frutta fresca	Pizza margherita Prosciutto cotto Finocchi gratinati Carote j. Pane Integrale Succo di frutta	Pasta al pesto Hamburger di nasello* Fagiolini in tegame* Finocchi j. Pane Frutta fresca	Lasagne alla bolognese Formaggio (Asiago dop) Carote in tegame* Cappuccio j. Pane Frutta fresca	Brodo vegetale con pastina Spezzatino di bovino in umido Polenta Insalata mista Pane Yogurt alla frutta

Le preparazioni contenenti (\*) potrebbero contenere materie prime surgelate all'origine.

I prodotti BIO utilizzati sono: cereali, farina, passata di pomodoro, pelati, legumi, ortaggi freschi, yogurt, uova, frutta, crostini, preparato per minestrone-

Barbara Canova

**COMUNE DI SPINEA – ELABORAZIONE CALORICA MODELLO MENU' SCUOLE PRIMARIE PRIMAVERA-ESTATE**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	MEDIA SETTIMANALE
1° SETT.	Cal 873,41 proteine 10,94% proteine. 23,87 Gr. lipidi 21,52% carboidrati 67,55%	Cal 740,19 proteine 19,56% proteine. 36,19 Gr. lipidi 21,01% carboidrati 59,41%	Cal 734,84 proteine 15,96% proteine. 29,33 Gr. lipidi 25,07% carboidrati 58,81%	Cal 742,77 proteine 16,43% proteine. 30,5 Gr. lipidi 33,72% carboidrati 49,11%	Cal 866 proteine 17,87% proteine. 38,7 Gr. lipidi 25,72% carboidrati 56,4%	Cal 791,44 proteine 16,15% proteine. 31,72Gr. lipidi 25,41% carboidrati 58,26%
2° SETT.	Cal 745,78 proteine 14,16 % proteine. 26,39 Gr. lipidi 27,78% carboidrati 58,12%	Cal 813,34 proteine 18,45 % proteine. 37,52 Gr. lipidi 30,21% carboidrati 51,36%	Cal 1020,59 proteine 14 % proteine. 35,72 Gr. lipidi 26,69% carboidrati 59,22%	Cal 793,96 proteine 17,42 % proteine. 34,58 Gr. lipidi 24,46% carboidrati 61,23%	Cal 922,7 proteine 18,2 % proteine. 41,98 Gr. lipidi 26,94% carboidrati 54,83%	Cal 859,27 proteine 16,45% proteine. 35,24Gr. lipidi 27,22% carboidrati 56,95%
3° SETT.	Cal 788,56 proteine 15,33% proteine. 30,21Gr. lipidi 26,78% carboidrati 58,03%	Cal 829,17 proteine 10,14% proteine. 21,01Gr. lipidi 25,64% carboidrati 63,6%	Cal 815,15 proteine 19,42% proteine. 39,57Gr. lipidi 24,94% carboidrati 55,51%	Cal 820,78 proteine 18,12% proteine. 37,19Gr. lipidi 20,63% carboidrati 61,16%	Cal 907,96 proteine 13,47% proteine. 30,57Gr. lipidi 36,09% carboidrati 50,38%	Cal 832,32 proteine 15,30% proteine. 31,71Gr. lipidi 26,82% carboidrati 57,74%
4° SETT.	Cal 737,35 proteine 19,39% proteine. 35,74Gr. lipidi 27,21% carboidrati 53,49%	Cal 974,1 proteine 16,48% proteine. 40,14Gr. lipidi 21,41% carboidrati 62,21%	Cal 831,5 proteine 16,99% proteine. 35,31Gr. lipidi 25,84% carboidrati 57,16%	Cal 1001,34 proteine 19,27% proteine. 48,24Gr. lipidi 35,01% carboidrati 45,66%	Cal 750,16 proteine 25,62% proteine. 48,04Gr. lipidi 26,21% carboidrati 48,07%	Cal 858,89 proteine 19,55% proteine. 41,49Gr. lipidi 27,14% carboidrati 53,32%

Barbara Canova