






# SCUOLA MALGRATE – MENÙ ESTIVO ANNO SCOLASTICO 2016/2017

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
<b>LUNEDÌ</b> 	GNOCCHI ALLA ROMANA <sup>1,3,7</sup> ARROSTO DI TACCHINO <sup>1</sup> POMODORI PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA	PASTA <sup>1</sup> AL PESTO <sup>3,7,8</sup> COSCE DI POLLO AL FORNO <sup>12</sup> PATATE AL FORNO PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA <sup>3,7,9,12</sup> ARROSTO DI LONZA ALLE MELE <sup>1</sup> FAGIOLINI PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	RAVIOLI AL POMODORO <sup>1,3</sup> COSCE DI POLLO AL FORNO <sup>12</sup> PATATE AL FORNO PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
<b>MARTEDÌ</b> 	PASTA <sup>1</sup> OLIO E PARMIGIANO <sup>3,7</sup> COTOLETTA DI POLLO <sup>1,3</sup> FAGIOLINI ALL'OLIO PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO <sup>1,9</sup> PLATESSA <sup>4</sup> PANATA <sup>1,3</sup> AL FORNO CAROTE CRUDE PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASTA <sup>1</sup> AL POMODORO <sup>9</sup> E RICOTTA <sup>7</sup> COTOLETTA DI TACCHINO <sup>1,3</sup> INSALATA PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	RISOTTO ALLA MILANESE <sup>3,7,9,12</sup> FORMAGGIO SPALMABILE <sup>7</sup> INSALATA MISTA PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
<b>MERCOLEDÌ</b> 	RISOTTO ALLA PARMIGIANA <sup>3,7,9</sup> BASTONCINI DI PESCE <sup>*1,3,4</sup> INSALATA MISTA PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	RISOTTO ALLA MILANESE <sup>3,7,9</sup> UOVA <sup>3</sup> O TORTINO <sup>1,3</sup> FAGIOLINI IN INSALATA PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	GNOCCHI <sup>1,3</sup> AL POMODORO BASTONCINI DI PESCE <sup>1,3,4</sup> VERDURA COTTA PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASSATO DI LEGUMI <sup>9</sup> CON CROSTINI <sup>1</sup> ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO <sup>1,9,12</sup> VERDURA COTTA PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
<b>GIOVEDÌ</b> 	PIZZA MARGHERITA <sup>1,7</sup> ½ PORZIONE DI AFFETTATO CAROTE JULIENNE PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	CREPPELLE <sup>1,3,7</sup> PROSCIUTTO INSALATA MISTA PANE <sup>1</sup> YOGURT <sup>7</sup>	PASTA <sup>1</sup> AI PISELLI MOZZARELLA <sup>7</sup> CAROTE JULIENNE PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FOCACCIA <sup>1</sup> FARCITA <sup>7</sup> CAROTE CRUDE PANE <sup>1</sup> GELATO <sup>7</sup>
<b>VENERDÌ</b> 	PASTA <sup>1</sup> AL POMODORO <sup>9</sup> MOZZARELLA <sup>7</sup> INSALATA VERDE PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	RISO ALL'INGLESE <sup>3,7</sup> BOCCONCINI DI MOZZARELLA <sup>7</sup> POMODORI PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	INSALATA DI RISO <sup>4,7</sup> ½ AFFETTATO POMODORI PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PASTA <sup>1</sup> AL PESTO <sup>3,7,8</sup> PLATESSA <sup>4</sup> PANATA <sup>1,3</sup> AL FORNO FAGIOLINI IN INSALATA PANE <sup>1</sup> FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

\* in alcuni periodi dell'anno il prodotto potrebbe essere surgelato e/o congelato all'origine

In vigore dal 26.04.2017

ELENCO ALLERGENI Allegato II del Regolamento UE n. 1169 del 2011. Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1- Cereali contenenti glutine; 2- Crostacei e prodotti a base di crostacei; 3- Uova e prodotti a base di uova; 4- Pesce e prodotti a base di pesce; 5- Arachidi e prodotti a base di arachidi; 6- Soia e prodotti a base di soia; 7- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio); 8- Frutta a guscio; 9- Sedano e prodotti a base di sedano; 10- Senape e prodotti a base di senape; 11- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo; 12- Anidride solforosa e solfiti; 13- Lupini e prodotti a base di lupini; 14- Molluschi e prodotti a base di molluschi.

Il Servizio Dietetico e il personale di Cucina, sono preparati e a Vostra disposizione nel fornire informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra Sicurezza.

## LA CORRETTA GIORNATA ALIMENTARE

Suddividendo nella giornata l'assunzione dei diversi alimenti tra i 5 pasti, di cui 3 principali (colazione, pranzo e cena) i 2 spuntini ( a metà mattina e a metà pomeriggio) l'organismo ha sempre a disposizione una certa quota di energia da utilizzare.

Suddivisione percentuale consigliata del fabbisogno energetico giornaliero

### Colazione 15%



### Spuntino 5%



### Pranzo 40%



### Merenda 10%



### Cena 30%



**Colazione:** è il primo pasto della giornata e fornisce al corpo l'energia dopo le lunghe ore di digiuno notturno, dovrebbe essere strutturata per coprire circa il 15% del fabbisogno energetico quotidiano. Il latte da solo non è sufficiente, ma va accompagnato da biscotti secchi o integrali o torta o pane o fette biscottate con miele o burro e marmellata. Al posto del latte è ottimo lo yogurt con fiocchi di cereali o muesli.

**Spuntino:** un piccolo pasto che deve solo "ricaricare" e consentire un buon appetito al pasto successivo. Ottima la frutta fresca di stagione, il latte intero, lo yogurt intero e i prodotti da forno.

**Pranzo:** è composto da un primo pasto asciutto o da una minestra, da un secondo piatto costituito da un alimento che fornisce proteine ad alto valore biologico (carne, pesce, uova, formaggio) oppure da un piatto unico a base di proteine animali o vegetali (legumi), da un contorno a base di verdure, pane e frutta di stagione.

**Merenda:** deve apportare più calorie rispetto allo spuntino, ma non deve essere troppo abbondante in modo da non sostituire, anche parzialmente la cena. Gli alimenti idonei sono: pane, fette biscottate, cracker, cereali, frutta, yogurt, latte, miele, muesli, frutta secca e cacao.

**Cena:** dovrebbe coprire il 30% circa della calorie giornaliere totali.

### ALIMENTAZIONE A CASA

La famiglia è il modello alimentare di riferimento per educare al gusto e ad una dieta sana, questo modello è tanto più valido quanto più si basa sui principi di una corretta alimentazione.

- Consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura di colori diversi
- Scegliere per condire e cucinare l'olio extra vergine di oliva
- Bere acqua in quantità adeguata nel corso della giornata
- Preferire il consumo di alimenti naturalmente dolci come la frutta fresca che è unica e insostituibile
- Limitare alimenti e bevande addizionati di zuccheri (saccarosio)
- Consumare cereali e derivati anche integrali (riso, pasta, orzo, pane e biscotti)
- Moderare il consumo di alimenti ricchi di sale



GRUPPI DEGLI ALIMENTI	VOLTE / GIORNO	ALIMENTO	VOLTE / SETTIMANA
Carni, pesci, uova, legumi	1-2	Carne Salumi Uova Pesce Legumi + cereali	3-4 1-2 2 2-3 1-2
Latte, yogurt e formaggi	1-2	Formaggio	3
Cereali e derivati Pasta, pane, riso, mais, orzo, farro ecc.	Nei pasti principali		
Grassi da condimento	Sempre olio extra vergine d'oliva per condire a crudo.		
Frutta e verdura	5		

**CONSULTANDO IL MENÙ DEL GIORNO FORNITO DALLA SCUOLA, CI SI POTRÀ REGOLARE PER GARANTIRE UNA BUONA COMPLETEZZA E VARIETÀ NUTRIZIONALE CON IL PASTO SERALE.**

Il menù viene formulato secondo le linee guida Regionali per la Ristorazione Scolastica e rispetta alcune caratteristiche fondamentali:

- Varietà delle pietanze
- Scelta delle materie prime
- Alternanza delle fonti proteiche
- Sistemi di cottura, grammature adatte alle singole fasce d'età