

SCHEMA DIETETICO – A.S. 2022-2023

per la stesura di un menù quadrisettimanale per scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ'	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO COTTO - FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA
2° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA PATATE- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA
3° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO -FRUTTA
4° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO- FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - -FRUTTA

Luglio 2022

INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DEL MENÙ – A.S. 2022-20233



Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)**, preferibilmente di tipo integrale o con farine di tipo 1 e 2 e a **ridotto contenuto di sale** (1,7% di sale sul totale di farina utilizzata), secondo le indicazioni del programma regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni in salute" .



Tra i primi piatti alternare tra pasta, riso, orzo, farro, gnocchi, miglio, couscous ecc.

E' consigliabile utilizzare pasta e riso integrale almeno 1 volta a settimana. **È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)**

Nel caso sia gradito il primo in brodo di verdure, questo può essere presente più di una volta alla settimana.



Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista di suino e carne vitellone/manzo.



Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10% , **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati (es. cordon bleu, cotolette, ecc.).

Sono da evitare affettati e salumi alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.



I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).**



La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ecc, scegliendo le parti con meno o senza lisce. **Da escludere il pesce preimpanato e/o prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).** Il tonno in scatola all'olio extravergine d'oliva può essere inserito nel menù al massimo due volte al mese.

Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola.**



Il contorno di **patate** può essere proposto, non più di due volte al mese, dopo un primo in brodo di verdure. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti.**



I legumi possono sostituire un secondo (polpette, sformato, ecc.) dato il loro contenuto in proteine oppure costituire, insieme ai cereali, un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)



E' consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola** . Il dolce e lo yogurt vanno consumati a come merenda e non a fine pasto.



Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), non usare i preparati per brodo/dadi contenenti grassi vegetali idrogenati e non e di glutammato monosodico e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.
I brodi di verdura andranno preparati senza utilizzo di dadi.



Come condimento è raccomandato l'utilizzo solo di olio extravergine d'oliva a crudo.

Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto "merende".

Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menu tra due giorni della stessa settimana.

Ulteriori specifiche al documento: [**QUALITA' DELLE MATERIE PRIME PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA**](#)

Luglio 2022