

IDEE e PROPOSTE di COSA CUCINARE a CENA DOPO la MENSA SCOLASTICA

RICORDANDO CHE PER UNA BUONA GIORNATA ALIMENTARE LA CENA DEVE RAPPRESENTARE IL 30% DELL'APPORTO CALORICO GIORNALIERO

E' IMPORTANTE SAPERE CHE LO SVILUPPO DEI BAMBINI RICHIEDE UNA DIETA QUANTO PIU' VARIA POSSIBILE PER EVITARE CARENZE. LA VARIETA' E' LA CARATTERISTICA PIU' IMPORTANTE DI UN REGIME ALIMENTARE SANO ED EQUILIBRATO.

CONSIGLI BASE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- ✓ Prediligere FONTI AMIDACEE A BASSO INDICE GLICEMICO e ricche di fibre: consumare alimenti quali cereali integrali, legumi, verdura e frutta
- ✓ Aumentare il consumo di FONTI PROTEICHE VEGETALI, consumando regolarmente preparazioni a base di cereali e legumi (riso e lenticchie, farro e ceci, pasta e fagioli, orzo e piselli, ecc.).
- ✓ Consumare almeno 5 porzioni al giorno tra FRUTTA (3 porzioni) e VERDURA (2 porzioni)

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Passato di Zucca Polpettine di Legumi Misto di Verdure Crude di Stagione Frutta Fresca di Stagione	Caponata di Verdure Pasta e Fagioli Frutta Fresca di Stagione	Misto di Verdure Crude di Stagione Riso Basmati con Verdure e Pollo Frutta Fresca di Stagione	Pastina in Brodo Scaloppine di Pollo al Limone Purè di Broccoli Frutta Fresca di Stagione
Martedì	Carciofi Trifolati Fusilli Integrali alla Carbonara con Verdure Macedonia di Frutta Fresca di Stagione	Vellutata di Verdure Risotto con radicchio e Scamorza Frutta Fresca di Stagione	Pastina in Brodo di Carne Bollito di Vitellone Purè di Carote Frutta Fresca di Stagione	Crema di Porri Brasato con polenta Frutta Fresca di Stagione
Mercoledì	Riso e Prezzemolo in Brodo Fettine di Manzo in Crema di Verdure Frutta Fresca di Stagione	Minestra di Farro Scaloppina di Lonza con Purè di Carote Macedonia di Frutta Fresca di Stagione	Verdure miste stufate Pizzocheri Frutta fresca di stagione	Misto di Verdure Crude di Stagione Pane Tostato con Mousse di Legumi Frutta Fresca di Stagione
Giovedì	Orzotto al Pesto Pesce al Cartoccio con Verdure Frutta Fresca di Stagione	Spaghetti al Ragù di pesce Purè di Broccoli Frutta Fresca di Stagione	Riso e Lenticchie Ova strapazzate con crema di zucca Frutta Fresca di Stagione	Vellutata di Verdure Pennette con Radicchio e Ricotta Frutta Fresca di Stagione
Venerdì	Passato di Verdure con Pastina Bocconcini di Tacchino allo Zafferano e Bietole Frutta Fresca di Stagione	Insalata Mista con Finocchi Torta Salata con Ricotta e Spinaci Frutta Fresca di Stagione	Crema di Cavolfiori Seppioline in umido con Piselli Frutta Fresca di Stagione	Orecchiette con Cime di Rapa Spiedini di Pesce e Verdure Frutta Fresca di Stagione



FRUTTA E VERDURA SONO INDISPENSABILI ALLEATI DELLA SALUTE RICCHI DI FIBRA, VITAMINE E SALI MINERALI. PREDILIGERE QUELLI DI STAGIONE CI AIUTA A FORNIRE ALL'ORGANISMO I NUTRIENTI E LA PROTEZIONE DI CUI NECESSITIAMO IN QUELLO SPECIFICO PERIODOD DELL'ANNO.

LE FONTI PROTEICHE

FONTI PREZIOSE NELL'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI SONO I LEGUMI DA ASSOCIARE AI CEREALI E IL PESCE: DOVREBBERO ESSERE CONSUMATI DA 2 A PIU' VOLTE A SETTIMANA. ANCHE IL FORMAGGIO RICCO IN CALCIO, E LE UOVA RICCHE IN FERRO, COSTITUISCONO UNA VALIDA ALTERNATIVA ALLA

CARNE

