



Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



# MENÙ SCOLASTICO





Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



## **Presentazione**

Il Menù scolastico rappresenta il frutto di un lavoro svolto nel corso degli ultimi mesi con l'obiettivo di rimodulare la varietà delle pietanze nell'ottica di una dieta bilanciata. Tiene quindi conto di vari aspetti, in particolare il corretto bilanciamento calorico della dieta, unito ad un equilibrio delle pietanze, ad una migliorata varietà degli alimenti ed è basato sul modello della dieta mediterranea.

Il Menù deve garantire una varietà qualitativa e definire grammature idonee in quanto il pasto a scuola "rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva".

È stato elaborato tenendo conto dei Livelli di Assunzione di Energia e Nutrienti Raccomandati per la popolazione italiana dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione (INRAN) e dai requisiti di sicurezza concernenti l'igiene dei prodotti alimentari.

Un Menù in linea con le indicazioni suggerite dall'INRAN può essere costruito secondo le frequenze indicate, che *si riferiscono a 5 pasti settimanali, per 4 settimane*.

Ogni pasto è costituito, secondo la tradizione italiana, da un primo, un secondo, un contorno di verdura, il pane, la frutta e il dolce/gelato due volte al mese.

Il menù settimanale deve essere costituito da:

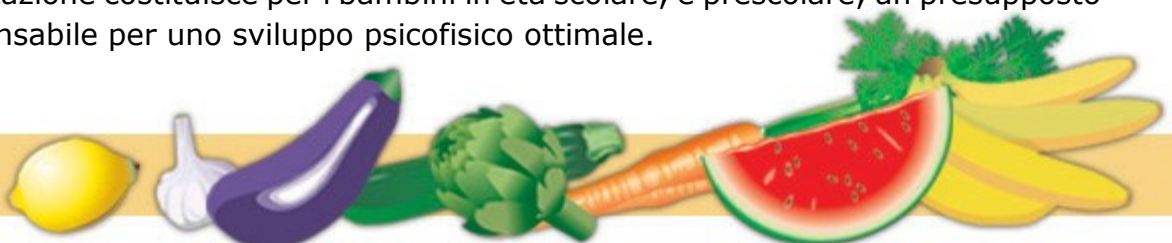
- primi piatti a base di cereali preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi;
- secondi piatti (carne, pesce, salumi, uova, formaggi, legumi);
- contorno di verdure/ortaggi di stagione;
- pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale,
- frutta fresca di stagione di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana.

È importante tener conto delle tradizioni locali, in particolare di quelle relative ai giorni festivi o a ricorrenze nelle quali sia previsto il consumo di cibi particolari:

"In occasione di festività religiose e/o ricorrenze speciali, in cui la tradizione richieda l'uso di cibi e preparazioni particolari, è possibile prevedere di poter modificare il Menù del giorno con gli alimenti tradizionalmente utilizzati nell'occasione."

Nell'arco delle quattro settimane sono state realizzate due giornate che tengono conto delle tradizioni locali.

La ristorazione scolastica assume una particolare importanza per il suo molteplice ruolo, nutrizionale, educativo e preventivo. Una corretta ed equilibrata alimentazione costituisce per i bambini in età scolare, e prescolare, un presupposto indispensabile per uno sviluppo psicofisico ottimale.





Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



La scuola è certamente una sede importante dove favorire lo sviluppo di abitudini alimentari equilibrate nei ragazzi in età evolutiva. In questo periodo della vita i modelli comportamentali sono in fase di sperimentazione e formazione; è più facile intervenire favorendo il cambiamento di comportamenti alimentari scorretti e favorire l'acquisizione di corrette abitudini che, se consolidate nel tempo, si manterranno più facilmente anche in età adulta.

Per quanto riguarda l'aspetto strettamente nutrizionale, è importante ricordare che il pranzo rappresenta il pasto con il maggior apporto calorico della giornata; è, pertanto, fondamentale che le tabelle dietetiche/menù utilizzati a scuola, prevedano una ragionata introduzione e ripartizione dei nutrienti necessari all'organismo.

I LARN (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), esprimono gli apporti raccomandati di energia e nutrienti che, devono essere suddivisi in 4-5 pasti.

I Menù scolastici prevedono generalmente un solo pasto (pranzo) al quale si consiglia di aggiungere lo spuntino di metà mattina, con apporto calorico pari all'8-10% del fabbisogno calorico giornaliero che deve essere costituito preferibilmente da frutta e ortaggi di semplice consumo.

Non è quindi possibile effettuare una valutazione giornaliera degli apporti di energia e nutrienti, pertanto ci si limiterà alla valutazione del pasto singolo e sulla settimana scolastica.

Gli apporti raccomandati di energia e nutrienti sono elaborati sulle indicazioni dei LARN per le diverse fasce d'età sulla base degli apporti energetici inferiori e superiori di ogni gruppo.

Il Menù è stato strutturato in modo da fornire circa il 35% del fabbisogno di energia data da circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

<b>Apporti raccomandati</b>	<b>Scuola dell'Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Media</b>
<b>Energia</b> (35 % delle Kcal giornaliere)	440-640	520-810	700 – 830

Per ottenere un Menù vario ed equilibrato è importante tener conto della stagionalità privilegiando verdura e frutta locali e di stagione, più freschi e fragranti e maggiormente ricchi di nutrienti. Inoltre, scegliere prodotti di stagione aiuta a variare in modo naturale i cibi nella dieta.





Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



## CALENDARIO VERDURA DI STAGIONE



Dott.ssa  
Debora Loru

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
Aglio												
Asparagi												
Barbabietole												
Bietola da costa												
Carciofi												
Carote												
Cavolfiore												
Cavolo broccolo												
Cavolo cappuccio												
Cavolini Bruxelles												
Cavolo verza												
Cetriolo												
Cipolla												
Fagioli												
Fagiolini												
Fave												
Finocchio												
Insalata												
Melanzana												
Peperone												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Prezzemolo												
Radicchio												
Ravanello												
Sedano												
Spinaci												
Zucca												
Zucchine												

S  
T  
A  
G  
I  
O  
N  
I  
  
V  
E  
R  
D  
U  
R  
A


















































































































































Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



## CALENDARIO FRUTTA DI STAGIONE



Dott.ssa  
Debora Loru

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
 Albicocche												
 Anguria												
 Arance												
 Caki												
 Castagne												
 Ciliegie												
 Clementine												
 Fichi												
 Fragole												
 Kiwi												
 Lamponi												
 Limoni												
 Mandarini												
 Mele												
 Meloni												
 Mirtilli												
 Nespole												
 Noci												
 Pere												
 Pesche												
 Pompelmo												
 Susine												
 Uva												

S  
T  
A  
G  
I  
O  
N  
I  
F  
R  
U  
T  
T  
A





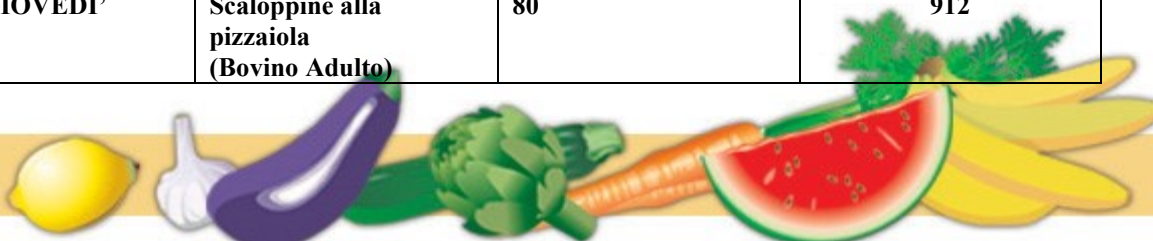
Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



PRIMA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)		Kcal. Totali	
		Scuola Materna	Scuola Primaria	Scuola Materna	Scuola Primaria
LUNEDI'	Passato di verdure con pasta o crostini	30	30	656,4	759
	Merluzzo panato al forno	70	100		
	Patate in verde	130	150		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MARTEDI'	Ravioli al pomodoro	50	60	644,16	752,5
	Cotoletta di pollo alla milanese al forno	70	80		
	Insalata di verdure	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MERCOLEDI'	Riso allo zafferano	60	70	653,8	794,25
	Dolce sardo	30	40		
	Verdura cotta	80	130		
	Pane tipico sardo	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
GIOVEDI'	Pasta tonno e pomodoro	60	70	627,20	717,90
	Scaloppine alla pizzaiola (Bovino Adulto)	70	80		
	Carote a spicchi	50	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
VENERDI'	Lasagne al forno	60	70	729,86	824,60
	Uova sode	1	1		
	Insalata verde	40	50		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		

#### SCUOLA MEDIA

PRIMA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)	Kcal. Totali
MERTEDI'	Ravioli al pomodoro	100	844
	Cotoletta di pollo alla milanese al forno	80	
	Insalata di verdure	60	
	Pane	60	
	Frutta fresca di stagione	160	
GIOVEDI'	Pasta tonno e pomodoro	90	912
	Scaloppine alla pizzaiola (Bovino Adulto)	80	





Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista

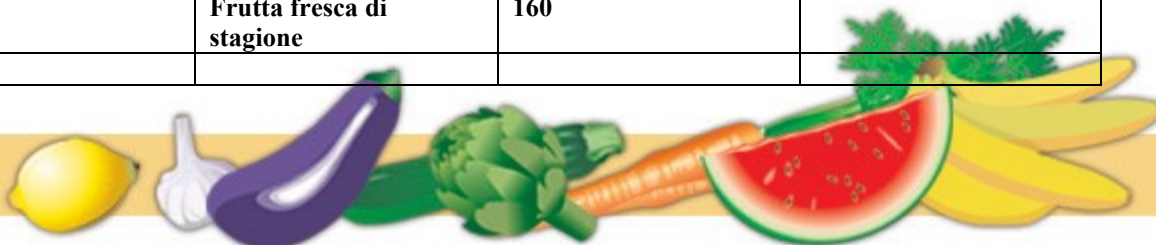


	Carote a spicchi	200	
	Pane	60	
	Frutta fresca di stagione	160	

SECONDA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)		Kcal. Totali	
		Scuola Materna	Scuola Primaria	Scuola Materna	Scuola Primaria
LUNEDI'	Risotto al burro e parmigiano	60	70	638,16	777,35
	Platessa o merluzzo alla parmigiana	70	100		
	Insalata di verdure	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta Fresca di stagione	150	150		
MARTEDI'	Pasta pomodoro e basilico	60	70	635,20	749,10
	Mozzarella	50	60		
	Pomodoro	50	100		
	Pane tipico	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MERCOLEDI'	Minestrone di lenticchie con fregola sarda	30	30	538,10	577,60
	Polpette al sugo (macinato misto bovino adulto/suino)	70	80		
	Carote a spicchi	50	50		
	Pane tipico sardo	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
GIOVEDI'	Pasta olio evo e Parmigiano	60	70	650,70	755,60
	Salsiccia di pollo	50	60		
	Patate al forno	130	150		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
VENERDI'	Pasta al ragù	60	70	643,80	747,32
	Frittata con verdure al forno	N° 1	N° 1		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
	Dolce della casa	35	45		

SCUOLA MEDIA

SECONDA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)	Kcal. Totali
MERTEDI'	Pasta pomodoro e basilico	90	889
	Mozzarella	100	
	Pomodoro	200	
	Pane tipico	60	
	Frutta fresca di stagione	160	





Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista

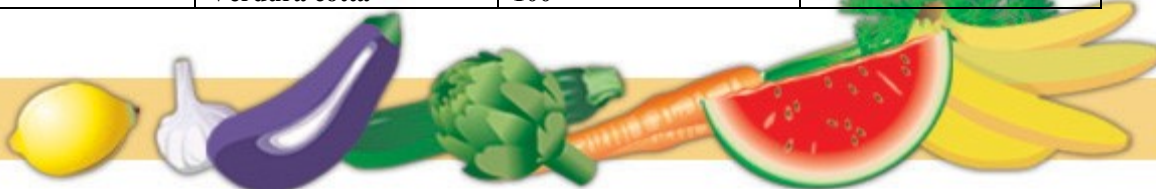


<b>GIOVEDI'</b>	Pasta olio evo e Parmigiano	90	<b>1.102</b>
	Salsiccia di pollo	80	
	Patate al forno	200	
	Pane	60	
	Frutta fresca di stagione	160	

TERZA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)		Kcal. Totali	
		Scuola Materna	Scuola Primaria	Scuola Materna	Scuola Primaria
<b>LUNEDI'</b>	Pasta al pesto	60	70	<b>648,96</b>	<b>778,83</b>
	Bastoncini di pesce al forno	N° 3	N° 4		
	Insalata di verdure	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
<b>MARTEDI'</b>	Lasagne al forno	120	150	<b>595,80</b>	<b>722,90</b>
	Prosciutto cotto	30	40		
	Verdura cotta	80	130		
	Pane tipico sardo	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
<b>MERCOLEDI'</b>	Minestra in brodo di carne	30	30	<b>578,46</b>	<b>630,20</b>
	Cosce di pollo arrosto	60	70		
	Insalata verde	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
<b>GIOVEDI'</b>	Ravioli al pomodoro	50	60	<b>603,20</b>	<b>737,50</b>
	Platessa o merluzzo alla parmigiana	70	100		
	Carote a spicchi	50	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
<b>VENERDI'</b>	Passato di verdure con pasta o crostini	30	30	<b>637,20</b>	<b>698</b>
	Arrosto di maiale al forno	70	80		
	Patate lesse	130	150		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		

SCUOLA MEDIA

TERZA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)	Kcal. Totali
<b>MERTEDI'</b>	Lasagne al forno	200	<b>929</b>
	Prosciutto cotto	60	
	Verdura cotta	100	





Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



	<b>Pane tipico sardo</b>	<b>60</b>	
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	<b>160</b>	
<b>GIOVEDI'</b>	<b>Ravioli al pomodoro</b>	<b>100</b>	<b>758</b>
	<b>Platessa o merluzzo alla parmigiana</b>	<b>100</b>	
	<b>Carote a spicchi</b>	<b>2002</b>	
	<b>Pane</b>	<b>60</b>	
	<b>Frutta fresca di stagione</b>	<b>160</b>	





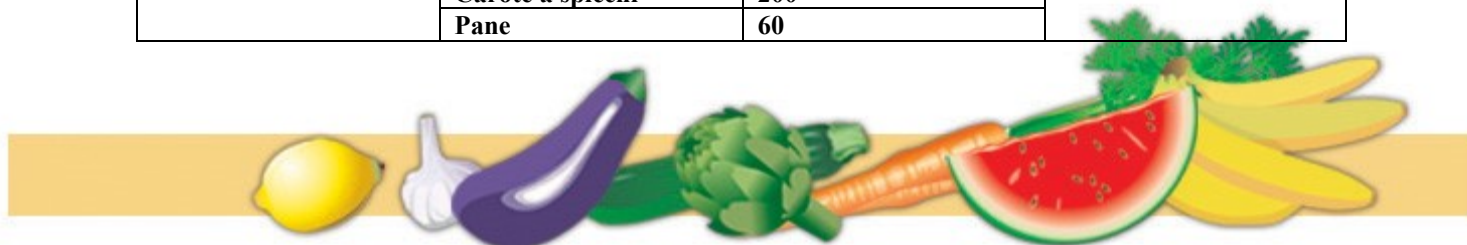
Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



QUARTA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)		Kcal. Totali	
		Scuola Materna	Scuola Primaria	Scuola Materna	Scuola Primaria
LUNEDI'	Zuppa di verdure e legumi con pasta o crostini	30	30	540,10	584
	Spezzatino di bovino adulto con patate	70	80		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MARTEDI'	Malloreddus alla campidanese	60	70	661,06	790,45
	Dolce sardo	30	40		
	Insalata mista	40	50		
	Pane tipico sardo	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MERCOLEDI'	Risotto alle verdure di stagione	60	70	656,36	745
	Polpette al sugo (Macinato misto bovino adulto / suino)	60	70		
	Insalata con carote	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
GIOVEDI'	Pizza margherita	100	120	536,60	612,30
	Prosciutto cotto	30	40		
	Carote a spicchi	50	50		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
VENERDI'	Pasta al burro e parmigiano	60	70	652,10	759,07
	Insallatona con tonno e patate	40 + 120	50 + 150		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
	Dolce della casa	35	45		

#### SCUOLA MEDIA

QUARTA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)	Kcal. Totali
MERTEDI'	Malloreddus alla campidanese	90	836
	Dolce sardo	100	
	Insalata mista	60	
	Pane tipico sardo	60	
	Frutta fresca di stagione	160	
GIOVEDI'	Pizza margherita	200	1.023
	Prosciutto cotto	60	
	Carote a spicchi	200	
	Pane	60	





Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



	<b>Frutta fresca di stagione</b>	<b>160</b>	
--	----------------------------------	------------	--



MENU' PER LE FESTE

FESTIVITA' NATALIZIA	MENU'	PORZIONI (GRAMMI)
	Salsiccia secca	30
	Malloreddus alla campidanese	60
	Agnello in umido o maialetto arrosto	70
	Verdura in pinzimonio	40
	Pane	50
	Frutta fresca di stagione	150
	Pandoro	40

FINE ANNO SCOLASTICO	MENU'	PORZIONI (GRAMMI)
	Salsiccia secca	30
	Ravioli al pomodoro	50
	Maialetto arrosto	70
	Verdure in pinzimonio	50
	Pane	30
	Frutta	150
	Gelato	40

MENU' PIC-NIC IN OCCASIONE DI GITE	MENU'	PORZIONI
	Pane con prosciutto cotto	50 gr pane 30 gr prosciutto
	Trancio pizza margherita (senza mozzarella)	80 gr
	Banana	Nr. 01
	Crostata con marmellata	30 gr
	Acqua	0,500 l

MENU' EMERGENZE	MENU'	PORZIONI
	Mozzarella	50
	Pomodoro	100
	Pane	80
Frutta	150	





Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



## NOTE

- Il pane nelle giornate nelle quali siano presenti patate, pizza, lasagne o dolce è stato ridotto a 30grammi.
- Il peso della pizza si intende a cotto della base.

## SUGGERIMENTI ALLE FAMIGLIE

Gentile famiglia,

il servizio di ristorazione scolastica della scuola frequentata da vostro figlio/a prevede il Menù allegato.

Le porzioni proposte tra primo e secondo piatto, contorni, pane e frutta sono capaci di soddisfare la maggior parte delle sue esigenze di crescita.

Il Menù, nel suo insieme, è piuttosto ricco in proteine, una componente che non deve mancare nell'alimentazione, ma esagerare sulle quantità di alimenti ricchi in proteine (carni, pesce, formaggio, uova, salumi) nella giornata non è vantaggioso per una buona salute.

Oltretutto, in un singolo pasto, a causa della composizione stessa degli alimenti, difficilmente i macro nutrienti (proteine, grassi e carboidrati) sono bilanciati nelle quantità ottimali raccomandate dai LARN per la giornata.

E' quindi opportuno strutturare gli altri pasti in modo da compensare carenze e/o eccessi dei singoli nutrienti.

- ✓ Se nel pranzo a mensa sono presenti carne o pesce, a cena preferire un piatto unico come pasta e legumi o una pasta con condimenti contenenti formaggio oppure un pasto completo con un secondo piatto a base di uova o formaggio o prosciutto crudo o cotto. Se le uova o il formaggio o il prosciutto sono invece presenti a mensa, il pasto serale sarà a base di carne o pesce.
- ✓ Se a pranzo sono presenti un primo piatto asciutto e un contorno di patate, considerando che pane e frutta ci sono sempre, il quantitativo di carboidrati è sicuramente alto. In questo caso è opportuno non ripetere il primo piatto asciutto a cena ma sostituirlo con una minestrina in brodo e optare per un contorno di verdure. Anche la merenda del pomeriggio dovrebbe essere a base di yogurt o frutta evitando pane e/o focaccia.
- ✓ Se a mensa vengono serviti legumi come contorno o come primo piatto (passato di legumi con pasta), poiché sono molto ricchi in proteine e carboidrati rendono il pasto sovrabbondante di questi nutrienti: di conseguenza la cena dovrebbe essere leggera, a base di verdura (anche sotto forma di passato), frutta, e con poche proteine ( 1 uovo o una confezione piccola di tonno sgocciolato).

E' importante , per la corretta distribuzione dei pasti nella giornata, fare una prima colazione adeguata, a base di latte o yogurt o spremuta, cereali (pane, fette biscottate, biscotti corn-flakes ) ed uno spuntino leggero a metà mattina:





Dott.ssa Debora Loru – Biologa Nutrizionista



frutta o yogurt o un pacchettino di crackers o una barretta ai cereali o un panino piccolo con marmellata o con 1 fetta di prosciutto crudo magro.

*Dott.ssa Debora Loru*

