



## **Menu Invernale**

*A. S. 2023/2024*

**Comune di  
Salizzole**

Gentili Genitori,

Vi presentiamo il menu invernale in vigore presso la scuola primaria del Comune di Salizsole.

Come tutti ben sappiamo, una buona alimentazione è un pilastro fondamentale del benessere e della salute dei nostri bambini; la ristorazione scolastica, attraverso menu semplici ed equilibrati, esercita la sua duplice funzione nutrizionale ed educativa. Il pasto in mensa rappresenta non solo una preziosa occasione per il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali, ma anche un momento strategico per l'educazione al gusto, la condivisione e la socializzazione.

Nella predisposizione del menu sono stati presi in considerazione due importanti documenti: i nuovi LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) e le "Linee Guida per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica" della Regione Veneto, ed. 2022.

Frequenza degli alimenti settimanale per i menu scolastici – Linee Guida Regione Veneto

PIATTO	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile
Primi piatti a base di cereali asciutti	3-4	12-16
Primi piatti a base di cereali in brodo	1-2	4-8
Carne rossa (bovino, suino)	0-1	2-3
Carne bianca (avicola: pollo, tacchino)	1	4
Pesce	1-2	4-8
Bastoncini di merluzzo non prefritti		0-1
Tonno (solo per le scuole primarie)		0-1
Legumi	1-2	4-8
Uova	0-1	2-4
Formaggi	0-1	2-4
Salumi (prosciutto cotto)		0-2
Verdura cotta e/o cruda	Tutti i giorni	
Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni	
Pane	Tutti i giorni	
Patate / purè	0-1	4
Yogurt*	0-1	4
Prodotti da forno dolci*		1

\*Da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione, privilegiando quest'ultima.

**NOTA BENE: il menu potrà subire delle variazioni (in ogni caso conformi alle indicazioni delle Linee Guida) che verranno comunicate ai singoli plessi scolastici.**

## CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DEI PASTI A CASA

### Colazione (15% dell'energia giornaliera totale)

In una buona prima colazione devono essere presenti tutti e tre i nutrienti: carboidrati, grassi e proteine. Sarebbe dunque ottimo consumare ogni giorno:

- Una porzione di latte o yogurt, alimenti utili per l'apporto di proteine, grassi, minerali e vitamine;
- Fette biscottate, pane, biscotti secchi semplici, cereali poco zuccherati; eventualmente, aggiungere della marmellata, del miele, e molto occasionalmente anche altre creme spalmabili;
- Frutta fresca di stagione o succhi di frutta di ottima qualità (90-100% di frutta).

### Merende (5-10% dell'energia giornaliera totale)

Fondamentali per garantire un buon rifornimento di energia al corpo e al cervello, le merende non devono tuttavia appesantire.

- Per la merenda del mattino preferire prodotti semplici come frutta o yogurt;
- Per la merenda del pomeriggio vanno privilegiati prodotti da forno dolci (vedi colazione) o salati (crackers poveri di sale, pane e olio, occasionalmente pane e affettato); preferibilmente non più di una volta a settimana è possibile prevedere anche un dolce, meglio ancora se fatto in casa.

È in genere una buona regola evitare il consumo di bevande zuccherate / succhi di frutta, preferendo piuttosto la frutta, ma stando comunque attenti a non eccedere il consumo di 3 frutti giornalieri.

### Cena (35% dell'energia giornaliera totale)

Consultando il menu scolastico, *che offre un'ottima traccia di riferimento (per tutta la famiglia!) per il pasto serale*, scegliere come segue:

- Se a pranzo si è consumato un primo piatto in brodo + carne o pesce + verdure e pane, a cena si consiglia un piccolo primo piatto asciutto + formaggio oppure uova oppure legumi + verdure e pane;
- Se a pranzo si è consumato un primo piatto asciutto + uova/formaggio/legumi + verdure e pane, a cena si consiglia un primo piatto in brodo + carne oppure pesce oppure uova.

Per l'alternanza dei secondi piatti a cena, si può far riferimento alle frequenze di consumo per il pranzo scolastico consigliate dalle Linee Guida.

**Questi esempi di colazione, merende e cene rispecchiano le indicazioni del modello Mediterraneo, sinonimo di alimentazione sana e dalla spiccata valenza protettiva contro patologie cronico-degenerative.**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
<b>1a SETTIMANA</b> 08.01 - 12.01	RISO ALLA CREMA DI ZUCCA' FORMAGGIO GRANA PADANO DOP FINOCCHI JULIENNE YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PASTA E FAGIOLI TONNO ALL'OLIO INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO BOCCONCINI DI MANZO AL POMODORO POLENTA FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA INTEGRALE ALLA PIZZAIOLA ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO CAROTE ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AL POMODORO E RICOTTA UOVA STRAPAZZATE SPINACI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	<p>Il menù settimanale prevede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>L'acqua</i> sempre disponibile;</li> <li>- <i>Pane di semola di grano duro/integrale a basso contenuto di sale</i>;</li> <li>- <i>Frutta fresca di stagione</i></li> </ul> <p>di almeno 3 tipologie diverse la settimana.</p> <p><u>Utilizzo della colorazione menu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sfondo giallo: piatti a base di pesce</li> <li>•Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina</li> <li>•Sfondo azzurro: piatti a base di formaggio</li> <li>•Sfondo viola: piatti a base di uova</li> <li>•Sfondo arancione: piatti a base di legumi</li> <li>•Sfondo verde: piatti a base di carni bianche</li> </ul> <p><i>I piatti contrassegnati con (*) sono preparati con materia prima congelata o surgelata all'origine.</i></p>
<b>2a SETTIMANA</b> 15.01 - 19.01	GNOCCHI AL POMODORO BASTONCINI DI PESCE' AL FORNO PISELLI' E CAROTE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISO AL RADICCHIO (sugo bianco) PROSCIUTTO COTTO INSALATA E CAPPUCCIO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AL BURRO E SALVIA COSCETTA DI POLLO AL FORNO CAVOLFIORI' GRATINATI FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	CREMA DI LEGUMI CON PASTINA FILETTO DI PESCE' AL POMODORO E OLIVE PATATE AL FORNO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PASTA AI PISELLI' FORMAGGIO MONTE VERONESE RADICCHIO E CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
<b>3a SETTIMANA</b> 22.01 - 26.01	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA FORMAGGIO MOZZARELLA CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PIZZA MARGHERITA TONNO ALL'OLIO INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASSATO DI VERDURE' CON CROSTINI PEPITE DI POLLO DORATE AL MAIS PATATE PREZZEMOLATE FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO EVO HAMBURGER DI CECI E CAROTE FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISO AI PISELLI' FILETTO DI PESCE' GRATINATO BROCCOLI' AL VAPORE YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	
<b>4a SETTIMANA</b> 29.01 - 02.02	RISO ALLA PARMIGIANA UOVA STRAPAZZATE FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA INTEGRALE AL POMODORO FORMAGGIO STRACCHINO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALLA CREMA DI VERDURE' HAMBURGER DI MANZO PURE' DI PATATE YOGURT ALLA FRUTTA PANE INTEGRALE	CREMA DI PATATE E CANNELLINI CON FARRO AFFETTATO DI TACCHINO INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO HAMBURGER DI PESCE' AL FORNO CAROTE ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
<b>5a SETTIMANA</b> 05.02 - 09.02	PASTA ALL'OLIO EVO FORMAGGIO GRANA PADANO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	CREMA DI PATATE, CECI E ZUCCA' CON ORZO BOCCONCINI DI POLLO AGLI AGRUMI FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PIZZA MARGHERITA PISELLI' PREZZEMOLATI INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	RISO ALLE VERDURE' UOVA STRAPAZZATE SPINACI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	GNOCCHI AL POMODORO BACCALA' ALLA VICENTINA POLENTA FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	