

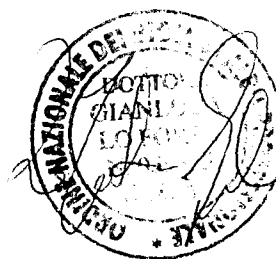
# PIANO ALIMENTARE

Scuola Secondaria di Primo Grado - Lercara Friddi

Elaborato da

**Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista**

*Gianluca Lo Forte*



Le abitudini alimentari di ogni individuo si consolidano in età scolare, pertanto è in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare che permanga in età adulta. Come già evidenziato nelle "linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica", un'alimentazione corretta, associata ad un'attività fisica regolare, può prevenire l'aumento di peso e ridurre il rischio di sviluppare in futuro malattie cronico-degenerative. Abitudini alimentari scorrette possono determinare anche la carenza di nutrienti essenziali compromettendo lo sviluppo regolare dell'organismo del bambino: quindi per promuovere una crescita armonica ed uno sviluppo corretto è importante educare i ragazzi a consumare un'ampia varietà di alimenti, qualitativamente e quantitativamente adeguati. A scuola, infatti, i ragazzi imparano a stare a tavola, a mangiare senza sprechi, a variare i cibi secondo la stagionalità. Alla luce di tali considerazioni la scuola ha pertanto il ruolo fondamentale, come proprio compito istituzionale, di promuovere uno stile di vita sano, mediante il consumo nella mensa scolastica di pasti non solo appetibili, ma anche sani e corretti dal punto di vista nutrizionale.

Tutte le pietanze del menù sono preparate in giornata e le materie prime utilizzate sono prevalentemente locali a "km 0" per garantire un cibo genuino, di stagione e di alta qualità. Essendo un menù scolastico lo schema alimentare non è compilato per l'intera giornata, ma comprende il pranzo. Il menù può essere utile anche per orientare i genitori nella preparazione degli altri pasti della giornata, per garantire l'alternanza delle preparazioni alimentari, in questo modo i ragazzi diventano veicolo di un messaggio di corretta alimentazione rivolto all'intera famiglia. Le quote caloriche giornaliere sono state ricavate mediante i LARN IV revisione e suddivise poi in maniera equilibrata nei vari principi nutritivi. Per quanto riguarda i ragazzi della scuola secondaria di primo grado sono stati calcolati una media di 920 kcal per due giorni a settimana (Lunedì e Giovedì i ragazzi delle varie classi si alternano fra di loro). Essendo il menù calcolato su valori medi per fasce d'età, è importante modulare le quantità tra i giovani, in base all'età e al sesso, con porzioni leggermente ridotte o maggiori rispetto lo schema dietetico. Tenendo sempre presente che le quantità e la tipologia previsti dalle grammature soddisfano i fabbisogni energetici e nutritivi degli utenti. Per tale motivo è importante non eccedere con un singolo piatto, rispettando le grammature indicate. L'abitudine al ripasso (porzione bis) non trova giustificazione né dal punto di vista nutrizionale, né da quello educativo. Il bis è una pratica da limitare alle verdure, crude o cotte (escludendo le patate) e alla frutta fresca. Per stabilire le razioni alimentari, cioè le quantità di alimenti da dare in base alle necessità nutrizionali (calorie, proteine, carboidrati, grassi ecc) si è proceduto nel seguente modo: - si sono scomposti i piatti del menù nei loro ingredienti principali; - si è calcolata l'energia e le quantità dei principi nutritivi (glucidi, lipidi e proteine) forniti dalle porzioni prese come riferimento, che possono essere modificate fino ad ottenere le quote di nutrienti e calorie prestabilite. Al tal fine è indispensabile l'uso delle tabelle di composizione degli alimenti dal CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) ex INRAN. Inoltre per la compilazione delle tabelle dietetiche si è basato sulle "linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" emanate dal Ministero della Salute e sulle "linee guida per una sana alimentazione italiana" pubblicate dal CREA.

Il presente menù è stato redatto su 4 settimane e su base stagionale:

- menù invernale (Novembre – Aprile)
- menù estivo (Maggio - Ottobre)

Il passaggio da un menù all'altro può essere anticipato o posticipato anche in base dell'andamento del clima. Il pasto segue la tradizione italiana e locale con preparazioni semplici e varie. Per ciascuna ricetta vengono specificate le grammature di tutti gli ingredienti che la compongono, indicate al crudo ed a netto degli scarti.

## Struttura dei pasti

la giornata alimentare deve essere costituita da cinque pasti: colazione, pranzo, cena oltre a spuntino e merenda.

Il menù dovrà prevedere ad ogni pasto principale:

- Un piatto composto prevalentemente da una pasta o una minestra, minestrone o passato di verdure.
- Un secondo piatto, seguendo un'alternanza settimanale: preferire la carne bianca
- Piatto unico, anche una volta la settimana come raccomandata dalle linee di indirizzo nazionale.
- Un contorno di verdura di stagione, dove è possibile fresca.
- Frutta fresca di stagione, che deve essere variato all'interno della settimana con possibilità di scelta.
- Pane anche integrale, senza aggiunta di grassi con poco sale.

Il dessert, dolce o gelato deve essere previsto dove possibile nei giorni di festa.

La colazione avrà un valore energetico di circa 20% delle calorie giornaliere, gli spuntini del 5-8%, mentre i pasti principali avranno un valore del 30-40 % dell'energia giornaliera.

Siccome non esiste l'alimento "completo", è necessario variare il più possibile le scelte alimentari non solo per evitare il pericolo di carenze o eccessi di nutrienti, ma anche per soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori (Tab. 3).

L'anni 2014 - Baccini					
Età (anni)	Peso (kg)	MB (kcal/die)	Fabbisogno energetico (kcal/die) per LAF		
			25° pct	mediana	75° pct
Maschi					
2	14.0	800	1085	1120	1150
3	16.3	875	1250	1282	1306
4	18.5	925	1322	1360	1371
5	20.8	980	1397	1442	1460
6	23.3	1030	1473	1533	1557
7	26.2	1100	1572	1637	1669
8	29.5	1170	1675	1755	1790
9	33.2	1260	1799	1898	1939
10	37.2	1320	1911	2003	2048
11	41.7	1400	2045	2142	2196
12	46.9	1490	2199	2303	2367
13	52.7	1590	2372	2493	2558
14	58.7	1700	2550	2669	2735
15	63.5	1780	2693	2817	2883
16	66.6	1840	2805	2913	2985
17	68.2	1860	2832	2963	3038
Femmine					
2	13.4	750	1010	1040	1070
3	15.7	810	118	1240	1282
4	18.0	850	1290	1320	1354
5	20.3	900	1390	1420	1454
6	23.3	960	1372	1510	1531
7	26.4	1020	1462	1615	1658
8	29.6	1090	1555	1715	1745
9	33.2	1140	1610	1790	1815
10	37.5	1200	1707	1890	1922
11	42.7	1260	1824	2012	2051
12	48.4	1340	1952	2146	2193
13	52.5	1400	2044	2242	2295
14	54.6	1420	2091	2291	2347
15	55.4	1430	2103	2310	2367
16	55.7	1440	2116	2317	2375
17	55.8	1440	2118	2319	2377

Tab. 1: Fabbisogni energetici in base al peso, età e sesso (LARN 2014).

*Manfredi*  
 10/07/2015

Quantità raccomandata	Fasce scolastiche 5-6 anni	Fasce scolastiche 7-10 anni	Fasce scolastiche 11-14 anni
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

**Tab. 2** Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche (Ministero della Salute, linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica 2010).

Alimento / Gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

**Tab. 3** Frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica (Ministero della salute - linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica - 2010).

*Ministero della Salute*

	Alimento	Principali caratteristiche nutrizionali
Gruppo carni, pesci, uova e legumi	Carni fresche, prodotti a base di carne crudi o cotti (salmi e affettati), prodotti ittici, uova, legumi	Proteine ad alto / medio valore biologico e ferro
Gruppo latte e derivati	Latte, yogurt, ricotta, formaggi	Proteine ad alto valore biologico e calcio
Gruppo cereali e tuberi	Cereali e loro derivati: pasta, pane, fette biscottate, riso, fiocchi di riso, orzo, cornflakes, polenta, patate	Carboidrati complessi e fibre (se integrali)
Gruppo grassi da condimento	Olio extra vergine di oliva, oli monoinsaturi	Grassi insaturi
Gruppo frutta e verdura	Frutta e verdure di stagione	Vitamine, sali minerali, fibre

**Tab. 4 : Gruppi alimentari**

### **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**

Questi alimenti sono importanti perché fonte di carboidrati (carboidrati semplici come fruttosio, glucosio, lattosio, e complessi come amido e fibra), oltre che di vitamine, di sali minerali e sostanze bioattive (polifenoli, composti solforati, ecc). Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto energetico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato. In un'alimentazione equilibrata circa il 45-60% dell'energia giornaliera dovrebbe provenire dai carboidrati; di questi, non più del 15% sotto forma di carboidrati semplici (saccarosio, fruttosio, lattosio) e il restante di carboidrati complessi (amido). Cereali e derivati, legumi, ortaggi e frutta rappresentano inoltre l'unica fonte naturale di fibra alimentare, molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. Il gruppo dei cereali comprende i cereali in chicco e sotto forma di farina (es.: frumento, mais, riso, orzo, farro) e i prodotti da loro derivati (ad es.: pasta, pane, grissini, fette biscottate e crackers). I legumi di più frequente uso alimentare sono: fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave e soia. Gli ortaggi si suddividono in: ortaggi da foglia (insalata, bieta, spinaci), da frutto (melanzane, peperoni, zucchine, pomodori), da fiore (broccoli, carciofi, cavolfiori), da radice (barbabietola, carota, rapa, ravanella), da fusto (asparagi, finocchi, sedano), da tubero (patata) e da bulbo (aglio, cipolla, porro, scalogno). Infine, la frutta si suddivide in frutta fresca (mele, pere, pesche, banana, melone, ecc), secca oleosa (noci, nocciole, mandorle) e secca zuccherina (castagne, albicocche e prugne disidratate).

### **Nutrirsi ogni giorno con cinque porzioni "colorate" di frutta ed ortaggi mantiene il nostro benessere**

Numerosi studi scientifici confermano che i colori dei prodotti ortofrutticoli sono funzionali al nostro benessere. Nutrizionisti di tutto il mondo raccomandano il consumo di almeno 5 porzioni al giorno di frutta e ortaggi, scegliendo 5 prodotti di colore diverso.

Variare il consumo di frutta e verdura per proteggere la nostra salute e coprire il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo: ogni specie vegetale è caratterizzata da un determinato colore. E' possibile, infatti, dividere frutta e verdura in 5 gruppi, corrispondenti ciascuno a cinque colori diversi. Con una alimentazione variata e completa anche di frutta e ortaggi secondo questa regola, non solo ci si nutre bene, ma si riduce anche di un terzo il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiache e coronariche ed altre malattie altrettanto diffuse.

Ciascun colore è caratterizzato dalla presenza di sostanze chiamate "**phytochemicals**" (composti organici di origine vegetale), che non hanno funzione nutritiva, ma costituiscono uno scudo protettivo per il nostro organismo e ci mantengono in forma senza bisogno di integratori. Frutta e ortaggi, sia crudi che cotti, conferiscono alla nostra alimentazione le caratteristiche tipiche della dieta mediterranea e arricchiscono di gusto e colore la nostra buona tavola.

Legenda



BIANCO	ROSSO	GIALLO/ARANCIO	BLU/VIOLA	VERDE
Polifenoli, flavonoidi, composti solforati (agli e cipolla), potassio, vitamina C, selenio (funghi)	Antociani, licopene, vitamina C	Flavonoidi, carotenoidi, vitamina C	Antociani, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio	Clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico, ubiquina
Cavolfiore, cipolla, porri, aglio, finocchio, sedano, funghi, mele, pere	Pomodori, rape rosse, ravanelli, arance, anguria, fragole e ciliege	Tutti gli agrumi, melone, cachi, albicocche, carote, papaveri, zucca	Melanzane, radicchi, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera	Asparagi, bietta, broccoli e cavoli, carciofi, carciofi, lattuga, rucola, prezemolo, uva bianca, kiwi

### Il sale, meglio poco

Un consumo eccessivo di sale (cloruro di sodio) può favorire l'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. La principale fonte di sale nell'alimentazione italiana è rappresentata dal pane e dai prodotti da forno, seguiti da carne e derivati e dai formaggi. I prodotti da forno ed il pane sono alimenti assunti quotidianamente, tuttavia non vengono considerati come importanti fonti di sale: per questo motivo è stato avviato un impegno nella riduzione del sale nella produzione del pane e cereali.

### Fabbisogno proteico

Il fabbisogno raccomandato in fase di crescita delle proteine è di circa 1g/Kg/die, con un apporto intorno al 10-15% delle calorie giornaliere. Almeno il 50 % delle proteine devono essere ad alto valore biologico, quindi ogni giorno deve essere assicurata una porzione di carne o pesce o uovo, oltre a latticini e legumi, in modo da assicurare un corretto introito di aminoacidi essenziali.

### Fabbisogno lipidico

I lipidi devono ricoprire circa il 20-35% delle calorie delle calorie giornaliere, con prevalenza degli acidi grassi monoinsaturi.

### Fabbisogno di carboidrati

Il fabbisogno di carboidrati è intorno al 45-60% delle calorie giornaliere, costituito preferibilmente da carboidrati complessi quali, ad esempio, quelli apportati da cereali, pane integrale, legumi.

### Fabbisogno di fibra

Il quantitativo raccomandato è di circa 8,4 g/1000 kcal, che dovrebbe essere assicurato con il consumo di frutta, verdura, legumi e cereali integrali.

### Fabbisogno di vitamine e minerali

Il fabbisogno vitaminico è solitamente soddisfatto da una dieta varia, dove siano presenti a rotazione tutte le tipologie di alimenti. La vitamina C è indispensabile per la funzione di antiossidante e per il suo coinvolgimento nel metabolismo del ferro. È presente nella frutta e verdura fresca, anche se viene inattivata facilmente dalla luce e calore. Sarebbe opportuno l'assunzione di cinque porzioni di frutta e verdura giornaliere, variandone la quantità e preferendo i prodotti di stagione e di produzione locale, cosicché possa esserne integro il contenuto in vitamine e Sali minerali, oltre che di acqua. La vitamina A è importante per il meccanismo della visione e per la difesa delle mucose e dei tessuti, con possibile tossicità in caso di accumulo. Le vitamine del gruppo B presenti prevalentemente nella carne, assumono importanza per la protezione del

*Alfredo*  
*Alfredo*

11-07-2010

sistema neurologico ed ematico. La vitamina D, fondamentale perché favorisce l'assorbimento di calcio a livello intestinale, è contenuta in misura trascurabile negli alimenti ed è prodotta prevalentemente dal nostro organismo attraverso l'esposizione solare. Il ferro e il calcio sono infine Sali minerali, altri micronutrienti importanti per persone in via di sviluppo.

### **Diete Speciali**

Un buon servizio di ristorazione scolastica deve saper rispondere a richieste "speciali" quali diete per intolleranza o allergia, malattie metaboliche, celiachia, ecc. e saper tutelare la salute fisica e psicologica dei bambini interessati all'interno di una vita collettiva. Le diete speciali, nel contesto della mensa scolastica, rappresentano un dovere sociale nei confronti dei bambini con patologie croniche che richiedono un trattamento dietetico, devono essere integrate nell'ambito della classe e devono promuovere nella famiglia una maggiore fiducia nei confronti della mensa. Per tutelare le diete speciali è necessario strutturare percorsi sicuri e garanti delle richieste attraverso un intervento di collaborazione (protocollo definito e diffuso agli operatori delle amministrazioni coinvolte ed alle famiglie) tra le varie professionalità, nel rispetto dei reciproci ruoli: medico curante / pediatra, Nutrizionista, servizio sanitario (distretto, dipartimento di prevenzione), direzione scolastica, amministrazione comunale, ditte di ristorazione. Ogni operatore deve responsabilizzarsi per fornire la risposta adeguata alle esigenze cliniche del bambino allergico o intollerante, curando anche l'aspetto psicologico. I genitori dei bambini che necessitano di usufruire di una dieta speciale dovranno presentare alla scuola una richiesta specifica compilando l'apposito modello disponibile presso le strutture scolastiche corredato di certificazione medica. L'esclusione di uno o più alimenti per motivi etici, religiosi o culturali verrà valutata dall'ente comunale ai fini dell'accoglimento a seguito di presentazione alla scuola di un'autocertificazione redatta su apposito modello.



11 07/2022

## Menù Invernale

Minechi  
Mi del

17.000.000



MENÙ INVERNALE

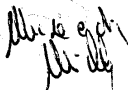
PRANZO

LUNEDÌ

GIOVEDÌ

SETTIMANA 1	Pasta con il pomodoro Vitello magro Pane bianco Verdure lesse Arance Olio extra vergine di oliva	Lasagna Pane bianco Insalata mista Pere Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	Pizza Margherita al piatto Prosciutto cotto Pane bianco Insalata mista Pere Olio extra vergine di oliva	Pasta con il pomodoro Frittata Pane bianco Verdure lesse Frutta fresca (media) Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 3	Pasta con il pomodoro Maiale magro Pane bianco Carote Mandaranci Olio extra vergine di oliva	Pizza Margherita al piatto Prosciutto cotto Pane bianco Insalata mista Pere Olio extra vergine di oliva

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista



# MENÙ INVERNALE PRANZO

LUNEDÌ

GIOVEDÌ

SETTIMANA 4	Pasta al forno	Riso con verdure
	Pane bianco	Petto di pollo
	Insalata mista	Pane bianco
	Arance	Insalata mista
	Olio extra vergine di oliva	Mandaranci
		Olio extra vergine di oliva



Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

**Lunedì prima settimana – Autunno/Inverno**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta con pomodoro	130	325	10,3	1,3	72,4
<i>Pasta di semola</i>	90	318	9,8	1,2	71,2
<i>Passata pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
Vitello magro	70	64	14,5	0,7	0,1
Pane	80	229	6,8	0,4	50,7
Arancia	150	51	1	0,3	11,7
Verdure lesse	130	26	2,3	0,3	3,5
<i>Verdure di e/o ortaggi di stagione</i>	130	26	2,3	0,3	3,5
Olio extravergine d'oliva	25	225	0	25	0
<b>Tot.</b>	<b>585</b>	<b>920</b>	<b>34,9</b>	<b>28</b>	<b>138,4</b>
%			15	28	57

**Giovedì prima settimana – Autunno/Inverno**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
lasagne	255	471	28,1	9,3	73,1
<i>Pasta all'uovo</i>	90	329	11,7	2,1	70,1
<i>Passata di pomodoro</i>	100	18	1,3	0,2	3
<i>Carne di manzo magro</i>	50	66	10,1	2,8	0
<i>Parmigiano grattugiato</i>	15	58	5	4,2	0
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Insalata mista	130	20	1,3	0,4	3
Pere	150	53	0,4	0,1	13,2
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
<b>Tot.</b>	<b>615</b>	<b>895</b>	<b>34,9</b>	<b>30,1</b>	<b>127,3</b>
%			16	30	54

*M. G. G.*

11/01/2015

**Lunedì seconda settimana – Autunno/Inverno**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pizza margherita	200	542	11,2	11,2	105,8
Prosciutto cotto magro	70	92	15,5	3	0,7
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Insalata mista	130	20	1,3	0,4	3
Pere	150	53	0,4	0,1	13,2
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
<b>Tot.</b>	<b>595</b>	<b>928</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>141,7</b>
%			14	29	57

**Giovedì seconda settimana – Autunno/Inverno**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta con pomodoro	130	291	9,3	1,2	64,8
<i>Pasta di semola</i>	80	282	8,7	1,1	63,3
<i>Salsa di pomodoro</i>	50	9	0,6	0,1	1,5
Frittata	90	115	11,2	7,8	0,2
<i>uova</i>	90	115	11,2	7,8	0,2
Pane	90	257	7,6	0,4	57
Frutta di stagione	150	60	1	0,2	14,4
Verdure lesse	150	30	2,6	0,4	4
<i>Verdure e/o ortaggi di stagione</i>	150	30	2,6	0,4	4
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
<b>Tot.</b>	<b>630</b>	<b>933</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>140</b>
%			14	29	57

*Maria ediz*  
*M. Bello*

11 SET. 2018

**Lunedì terza settimana – Autunno/Inverno**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta con pomodoro	140	293	9,5	1,2	65,1
<i>Pasta di semola</i>	80	282	8,7	1,1	63,3
<i>Passata di pomodoro</i>	60	11	0,8	0,1	1,8
Maiale magro	80	113	16	5,4	0
Pane	80	229	6,8	0,4	50,7
Carote	130	46	1,4	0,2	9,9
Mandaranci	150	80	1,2	0,3	19,2
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
<b>Tot.</b>	<b>600</b>	<b>941</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>145</b>
%			15	27	58

**Giovedì terza settimana – Autunno/Inverno**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pizza margherita	200	542	11,2	11,2	105,8
Prosciutto cotto magro	70	92	15,5	3	0,7
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Insalata mista	130	20	1,3	0,4	3
Pere	150	53	0,4	0,1	13,2
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
<b>Tot.</b>	<b>595</b>	<b>928</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	
%			14	29	57

*Museo  
di arte*

*11.00 - 20.00*

**Lunedì quarta settimana – Autunno/Inverno**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta al forno	284	547	29,6	9,2	91,6
<i>Pasta di semola</i>	100	353	10,9	1,4	79,1
<i>Passata di pomodoro</i>	70	13	0,9	0,1	2,1
<i>Carne di maiale magra</i>	50	71	9,9	3,4	0
<i>Piselli freschi</i>	40	21	2,2	0,2	2,6
<i>Parmigiano grattugiato</i>	14	54	4,7	3,9	0
<i>pangrattato</i>	10	35	1	0,2	7,8
Pane	40	114	3,4	0,2	25,4
Insalata mista	130	20	1,3	0,4	3
Arancia	150	51	1	0,3	11,7
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
<b>Tot.</b>	<b>624</b>	<b>912</b>	<b>35,3</b>	<b>30,1</b>	<b>131,7</b>
%			15	30	55

**Giovedì quarta settimana – Autunno/Inverno**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Riso con verdure	170	252	6,4	0,6	59
<i>riso</i>	70	232	4,7	0,3	56,3
<i>Verdure di stagione</i>	100	20	1,7	0,3	2,7
Petto di pollo	75	75	17,4	0,6	0
Pane	90	257	7,6	0,4	57
Insalata mista	130	20	1,3	0,4	3
Mandaranci	150	108	1,3	0,4	26,4
Olio extravergine d'oliva	25	225	0	25	0
<b>Tot.</b>	<b>640</b>	<b>937</b>	<b>34</b>	<b>27,4</b>	<b>145,4</b>
%			15	27	58

Murcechi  
10.10.2016

10.10.2016

# Menù Estivo

*Museo  
Museum*

15 SETTEMBRE 2015

MENÙ ESTIVO  
PRANZO

LUNEDÌGIOVEDÌ

SETTIMANA 1	Pasta con i piselli Maiale magro Pane bianco Mele Pomodori Olio extra vergine di oliva	Lasagna Pane bianco Pomodori Melone estivo Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	Pasta al forno Pane bianco Insalata mista Frutta fresca (media) Olio extra vergine di oliva	Pasta con il pomodoro Mozzarella Pane bianco Carote Melone estivo Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 3	Minestra con pasta e patate Vitello magro Pane bianco Carote Pere Olio extra vergine di oliva	Pasta al forno Pane bianco Fagiolini Melone estivo Olio extra vergine di oliva

*[Handwritten signature]*



MENÙ ESTIVO

PRANZO

LUNEDÌ

GIOVEDÌ

SETTIMANA 4	Pizza Margherita al piatto	Pasta con il pomodoro
	Prosciutto cotto	Petto di pollo
	Pane bianco	Pane bianco
	Fragole	Frutta fresca (media)
	Insalata mista	Zucchine
	Olio extra vergine di oliva	Olio extra vergine di oliva

*[Handwritten signature]*

30/05/2019

**Lunedì prima settimana – Primavera/Estate**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta con piselli	140	313	12	1,5	67,3
<i>Pasta di semola</i>	80	282	8,7	1,1	63,3
<i>Piselli freschi</i>	60	31	3,3	0,4	4
Carne di maiale magro	75	106	14,9	5,1	0
Pane	80	229	6,8	0,4	50,7
Mela	150	68	0,3	0,4	16,5
Pomodori	130	25	1,3	0,3	4,5
Olio extravergine d'oliva	22	198	0	22	0
<b>Tot.</b>	<b>597</b>	<b>939</b>	<b>35,3</b>	<b>29,7</b>	<b>139</b>
%			15	29	56

**Giovedì prima settimana – Primavera/Estate**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Lasagna	255	471	28,1	9,3	73,1
<i>Pasta all'uovo</i>	90	329	11,7	2,1	70,1
<i>Passata di pomodoro</i>	100	18	1,3	0,2	3
<i>Carne di manzo magro</i>	50	66	10,1	2,8	0
<i>Parmigiano grattugiato</i>	15	58	5	4,2	0
Pane	60	171	5,1	0,3	38
Pomodori	130	20	1,3	0,4	3
Melone	150	53	0,4	0,1	13,2
Olio extravergine d'oliva	20	180	0	20	0
<b>Tot.</b>	<b>615</b>	<b>895</b>	<b>34,9</b>	<b>30,1</b>	<b>127,3</b>
%			16	30	54

*Allegato*

**Lunedì seconda settimana – Primavera/Estate**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta al forno	272	524	26,9	7,9	91,5
<i>Pasta di semola</i>	100	353	10,9	1,4	79
<i>Passata di pomodoro</i>	70	13	0,9	0,1	2,1
<i>Carne magra di maiale</i>	40	56	7,9	2,7	0
<i>Piselli freschi</i>	40	21	2,2	0,2	2,6
<i>Parmigiano grattugiato</i>	12	46	4	3,3	0
<i>pangrattato</i>	10	35	1	0,2	7,8
Pane	40	114	3,4	0,2	25,3
Insalata mista	130	20	1,3	0,4	3
Frutta di stagione	150	60	1	0,2	14,4
Olio extravergine d'oliva	22	198	0	22	0
<b>Tot.</b>	<b>614</b>	<b>916</b>	<b>32,6</b>	<b>30,7</b>	<b>134,2</b>
%			15	30	55

**Giovedì seconda settimana – Primavera/Estate**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta con il pomodoro	120	289	9,2	1,2	64,5
<i>Pasta di semola</i>	80	282	8,7	1,1	63,3
<i>Passata di pomodoro</i>	40	7	0,5	0,1	1,2
Mozzarella di vacca	80	202	15	15,6	0,5
Pane	90	257	7,6	0,4	57
Carote	130	46	1,4	0,2	10
Melone	150	50	1,2	0,3	11
Olio estrevergine d'oliva	10	90	0	10	0
<b>Tot.</b>	<b>580</b>	<b>934</b>	<b>34,4</b>	<b>27,7</b>	<b>143</b>
%			15	27	58

*M. Cecchi*

5/11/2015

**Lunedì terza settimana – Primavera/Estate**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta con patate e verdure	270	326	10,5	2,2	69,9
<i>Pasta di semola</i>	60	212	6,5	0,8	47,5
<i>Patate</i>	110	94	2,3	1,1	19,7
<i>Verdure di stagione</i>	100	20	1,7	0,3	2,7
Vitello magro	80	74	16,5	0,8	0
Pane	75	214	6,3	0,3	47,5
Carote	130	46	1,4	0,2	9,9
Pere	150	53	0,4	0,1	13,2
Olio extravergine d'oliva	25	225	0	25	0
<b>Tot.</b>	<b>730</b>	<b>938</b>	<b>35,1</b>	<b>28,6</b>	<b>140,5</b>
%			15	28	57

**Giovedì terza settimana – Primavera/Estate**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta al forno	272	524	26,9	7,9	91,5
<i>Pasta di semola</i>	100	353	10,9	1,4	79
<i>Passata di pomodoro</i>	70	13	0,9	0,1	2,1
<i>Carne magra di maiale</i>	40	56	7,9	2,7	0
<i>Piselli freschi</i>	40	21	2,2	0,2	2,6
<i>Parmigiano grattugiato</i>	12	46	4	3,3	0
<i>pangrattato</i>	10	35	1	0,2	7,8
Pane	50	143	4,2	0,2	31,7
Fagiolina	130	23	2,7	0,1	3,1
Melone	150	50	1,2	0,3	11,1
Olio extravergine d'oliva	22	198	0	22	0
<b>Tot.</b>	<b>279</b>	<b>938</b>	<b>35</b>	<b>30,5</b>	<b>137,4</b>
%			15	30	55

*Allegati*

1. 3. 2018

**Lunedì quarta settimana – Primavera/Estate**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pizza margherita	200	542	11,2	11,2	105,8
Prosciutto cotto magro	70	92	15,5	3	0,7
Pane	30	86	2,5	0,1	19
Fragole	150	41	1,3	0,6	7,9
Insalata mista	130	20	1,3	0,4	3
Olio extravergine d'oliva	15	135	0	15	0
<b>Tot.</b>	<b>595</b>	<b>916</b>	<b>31,8</b>	<b>30,3</b>	<b>136,4</b>
%			14	30	56

**Giovedì quarta settimana – Primavera/Estate**

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
<b>Pranzo</b>					
Pasta di pomodoro	140	327	10,4	1,3	72,7
<i>Pasta di semola</i>	<i>90</i>	<i>318</i>	<i>9,8</i>	<i>1,2</i>	<i>71,2</i>
<i>Sugo di pomodoro</i>	<i>50</i>	<i>9</i>	<i>0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>1,5</i>
Petto di pollo	65	65	15,1	0,5	0
Pane	85	243	7,2	0,4	53,9
Frutta di stagione	150	60	1	0,2	14,4
Zucchine	130	14	1,7	0,1	1,8
Olio extravergine d'oliva	25	225	0	25	0
<b>Tot.</b>	<b>595</b>	<b>934</b>	<b>35,4</b>	<b>27,5</b>	<b>142,8</b>
%			15	27	58

*Allegato 1*

201