

PIANO ALIMENTARE

Scuola Secondaria di Primo Grado - Lercara Friddi

Elaborato da

Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista



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).

Eta (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	975	1250	1282	1300
4	18,5	928	1322	1400	1571
5	20,8	980	1297	1442	1600
6	23,3	1030	1478	1533	1757
7	26,2	1100	1572	1737	1869
8	29,5	1170	1675	1855	1990
9	33,2	1260	1799	1986	2199
10	37,2	1320	2111	2303	2448
11	41,7	1400	2245	2442	2596
12	46,9	1490	2496	2703	2767
13	52,7	1590	2671	2793	2958
14	58,7	1700	2850	2969	3155
15	65,1	1780	2993	3117	3312
16	66,5	1840	3085	3212	3415
17	68,2	1860	3151	3263	3468
Femmine					
2	13,4	760	1010	1040	1070
3	15,7	812	1118	1240	1428
4	16,0	853	1290	1420	1534
5	20,5	900	1390	1420	1534
6	23,3	960	1272	1510	1621
7	26,4	1020	1462	1510	1738
8	29,6	1090	1555	1715	1845
9	33,2	1140	1610	1790	2115
10	37,5	1200	2007	2090	2322
11	42,7	1260	2124	2212	2351
12	46,4	1340	2252	2340	2493
13	52,5	1400	2344	2442	2595
14	54,6	1420	2391	2491	2647
15	55,4	1430	2409	2510	2667
16	55,7	1440	2416	2517	2675
17	55,8	1440	2418	2519	2677

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

*Museo della
Salute*

Capacità di lavoro ridotta	Pranzo	Pranzo	Pranzo
	pranzo	pranzo	pranzo
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).

Capacità di lavoro ridotta	Capacità di lavoro ridotta
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).

Alimento	Principali caratteristiche nutrizionali
Gruppo carni, pesci, uova e legumi	Carni fresche, prodotti a base di carne crudi o cotti (salsicce e affettati), prodotti ittici, uova, legumi
Gruppo latte e derivati	Latte, yogurt, ricotta, formaggi
Gruppo cereali e cibi	Cereali e loro derivati: pasta, pane, fette biscottate, riso, fiocchi di riso, orzo, cornflakes, polenta, patate
Gruppo grassi da condimento	Olio extra vergine di oliva, oli monosaturi
Gruppo frutta e verdura	Frutta e verdure di stagione

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 saziente 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, bietola, spinaci), da frutto (melanzane, peperoni, zucchine, pomodori), da fiore (broccoli, carciofi, cavolfiori), da radice (barbabietola, carota, rapa, ravanello), 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 coronarie 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, vitamina C, potassio e magnesio	Clorofilla, carotenoidi, magnesio vitamina C, acido fatty, uteina
Cavolfiore, cipolla, porri, aglio, finocchio, sedano, funghi, mela, pere	Pomodori, rape rosse, ravanelli, arance, anguria, fragole e ciliege	Tutti gli agrumi, melone, cachi, pibi cocche, carote, peperoni, zucca	Melanzane, radicchi, fichi frutti di bosco prugne, uva nera	Asparagi, bietola, broccoli e cavoli, carciofi, cattolli, lattuga, rucola prezzemolo, 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

Ministero della Salute

20 aprile 2000

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 corredata 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.



Anna Maria Cicali

Menù Invernale

Musica
M. del

100% Vino

MENÙ INVERNALE

PRANZO

LUNEDÌ

GIOVEDÌ

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

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

**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
Pranzo					
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
Tot.	585	920	34,9	28	138,4
%			15	28	57

Giovedì prima settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
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
Tot.	615	895	34,9	30,1	127,3
%			16	30	54

Maurizio

Lunedì seconda settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
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
Tot.	595	928	31	30	141,7
%			14	29	57

Giovedì seconda settimana – Autunno/Inverno

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


 2018
 2018

Lunedì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
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
Tot.	600	941	35	27	145
%			15	27	58

Giovedì terza settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
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
Tot.	595	928	31	30	
%			14	29	57

*Altre ricette
per dolci*

Lunedì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta al forno	284	547	29,6	9,2	91,6
Pasta di semola	100	353	10,9	1,4	79,1
Passata di pomodoro	70	13	0,9	0,1	2,1
Carne di maiale magra	50	71	9,9	3,4	0
Piselli freschi	40	21	2,2	0,2	2,6
Parmigiano grattugiato	14	54	4,7	3,9	0
pangrattato	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
Tot.	624	912	35,3	30,1	131,7
%			15	30	55

Giovedì quarta settimana – Autunno/Inverno

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Riso con verdure	170	252	6,4	0,6	59
riso	70	232	4,7	0,3	56,3
Verdure di stagione	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
Tot.	640	937	34	27,4	145,4
%			15	27	58

M. Mancini

Menù Estivo

Michele
Migliorini

13.07.2015

MENÙ ESTIVO
PRANZO

LUNEDÌ

GIOVEDÌ

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
	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
	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

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

**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

Elaborato da: Dott. Gianluca Lo Forte - Nutrizionista

© Copyright 2017 Progeo® S.r.l.

Lunedì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
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
Tot.	597	939	35,3	29,7	139
%			15	29	56

Giovedì prima settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
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
Tot.	615	895	34,9	30,1	127,3
%			16	30	54



Lunedì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta al forno	272	524	26,9	7,9	91,5
Pasta di semola	100	353	10,9	1,4	79
Passata di pomodoro	70	13	0,9	0,1	2,1
Carne magra di maiale	40	56	7,9	2,7	0
Piselli freschi	40	21	2,2	0,2	2,6
Parmigiano grattugiato	12	46	4	3,3	0
pangrattato	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
Tot.	614	916	32,6	30,7	134,2
%			15	30	55

Giovedì seconda settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con il pomodoro	120	289	9,2	1,2	64,5
Pasta di semola	80	282	8,7	1,1	63,3
Passata di pomodoro	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
Tot.	580	934	34,4	27,7	143
%			15	27	58

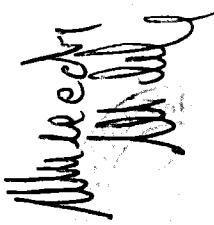
Mozzarella

Lunedì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta con patate e verdure	270	326	10,5	2,2	69,9
Pasta di semola	60	212	6,5	0,8	47,5
Patate	110	94	2,3	1,1	19,7
Verdure di stagione	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
Tot.	730	938	35,1	28,6	140,5
%			15	28	57

Giovedì terza settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta al forno	272	524	26,9	7,9	91,5
Pasta di semola	100	353	10,9	1,4	79
Passata di pomodoro	70	13	0,9	0,1	2,1
Carne magra di maiale	40	56	7,9	2,7	0
Piselli freschi	40	21	2,2	0,2	2,6
Parmigiano grattugiato	12	46	4	3,3	0
pangrattato	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
Tot.	279	938	35	30,5	137,4
%			15	30	55



11/03/2016

Lunedì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
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
Tot.	595	916	31,8	30,3	136,4
%			14	30	56

Giovedì quarta settimana – Primavera/Estate

	Grammi	Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Pranzo					
Pasta di pomodoro	140	327	10,4	1,3	72,7
<i>Pasta di semola</i>	90	318	9,8	1,2	71,2
<i>Sugo di pomodoro</i>	50	9	0,6	0,1	1,5
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
Tot.	595	934	35,4	27,5	142,8
%			15	27	58

Allure ghiaccio