

REGIONE ABRUZZO
Azienda Unità Sanitaria Locale Teramo
Dipartimento di Prevenzione
Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

linee guida per la refezione degli asili nido

INDICE

<i>ARGOMENTO</i>	<i>PAGINA</i>
Introduzione	3
Il percorso	5
Linee guida	7
Schema I° settimana	9
Schema II° settimana	10
Schema III° settimana	11
Schema IV° settimana	12
La grammatura-le ricette	13
Le ricette e le pesate	16
Le schede	40
La colazione del mattino	41
Le cene a casa	42
Consumo indicativo di alimenti...	44
Alcuni piccoli consigli.....	45

Si ringrazia per la collaborazione

la Dott.ssa Mila Celommi – Pediatra P.O. Teramo.

INTRODUZIONE

L'aumento delle conoscenze nel campo della nutrizione, ha reso noto che, determinati errori alimentari, vengano considerati veri e propri fattori di rischio nelle patologie cardiovascolari, dismetaboliche, digestive e tumorali, tutte in costante aumento. Tale presupposto ha spinto il Dipartimento di Prevenzione della A.U.S.L. di Teramo ad improntare validi schemi di educazione alimentare basati fondamentalmente sulla proposizione di complete metodologie e linee guida per le mense scolastiche. Dapprima (1993) le refezioni delle scuole materne, elementari e medie ed a seguire le linee guida per la refezione degli asili nido, ovvero, direttive per quella che molti considerano la prima alimentazione da "adulto".

Il nostro principale obiettivo era, ed è tutt'ora, quello di migliorare lo stato di salute della nostra comunità.

E' proprio nella prima alimentazione che attecchiscono le prime abitudini ed i primi errori alimentari, ed è proprio in questa fase che bisogna calibrare l'intervento ed indirizzare le nostre attenzioni, tentando poi di far sì che il bambino porti nel suo bagaglio, attraverso l'adolescenza e l'età adulta, le regole per una buona alimentazione.

Abbiamo applicato, per l'alimentazione del Vostro bambino alcune regole fondamentali proprie della "Dieta Mediterranea":

- ◆ Un apporto proteico controllato e specificato qualitativamente
- ◆ I carboidrati che forniscono energia "buona" a rapida utilizzazione
- ◆ I grassi ben bilanciati tra quelli di origine animale e quelli di origine vegetale (provenienti per la quasi totalità dall'olio extra vergine d'oliva).

Questi sono i presupposti per una sana alimentazione che garantisce l'assunzione di validi elementi nutritivi e buone abitudini alimentari.

Oltre a ciò abbiamo cercato di fornire le basi per una buona educazione al gusto, proponendo, e non vietando, una dieta ricca di sapori, varia, con alimenti stagionali (frutta, verdure, ortaggi) e cucinati con fantasia ed attenzione.

Se un commensale ha per motivi di salute o religiosi la necessità di cibi particolari verranno predisposte opportune misure dietetiche.

Continuando su questa strada, che ci vede all'avanguardia sui contenuti, sulle tematiche affrontate e su tutta la metodologia predisposta, in questa nuova edizione, abbiamo inserito le tabelle dietetiche per la terza settimana, con lo scopo di rinforzare gli obiettivi prefissati, ovvero con la speranza, se non con la certezza, di contribuire ad un miglioramento dello stato di salute della nostra popolazione.

IL PERCORSO

Osserviamo più in particolare quali sono i fattori che hanno influito sulla compilazione dei menu educativi:

- 1) Le tabelle dietetiche sono state stilate sulla base delle indicazioni fornite dai L.A.R.N. (Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di energia e nutrienti...) - Revisione 96 - Società Italiana di Nutrizione Umana- e sulle Linee guida fornite dal Ministero della Sanità (1992) e dell'ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE (1997).
- 2) Il gradimento dei pasti, da parte dei bambini, e degli insegnanti: è giusto sottolineare che grazie al coinvolgimento del personale di cucina e di tutto il personale insegnante, nonché delle coordinatrici, è stato possibile verificare la bontà dell'intervento, controllando l'insorgenza di eventuali difficoltà nella preparazione dei pasti, ma soprattutto osservando da vicino il gradimento del cibo da parte dei bambini.
- 3) Sono stati scelti alimenti che non sconvolgessero in maniera drastica la precedente alimentazione "familiare" e che dessero buone garanzie di sicurezza igienica e di qualità (riduzione al minimo degli alimenti con conservanti ed additivi prediligendo cibi freschi con fasi di conservazione ridotte).
- 4) E' stata valutata, la reale capacità di conservazione, trasformazione e manipolazione degli alimenti nelle mense degli asili nido e la possibilità da parte dell'Amministrazione Comunale di reperirli, distribuirli ed immagazzinarli correttamente.

- 5) Oltre ad approntare i pasti della refezione scolastica, abbiamo voluto fornire alle famiglie le informazioni nutrizionali relative ai pasti scolastici ed alcune utili informazioni per la preparazione dei pasti complementari da fornire a casa. In questo modo le famiglie possono disporre di validi schemi alimentari ed orientamenti per poter gestire i pasti per l'arco dell'intera giornata ed è così che il bambino diventa il veicolo di un messaggio di corretta alimentazione rivolto all'intera famiglia.
- 6) Un ulteriore punto di questo percorso, e sicuramente uno dei primi per importanza, è la predisposizione di incontri, corsi di formazione per il personale di cucina, per gli insegnanti e per i genitori. Purtroppo spesso intorno alla fertile mente dei bambini esistono messaggi doppi e spiazzanti, specialmente in campo alimentare dove, alle regole per una buona alimentazione troppo spesso vengono affiancate regole dettate dai media, dalle mode e dalle tendenze. Riteniamo fondamentale il coagularsi di tutte le agenzie che sono intorno al bambino per elaborare un unico messaggio da inviargli; è difatti risaputo che qualsiasi campagna di educazione alimentare, sia pur con contenuti estremamente precisi, senza tali premesse è destinata al fallimento.
- 7) Tutti gli alimenti impiegati rispondono a requisiti di qualità merceologica previsti nei contratti di fornitura.

LINEE GUIDA

Le tabelle dietetiche fornite, propongono un'alimentazione varia in cui sono presenti tutti i gruppi di alimenti necessari per fornire l'insieme di nutrienti per una crescita sana.

Sia nell'alimentazione scolastica che in quella proposta per casa, vengono forniti i seguenti gruppi di alimenti:

- ◆ Carne, uova, pesce
- ◆ Latte (latticini)
- ◆ Legumi
- ◆ Cereali (pane , pasta, riso ecc.)
- ◆ Grassi per condimento (olio extra vergine d'oliva)
- ◆ Ortaggi e frutta di stagione.

E' importante che nel bilancio alimentare settimanale, siano presenti tutti gli alimenti presenti nei sei gruppi sopraindicati.

Le proteine, i lipidi (grassi) ed i carboidrati (zuccheri), sono stati bilanciati nel seguente modo:

◆ PROTEINE	10% - 15%
◆ LIPIDI	30%
◆ CARBOIDRATI	55% - 60%

Le proteine indicate nelle tabelle dietetiche, godono di una buona proporzione tra proteine animali e vegetali e per non trovarci di fronte a situazioni di assunzioni carenti, in un periodo di crescita in cui tali nutrienti rivestono un ruolo importante, sono state calcolate quote leggermente in eccesso, è utile quindi, alla luce di tale considerazione, non incentivare il

consumo di alimenti ricchi di proteine quali la carne, le uova ed il latte.

Si consiglia, casomai, di incentivare il consumo di ortaggi, frutta e legumi, inoltre osservando la stagionalità degli alimenti, anche i menu casalinghi avranno una ulteriore possibilità di variazione.

Il calcolo delle quote caloriche, effettuate sulla stima di un bambino medio del peso di 15 Kg., risulta pur sempre un calcolo teorico, per cui, un aumento delle forniture (assegnate ad ogni cucina) in misura del 20%, consente ampi margini di sicurezza anche in caso di bambini di maggiori caratteristiche antropometriche.

I menu educativi sono stati formulati per quattro settimane.

Oltre al pranzo, lo spuntino di metà mattina e la merenda, per la prima settimana vengono indicate, allo scopo di orientare le preparazioni casalinghe, le probabili cene con dettaglio e relativa grammatura degli alimenti.

Anche dalla scheda "Consumo indicativo degli alimenti a due anni di età", è possibile trarre spunti ed orientamenti per la formulazione del pasto serale.

Nella scheda "La colazione" sono contenute informazioni per una sana colazione del mattino ben inserita nell'alimentazione giornaliera prevista.

Pur non essendo abituati a cibi particolarmente salati, tutte le preparazioni in cui è previsto tale ingrediente si avvalgono di SALE MARINO ricco di iodio.

NOTE:

diverse qualità di prodotto usato, possono influenzare notevolmente le informazioni nutrizionale date.

Sulla frutta sono stati effettuati calcoli medi tenendo presente la stagionalità degli alimenti e la scelta della frutta in base alle concrete possibilità di mangiarla da parte dei bambini.

La fornitura delle materie prime avviene con una maggiorazione del 20% che tutela dalle maggiori richieste del bambino con caratteristiche antropometriche superiori alle medie su cui sono stati elaborati i calcoli nutrizionali.

La prima settimana - tabella dietetica per gli asili nido

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pasta al ragù vegetale	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al forno	Risotto alle zucchine o ortaggi di stag.	Pasta con passato di legumi	Pastina in brodo vegetale
Polpettine di carne bianca	Spinacine	Caprese (mozzarella pomodoro)	Bocconcini di carne in umido con le carote	Supplì di patate	Prosciutto crudo magro
Insalatina mista					Insalatina mista di stag. - dolce -
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					
<u>Da aggiungere giornalmente la colazione con:</u>				MEDIA SETTIMANALE	
Latte intero (200 gr)				CALORIE	836/die
Zucchero o miele (5 gr)				PROTEINE	12 %
Biscotti per l'infanzia (40 gr)				LIPIDI	26 %
				CARBOIDRATI	62 %

LE INFORMAZIONI NUTRIZIONALI DI OGNI GIORNO						
	LUNEDÌ	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CALORIE	826	866	861	861	861	746
PROTEINE	12 %	12 %	11 %	13 %	13 %	14 %
LIPIDI	24 %	29 %	30 %	22 %	25 %	26 %
CARBOIDRATI	64 %	59 %	59 %	65 %	62 %	60 %

La seconda settimana - tabella dietetica per gli asili nido

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pasta all'isolana	Orecchiette alla "Pugliese"	Pasta con passato vegetale	Risotto fantasia	Pasta con passato di legumi	Pasta al pomodoro
Frittatina di verdure al forno	Straccetti di tacchino	Tortino di patate	Polpettone con uovo	Tocchettini di Parmigiano Reggiano	Polpettine bianche (maiale magro)
	Insalatina mista				Budino al cioccolato o dolce
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					
<u>Da aggiungere giornalmente la colazione con:</u>				MEDIA SETTIMANALE	
Latte intero (200 gr)				CALORIE	842/die
Zucchero o miele (5 gr)				PROTEINE	13 %
Biscotti per l'infanzia (40 gr)				LIPIDI	26 %
				CARBOIDRATI	61 %

LE INFORMAZIONI NUTRIZIONALI DI OGNI GIORNO						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CALORIE	856	816	736	866	846	936
PROTEINE	13 %	12 %	11 %	13 %	14 %	12 %
LIPIDI	29 %	29 %	26 %	24 %	22 %	28 %
CARBOIDRATI	58 %	59 %	63 %	63 %	64 %	60 %

La terza settimana - tabella dietetica per gli asili nido

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pasta al sugo di "Genovese"	Pasta al ragù con polpettine di carne	Capellini olio e parmigiano	Pastina o riso con verdure e legumi passati	Pasta o riso del "marinaio"	Brodo vegetale con pasta e passato di verdure
Vitello alla "Genovese"	Tocchettini di Parmigiano Reggiano	Bocconcini alla pizzaiola	Ricotta fresca	Nasello alla livornese	Medaglioni alle carote
Carote macinate o a fili	Insalatina	Verdure al vapore	Insalata	Insalatina italiana	Dolce
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					
<u>Da aggiungere giornalmente la colazione con:</u>				MEDIA SETTIMANALE	
Latte intero (200 gr)				CALORIE	893
Zucchero o miele (5 gr)				PROTEINE	13 %
Biscotti per l'infanzia (40 gr)				LIPIDI	27 %
				CARBOIDRATI	60 %

LE INFORMAZIONI NUTRIZIONALI						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CALORIE	860	890	870	1000	830	910
PROTEINE	12 %	13 %	13 %	10 %	15 %	14 %
LIPIDI	27 %	31 %	30 %	28 %	24 %	19 %
CARBOIDRATI	61 %	56 %	57 %	62 %	61 %	67 %

La quarta settimana - tabella dietetica per gli asili nido

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Pasta al pomodoro	Pasta e patate	Pasta con i legumi e verdure di stagione	Pasta con carne macinata	Pasta al tonno e pomodoro	Farfalle carote e zucchine
Frittatina con la ricotta	Spezzatino di vitello	Uova strapazzate al prosciutto crudo	Tocchetti di parmigiano reggiano o fontina	Polpettine di filetti di platessa	Medaglioni di carne e zucchine
Insalata carote e finocchi	Verdure cotte di stagione		Insalata verde	Insalata mista	Dolce o yogurt alla frutta
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE					
PANE COMUNE O CASERECCIO					
<u>Da aggiungere giornalmente la colazione con:</u>				MEDIA SETTIMANALE	
Latte intero (200 gr)				CALORIE	894
Zucchero o miele (5 gr)				PROTEINE	13
Biscotti per l'infanzia (40 gr)				LIPIDI	28
				CARBOIDRATI	59

LE INFORMAZIONI NUTRIZIONALI						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CALORIE	980	840	890	878	880	896
PROTEINE	12	13	14	13	15	13
LIPIDI	32	27	28	30	25	28
CARBOIDRATI	56	60	58	57	60	59

RIEPILOGO MENSILE	
CALORIE	866/die
PROTEINE	12,7 %
LIPIDI	26,7 %
CARBOIDRATI	60,6 %

giorno per giorno

le ricette e le pesate

LA PRIMA SETTIMANA

LUNEDI: pasta al ragù vegetale, polpettine di carne bianca, insalatina mista

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	GRANO DURO
CIPOLLA	50	
OLIO EX. OL.	5 + 5	PRIMO E SECONDO
SEDANO CAROTA	Q.B.	UNA FOGLIA DI ALLORO
TACCHINO	40	PETTO
AGLIO, PREZZEMOLO, PAN GRATTATO E LIMONE	Q.B.	
INSALATINA MISTA	30	LATTUGA CAPPUCCIO, RICCIA E CAROTE
PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al ragù vegetale: tritare finemente la cipolla e stufare in poca acqua ed olio in pentola con coperchio ed a fuoco basso per alcuni minuti. Aggiungere quindi un trito di sedano e carota e cuocere ancora per qualche minuto. Coprire il tutto con acqua e cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (circa un'ora). A fine cottura si sala, si aggiunge una foglia di alloro e olio extra vergine d'oliva. Passare il tutto e condire la pasta.

Polpettine di carne bianca: si taglia il petto di tacchino a striscioline (non si macina subito in quanto nella cottura ci sarebbe una eccessiva perdita di nutrienti), e si cuociono in un tegame con un po' di acqua, con il trito di aromi ed il limone, quindi si passa il tutto. Si impastano le polpette con il pan grattato ed il prezzemolo. La cottura al forno avviene a temperatura media e per circa 15 minuti.

Insalatina mista: tagliare finemente gli ortaggi di stagione, condire con sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone. Disporre nei piatti con fantasia.

MARTEDI (I° settimana): pasta al pomodoro e basilico, spinacine.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCHI
OLIO EX. OL.	5	
RICOTTA MAGRA	30	
SPINACI	15	FRESCHI O SURGELATI
UOVO	15-20 gr.	
PARM. REGGIANO	5 + 5	PASTA E POLPETTE DI RICOTTA
BASILICO, PAN GRATTATO	Q.B.	
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire aggiungendo parmigiano e qualche foglia tritata di basilico.

Spinacine: dopo aver lessato gli spinaci, preparare l'impasto con ricotta, uovo, parmigiano e gli spinaci frullati o sminuzzati. A volontà è possibile aggiungere poco olio nell'impasto. Formare delle polpette di forma voluta, ripassarle nel pan grattato e cuocere al forno.

Nota: per aumentare il gradimento da parte dei bambini è possibile eseguire una cottura in padella e/o aggiungendo un poco di pomodoro ed, all'inizio dell'anno minimizzare il contenuto di spinaci per poi aumentarlo gradualmente.

MERCOLEDI (I° settimana): pasta al forno,
caprese;

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	30	GRANO DURO
CARNE MACINATA	25	
UOVO	15	
OLIO	5 + 5	PASTA AL FORNO + CAPRESE
POMODORI PELATI	40	
PARMIGIANO REGGIANO	5	
MOZZARELLA	30	
POMODORI	80	MATURI ,FRESCHI
BASILICO	Q.B.	
PANE	30	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al forno: dopo aver indorato la cipolla nell'olio extra vergine d'oliva, aggiungere la carne macinata e poi il pomodoro e gli odori. Lessare la pasta ed a cottura ultimata raffreddarla in acqua fredda. Aggiungere il sugo, unire le uova sbattute ed il parmigiano reggiano. Infornare.

Caprese: tagliare con fantasia i pomodori e la mozzarella e condire con sale, olio extra vergine d'oliva ed a volontà basilico.

GIOVEDI (I° settimana): risotto alle zucchini (o ortaggi di stagione), bocconcini di carne in umido con le carote.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	50	
ZUCCHINE	100	
PARMIGIANO REGGIANO	5	
BRODO VEGETALE, PREZZEMOLO, CAROTE, CIPOLLA	Q.B.	
OLIO	3 + 5	RISOTTO + BOCCONCINI
CARNE MAGRA	40	MACINATA
CAROTE	50	
ODORI	Q.B.	
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Risotto alle zucchini: modo 1: dopo aver indorato la cipolla in olio extra vergine d'oliva, aggiungere le zucchini, la carota ed il riso crudo e "tostarlo" con brodo di dado o vegetale precedentemente preparato. Verso la fine della cottura aggiungere il prezzemolo finemente tritato.

Modo2: come il modo precedente ma si lasciano cuocere maggiormente le zucchini in pentola ed il riso viene lessato sino a metà cottura, quindi si mescolano fino alla fine della cottura del riso allungando con brodo vegetale (o di dado o con acqua di cottura del riso).

Bocconcini di carne i umido: macinare la carne (può essere macinata anche dopo cotta), lessare le carote di cui una parte verrà schiacciata ed impastata con la carne e gli aromi e l'altra, tagliata a dadini, verrà usata per guarnizione e contorno.

Preparare delle forme di fantasia (polpettine, ecc) e rosolarle in padella con poco olio e quando si sono rassodate allungare con un po' di acqua o brodo.

Aggiungere le carote qualche minuto prima della fine cottura della carne. Se l'impasto risulta troppo delicato , aggiungere all'impasto un uovo per 500 gr. di carne (o solo bianchi d'uovo)

VENERDI (I° settimana): pasta con passato di legumi ,
supplì di patate.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA DI GR. DURO	30	
LEGUMI	20	FAGIOLI, CECI, LENTICCHIE
OLIO	3	
POMODORI PELATI	20	
PATATE	80	
MOZZARELLA	10	
PARMIGIANO REGGIANO	5	
BURRO	5	
UOVO	15-20	
PAN GRATTATO	Q.B.	
PANE	20	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta con passato di legumi: per i ceci ed i fagioli, procedere ad ammollo in acqua sin dal giorno precedente. Cuocere i legumi in acqua e, in pentola separata, cuocere la pasta. Lessati i legumi, si scolano (non eccessivamente), si passano e si condiscono con olio extra vergine d'oliva. Mescolare con la pasta precedentemente lessata.

Supplì di patate: lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle. Mescolare con rosso d'uovo e bianchi montati a neve. Aggiungere la mozzarella finemente tritata ed il parmigiano amalgamando bene.

Passarli nel pan grattato dopo aver dato le forme volute e quindi cuocere in forno ben caldo , per quindici minuti circa, in una teglia debolmente unta.

SABATO (I° settimana): pastina in brodo vegetale,
prosciutto crudo magro,
insalatina di stagione,
dolce.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTINA	40	
BRODO VEGETALE PARM. REGGIANO	Q.B.	
OLIO EX. OL.	2 + 3	PRIMO + CONTORNO
PROSCIUTTO CRUDO	25	
INSALATINA ITALIANA	30	LATTUGA, FINOCCHI, CAROTE
LATTE	100	BUDINO AL CIOCCOLATO
CACAO	4 - 5	"
FARINA 00	13	"
ZUCCHERO	15	"
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pastina in brodo vegetale: dopo aver preparato il brodo vegetale (zucchina, carota, sedano, bietola ecc), lessare la pastina e quindi aggiungervi il brodo, l'olio extra vergine d'oliva ed eventualmente il parmigiano.

Insalatina mista di stagione : tagliare finemente gli ortaggi di stagione, condire con sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone. Disporre nei piatti con fantasia.

Dolce (budino al cioccolato): sciogliere nel latte il cacao, lo zucchero e la farina portando ad ebollizione; mettere nelle forme e lasciare raffreddare.

LA SECONDA SETTIMANA

LUNEDI: Pasta all'isolana,
frittatina di verdure al forno.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI PELATI	40	
OLIVE VERDI, CAPPERI, AGLIO	Q.B.	
OLIO EX. OL.	5 + 5	PASTA + FRITTATA
UOVO	7-8/10	7-8 PER 10 BAMBINI
VERDURE DI STAG.	50	
PARMIGIANO REG.	5	
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta all'isolana: lasciare cuocere il pomodoro nell'olio e aglio.. A fine cottura aggiungere un trito di olive verdi e qualche capperi precedentemente lavato e strizzato. Condire la pasta.

Frittatina di verdure al forno: lavare accuratamente le uova e le verdure. Cuocere le verdure scottandole in poca acqua. Sbattere le uova aggiungendo parmigiano e sale, quindi aggiungere le verdure tritate e mettere il composto in una teglia cosparsa di pochissimo olio extra vergine d'oliva. Infornare a temperatura media per circa 15 minuti.

MARTEDI (II° settimana): orecchiette alla "Pugliese",
straccetti di tacchino,
insalatina mista.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	40	ORECCHIETTE
VERDURE DI STAG.	50	AGLIO E AROMI Q.B.
TACCHINO	40	PETTO
CAROTE	50	
OLIO	5 + 5 + 5	PRIMO, SECONDO E CONTORNO
INSALATINA	30	LATTUGA, RICCIA, CAPPUCCIO, CAROTE
SALE E LIMONE	Q.B.	
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Orecchiette alla "Pugliese": indorare l'aglio con l'olio extra vergine d'oliva, aggiungere le verdure (cime di rapa o altro) precedentemente lessate e "saltare" in padella. Lessare la pasta e condire con le verdure (a volontà frullare le verdure).

Straccetti di tacchino (o pollo o carne bianca): lessare le carote, tagliare la carne in piccoli pezzi e cuocerla in poco olio. Finire la cottura con le carote tagliate a dadini aggiungendo un po' di acqua, brodo o latte.

Insalatina mista di stagione : tagliare finemente gli ortaggi di stagione, condire con sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone. Disporre nei piatti con fantasia.

MERCOLEDI (II° settimana): pasta con passato "vegetale",
tortino di patate.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	30	
VERDURE DI STAG.	40	
OLIO	3	
PATATE	80	
MOZZARELLA	10	
BURRO	5	
UOVO	15-20	
PAN GRATTATO	Q.B.	
PANE	20	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta con passato di verdure: lessare le verdure quindi condirle con olio e passarle. Aggiungere la pasta cotta separatamente.

Tortino di patate: (vedi la preparazione dei supplì di patate). Una volta preparato l'impasto, ungere una teglia e cospargerla di pan grattato, quindi, disporre il tortino ed infornare.

GIOVEDI (II° settimana): risotto fantasia,
polpettone con uovo.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	50	
VERDURE DI STAG.	50	RADICCHIO, BIETOLA, ZUCCHINE ecc..
BRODO VEGETALE	Q.B.	PREZZEMOLO, CAROTE Q.B.
CARNE MACINATA	40	
UOVO	20	
AROMI, PAN GRATTATO	Q.B.	
OLIO	3 + 5	RISO + SECONDO
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Risotto fantasia: dopo aver indorato un po' di aglio in olio extra vergine d'oliva, aggiungere le verdure-ortaggi e proseguire la cottura come già descritto per il "risotto alle zucchine" (pagina 14 giovedì I° settimana).

Polpettone con uovo: preparare l'impasto con la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pan grattato e gli aromi. Mettere in una teglia precedentemente unta con olio e farlo cuocere a fuoco lento con un po' di brodo.

VENERDI (II° settimana): pasta con passato di legumi ed ortaggi di stagione, tocchettini di parmigiano reggiano.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA DI GR. DURO	50	O RISO
VERDURE DI STAG	Q.B.	CON POMODORI, LEGUMI (*)ED AROMI
OLIO EX. OL	5	
PARMIGIANO REGGIANO	20	
OLIO	5	
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

(*) circa 10-20 grammi

Pasta con passato di legumi ed ortaggi di stagione: ammolare se necessario i legumi quindi lessarli con gli ortaggi e le verdure e passarli a volontà. Lessare la pasta e condire.

Tocchettini di parmigiano reggiano: tagliare il parmigiano in piccoli pezzi e servire.

SABATO (II° settimana): pasta al pomodoro,
polpettine di carne bianca (maiale magro).

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO O RISO
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCHI
CARNE	40	Maiale magro, pollo, tacchino
PATATE	50	
OLIO	5 + 5	PASTA+CARNE
BURRO	3	
LATTE	30	INTERO
UOVA	q.b.	
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia tritata di basilico.

Polpettine di carne bianca: preparare l'impasto con la carne macinata, il pan grattato, l'olio extra vergine d'oliva, il rosmarino ed altri eventuali odori (se si dovessero presentare problemi con l'impasto troppo lento, si consiglia come prima cosa di ridurre la forma delle polpette oppure aggiungere patate lesse e/o carote o al limite piccole quantità di bianco uovo). Cuocere al forno o in padella.

La terza settimana

LUNEDÌ (terza settimana): Pasta al sugo di "Genovese", vitello alla "Genovese", carote macinate o a fili.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
CIPOLLA	80	
VITELLO	40	GIRELLO
CAROTE	50	
OLIO	8+5	GENOVESE + CAROTE
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta e vitello al sugo di "genovese": mettere il girello di vitello in un tegame con olio, cipolla, sedano e carota; si rosola la carne e si aggiunge un po' di brodo o un poco di vino bianco. Si copre e si cuoce a fuoco lento .

Occorre dosare bene la quantità di cipolla in quanto il condimento serve sia per condire la pasta che la carne.

Carote alla iulienne o macinate: macinare le carote o tagliarle a fili (julienne) o con forme di fantasia, condire con olio extra vergine d'oliva, sale e un po' di limone a volontà.

Si propone un menu alternativo laddove sussistano impossibilità alla preparazione del vitello alla genovese:

Pasta al ragù vegetale: tritare finemente la cipolla e stufare in poca acqua ed olio in pentola con coperchio ed a fuoco basso per alcuni minuti. Aggiungere quindi un trito di sedano e carota e cuocere ancora per qualche minuto. Coprire il tutto con acqua e cuocere sino a quando le verdure non si asciugano (circa un'ora). A fine cottura si sala, si aggiunge una foglia di alloro e olio extra vergine d'oliva. Passare il tutto e condire la pasta. (In sostituzione alternare con un primo piatto con carne macinata in bianco o con verdure di stagione passate)

Spezzatino di vitello: mettere in un tegame olio extra vergine d'oliva, e gli odori (cipolla, sedano, carote ecc). Rosolare la carne (tagliata a spezzatino, cioè in piccoli bocconcini oppure a scaloppine ovvero a fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con un coperchio eventualmente allungando con brodo o un po' di vino bianco.

MARTEDI (III° settimana): pasta al ragù con polpettine di carne tocchettini di parmigiano reggiano, insalatina mista.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCHI
CARNE MACINATA	20	MANZO MAGRO
PARM. REGGIANO	20	
OLIO	8 + 5	RAGU' + INSALATINA
INSALATINA	30	LATTUGA, RICCIA ecc.
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al ragù con polpettine di carne: preparare delle piccole polpettine di carne macinata (con sale), indorare la cipolla con l'olio extra vergine d'oliva ed aggiungere la salsa di pomodoro con gli aromi ed il sale. Dopo poco aggiungere le polpettine e portare a fine cottura. Lessare la pasta e condire.

Tocchettini di parmigiano reggiano: tagliare il parmigiano in piccoli pezzi e servire.

Insalatina mista di stagione : tagliare finemente gli ortaggi di stagione, condire con sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone. Disporre nei piatti con fantasia.

MERCOLEDI (III° settimana): capellini olio e parmigiano,
 bocconcini alla pizzaiola,
 verdure al vapore

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
CAPELLINI	50	
CARNE MACINATA	40	MANZO MAGRO
PARM. REGGIANO	5	
OLIO	5 + 5 + 5	CAPELLINI + CARNE + VERDURE
POMODORI		PELATI e/o FRESCI
VERDURE DI STAG.	50	
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Capellini olio e parmigiano: dopo aver lessato i capellini condire con olio extra vergine d'oliva (crudo) e parmigiano reggiano a velo.

Bocconcini alla pizzaiola: mettere in un tegame olio extra vergine d'oliva, aglio, pomodoro e origano. Lasciare cuocere, quindi aggiungere la carne (tagliata a spezzatino, cioè in piccoli bocconcini oppure scaloppine ovvero a fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con coperchio.

Verdure al vapore: per le verdure e gli ortaggi di stagione, da fornire cotti, si raccomanda una buona pulizia ed una cottura in poca acqua o al vapore onde non disperdere il patrimonio vitaminico.

GIOVEDI (III° settimana): pastina o riso con verdure e legumi passati, ricotta fresca, insalata mista.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	50	O PASTA DI GRANO DURO
VERDURE DI STAG.	50	
LEGUMI	Q.B.	
RICOTTA FRESCA	40	
INSALATA	80	CON POMODORI
OLIO	5 + 5	RISO + CONTORNO
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pastina o riso con verdure e legumi passati : ammollare i legumi dalla sera precedente, e cuocerli insieme alle verdure ed agli ortaggi in poca acqua ed eventualmente a cottura ultimata passare il tutto. Lessare la pastina e aggiungervi i legumi e le verdure.

Ricotta fresca: tagliare con forme di fantasia e servire.

Insalatina mista di stagione : tagliare finemente gli ortaggi di stagione, condire con sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone. Disporre nei piatti con fantasia.

VENERDI (III° settimana): Pasta o riso del marinaio,
nasello alla livornese,
insalatina italiana.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA DI GR. DURO	50	O RISO
SEPIE E CALAMARI	50	SURGELATI
NASELLO	50	SURGELATO (in alternativa platessa)
INSALATINA DI STAG.	30	
OLIO	5 + 5	PESCE E INSALATA
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta o riso del marinaio: preparare un trito di pesce (calamari, seppie surgelate) e cuocerlo in poco olio e aglio. A volontà aggiungere poco pomodoro. Lessare la pasta e condirla con il sugo di pesce.

Nasello alla livornese: cuocere i filetti di merluzzo, dopo averli accuratamente lavati e puliti, in pomodoro, un po' di vino bianco (o brodo), olio extra vergine d'oliva, aglio, prezzemolo ed olive nere. Se si vogliono preparare delle polpettine, ottenere un impasto con il pesce, poco uovo, pan grattato, prezzemolo e sale.

Insalatina Italiana: tagliare la lattuga, il finocchio o il cetriolo e le carote in piccoli pezzi e condirli separatamente, quindi disporre nei piatti con disposizione a "tricolore".

SABATO (III° settimana): brodo vegetale con pasta e passato di verdure
medaglioni alle carote,
dolce.

ALIMENTO	QUANTITA' GR.	NOTE
PASTA	30	PASTINA
VERDURE DI STAG.	40	
BRODO VEGETALE	Q.B.	
CARNE DI VITELLO	40	MAGRA
PATATE	25	
PARMIGIANO REG.	5	
CAROTE	10	COME GUARNIZIONE
OLIO EX. OL.	2 + 3	PRIMO + SECONDO
LATTE INTERO	100	BUDINO AL CIOCCOLATO
ZUCCHERO	15	"
CACAO IN POLVERE	4 - 5	"
FARINA 00	13	"
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Brodo vegetale con pasta e passato di verdure: preparare il brodo vegetale con tutte le verdure e gli ortaggi di stagione a disposizione e quindi passarli. La pastina può essere cotta nel brodo.

Medaglioni alle carote: preparare un impasto con la carne, le patate precedentemente lessate, sbucciate e passate, le uova ed il parmigiano.

Formare dei medaglioni (polpette schiacciate) di basso spessore e disporli in una teglia oliata e cuocerli in forno caldo. Aggiungere una fettina di carota su ogni medaglione e capovolgerli di tanto in tanto fino al termine della cottura.

La quarta settimana

LUNEDÌ (quarta settimana): pasta al pomodoro,
frittatina con la ricotta,
insalata di carote e finocchi.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCHI
OLIO	4+4+2	PASTA+FRITTATINA+ INSALATA
UOVA	1	
RICOTTA DI MUCCA	25	FRESCA
CAROTE	15	
FINOCCHI	15	
SUCCO DI LIMONE O ACETO	Q.B.	
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con aglio, olio extra vergine d'oliva e sale. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia tritata di basilico.

Frittatina con la ricotta: schiacciare la ricotta nelle uova sbattute e quindi cuocere in padella con olio extra vergine d'oliva e sale q.b. (è possibile "insaporire" con un po' di parmigiano reggiano grattugiato).

Insalata di carote e finocchi: tagliare i finocchi a fettine sottili o piccoli pezzi e le carote a rondelle o a fili quindi condire con olio extra vergine d'oliva, un po' di sale ed eventualmente un po' di limone o un po' di aceto (con moderazione).

MARTEDI (IV° settimana): pasta e patate,
spezzatino di vitello,
verdure cotte di stagione.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
ODORI VARI	q.b.	
PATATE	50	
OLIO EX. V. D'OLIVA	5+5+3	PASTA + SPEZZATINO+VERDURE
VITELLO	40	
VERDURE DI STAG.	50	BIETA, ZUCCHINE, CARCIOFI ecc.
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta e patate: Tagliare in piccoli pezzi le patate e finemente gli odori (cipolla, sedano, carote ecc..) cuocendoli in un tegame con olio ex. vergine d'oliva e coprendo il tutto con acqua. Durante la cottura fare attenzione che il condimento non si asciughi troppo, via via allungando con acqua o brodo vegetale o un po' di vino. A cottura ultimata della patate, lessare la pasta (piccoli formati quali le farfalline o le pipe o le ruote o i maltagliati) e condirla.

Spezzatino di vitello: mettere in una pentola il vitello tagliato in piccoli pezzi con olio ex. vergine d'oliva, aglio e un po' di rosmarino (o altri odori a piacimento). Lasciare rosolare a fuoco "vivo" e poi continuare la cottura a fuoco moderato.

Verdure al vapore: per le verdure e gli ortaggi di stagione, da fornire cotti, si raccomanda una buona pulizia ed una cottura in poca acqua o al vapore onde non disperdere il patrimonio vitaminico. Condire con poco olio ed eventualmente succo di limone.

MERCOLEDI (IV° settimana): Pasta con i legumi e verdure di stagione, uova strapazzate al prosciutto crudo.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	30	MISTA O CON PICCOLO FORMATO A SCELTA
LEGUMI	20	FAGIOLI, CECI, LENTICCHIE
VERDURE	50	DI STAGIONE
OLIO	3 + 5	PRIMO + SECONDO
POMODORI	20	PELATI O MATURI
PATATE	Q.B.	
UOVA	1	
PROSCIUTTO	10-20	DOLCE, CRUDO E MAGRO
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta con legumi e verdure di stagione : ammollare i legumi dalla sera precedente (se il prodotto lo richiede) e cuocerli insieme alle verdure ed agli ortaggi in poca acqua ed eventualmente a cottura ultimata passare il tutto. Lessare la pasta e aggiungervi i legumi e le verdure.

Uova strapazzate al prosciutto crudo: "strapazzare" in padella le uova con olio extra vergine d'oliva quindi disporre nei piatti con prosciutto crudo a fettine sottili.

GIOVEDI (IV° settimana): pasta con carne macinata,
tocchetti di parmigiano reggiano o fontina,
insalata verde.

-

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI O MATURI
ODORI	Q.B.	SEDANO, CAROTA, AGLIO, CIPOLLA ECC
CARNE MACINATA	20	MANZO, MAGRA
OLIO EX. V. D'OLIVA	5+ 5	PRIMO + CONTORNO
PARMIGIANO REGG. O FONTINA	30	
INSALATA VERDE	50	LATTUGA, CAPPUCCIO, FINOCCHI ECC
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta con carne macinata: far appassire gli odori, carota, sedano, cipolla tritata ed aglio, in olio ed eventualmente un po' di acqua o brodo quindi mettere la carne macinata ed appena rosolata aggiungere il pomodoro terminando la cottura. Lessare la pasta e condire

Formaggi: tagliare il parmigiano Reggiano o la fontina in piccoli pezzi o striscioline o forme di fantasia .

Insalata verde di stagione : tagliare finemente gli ortaggi di stagione, condire con sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone. Disporre nei piatti con fantasia.

VENERDI (IV° settimana): pasta al tonno e pomodoro,
polpettine di filetti di platessa,
insalata mista.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	GRANO DURO
TONNO	20	SGOCCIOLATO
POMODORO	40	MATURI O SALSA O PELATI
OLIO EXTRA V. D'OLIVA	4+4+2	PRIMO+SECONDO+CONTORNO
FILETTI DI PLATESSA	50	SURGELATI
UOVO, PAN GRATTATO,	Q.B.	
INSALATA	50	LATTUGA, FINOCCHI, CAROTE, ECC
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al tonno: cuocere una salsa di pomodoro con cipolla e quindi aggiungere il tonno sgocciolato; insaporire con aromi ed una volta lessate le mezze maniche condire con la salsa.

Polpettine di platessa: ottenere un impasto con il pesce, poco uovo, pangrattato, prezzemolo e sale, dare la forma voluta e cuocere in padella con olio extra vergine d'oliva o al forno (si consiglia di alternare le modalità di preparazione o prediligere quella al forno)

Insalata mista: tagliare gli ortaggi (lattuga, finocchio, cetriolo, carote ecc) in piccoli pezzi e condirli separatamente, quindi disporre nei piatti con disposizione a "colore" o comunque di fantasia.

SABATO (IV° settimana): farfalle carote e zucchine,
medaglioni di carne e zucchine o zucchine ripiene,
dolce o yogurt alla frutta.

ALIMENTO	QUANTITA' GR.	NOTE
PASTA	50	GRANO DURO - FARFALLE
CAROTE	50	
ZUCCHINE	50	
LATTE	Q.B.	
OLIO EX. V. D'OLIVA	5+5	PRIMO + SECONDO
ZUCCHINE	80-100	
CARNE MAGRA	30	ALTERNANDO VITELLONE E TRIS DI CARNI BIANCHE (TACCHINO, MAIALE, POLLO)
POMODORO	50	MATURI O PELATI O SALSA
UOVA	15	Si usa per "legare" solo se l'impasto risulta troppo lento.
PAN GRATTATO	Q.B.	
AROMI VARI	Q.B.	
YOGURT	125	ALLA FRUTTA
PANE	30	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Farfalle alle carote e zucchine: tagliare a fiammiferi le carote e le zucchine ed appassitele sul fuoco con un po' di acqua ed olio extra vergine d'oliva, quindi, coprire il tutto con latte e lasciare cuocere a fuoco moderato sino a quando il latte non si sia addensato lasciando affiorare l'olio. Salare e quindi condire le farfalle appena cotte.

Medaglioni di carne e zucchine (o zucchine ripiene):

variante 1: (medaglioni) preparare un impasto con carne macinata, uova, pangrattato e le zucchine finemente tritate onde poter ottenere un impasto della consistenza voluta. Salare e preparare i medaglioni schiacciando leggermente delle polpette (si può variare a fantasia la forma: bastoncini, polpette, polpettone ecc, rispettando le dosi consigliate)

Variante 2: (zucchine ripiene): tagliare a metà le zucchine in senso orizzontale e svuotarle. A parte preparare un impasto con carne macinata, uova, pangrattato e parte o integralmente del ripieno frullato delle zucchine. Salarle quanto basta e riempire le metà zucchine con l'impasto preparato, porle in un tegame oliato e con carta forno e cuocerle in forno ben caldo. E' possibile cuocerle in padella con un poco di pomodoro.

Dolce: a scelta e comunque alternare con yogurt alla frutta

LE SCHEDE

E' NOSTRA INTENZIONE, CON QUESTE SEMPLICI SCHEDE, SEMPLIFICARE LA COMPOSIZIONE DEI PASTI DEL VOSTRO/A BAMBINO/A.

In particolare forniamo alcuni consigli sulla colazione del mattino, alcuni esempi di cene complementari ai pasti forniti con la refezione scolastica ed alcune indicazioni sulle quantità di alimenti consigliate a due anni di età.

Per ciò che concerne la frutta, occorre sottolineare che, potendo produrre eccessive fasi fermentative, è possibile distanziarla dai pasti principali, fornendola o a metà mattina (anche frullata) o a merenda.

la colazione del mattino

Alcuni consigli per una sana colazione del mattino

Una ripartizione ideale delle calorie da assumere durante la giornata, assegna alla colazione del mattino il 20% delle calorie giornaliere.

Durante la notte il bambino non ha assunto elementi nutritivi e la mattina ha bisogno di energia per affrontare le sue giornate "movimentate".

In una razione giornaliera di circa 1500 calorie, come quella da noi considerata, sono destinate alla colazione circa 300 calorie.

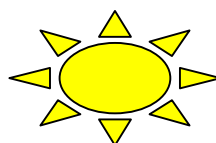
La quantità di latte consigliata nelle "Linee guida del Ministero della Sanità", è di 300-400 ml al giorno.

La refezione scolastica prevede un fornitura giornaliera di latte intero pari a 200 ml, accompagnati da 50 gr di biscotti per l'infanzia ed un cucchiaino di zucchero o miele (5 gr); considerando queste quantità è possibile desumere quali quantitativi di latte devono essere inseriti nella ristorazione extra-scolastica.

Il latte può essere eventualmente sostituito con yogurt di latte intero.

Il latte, con i biscotti per l'infanzia ed un po' di zucchero o miele, costituiscono una colazione ideale.

Naturalmente i biscotti possono essere sostituiti da altri cereali quali il pane, cornflakes o cereali pronti, fette biscottate, ciambella, pizza o torte casalinghe.



*Alcuni orientamenti utili a chi vuole seguire,
anche a casa, i nostri consigli dietetici.*

la cena a casa

LUNEDI	
<i>Passato di verdure</i>	
Alimento	Quantità (gr.)
Verdure-ortaggi di stag.	40
Olio ex.verg. d'oliva	q.b.
<i>Scaloppine al limone</i>	
Carne magra	40
Farina, succo di limone	q.b.
Olio ex.verg.d'oliva	5
Pane (30 gr) frutta di stagione (150 gr)	

MARTEDI	
<i>Gnocchetti di patate</i>	
Alimento	Quantità (gr.)
Patate	80
Farina	20
Pomodori pelati	40
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano reggiano	5
<i>Filetto con crema di zucchine</i>	
Filetto di vitello	40
Zucchine (frullate)	50
Olio ex.verg.d'oliva	5
Pane (30 gr) frutta di stagione (150 gr)	

MERCOLEDI	
<i>Riso al pomodoro</i>	
Alimento	Quantità (gr.)
Riso	40
Pomodoro	50
Olio ex.verg.d'oliva	3
<i>Sogliola alla mugnaia</i>	
Sogliola (spinata)	50
Olio ex.verg.d'oliva	5
Farina, aromi	q.b.
Pane (30 gr) frutta di stagione (150 gr)	

la cena a casa

GIOVEDÌ	
<i>Stracciatella all'uovo</i>	
Alimento	Quantità (gr.)
Brodo vegetale	q.b.
Uovo	30 (1/2 uovo)
Parmigiano reggiano	5
<i>Zucchine ripiene</i>	
Zucchine	150
Carne magra	20
Parmigiano reggiano	5
Olio ex.verg.d'oliva	5
Pane (30 gr) frutta di stagione (150 gr)	

VENERDÌ	
<i>Pasta al tonno e pomodoro</i>	
Alimento	Quantità (gr.)
Pasta di grano duro	50
Pomodori pelati o maturi	50
Olio ex.verg.d'oliva	5
Tonno sgocciolato	20
<i>Merluzzo in bianco</i>	
Merluzzo spinato	50
Olio ex.verg.d'oliva	5
<i>Insalatina mista</i>	
Lattuga	10
Carote	20
Finocchi	20
Olio e succo di limone	q.b.
Pane (30 gr) frutta di stagione (150 gr)	

SABATO	
<i>Pizza al pomodoro</i>	
Alimento	Quantità (gr.)
Pizza	100-150
In alternativa	
<i>Palombo al pomodoro</i>	
Palombo	60
Olio ex.verg.d'oliva	3
Salsa di pomodoro	q.b.
Pane (30 gr) frutta di stagione (150 gr)	
<i>Oppure pasta e legumi</i>	

consumo indicativo di alimenti a due anni di età

Linee guida del Ministero della Sanità
e quantità medie fornite dalla refezione scolastica

Alimento	Quantità massime previste giornalmente	Quantità fornite (medie per giorno)
Latte	300-400 ml	200 ml
Riso e/o pasta	150 gr	50 gr
Parmigiano reggiano	15 gr	3 gr
Carne e/o pesce (*)	40-60 gr	20 gr
Pane e cereali	45 gr	30 gr
Ortaggi e legumi	100-200 gr	90 gr
Uova	2/settimana	2/settimana
Frutta	200 gr	150 gr
Olio ex. v. d'oliva	15 ml	9 ml
Zucchero	20 gr	10 gr
(*) per la carne, così come per il pesce, se ne consiglia la somministrazione 3-4 volte a settimana nelle quantità indicate.		

In pratica, sottraendo alle "quantità massime previste giornalmente" le quote di "quantità fornite", si ricavano le quantità indicative di alimenti da fornire nella giornata o comunque settimanalmente.

Con questo metodo si esce dai validi, ma comunque rigidi, schemi dei menu e si rende possibile, all'interno del nucleo familiare, l'integrazione dell'alimentazione del bambino/a con quella degli altri commensali.



alcuni piccoli consigli per una cucina più sana e più sicura

In questa breve scheda, riassumiamo alcune regole per la corretta conservazione degli alimenti e per una buona cottura.

La cottura della pasta, in acqua normale, la rende, in termini di peso, tre volte più pesante di quella cruda e determina una modica perdita di amido (carboidrati) e proteine, pari al 15%-20%.

Il riso, gli ortaggi a foglia o a frutto, sono alimenti la cui cottura in molta acqua causa la perdita di nutrienti quali vitamine e minerali, è opportuno quindi una cottura in poca acqua o ancora meglio a vapore.

Come grasso da condimento è bene usare esclusivamente olio extra vergine d'oliva, facendo attenzione a non riscaldarlo mai eccessivamente, ovvero bisogna evitare assolutamente di giungere al "punto di fumo" in quanto in tali condizioni l'olio rilascia sostanze nocive alla salute.

Per ciò che concerne la conservazione dei cibi, si ricorda che:

- ◆ la conservazione di cibi surgelati avviene a temperatura non superiore di -18°C
- ◆ lo scongelamento può avvenire in frigorifero, a temperatura ambiente (ove non sia possibile altra contaminazione), o in acqua calda
- ◆ la conservazione di alimenti deperibili deve avvenire in frigorifero con temperature oscillanti intorno ai $+4^{\circ}\text{C}$
- ◆ occorre prestare molta attenzione all'igiene delle strutture refrigeranti con piani di pulizie settimanali (previo svuotamento degli alimenti).

ALCUNE UNITA' DI MISURA CASALINGHE

UN CUCCHIAINO DA CAFFE' CONTIENE	4 gr di olio ex.v. ol	UN CUCCHIAINO DA THE CONTIENE	5 gr di olio ex.v.ol.	UN CUCCHIAIO DA TAVOLA CONTIENE	10 gr di olio ex.v.ol.
	3.5 gr di parm. reggiano				
	5 gr di zucchero		5 gr di parm. reggiano		9 gr di parm. reggiano
	3 gr di cereali per colazione				