

## Schema menù scolastico settimanale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'		
I	CARNE	PESCE	FORMAGGIO	LEGUMI	UOVA		
II	FORMAGGIO	CARNE	PESCE	AFFETTATO	LEGUMI		
III	PESCE	LEGUMI	CARNE	UOVA	CARNE	PESCE	LEGUMI
IV	CARNE	UOVA	LEGUMI	PESCE	FORMAGGIO		

### FREQUENZE MENSILI (4 Settimane)

CARNE	5
AFFETTATO	1
PESCE	4
UOVA	3
FORMAGGIO	3
LEGUMI	4

● **Scatola nera:** si ricorda che il personale ASL di vigilanza può procedere alla campionatura rappresentativa del pasto, per cui il campione raccolto a cura del personale addetto alla refezione scolastica deve essere: raccolto al termine del ciclo di somministrazione; rappresentativo di ogni somministrazione ed equivalente, come quantità, a quella di una porzione, così come risultante dalle grammature indicate in tabella e comunque non inferiore ai 50 grammi; mantenuto refrigerato a circa +4 C° per 72 ore in idonei contenitori chiusi ermeticamente, muniti di etichetta recante ora e giorno dell'inizio della conservazione e denominazione del pasto; presente in tutte le unità terminali a cura dell'ente responsabile/gestore.

## Griglia per la costruzione delle tabelle dietetiche (MENÙ ASL 2015)

5ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	20
CARNI ED AFFETTATI								6
PESCE								4
LEGUMI								4
FORMAGGI								3
UOVA								3

4ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	16
CARNI ED AFFETTATI								5
PESCE								3.5
LEGUMI								3.5
FORMAGGI								2
UOVA								2

3ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	12
CARNI ED AFFETTATI								3
PESCE								2.5
LEGUMI								2.5
FORMAGGI								2
UOVA								2

2ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8
CARNI ED AFFETTATI								2
PESCE								2
LEGUMI								2
FORMAGGI								1
UOVA								1

## Griglia per la costruzione dei menù speciali

### Latto/Ovo vegetariani

5ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	20
CARNI ED AFFETTATI									0
PESCE									0
LEGUMI									8
FORMAGGI									6
UOVA									6

### Latto/Ovo/Pesce vegetariani o diete religiose

5ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	20
CARNI ED AFFETTATI									0
PESCE									6
LEGUMI									6
FORMAGGI									4
UOVA									4

### Vegani

5ggx4sett

SECONDI	5	10	15	20	20
CARNI ED AFFETTATI					0
PESCE					0
LEGUMI					20
FORMAGGI					0
UOVA					0

I soggetti che seguono una dieta vegana, priva quindi di ogni alimento di origine animale, hanno come fonte proteica principale quella dei legumi che, conseguentemente devono essere presenti sia a pranzo che a cena. Si ricorda, come per altro anche per il normale menù scolastico, che il bilancio complessivo nutrizionale individuale deve essere assicurato dalla famiglia in collaborazione con i sanitari di riferimento del bambino.

## Tabella quantitativa per le varie fasce di età - Tab. 6

	Alimenti	Scuola	Scuola Primaria	Scuola	
		Infanzia		Secondaria	
		Grammi	Grammi	Grammi	
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo... asciutti	50	60	75-80	
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40	
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120	
	Gnocchi	100	120	160	
	Farina mais per polenta	50	60	75-80	
	<b>CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI</b>				
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7	
	Pesto alla genovese	10	10	15	
	Pomodoro pelati	50	60	70	
	Verdure per sughi	a.b.	a.b.	a.b.	
	<b>INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO</b>				
	Olio extravergine d'oliva	3	4	5	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (solo se necessario)	5	5	5	
	Verdure per minestrone, passati e creme	80	100	120	
	Legumi secchi	10	15	20	
Legumi freschi o gelo	30	45	60		
Patate	30	40	60		
SECONDI PIATTI	<b>Carne:</b> pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	65	
	<b>Pesce:</b> filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo, trancio pesce spada, palombo ...	50	60	80	
	<b>Bastoncini di merluzzo</b>	n. 2	n. 3	n. 4	

Le quantità indicate si riferiscono al bambino medio frequentante il tipo di Scuola. E' compito di chi somministra il pasto adeguare le porzioni alle caratteristiche di sviluppo del bambino.

segue Tabella quantitativa per le varie fasce di età - Tab. 6

	Alimenti	Scuola	Scuola Primaria	Scuola Secondaria	
		Infanzia			
		Grammi	Grammi	Grammi	
SECONDI PIATTI	Legumi secchi	30	35-40	40-50	
	FORMAGGI				
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...	30	40	50	
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italo, emmenthal, asiago, latteria ...	20	30	40	
	Ricotta	40	50	100	
	Uova	1 (50 g)	1 (50 g)	1 e 1/2 (80g)	
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	25	30	40-50	
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
	PIATTI UNICI	Pizza margherita (peso cotto)	150	200	250
		Pasta + legumi secchi	50+30	60+35	80+40
Pasta al ragù		50+40	60+50	80+60	
Pasta al tonno		50+30	60+40	80+50	
Pasta con formaggio fresco		50+30	60+40	80+50	
Olio extravergine d'oliva		5	6	7	
CONTORNI	Insalata in foglia	40	50	70	
	Verdura cruda	100	120	150	
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	100	120	140-160	
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	80	100	120-130	
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12	
FRUTTA e DESSERT	Banane, uva, cachi, fichi	70	80	100	
	Frutta	150	150-160	200	
	Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	70-80	

Tabella delle sostituzioni degli alimenti - Tab. 7  
(Grammature riferite alla scuola dell'infanzia)\*

GRUPPO CARNI	GRUPPO AFFETTATI	GRUPPO PESCE	GRUPPO LEGUMI	GRUPPO FORMAGGI	GRUPPO UOVA
gr.40	gr.25	gr. 50	gr. 30 (secchi)	a) Formaggi stagionati (gr. 20) b) formaggi freschi (gr. 30)	gr. 50
Pollo Vitello Vitellone Lonza maiale Tacchino Manzo	Prosciutto Cotto Prosciutto Crudo Bresaola	Sogliola Merluzzo Nasello Platessa Tonno	Fagioli Lenticchie Ceci Piselli Fave Soia	a) Italo Fontina Caciotta Montasio	uova di gallina
				b) Mozzarella Primo sale Crescenza Ricotta	

\* Per le scuole primarie e secondarie prevedere un aumento rispettivamente del 25 e del 50%.

Tabella delle sostituzioni degli alimenti  
(Grammature riferite alla scuola dell'infanzia)

- Per questi alimenti vanno ricercate le sostituzioni *nell'ambito dello stesso gruppo* (es: diete religiose che escludono la carne di maiale sostituire con altra tipologia di carne), qualora non fosse possibile, *tra gli altri gruppi a rotazione* (vedi anche griglia composizione menù etico/religiosi).
- **Verdure** (escludendo legumi e patate): ci può essere sostituzione tra le verdure a parità di grammatura prevista in tabella.
- **Frutta fresca**: ci può essere sostituzione tra i vari tipi di frutta, a parità di grammatura prevista in tabella.
- Qualora si presentino casi di intolleranza o allergia non contemplati nella tabella delle sostituzioni, si contatti il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.