



★★★★★
EURO
RISTORAZIONE

Menu Estivo

Settembre 2022

**Comune di
Pescantina - primarie**

Gentili Genitori,

Vi presentiamo il menu estivo in vigore nel mese di settembre presso le scuole primarie del comune di Pescantina.

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

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

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

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

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

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

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DEI PASTI A CASA

Colazione (15% dell'energia giornaliera totale)

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

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

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

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

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

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

Cena (35% dell'energia giornaliera totale)

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

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

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

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



Menù **ESTIVO**

PRIMARIE PESCAINTINA (SETTEMBRE) - ANNO SCOLASTICO 2022/2023

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1a SETTIMANA 12/09 - 16/09	PASTA AL POMODORO UOVA SODE CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISOTTO ALLO ZAFFERANO TONNO ALL'OLIO POMODORI FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AL PESTO* AFFETTATO DI TACCHINO PATATE AL FORNO FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA FORMAGGIO GRANA PADANO DOP CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO PEPITE DI POLLO DORATE AL MAIS CAVOLFIORE AL FORNO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	<p>Il menù settimanale prevede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'<i>acqua</i> sempre disponibile; - <i>Pane di semola di grano duro/integrale a basso contenuto di sale</i> ; - <i>Frutta fresca di stagione</i> di almeno 3 tipologie diverse la settimana. <p><u>Utilizzo della colorazione menù</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Sfondo giallo: piatti a base di pesce •Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina •Sfondo azzurro: piatti a base di formaggio •Sfondo viola: piatti a base di uova •Sfondo arancione: piatti a base di legumi •Sfondo verde: piatti a base di carni bianche <p><i>I piatti contrassegnati con (*) sono preparati con materia prima congelata o surgelata all'origine.</i></p>
2a SETTIMANA 19/09 - 23/09	RISO ALLE ZUCCHINE* BASTONCINI DI PESCE* CAROTE ALL'OLIO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALLA LIGURE CON OLIVE TORTINO DI LEGUMI E RICOTTA AL POMODORO ZUCCHINE* AL BASILICO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO INSALATA VERDE FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO EVO HAMBURGER DI CARNI BIANCHE AL FORNO PATATE AL FORNO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA INTEGRALE AL POMODORO UOVA SODE FINOCCHI E CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
3a SETTIMANA 26/09 - 30/09	PASTA ALL'OLIO EVO PROSCIUTTO COTTO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISOTTO ALLE VERDURE* BOCCONCINI DI TACCHINO AL LIMONE BIS DI VERDURE (PATATE E CAROTE) FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AL RAGU' DI CARNI BIANCHE MONTE VERONESE DOP POMODORI FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	GNOCCHI AL POMODORO POLPETTE DI LEGUMI SPINACI* ALL'OLIO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PASTA AL PESTO* FILETTO DI PESCE BIANCO* AL POMODORO E OLIVE ZUCCHINE* PREZZEMOLATE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
4a SETTIMANA 03/10 - 07/10	PASTA ALL'OLIO EVO TONNO ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE E MAIS YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PIZZA MARGHERITA FESA DI TACCHINO POMODORI FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALLE ZUCCHINE PEPITE DI POLLO DORATE AL MAIS PATATE AL FORNO FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA INTEGRALE AL PESTO* UOVA STRAPAZZATE BIETA* AL TEGAME FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISO AL POMODORO FORMAGGIO MOZZARELLA CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
5a SETTIMANA 10/10 - 14/10	GNOCCHI AL POMODORO FORMAGGIO STRACCHINO INSALATA E MAIS FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	STRACCETTI DI MANZO AL POMODORO (piatto unico) PATATE PREZZEMOLATE CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISO AL SUGO PRIMAVERA* FILETTO DI PESCE* AL LIMONE ZUCCHINE* TRIFOLATE YOGURT ALLA FRUTTA PANE INTEGRALE	PASTA ALL'OLIO EVO FRITTATA AL FORNO CON VERDURE ESTIVE* BIS DI VERDURE (PATATE E CAROTE) FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AL POMODORO E OLIVE SPEZZATINO DI POLLO / TACCHINO CON VERDURE* SPINACI* ALL'OLIO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	