

ISTITUTO FARLOTTINE Soc. Coop, Sociale Via della Battaglia 10 Bologna	TABELLA DIETETICA AUTUNNO INVERNO – anno formativo 2021-2022	Data di emissione: 20/09/2021
	NIDO - MATERNA - PRIMARIA - SECONDARIA	

Il menù è stato elaborato secondo i principi di un'alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale così come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN (LARN rev. 2012) e le Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica nonché "Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la valutazione e il controllo" (Regione Emilia Romagna - Cod. documento GPG/2012/53).

FABBISOGNO CALORICO E RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI

Il fabbisogno calorico giornaliero è molto variabile e dipende strettamente dall'età, in tabella sono indicati i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti (LARN 2012)

Età (anni)	Maschi Kcal/giorno	Femmine Kcal/giorno
1-3	1120-1382	1040-1346
3-5	1382-1543	1346- 1426
5-8	1543-1855	1425- 1718
8-11	1855-2442	1718- 2212
11-14	2442- 2969	2212- 2491

Il fabbisogno giornaliero è così suddiviso nei pasti:

- 15 – 20% a colazione
- 5% merenda mattino
- 35 – 40% a pranzo
- 5 – 10% merenda pomeriggio
- 30 – 35% a cena

PRINCIPALI NUTRIENTI

Per il fabbisogno medio del pasto sono stati presi in considerazione i seguenti valori (da "Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la valutazione e il controllo" (Regione Emilia Romagna - Cod. documento GPG/2012/53):

	Quota dei fabbisogni energetici e dei nutrienti da destinarsi al PRANZO (40% Energia Da LARN-SINU)			
	NIDO	MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
Energia	400-440 kcal	440- 640 kcal	520 - 810 kcal	700 - 830 kcal
Grassi (corrispondenti al 30% dell'energia del pasto)	13 - 15 g	15 - 21 g	18 - 27 g	23 -28 g
di cui saturo	4-5 g	5- 7 g	6- 9 g	8 -9 g
Carboidrati (corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto)	55- 60 g	60 -95 g	65 – 120 g	95 -125 g
Di cui zuccheri semplici	10 g	11 -24 g	13 – 30 g	18 -31g
Fibra	5 g	5 g	6 g	7,5 g
Proteine (corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto)	6 -11 g	11 - 24 g	13 - 30 g	18 - 31 g
Sale	0,4 g	0,7 – 0,9 g	1,1 g	1,5 g
Ferro	5 mg	5 mg	6 mg	9 mg
Calcio	280 mg	280 mg	380 mg	420 mg

ISTITUTO FARLOTTINE Soc. Coop, Sociale Via della Battaglia 10 Bologna	TABELLA DIETETICA AUTUNNO INVERNO – anno formativo 2021-2022	Data di emissione: 20/09/2021
	NIDO - MATERNA - PRIMARIA - SECONDARIA	

RANGE DELLE QUANTITA' A CRUDO (in g) netto degli scarti

	NIDO	MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
CEREALI E DERIVATI				
Pastina, riso (per brodo)	15 / 25	25 / 30	35 / 40	40 / 50
Pasta, riso (asciutti)	40 / 50	50 / 60	60 / 70	70 / 80
Gnocchi di patate	120 / 130	150 / 180	180 / 220	260
Pane integrale o comune (senza grassi)	30	40	50	60
LEGUMI				
Legumi con pasta o riso	20	20	25	35
Legumi secchi (secondo)	25 / 30	25 / 30	30 / 35	35 / 40
Legumi freschi o surgelati	40	40	60	70
VERDURE E ORTAGGI				
Carote crude	80	80 / 100	90 / 100	100 / 120
Cavolo cappuccio	40	40 / 50	50 / 70	70 / 100
Finocchi	70	80	100	120
Insalata o radicchio	30	30	35	50
Pomodori insalata	60	60	80	100 / 110
Verdura cotta	100 / 110	100 / 110	120 / 150	150
Verdura passato /sformato	60 / 80	60 / 80	70 / 90	100 / 120
Patate forno / lesse	80	100 / 120	130 / 150	150 / 180
Purè di patate / sformato patate	80	100 / 110	120 / 150	130 / 180
FORMAGGI E LATTICINI				
Formaggi freschi (stracchino, crescenza, mozzarella)	50	60 / 70	70 / 80	80 / 100
Parmigiano Reggiano (grattugiato per primi)	3/4	3/4	4/5	5/6
Ricotta di vacca (per pasta)	15 / 25	15 / 25	20 / 30	30 / 40
Ricotta di vacca (per pietanza)	50	70	80	100
UOVA				
Impasti di carne (polpette, polpettone)	10	10	12	15
Per carbonara	15	15	18	25
Sformati	30 / 40	30 / 40	40 / 50	50 / 60
Uova frittata	50	50	60	60 / 70
PESCE				
Insalata pesce / seppie (con piselli)	80	90	100	120
Pesce al forno / vapore	100 / 110	100 / 120	120 / 140	140 / 160
Pesce condimento primi	15	15	20	30
Polpette di pesce	50	50	60	70
CARNE				
Arrosto o spezzatino	50 / 60	60 / 70	80	90
Bistecche / svizzere	50 / 60	60 / 70	70 / 80	80 / 90
Carne (per condimento)	15	15 / 20	20 / 25	30 / 35
Coniglio	70	80	90	100
Pollo arrosto	70	80	90	100
Polpettone / polpette / zucchine ripiene	60 / 70	60 / 70	70 / 80	80 / 90
SALUMI				
Prosciutto cotto (senza polifosfati) o crudo	30	30 / 40	40 / 50	60 / 70

ISTITUTO FARLOTTINE Soc. Coop, Sociale Via della Battaglia 10 Bologna	TABELLA DIETETICA AUTUNNO INVERNO – anno formativo 2021-2022			Data di emissione: 20/09/2021
	NIDO - MATERNA - PRIMARIA - SECONDARIA			
OLIO E GRASSI				
Olio extravergine di oliva				
Primi	4	4	5	6
Secondi	4	4	5	6
Verdure crude	4	4	5	6
Verdure cotte	4	4	5	6
Burro crudo per pasta o risotti	3	3	4	5

MERENDA

	NIDO	MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
Yogurt intero naturale (non dolcificato) o alla frutta	125	125	125	125
Latte vaccino fresco intero AQ	100	120	150	150/ 200
Thè deteinato o orzo (senza zuccheri o aromi)	120	120	150	200
Biscotti secchi	30	30 / 40	40	50
Biscotti frollini	25	25 / 30	30 / 35	40
Cereali (muesli)	/	15 / 25	20 / 30	40
Ciambella	60	70	90	110
Cioccolata (barretta fondente o al latte)	/	15	20	30
Pane comune	20	20	30	50
Marmellata (senza zucchero)	5	10	20	25
Miele	5	10	20	25
FRUTTA				
Ananas	80	100	120	150
Arancio	100	100	120	150
Banana	80	100	120	150
Castagne	/	n. 5	n. 8	n. 10
Clementine	80	100	120	150
Kiwi	80	80	80	80
Mela	100	100	120	150
Pera	80	80	100	120
Frutta cotta	100	100	120	150
Frutta mista per frullato	100	100	120	150
Macedonia	100	100 / 120	120 / 140	150
Spremuta di agrumi o succo di frutta non zuccherati	100 / 120	100 / 120	130 / 150	150 / 200
Frutta secca (noci, mandorle, nocciole)	/	10	15	20

ISTITUTO FARLOTTINE Soc. Coop, Sociale Via della Battaglia 10 Bologna	TABELLA DIETETICA AUTUNNO INVERNO – anno formativo 2021-2022	Data di emissione: 20/09/2021
	NIDO - MATERNA – PRIMARIA - SECONDARIA	

Note:

- Le cotture devono essere le più semplici possibile: vapore, bollitura, arrosto, pentola a pressione e con l'aggiunta di aromi (erbe aromatiche o succo di agrumi).

- La frutta e la verdura sono da utilizzarsi sempre fresche (no IV e V gamma) e di stagione. La stagionalità infatti è un importante elemento da tenere presente per consumare frutta e verdura con minor rischio di presenza di residui di fitofarmaci, poiché le primizie vengono generalmente coltivate in ambienti circoscritti e in periodi in cui le avversità climatiche rendono più necessarie i trattamenti con antiparassitari.

- Condimenti: si raccomanda di utilizzare l'olio extra vergine d'oliva a crudo escludendo l'uso di strutto, lardo, panna e margarina. Evitare l'utilizzo di esaltatori di sapidità con glutammato monosodico, da sostituire con brodo di verdura o di carne e/o con erbe aromatiche.

- Acqua: solo acqua naturale, che deve essere sempre a disposizione del bambino, non solo a pranzo.

- Diete particolari, individuali in caso di disturbi intestinali o allergie, saranno stabilite sempre dal pediatra.

- **ALIMENTI E BEVANDE DA EVITARE (SCONSIGLIATI)**

Sono da evitare prodotti alimentari che contengono:

- grassi trans
- un apporto totale di lipidi superiore a gr.9 per porzione
- oli vegetali (palma e cocco)
- zuccheri semplici aggiunti
- alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 gr /100gr.)
- nitriti e/o nitrati come additivi

Sono da evitare bevande:

- con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti
- ad alto contenuto di teina, caffeina, taurina e similari

Segue

Allegato 1. Menu autunno / inverno nido, materna, primaria, secondaria

ISTITUTO FARLOTTINE Soc. Coop, Sociale Via della Battaglia 10 Bologna	TABELLA DIETETICA AUTUNNO INVERNO – anno formativo 2021-2022	Data di emissione: 20/09/2021
	NIDO - MATERNA – PRIMARIA - SECONDARIA	

ALLEGATO 1. MENU' AUTUNNO / INVERNO NIDO - MATERNA – PRIMARIA - SECONDARIA

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1	MERENDA MATTINA	G: Pane e mandorle P: Pane e marmellata	Frutta fresca	Latte fresco bio e orzo + cereali	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	- Riso con lenticchie - Frittata al forno con porro - insalata di cavolo cappuccio bicolor	- Pasta olio e Parmigiano - noce di suino - Verdure crude	- Vellutata di verdure - pizza margherita - verdure al vapore (zucchine o spinaci)	- Pasta al forno con verdure - Bocconcini di pollo o tacchino al limone - Tricolore di verdure al vapore	- brodo vegetale con pastina - pesce gratinato - Verdura cruda
	MERENDA POMERIGGIO	Frutta fresca	P: Yogurt naturale G: Yogurt naturale o alla frutta	Frutta fresca	Bruschetta pane e olio	Frutta cotta
2	MERENDA MATTINA	Frutta fresca	Frutta fresca	Latte fresco bio e orzo	Frutta fresca	G: Thè e pane biscottato P: Camomilla o tisana + pane biscottato
	PRANZO	- Passato di lenticchie o fagioli - Torta di verdure e formaggio (con uovo) - Insalata	- Pasta integrale al pomodoro - sovracosce di pollo o Arrosto di tacchino - Insalata fantasia	- Pasta alle verdure (zucchine o cavolfiore) o Vellutata di verdure (perché nel polpettone c'è patata) - Polpettone di pesce - Verdure crude (insalata)	- Polenta con polpettine di manzo in sugo di pomodoro - Verdure al vapore	- Passato di verdura con pastina - Tortino di ceci e ricotta (con uovo) - Spinaci al vapore
	MERENDA POMERIGGIO	Frutta cotta	Bruschetta di pane e olio	Frutta fresca	Yogurt naturale o con frutta	Frutta fresca
3	MERENDA MATTINA	Frutta fresca	G: Thè e pane biscottato P: Camomilla o tisana + pane biscottato	Frutta fresca	Latte fresco bio e orzo	Frutta fresca
	PRANZO	- Riso con verdure - Pesce al pomodoro - Verdure crude	- Pasta olio e Parmigiano - petto di pollo agli aromi - verdure gratinate	- Passato di lenticchie o fagioli con pastina - Formaggio fresco - Verdure crude (finocchi, pomodori, insalata, zucchine)	- Pasta integrale al pomodoro - Cotolette di petto di tacchino - Tris di verdure al vapore	- Passato di verdura con pastina - Crocchette di pesce al forno - Patate arrosto o pure
	MERENDA POMERIGGIO	Yogurt naturale o con frutta	Frutta fresca	Bruschetta di pane e olio	Frutta fresca	Frutta cotta
4	MERENDA MATTINA	Frutta fresca	Frutta fresca	Latte fresco bio e orzo	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	- Pasta al ragù - torta di cavolfiore (con uovo) - Verdure crude	- Passato di lenticchie o fagioli - Crostini pomodoro e mozzarella - Insalata mista	- Pasta integrale al pomodoro - Sformato con prosciutto crudo, patate - Verdure crude (cavolo cappuccio bicolor)	- Minestrone di verdure con pastina o orzo - sfilaccetti di pollo alla pizzaiola - insalata mista	- Pasta alle verdure - Pesce al vapore - Verdure crude
	MERENDA POMERIGGIO	Bruschetta	Torta margherita o zucca brownie	Frutta fresca	Pane e olio	Yogurt naturale o con frutta

 Redatto da:
 Dott.ssa Federica Badiali – biologa nutrizionista

 Approvato da:
 Dott.ssa Luciana Lorenzini – Coordinatore Gestionale Ist. Farlottine