

ISTITUTO FARLOTTINE Soc. Coop, Sociale Via della Battaglia 10 Bologna	TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE – 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 PRIMAVERA - ESTATE – 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				
Riso e pasta (per brodo)	15 / 25	25 / 30	35 / 40	40 / 50
Riso, pasta (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 PRIMAVERA - ESTATE – 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 biologico	100	120	150	150/ 200
Thè deteinato o infusi 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)	20	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
FRUTTA				
Albicocca	80	100	120	150
Ananas	80	100	120	150
Banana	80	100	120	150
Cocomero	100	120	150	200
Fragole	100	100 / 120	120 / 150	150 / 200
Frutta cotta	100	100	120	150
Frutta mista per frullato	120	120 / 130	130 / 150	150 / 200
Macedonia	100	100 / 120	120 / 140	150
Mela	100	100	120	150
Melone	80	100	120	150
Pesca	80	100	120	150
Prugna	80	100	120	150
Uva	60	80	100	120
Spremuta di agrumi o succo di frutta non zuccherati	100	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 PRIMAVERA - ESTATE – 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 in accordo con la nutrizionista.

- 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 primavera / estate nido, materna, primaria, secondaria

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

ALLEGATO 1. MENU' PRIMAVERA / ESTATE NIDO - MATERNA – PRIMARIA - SECONDARIA

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1	MERENDA MATTINA	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Latte fresco bio + pane	Frutta fresca
	PRANZO	- Pasta fredda fantasia (prosciutto cotto, pomodorini, formaggio, pisellini) - Verdure crude a pezzetti (es. finocchi)	- Pasta integrale con zucchine e pomodoro - caprese pomodoro e mozzarella - Verdure crude a pezzetti	- Pasta integrale al pomodoro - Petto di pollo scaloppato al limone con insalata di verdure crude	- Passato di verdure e legumi - sformato di verdure (con uovo) - Verdure crude (es. finocchi, zucchine, pomodori, insalata)	- riso al pomodoro - crocchette di pesce al forno o pesce in sughetto di pomodoro - Verdura cruda a pezzetti o insalata
	MERENDA POMERIGGIO	Gelato fragola o crema Nido: frutta fresca	Frutta fresca e karkadè	thè e biscotti	Frutta fresca	Yogurt naturale o con frutta
2	MERENDA MATTINA	Frutta fresca	G: thè e biscotti P: Camomilla o tisana e biscotti	Frutta fresca	G: Yogurt naturale o con frutta P: Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	- Riso alle verdure - Polpettine di ricotta e ceci - Verdure crude a pezzetti (es. carote e finocchi)	- Pasta alla cantonese (zucchine, carote, uovo, piselli) - verdure gratinate (pangrattato e prezzemolo) - Verdure crude (es. insalata brasiliana)	- Vellutata di lenticchie - Crostini pomodoro e mozzarella - Verdure crude(es. finocchi, zucchine, pomodori, insalata)	- Pasta integrale alla siciliana (pomodoro, olive e origano) - Sovracosce di pollo arrosto - Verdure crude (es. carote e zucchine julienne)	- Pasta con verdure - Pesce agli aromi - Verdure crude o insalata
	MERENDA POMERIGGIO	Frutta fresca e karkadè	Frutta fresca	Gelato fragola o crema Nido: frutta fresca	Frutta fresca	Bruschetta con olio
3	MERENDA MATTINA	Frutta fresca	Frutta fresca	Latte fresco bio con pane biscottato	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	- vellutata di verdure estive - pizza margherita - verdure crude o insalata	- Pasta al ragu' di lenticchie - Verdure gratinate (prezzemolo e pane grattugiato)	- Pasta olio e parmigiano - Scaloppine di petto di pollo e tacchino agli odori - Verdure crude fantasia	- Riso alle zucchine - Tortino di ceci al forno (con uovo) - verdure crude	- Pappa al pomodoro - Pesce gratinato - verdura cruda
	MERENDA POMERIGGIO	thè e biscotti	Gelato di frutta Nido: frutta fresca	Frutta fresca e karkadè	Bruschetta con olio	Yogurt naturale o con frutta
4	MERENDA MATTINA	Frutta fresca	G: thè e biscotti P: Camomilla o tisana e biscotti	Frutta fresca	Yogurt naturale o con frutta	Frutta fresca
	PRANZO	- Pasta al pesto fresco - Rotolo di torta salata alle verdure (con ricotta) - Verdure crude o insalata	- Pasta del pastore (ricotta e basilico) Cotolette di tacchino al forno - Verdure crude a pezzetti	- Passato di legumi e verdure - Frittatine al forno - insalata	- Riso estivo (pomodorini, olive, p. cotto, piselli, basilico) - Verdure crude	- Pasta al pomodoro e basilico - Polpettone di pesce - Verdure crude
	MERENDA POMERIGGIO	Bruschetta con olio	Frutta fresca e karkadè	Gelato di frutta o ricotta	Frutta fresca	Frutta fresca

Redatto da:
Dott.ssa Federica Badiali – biologa nutrizionista

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