



COMUNE DI PADOVA

Settore Servizi Scolastici

Capitolato speciale per
l'affidamento del servizio
di ristorazione scolastica,
preparazione e consegna
pasti a domicilio

ALLEGATO D

Tabelle dietetiche e menù

Servizio Refezione Scolastica

Indice generale

OBIETTIVI DEL PROGETTO.....	4
PREPARAZIONI CONSENTITE PER LA REALIZZAZIONE DEI PIATTI INDICATI NEL MENU.....	5
Menù per le cucine interne.....	5
Menù per pasti veicolati.....	5
Elenco delle preparazioni.....	6
NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI.....	8
ASILO NIDO CON CUCINA INTERNA.....	10
LATTANTI (5-12 MESI).....	10
ALIMENTI PER IL PRANZO.....	10
LATTANTI (5-12 MESI).....	11
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	11
INDICAZIONI PER LATTANTI.....	11
DIVEZZAMENTO.....	12
DIVEZZI (13 – 36 MESI).....	15
ALIMENTI PER IL PRANZO.....	15
DIVEZZI (13 – 36 MESI).....	16
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	16
MERENDE PROLUNGAMENTO.....	16
SPECIFICHE MERENDE ASILO NIDO PER IL PROLUNGAMENTO.....	16
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	17
PIZZA MARGHERITA.....	18
MENU ASILO NIDO con cucina interna e cuoco – Menu estivo – BAMBINI E ADULTI.....	20
MENU ASILO NIDO con cucina interna e cuoco – Menu Invernale – BAMBINI E ADULTI.....	21
ASILO NIDO INTEGRATO CON CUCINA INTERNA.....	22
ALIMENTI PER IL PRANZO.....	22
ASILO NIDO INTEGRATO CON CUCINA INTERNA.....	24
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	24
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	27
MERENDE PROLUNGAMENTO.....	28
SPECIFICHE MERENDE ASILO NIDO PER IL PROLUNGAMENTO DEL POMERIGGIO.....	28
MENU ASILO NIDO INTEGRATO con cucina interna e cuoco - Menù invernale - BAMBINI E ADULTI.....	29
MENU ASILO NIDO INTEGRATO con cucina interna e cuoco - Menù estivo - BAMBINI ADULTI.....	30
SCUOLA DELL'INFANZIA CON CUCINA INTERNA.....	31
SCUOLA DELL'INFANZIA CON CUCINA INTERNA.....	33
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	33
SCUOLA DELL'INFANZIA CON CUCINA INTERNA.....	36
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	36
MERENDE PROLUNGAMENTO.....	36
MENU SCUOLA DELL'INFANZIA con cucina interna e cuoco - Menù estivo - BAMBINI ADULTI.....	37
MENU SCUOLA DELL'INFANZIA con cucina interna e cuoco - Menù invernale - BAMBINI ADULTI.....	38
ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO.....	39
ALIMENTI PER IL PRANZO.....	39
MERENDE.....	39
COMUNE DI PADOVA – ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO- Menù estivo - BAMBINI E ADULTI.....	40
COMUNE DI PADOVA – ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO- Menù autunnale - BAMBINI E ADULTI.....	41
COMUNE DI PADOVA – ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO Menu invernale - BAMBINI E ADULTI.....	42
COMUNE DI PADOVA– ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO Menu primaverile - BAMBINI E ADULTI.....	43
SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA.....	44
NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI.....	44
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	45
COMUNE DI PADOVA – SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA- Menù ESTIVO - BAMBINI E ADULTI.....	46
COMUNE DI PADOVA – SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA- Menù AUTUNNALE - BAMBINI E ADULTI.....	47
COMUNE DI PADOVA – SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA Menu INVERNALE - BAMBINI E ADULTI.....	48

COMUNE DI PADOVA – SCUOLA DELL’INFANZIA VEICOLATA	Menu PRIMAVERILE - BAMBINI E ADULTI.....	49
SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO.....	50	
NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI.....	50	
SCUOLE CON SERVIZIO VEICOLATO.....	51	
GRAMMATURE ALIMENTI PER IL PRANZO.....	51	
SCUOLE CON SERVIZIO VEICOLATO.....	54	
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	54	
BAMBINI E ADULTI – 1 PIATTO UNICO/SETTIMANA.....	62	
COMUNE DI PADOVA – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - Menù AUTUNNALE.....	63	
BAMBINI E ADULTI - 1 PIATTO UNICO/SETTIMANA.....	63	
COMUNE DI PADOVA – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - Menù INVERNALE.....	64	
BAMBINI E ADULTI - 1 PIATTO UNICO/SETTIMANA.....	64	
COMUNE DI PADOVA – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - Menu PRIMAVERILE.....	65	
BAMBINI E ADULTI - 1 PIATTO UNICO/SETTIMANA.....	65	
INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITA’ EBRAICA.....	67	
INDICAZIONI DIETETICHE IN CASO DI “DIETA LEGGERA”.....	68	
PER INDISPOSIZIONE TEMPORANEA.....	68	
INDICAZIONI DIETETICHE IN CASO DI “DIETA MORBIDA E NON FILAMENTOSA”.....	69	
MENU IN CASO DI SCIOPERO O ASSEMBLEA DEL PERSONALE DELLA SCUOLA.....	69	
COMPOSIZIONE DEL CESTINO (IN CASO DI USCITE DIDATTICHE).....	70	

OBIETTIVI DEL PROGETTO

I parametri di riferimento citati per la formulazione delle tabelle dietetiche hanno come obiettivo quello di fornire alla popolazione scolastica un' alimentazione sana, equilibrata, cercando di mantenere un rapporto sereno con il cibo e con l'ambiente.

La Ristorazione Scolastica riveste un importante ruolo nella prevenzione e nella promozione di corrette abitudini alimentari, ma essa da sola fornisce solo 5 pasti principali sui 21 settimanali, per tali ragioni risultano fondamentali, per il raggiungimento degli obiettivi prefissati, l'aiuto e l'intervento delle famiglie, affinché le buone abitudini incoraggiate a scuola siano poi consolidate a casa e viceversa.

Le tabelle dietetiche, differenziate per età, sono state calcolate stabilendo il fabbisogno medio (bambini/e) di chilocalorie e di nutrienti sulla base dei valori indicati dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti) elaborati dall'Istituto Nazionale della Nutrizione - Revisione 2014. Inoltre utilizzando le Linee Guida per una sana alimentazione Italiana (Istituto Nazionale della Nutrizione – Revisione 2003) e le Linee Guida in materia di miglioramento della sicurezza e della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica - Regione Veneto (Revisione Agosto 2017).

E' stato quindi calcolato per il pranzo un fabbisogno energetico pari al 40% del totale giornaliero.

Si sottolinea che le raccomandazioni LARN rappresentano una serie di dati orientativi, che vanno poi letti ed applicati in base alla tradizione del territorio e alla popolazione reale.

Nell'ambito della popolazione pediatrica esistono richieste diverse anche in considerazione del ritmo di crescita di ogni singolo individuo e del tipo di attività fisica.

Le tabelle dietetiche riportano la media mensile in kcal e nutrienti, stabiliti per il pranzo consumato a scuola.

Per favorire un'alimentazione equilibrata e corretta garantendo l'appetibilità dei piatti si propone di:

- 1) utilizzare sia fonti proteiche di origine animale come carni, uova, formaggi ecc... sia promuovendo il consumo delle proteine vegetali (legumi).
- 2) aumentare il consumo di carboidrati sotto forma di amidi riducendo gli zuccheri semplici (saccarosio).
- 3) aumentare il consumo di fibra alimentare, utilizzando legumi, frutta e verdura.
- 4) migliorare il rapporto tra grassi animali e vegetali.

Questi obiettivi si realizzano attraverso il menù scolastico con la somministrazione di:

- **“piatti unici” o “piatti forti”** sono composti da una equilibrata combinazione di proteine, carboidrati, lipidi e fibra.
- uso dei cereali sotto varie forme quali pasta, riso, crostini, orzo, farro, pane, torte, ecc..., anche integrali e semintegrali.
- incremento del consumo di frutta e verdure crude o cotte di stagione.
- introduzione modulata di carni bianche (tacchino, pollo, coniglio, pesce) o rosse (manzo, vitello, puledro, maiale), uova, formaggi.
- maggior utilizzo dei grassi vegetali di alta qualità (olio extra vergine di oliva) sempre inseriti a crudo.

Si auspica che nel completamento del fabbisogno giornaliero, anche la famiglia sia promotrice e sostenitrice degli obiettivi che si tenta di perseguire a scuola, nell'ottica condivisa di favorire il processo di educazione alimentare volto a far conoscere l'importante ruolo che il cibo riveste, anche nella prevenzione di molte patologie, incluse obesità e sovrappeso.

PREPARAZIONI CONSENTITE PER LA REALIZZAZIONE DEI PIATTI INDICATI NEL MENU

Menù per le cucine interne

Le preparazioni indicate come alternative nel menu dovranno essere proposte a rotazione, sia per il Menù invernale che per il Menù estivo, al fine di garantire la varietà necessaria ad evitare monotonia e ripetitività. Qualora la rotazione non venisse rispettata, la Pubblica Amministrazione interverrà richiedendone l'applicazione. Altre preparazioni non diversamente specificate in menu quali "pasta" potranno essere preparate in base alla creatività dei cuochi, ma sempre attenendosi alle indicazioni riportate nel presente allegato e nelle Linee Guida per la Ristorazione Scolastica.

Il menu delle cucine interne è stato strutturato per costituire una guida e una traccia da seguire per il personale di cucina (in termini di frequenze, grammature, modalità di cottura), ma al contempo vuole essere un incentivo alla creatività dei singoli cuochi e promuove l'inventiva dell'operatore che si manifesta nelle specifiche ricette, forme, colori, abbinamenti e modalità di presentazione.

Ciò soprattutto per stimolare all'assaggio i nostri piccoli utenti, in particolare nell'approccio a quegli alimenti notoriamente poco conosciuti e altrettanto poco graditi (come pesce, legumi, ecc.).

Al fine di rendere disponibile il menu del giorno a famiglie e personale scolastico, il cuoco o l'addetto lo esporranno quotidianamente su una lavagna o in bacheca. Il menu dovrà essere dettagliato in ogni sua parte, specificandone anche la modalità di cottura, ad esempio: *"Fusilli al pesto, petto di pollo al limone in umido, pomodori gratinati al forno. Merenda del mattino: torta allo yogurt".*

Copia cartacea dei menù forniti dovrà essere inviata alla P.A. alla fine del mese (insieme alle altre schede per l'autocontrollo) o in qualsiasi altro momento, su richiesta delle dietiste comunali.

La ciclicità del menù per i pasti di nidi e scuole dell'infanzia con cucina interna è indicativamente stabilita dalla tabella sottostante:

	<i>Menù estivo (inizio anno)</i>	<i>Menù invernale</i>	<i>Menù estivo (fine anno)</i>
Inizio	Avvio scuole	Metà ottobre	Inizio marzo
Fine	Metà ottobre	Fine febbraio/ inizio marzo	Fine giugno e centri estivi

Menù per pasti veicolati

Nel caso di pasto veicolato, la Ditta dovrà provvedere ad esporre il primo giorno della settimana, sia in refettorio che in luogo visibile ai genitori, il menù settimanale comprensivo degli ingredienti che compongono i singoli piatti, specificando quando trattasi di prodotti da agricoltura biologica, DOP o IGP, surgelati o congelati, ecc.

Dovranno essere inoltre specificati tutti gli allergeni presenti in ottemperanza al Regolamento Ce 1169/2011.

I menù per i pasti veicolati sono strutturati in maniera specifica seguendo le 4 stagioni, primavera, estate, autunno e inverno.

La ciclicità del menù per i pasti veicolati è indicativamente stabilita dalla tabella sottostante:

	<i>Menù estivo</i>	<i>Menù autunnale</i>	<i>Menù invernale</i>	<i>Menù primaverile</i>	<i>Menù estivo</i>
Inizio	Avvio scuole	Metà ottobre	Inizio dicembre	Inizio marzo	Inizio maggio
Fine	Metà ottobre	Fine novembre	Fine febbraio	Fine aprile	Fine giugno e centri estivi

Prima dell'inizio dell'anno scolastico la ditta appaltatrice dovrà proporre il calendario di turnazione all'Ufficio Refezione Scolastica, che ne darà comunicazione agli Istituti Comprensivi.

Elenco delle preparazioni

Si riporta di seguito un elenco esemplificativo ma non esaustivo delle preparazioni che dovranno essere preparate:

PASTA: al pomodoro, olio, burro, verdure di stagione, pesto alla genovese, mammarosa, burro e salvia, olio e basilico, ragù di carne, al tonno, insalata di pasta fredda, amatriciana, tirolese, ecc... Dovrà essere rispettata la rotazione anche per il formato di pasta, che dovrà essere vario e non ripetitivo.

Le basi dei sughi possono essere variate dopo accertate difficoltà di produzione.

BIGOLI, FETTUCCINE, PAPPARDELLE, TAGLIATELLE, PASTE RIPIENE: al pomodoro, alle verdure di stagione, al ragù di carne, al ragù di pesce, ai formaggi ecc...

RISO O RISOTTO: al pomodoro, parmigiana, verdure di stagione (radicchio, zucca, peperoni, verze, zucchine, carciofi, pomodori, melanzane, asparagi, spinaci, ortolana, ecc...), piselli, crema di fagioli, aromi (rosmarino, salvia, basilico, timo, origano, erba cipollina, maggiorana, ecc...), insalata di riso, riso in sformato.

LASAGNE: al forno con ragù e besciamella, pasta pasticciata, cannelloni con ragù e besciamella o ricotta e verdure. In alternativa pasta con besciamella e carne a parte.

BESCIAMELLA: la besciamella può essere preparata con latte o con brodo vegetale in base alla richiesta.

MINESTRE: brodo di carne o brodo vegetale, con pasta o riso, crema di riso, semolino, cous-cous.

CREME O PASSATI: di verdure miste, di carote, patate, piselli, zucca, zucchine, delicata con porri, ecc... con pasta o riso, orzo, crema di riso, semolino, crostini, farro, miglio.

PASSATO DI LEGUMI: minestra di fagioli (con la tipologia di fagioli utilizzata), minestra di legumi misti (con l'elenco dei legumi usati: ceci, lenticchie, fagioli, ecc...), crema di ceci, con pasta, riso, orzo o crostini.

GNOCCHI: di patate con ragù, burro e salvia, pomodoro o bianchi con carne a parte, di semolino con burro, burro e salvia.

PIZZA: margherita o con prosciutto cotto o altro da concordare.

TORTA SALATA: con formaggio e prosciutto o con formaggio e verdure o altri ingredienti da concordare.

BOVINO ADULTO: bollito, hamburger, arrosto, polpette, scaloppe, brasato, alla piastra, spezzatino, straccetti, ragù, con verdure, polpettone, brushitt, involtini, vitello tonnato, ecc...

COSCE DI POLLO: arrosto, in umido, al forno, ecc...

POLLO BUSTO: al forno, arrosto, in umido

PETTI DI POLLO O DI TACCHINO: scaloppina al limone, alla salvia, ai ferri, pizzaiola, al latte, con verdure, arrosto, polpette al sugo, polpettone, hamburger, bocconcini panati al forno, insalata di pollo, tacchino tonnato, ecc...

MAIALE: arrosto, al latte, ai ferri, scaloppina, brasato con verdura, pizzaiola, polpette, hamburger, ecc...

PULEDRO: ai ferri, spezzatino, hamburger, polpette, ragù, con verdure, polpettone, ecc...

CONIGLIO: bocconcini, arrosto, al forno, con verdure, in umido, alla cacciatora, ecc...

UOVA: sode, frittata al forno con le verdure, con prosciutto e/o formaggio, omelette, strapazzate, affogate, ecc...

PESCE: bollito, in umido, al forno, polpette, al vapore. I bastoncini di pesce, nelle scuole dell'infanzia, potranno essere utilizzati come secondo piatto con una frequenza massima di 2-3 volte all'anno, preferibilmente in occasione di giornate particolari in cui la programmazione può subire variazioni come gite, scioperi, ecc...

FORMAGGIO: alternare il formaggio fresco a quello stagionato secondo le tabelle merceologiche e quanto richiesto dal menù.

AFFETTATI: alternare le varie tipologie di affettati previsti nel vigente Capitolato Speciale d'Appalto.

VERDURE CRUDE: preferibilmente di stagione. Si raccomanda la varietà delle verdure servite.

VERDURE COTTE: gratinate, al tegame, bollite, al vapore, agli aromi, trifolate ecc... preferibilmente di stagione. Si raccomanda la varietà delle verdure servite. N.B. sono da intendersi verdura cotta anche i fagiolini.

LEGUMI: per la preparazione di passati e minestre prevedere l'utilizzo di legumi secchi biologici; i legumi freschi o surgelati dovranno essere utilizzati per la preparazione dei primi piatti asciutti e dei contorni.

PATATE: al forno, bollite, puré, in umido, al vapore, sabbiose, tortino, ecc...

DOLCI: crostata di frutta fresca o confettura, plumcake, torta allo yogurt, torta di ricotta, torta di carote, torta di mele, torta con le pere, con le banane, alla vaniglia, salame al cioccolato (senza uova), budino al cacao o vaniglia, pane con uvetta o gocce di cioccolato, gelato, pane burro e marmellata, ecc.

FRUTTA: fresca, macedonia, spremuta, frullato o purea di frutta.

NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI
NOTE GENERALI VALIDE PER LE CUCINE INTERNE CON CUOCO
ASILI NIDO – ASILI NIDO INTEGRATI – SCUOLE DELL'INFANZIA

I menù sono stati elaborati prendendo in considerazione il "Ricettario per le strutture scolastiche della Regione Veneto" 2008-2010 edizione 2012 (ultima edizione).

- Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalle dietiste dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle tabelle di composizione degli alimenti (INRAN) e delle Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (agosto 2017).
- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.
- Per abituare i bambini a consumare la verdura, si consiglia di offrirla all'inizio del pasto anziché come contorno, anche per le strutture veicolate. Può essere proposto il pinzimonio.
- La frutta sarà distribuita come merenda di metà mattina, preparando un misto di frutti (almeno 3 varietà di cui sempre presente banana e mela) o monofrutto se preferito dalla scuola per motivi di gestione. La merenda del pomeriggio dovrà essere variata come indicato nelle indicazioni specifiche delle merende pomeridiane. Macedonia, frullato o spremuta vanno preparati immediatamente prima del consumo.
- La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione delle pietanze, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo di prodotto variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.
- Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- Si consiglia la cottura: a vapore, in acqua, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria.
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- Le preparazioni consentite per la realizzazione dei piatti indicati nel menù sono riportate nelle pagine seguenti: è opportuno osservare la stagionalità di frutta e ortaggi per garantire la massima varietà del menù.
- La stagionalità di frutta e ortaggi è indicata nelle tabelle contenute nell'allegato C "Caratteristiche Merceologiche".
- Per la preparazione delle minestre/brodi è possibile variare tra: pastina, cereali, cous cous, semolino, crostini, orzo, farro, miglio.
- Nelle giornate in cui è previsto il piatto unico, questo può essere scomposto nei suoi ingredienti (es: gnocchi di patate al ragù di manzo → gnocchi di patate al pomodoro + carne di manzo; pasta al prosciutto e piselli → pasta all'olio + prosciutto + piselli) al fine di favorire un'accettazione graduale delle nuove pietanze.
- *Durante il periodo estivo il menù potrà essere scomposto nei suoi ingredienti e variato nella cottura, per renderlo più accettabile e adeguato alle temperature esterne.*
- Garantire la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche o per motivi etico religiosi.
- Nella predisposizione delle diete speciali, potrà essere specificato di volta in volta dalle dietiste comunali, il prodotto dietetico necessario.
- Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.
- Negli asili nidi integrati gli adulti seguono il menu della scuola dell'infanzia con le dovute differenze in termini di grammature. Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

NOTA BENE: tutti i menù del presente allegato e le tabelle riportanti le grammature per le specifiche fasce di età, sono state inviate al S.I.A.N. competente per territorio, al fine della validazione. Pertanto, eventuali innovazioni e modifiche ai menù e/o alle tabelle dietetiche

potranno essere apportate nel corso dell'appalto sulla base delle indicazioni concordate, tra l'ufficio rfezione, il SIAN e le/la ditte/a.

Ogni anno l'Ufficio Refezione Scolastica si riserva di apportare tutte le modifiche e gli aggiustamenti al menu che riterrà necessari in base all'andamento del gradimento dell'anno precedente.

ASILO NIDO CON CUCINA INTERNA

LATTANTI (5-12 MESI)

ALIMENTI PER IL PRANZO

N.B. trattasi di tabella riassuntiva per le grammature: la tempistica e le grammature dello svezzamento dettagliate vengono specificate nelle pagine seguenti.

Farine cereali per l'infanzia senza glutine	gr. 20-30
Semolino di grano o di riso	gr. 20-30
Pastina o riso (in brodo)	gr. 20-25
Pasta o riso o pastina (asciutti)	gr. 25-30
Brodo di verdura o di carne	gr. 120-150
Passato di verdura	gr. 100-150
Parmigiano	gr. 5
Liofilizzato di carne o di pesce	gr. 5-10
Omogeneizzato di carne o di pesce	gr. 40-80
Carne di vitello, manzo, puledro, pollo, coniglio, tacchino	gr. 30-40
Carne per spezzatino	gr. 40
Carne per polpette di carne o pesce	gr. 40
Carne per ragù	gr. 20-30
Pesce	gr. 40
Formaggi. casatella, robiola, crescenza, ricotta, mozzarella	gr. 30-40
Uovo (tuorlo)	gr. 1/2 tuorlo
Legumi freschi o surgelati come condimento del primo piatto	gr. 30
Legumi secchi come condimento del primo piatto	gr. 15
Legumi freschi o surgelati come secondo piatto o contorno	gr. 60
Legumi secchi come secondo piatto o contorno	gr. 30
Verdura cotta: verdure di stagione, purea di verdure	gr. 60
Patate (purea)	gr. 50-70
Verdura cruda grattugiata	gr. 20-30
Pomodori crudi	gr. 30-40
Condimenti: olio extra vergine di oliva (per tutto il pranzo)	gr. 15
Burro crudo	gr. 5
Pane	gr. 20
Farina di mais	gr. 20

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

LATTANTI (5-12 MESI)

ALIMENTI PER LA MERENDA

N.B. Sono previste due merende per tutti i bambini dell'asilo nido: una alla mattina e una al pomeriggio, oltre a quella dell'eventuale prolungamento.

Frutta di stagione	gr. 50-100
Frullato fresco di frutta/"Mangia e bevi"	gr. 50-100 ml
Pane o pane biscottato	gr. 15-25
Fette biscottate, crackers, grissini	gr. 15
Biscotti secchi, biscotti prima infanzia	gr. 10
Marmellata	gr. 10
Yogurt	gr. 60-120
Latte	ml. 100
Orzo solubile o malto	gr. 5
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	ml. 100
The deteinato o infuso caldo o freddo	ml. 100
Bevande: spremuta di agrumi da diluire	ml. 60 (dai 9 mesi)

INDICAZIONI PER LATTANTI

Si raccomandano le seguenti abitudini alimentari:

- per dissetarsi si beve solo acqua naturale che deve essere sempre a disposizione del bambino, non solo a pranzo.
- prima del compimento del primo anno di vita non deve essere aggiunto sale, zucchero, miele;
- le verdure devono essere fresche e di stagione;
- i legumi freschi oppure surgelati oppure secchi dovranno essere sempre passati al setaccio
- l'olio extravergine di oliva va aggiunto a fine cottura;
- la frutta va consumata tra i pasti.

Fabbisogno energetico (L.A.R.N.)

Dai 6 mesi l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra 570 e 620 kcal/die.

Il bambino fino ai 4 mesi assume solo latte, con dosaggi e modalità di preparazione consigliati dal Pediatra.

L'allattamento artificiale inizierà con:

- Latte in polvere adattato, da diluire con acqua oligominerale confezionata.
- Successivamente si continuerà con latte in polvere di proseguimento.
- Nel caso di particolari problemi del bambino, si utilizzeranno latti speciali secondo le prescrizioni indicate dal pediatra.
- Le indicazioni per i lattanti, oltre alla qualità alimentare, considerano il graduale inserimento di nuovi alimenti nella dieta del bambino.

DIVEZZAMENTO

DAL 5° AL 6° MESE

PRANZO

☞ Brodo vegetale: ml 120-150

(aumentare la quantità gradualmente)

Preparazione: far bollire l'acqua con carote, patate o zucca e zucchine. Usare solo l'acqua di cottura, senza aggiungere sale.

oppure di mais o tapioca

carne di pollo, tacchino, coniglio, agnello

1 cucchiaino da tè

1 cucchiaino da tè

Mela o pera grattugiata o omogeneizzata

+ Crema o semolino di riso 20g
+ Carne liofilizzata 5-10g
(da introdurre gradualmente)
+ Olio extravergine d'oliva 10g
+ Parmigiano Reggiano 5g

☞ Frutta

☞ Latte in formula

MERENDA

Oppure mela o pera grattugiata o omogeneizzata

Da 6 a 9 mesi, essendo il peso variabile tra i 7,3 e i 8,6 kg con un aumento ponderale di circa 1300 gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra le 800 e 900 kcal/die.

DOPO IL 6° MESE

PRANZO

☞ Minestra vegetale: ml 120-150

aggiungere gradatamente 30-50g di verdure passate al brodo vegetale: carote, patate o zucca, zucchine, cipolla o porro.

+ Cereali 20g
+ 10g liofilizzato di carne o
80g omogeneizzato o
25g carne
+ Olio extravergine d'oliva 10 g
+ Parmigiano Reggiano 5g

☞ Frutta

crema o semolino di mais o di riso

carne di pollo, tacchino, coniglio, agnello

fresca: cotta al vapore e omogeneizzata (pollo, tacchino, coniglio)

1 cucchiaino da tè

1 cucchiaino da tè

Mela o pera grattugiata oppure mezza banana schiacciata

MERENDA

☞ Latte adattato o di proseguimento, oppure mela o pera grattugiata oppure mezza banana schiacciata

DA 7 A 9 MESI

PRANZO

☞ Minestrina ml. 150-180

aggiungere gradatamente 50g di verdure passate al brodo vegetale.

Dall'8 mese, seguendo i tempi di inserimento si introdurranno rispettivamente: spinaci, finocchio, fagiolini (se in stagione), lattuga.

A partire dai 9 mesi, inserire rispettivamente cavolfiore e sedano. In sostituzione del passato di verdura usare brodo di carne di pollo.

crema di mais, di riso, multicereali, semolino, pastina

+ Cereali 25g

+ Carne 25-30g

micron (anche asciutta).

carne di pollo, tacchino, coniglio.

Dall'8 mese carne di vitello 2 volte al mese.

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 2 cucchiai di formaggio fresco (ricotta-robiola).

A partire dagli 8 mesi, sostituire 1 volta alla settimana, la carne con 40g sotto forma di omogeneizzato di pesce (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, trota). (Nei mesi successivi verrà dato come surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore).

A partire dai 9 mesi, inserire nella dieta 1/2 tuorlo d'uovo ben cotto.

1 cucchiaino da tè

1 cucchiaino da tè

Mela, pera oppure banana

MERENDA

☞ Latte di proseguimento

oppure 125g di yogurt intero o con frutta frullata (quella consentita).

Da 9 a 12 mesi, essendo il peso variabile tra 8,6 e 9,5 kg con un aumento ponderale di circa 1.000gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra 900 e le 1000 kcal/die.

DA 9 A 12 MESI

PRANZO

☞ Minestrina ml. 150

passato di legumi o di verdure oppure brodo di carne di pollo

+ Cereali 25g, 35g se asciutti

pastina (anche asciutta) o riso

+ Carne 40g

carne di pollo, tacchino, coniglio.

carne di manzo o puledro (2 volte al mese).

2 volte alla settimana, sostituire la carne con i legumi secchi o freschi ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia: è importante inizialmente aggiungere 1 cucchiaio raso di passato di legumi ed aumentare gradatamente a 2-3 cucchiai.

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 30g di formaggio fresco (stracchino, ricotta, casatella, robiola, mozzarella, asiago).

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 40g di pesce surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, orata, branzino, filetto di trota, coda di rosso, halibut)

A partire dai 12 mesi, inserire nella dieta n. 1 uovo intero una volta alla settimana.

1 cucchiaino da tè

1 cucchiaino da tè

+ Olio extravergine d'oliva 15g

Mela, pera, banana, agrumi, albicocca, noce pesca.

+ Parmigiano Reggiano 5g

☞ Verdure di stagione 50g

☞ Frutta

MERENDA

☞ Latte di proseguimento

oppure latte vaccino diluito o 125g di yogurt alla frutta (quella consentita).

Da 1 a 3 anni, l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra 1.021 e 1.133 kcal/die.

PRANZO

- ☞ Minestrina ml. 150-180
- + Cereali 25g, 35g se asciutti
- + Carne 40g
- + Olio extravergine d'oliva 5g
- + Parmigiano Reggiano 15g
- ☞ Verdure di stagione 70g
- ☞ Frutta

passato di legumi o di verdure oppure brodo di carne di pollo
 pastina (anche asciutta) o riso
 carne di pollo, tacchino, coniglio.
 carne di manzo o puledro (2 volte al mese) oppure 20g di prosciutto cotto senza polifosfati tritato.
 2 volte alla settimana, sostituire la carne con i legumi secchi o freschi ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia: è importante inizialmente aggiungere 1 cucchiaio raso di passato di legumi ed aumentare gradatamente a 2-3 cucchiai.
 1 volta alla settimana, sostituire la carne con 30g di formaggio fresco (stracchino, ricotta, casatella, robiola, mozzarella, asiago).
 1 volta alla settimana, sostituire la carne con 40g di pesce surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, orata, branzino, filetto di trota, coda di rosso, halibut)
 A partire dai 12 mesi, inserire nella dieta n. 1 uovo intero una volta alla settimana.
 1 cucchiaiino da tè
 1 cucchiaiino da tè
 Mela, pera, banana, agrumi, albicocca, noce pesca, pesca.

MERENDA

- ☞ Latte di proseguimento

oppure latte vaccino diluito o 125g di yogurt alla frutta (quella consentita).
 Dopo i 12 mesi può essere usato latte intero con l'aggiunta di pane o pane biscotto o biscotti secchi o fettina di dolce casalingo.

DIVEZZI (13 – 36 MESI)

ALIMENTI PER IL PRANZO

I quantitativi indicati si intendono a crudo (salvo diversamente specificato), al netto degli scarti e dell'eventuale glassatura.

Farina di mais per polenta	gr. 30
Crostini di pane	gr. 20-25
Gnocchi di patate o di semolino	gr. 100
Pastina, riso, cous cous, semolino o altri creali (in brodo)	gr. 30
Pasta o riso (asciutti)	gr. 50
Pizza margherita (solo sezione grandi)	gr. 70-80
Brodo di carne o di verdure	gr. 150-180
Passato di verdura o crema	gr. 150-180
Parmigiano Reggiano	gr. 5
Carne di manzo, vitello, pollo, tacchino, puledro, coniglio	gr. 40
Carne per ragù come primo piatto	gr. 25
Carne per ragù come piatto unico	40
Carne per spezzatino o straccetti o altra preparazione in umido	gr. 50
Pesce	gr. 60
Prosciutto cotto	gr. 20
Formaggio stagionato (Grana, Parmigiano Reggiano)	gr. 25
Formaggio a media stagionatura (Asiago, Montasio, caciocche, provola, pecorino fresco, ecc...)	gr. 30
Formaggio fresco	gr. 40
Ricotta	gr. 50
Uova	1 uovo
Legumi freschi o surgelati come condimento del primo piatto	gr. 40
Legumi freschi o surgelati come secondo piatto o contorno	gr. 60
Legumi secchi come condimento del primo piatto	gr. 20
Legumi secchi come secondo piatto o contorno	gr. 30
Verdura cotta	gr. 60
Verdure cruda a foglia	gr. 20
Verdura cruda grattugiata	gr. 30
Pomodori crudi	gr. 50
Pomodori pelati	gr. 30
Patate/purea di patate	gr. 80
Pane	gr. 40
Olio extra vergine di oliva (per l'intero pranzo)	gr. 15
Burro crudo	gr. 5

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

DIVEZZI (13 – 36 MESI)

ALIMENTI PER LA MERENDA

Per la merenda del mattino va sempre preferito il consumo di frutta fresca di stagione che potrà essere fornita intera, come macedonia o frullata, secondo quanto indicato nelle vigenti Linee Guida in materia di Ristorazione Scolastica.

Ogni 15 giorni (2 volte al mese) la cucina preparerà un dolce fresco per il festeggiamento dei compleanni dei bambini. I dolci dovranno essere semplici e privi di creme di farcitura, ad esempio: crostata di frutta o con marmellata, plumcake, torta allo yogurt, ecc..).

In dette giornate la frutta sarà fornita al pomeriggio.

Il personale di cucina preparerà inoltre, previo accordo con l'Ufficio Refezione, dei dolci, biscotti o menu speciali per alcune ricorrenze quali carnevale, Natale, festa di fine anno, etc....).

Come merenda del pomeriggio alternare:

- Yogurt
- Latte e orzo + biscotti o fette biscottate
- Té deteinato o infuso alla frutta o succo di frutta senza zuccheri + biscotti o crackers o fette biscottate
- Té deteinato o infuso alla frutta + pane e marmellata
- Budino (max 2 volte/mese)
- Focaccia

(*)= dove non espressamente indicata la bevanda, si intende che la merenda andrà accompagnata sempre dall'acqua.

MERENDE PROLUNGAMENTO

Alcuni asili nido usufruiscono del prolungamento d'orario fino alle ore 18:00; nel suddetto caso ai bambini che vi partecipano sarà somministrata una merenda pomeridiana a scelta tra quelle citate nell'apposita tabella dietetica del menù di riferimento: merenda che non dovrà mai sovrapporsi, per tipologia, con quella servita al pomeriggio.

SPECIFICHE MERENDE ASILO NIDO PER IL PROLUNGAMENTO

- Biscotti secchi + succo di frutta senza zuccheri aggiunti o thé deteinato in brick per i bambini divezzini e divezzi;
- Biscotti Prima Infanzia +succo di frutta senza zuccheri aggiunti o acqua per i bambini lattanti;
- Purea di frutta da fornire in alternativa per tutti.

Torta (a cotto)	gr. 30
Pizza/Focaccia (a cotto)	gr. 40
Frutta di stagione	gr. 100
Frullato fresco di frutta/”Mangia e bevi”	ml. 100-120
Pane o pane biscottato	gr. 25
Fette biscottate, crackers, grissini	gr. 15-20
Biscotti secchi, biscotti prima infanzia	gr. 15
Marmellata o miele	gr. 10
Yogurt	gr. 125
Latte	ml. 100
Orzo solubile o cacao in polvere amaro o malto	gr. 5
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	ml. 100
Spremuta di agrumi da diluire	ml. 100
The deteinato o infuso caldo o freddo	ml. 150
Gelato	gr. 50
Budino (a cotto)	gr. 125

**INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI
ASILO NIDO CON CUCINA INTERNA**

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti). Altre preparazioni potranno essere a discrezione del cuoco.

La composizione e le grammature delle ricette non espressamente specificate nella tabella di seguito riportata, saranno concordate con l'Ufficio Refezione Scolastica.

I quantitativi indicati si intendono tutti al netto degli scarti e dell'eventuale glassatura.

	Grammatura asilo nido
SUGHI A BASE DI VERDURE PER PASTA e RISOTTI	
Sugo con pomodoro e verdure	
Pomodori pelati	20
Verdure (qualsiasi tipologia di verdura-ortaggio)	15
Verdure per soffritto	5-10
Sugo con pomodoro	
Pomodori pelati	30
Verdure per soffritto	5-10
Sugo con verdure	
Verdure (qualsiasi tipologia di verdura-ortaggio)	30
Verdure per soffritto	5-10
SUGHI A BASE DI FORMAGGI	
Sugo ai formaggi	
Asiago, Parmigiano Reggiano, provolone, caciotta o altri	20
Besciamella	40
Sugo ricotta e pomodoro	
Pomodori pelati	20
Ricotta	20
Verdure per soffritto	5-10
SUGHI A BASE DI CARNE	
Ragù di carne come primo piatto	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	25
Verdure per soffritto	5-10
Pomodori pelati	20-25
Ragù di carne come piatto unico	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	40
Verdure per soffritto	5-10
Pomodori pelati	30-40
PASTA PASTICCIAТА su base pomodoro	
Verdure per soffritto	5-10
Pomodori pelati	25
Pasta di grano duro	40
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.)	75-85
Formaggio	20
PASTA PASTICCIAТА su base ragù come primo piatto	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	25
Verdure per soffritto	5-10
Pomodori pelati	25
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.)	75-85
PASTA PASTICCIAТА su base ragù come piatto unico	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	40
Verdure per soffritto	5-10
Pomodori pelati	30

Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.)	75-85
PIZZA MARGHERITA	
Pasta per pizza (a crudo)	70-80
Mozzarella	30
Pomodoro	10
CREMA DI LEGUMI	
Legumi secchi	20
Patate	30
Verdure	20
PASSATO DI LEGUMI	
Legumi secchi	20
Patate	15
Verdure	20
POLPETTE / POLPETTONE / HAMBURGER DI CARNE	
Ricetta n.1	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	40
Patate	15
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n.2	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	40
Pangrattato	15
Latte	10
Uova	8
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n.3	
Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	40
Pangrattato	15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n.4	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	40
Mollica pane	5
Latte	15
Parmigiano reggiano	3
Prezzemolo	q.b.
Aromi e sale	q.b.
POLPETTE DI PESCE	
Ricetta n.1	
Trota	10
Halibut	20
Platessa	20
Patate	10-15
Cipolla, sedano, carote	3-5
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
Ricetta n.2	
Seppia	10
Calamari	10
Halibut	30
Patate	10-15
Cipolla, sedano, carote	5-10
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
POLPETTE O POLPETTONE DI RICOTTA E CARNE BIANCA	
Ricotta	10-15
Pollo, tacchino	40
Sale	q.b.
POLPETTE DI LEGUMI	
Legumi secchi (lenticchie rosse o fagioli cannellini o ceci)	20

O Legumi freschi o surgelati	40
Carote	20
Zucchine	20
Cipolla o porro	15
Robiola	20
<i>oppure</i> formaggio Asiago o Caciotta tagliato a cubetti	15
Pane grattugiato	q.b.



MENU ASILO NIDO con cucina interna e cuoco – Menu estivo – BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Risotto al pomodoro o alle verdure di stagione ⁴ (a rotazione) Pollo Bietta ripassata Pane	Minestra in brodo vegetale con pastina Polpette di pesce Patate Pane	A rotazione le seguenti opzioni: Verdura cruda ¹ Gnocchi alla romana Verdura cotta <i>oppure</i> Verdura cruda ¹ Pasta ai formaggi Verdura cotta <i>oppure</i> Pasta con verdure + Asiago Verdura cotta Pane	Pasta con piselli o crema di piselli con pastina o crostini (a rotazione) Prosciutto cotto Bis di verdura cruda (2 tipologie) Pane	Pasta alla mammarsa (con pomodoro e ricotta) Polpette di legumi (a rotazione lenticchie rosse o fagioli cannellini) Verdura cruda ¹ Pane
II^ settimana	Pasta con ragù vegetale Frittata o tortino di uova ⁷ (a rotazione) Verdura cotta Pane	A rotazione le seguenti opzioni: Crema di verdure con pastina Tortino di patate o di miglio al prosciutto cotto e formaggio Verdura cruda ² Pane <i>oppure</i> Pasta al pomodoro Polpette di ricotta ³ Verdura cotta Pane	Risotto agli asparagi ⁸ o alla parmigiana Taccchino Verdura cruda Pane	Pasta al pesto di basilico o alle verdure (a rotazione) ⁹ Manzo Verdura cotta Pane	Crema di carote o zucchine con cous cous o crostini Platessa alla mugnaia o merluzzo al forno (a rotazione) Verdura cruda Pane
III^ settimana	Pasta alla pizzaiola Formaggio (caciotta o montasio a rotazione) Verdura cruda Pane	Passato di verdure con orzo o orzotto morbido alle verdure (a rotazione) Polpettine di manzo e maiale Puré di patate Pane	Pasta Polpette di orata e/o branzino branzino Bis di verdura cruda (2 tipologie) Pane	A rotazione le seguenti opzioni: Pasta al ragù di carni bianche Verdura cotta e cruda ¹ Pane <i>oppure</i> Passato di verdure con ridotta grammatura di pastina (15 g) Pizza margherita ⁽⁶⁾ Pane	Risotto primavera (con zucchine, carote e piselli) Pollo Verdura cotta Pane
IV^ settimana	Pasta Uova sode o strapazzate (a rotazione) Bis di verdura cotta (2 tipologie) Pane	Verdura cruda ¹ Pasta al ragù di manzo Spinaci agli aromi Pane	Risotto di stagione ⁴ Coniglio Verdura cruda Pane	Crema di lenticchie rosse o cannellini con pastina Formaggio (mozzarella o crescenza o robiola a rotazione) Verdura cotta Pane	Passato di verdura con pastina o farro (a rotazione) Halibut gratinato al forno (a rotazione) Patate Pane

(1) Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto. (2) Il quantitativo della verdura può essere ridotto in base alla gradibilità dell'utenza.

(3) Polpette di ricotta al forno preparate con: Ricotta fresca(40g a porzione) uova, pangrattato, pane e/o patate, parmigiano, verdure (carote, zucchine, cipolla).

(4) Per risotti con verdure di stagione si intendono risotti preparati con le verdure di stagione disponibili a rotazione come: asparagi bianchi o verdi, zucchine, peperoni rossi e/o gialli, melanzane, piselli, erbette, cavolfiore ecc...

(5) Polpette di pesce preparate con 2-3 tipologie di pesce a scelta dei cuochi (no merluzzo). (6) Con l'alternativa pizza, a seconda della gradibilità dei bambini, si può fornire passato di verdura senza pasta o con quantitativo ridotto di pastina (15 g).

(7) Tortino ingredienti per porzione: un uovo, verdure (zucchine, carote, patate), Parmigiano Reggiano 5 g,

(8) Risotto agli asparagi verdi e bianchi alternativamente.. Risotto alla parmigiana le altre volte di rotazione (9) pasta alle verdure alternata a pasta al pesto.

Verdura cotta: le verdure cotte dovranno essere scelte tra le verdure fresche di stagione, è permesso l'utilizzo di verdura cotta surgelata (bietta e spinaci) solo nelle giornate specificate in menu. Le carote cotte come contorno o per la preparazione delle creme dovranno essere preparate da prodotto fresco, salvo richiesta di autorizzazione per singole necessità.

Per bis di verdura cotta o cruda si intende mezza porzione per ogni tipologia. Da vigente Capitolo d'Appalto previsti 5 g di Parmigiano Reggiano/bambino al giorno nel primo piatto (salvo eventuali diverse indicazioni dietetiche); 10 g per adulto.



MENU ASILO NIDO con cucina interna e cuoco – Menu Invernale – BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Pasta Tacchino Verdura cruda Pane	Verdura cruda ¹ Gnocchi di patate al ragù di manzo o Gnocchi alla romana o Pasta pasticcata o al ragù Spinaci al Parmigiano Pane	Crema di fagioli cannellini o ceci (a rotazione) con pastina o crostini (a rotazione) Formaggio (Mozzarella o Crescenza a rotazione) Bis di verdura cotta (2 tipologie) Pane	Risotto di stagione ³ (spinaci o carciofi a rotazione) Uova strapazzate o sode (a rotazione) Verdura cruda ¹ Pane	Crema di verdura di stagione (a rotazione porri, zucca, cavolfiore, broccolo, carote) con orzo Pesce (Halibut) Bis di pisellini e carote Pane
II^ settimana	Pasta con verdure di stagione Formaggio (Grana Padano o Caciotta a rotazione) Verdura cotta Pane	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Manzo o spezzatino di manzo (a rotazione) Puré di patate Pane	Pasta al pomodoro e prosciutto cotto Polpette di legumi (lenticchie rosse o fagioli cannellini) Verdura cotta Pane	Passato di verdura con cous cous o crostini Filetti di platessa o di sogliola (a rotazione) Verdura cruda ¹ Pane	Risotto di stagione ³ (zucca, porri o sedano rapa a rotazione) Pollo Bis di verdura cruda (2 tipologie) ¹ Pane
III^ settimana	Pasta al pomodoro Pesce (Halibut) Bis di verdura cotta (2 tipologie) Pane	Minestra in brodo vegetale con pastina A rotazione: polpettine di puledro o spezzatino di puledro Polenta e verdura cruda ² Pane	A rotazione le seguenti opzioni: Verdura cruda ¹ Pasta al ragù di carni bianche Verdura cotta Pane <i>oppure</i> Crema verdure con pastina 15 g ⁽⁴⁾ Pizza margherita Pane	Risotto di stagione ³ (radicchio bianco o finocchi o carciofi a rotazione) Uova (frittata o strapazzate) a rotazione Verdura cruda ¹ Pane	Crema di lenticchie rosse con pastina o cous cous a rotazione Formaggio 40g (Robiola o Crescenza a rotazione) Patate Pane
IV^ settimana	Risotto di stagione ³ (broccoli o piselli o patate a rotazione) Prosciutto cotto Bieta ripassata Pane	Crema di verdure di stagione (a rotazione porri, zucca, cavolfiore, spinaci e bieta, carote) con farro o orzo Coniglio Verdura cruda Pane	Pasta Polpette di pesce ⁽⁵⁾ Bis di verdura cruda (2 tipologie) Pane	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Arrosto di vitellone Puré di patate Pane	A rotazione le seguenti opzioni: Passato di verdura con pasta o riso o cereali o crostini Asiago o Montasio a rotazione Verdura cruda/pane Verdura cruda Pasta ai formaggi ⁶ Piselli + verdura cruda/pane

(1) Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto.

(2) Il quantitativo della verdura e della polenta può essere ridotto in base alla gradibilità dei bambini.

(3) Risotti di stagione: a seconda del periodo e della disponibilità, le verdure indicate possono essere sostituite con altre (durante la rotazione del menu tutte le verdure indicate devono essere fornite).

(4) Con l'alternativa pizza, a seconda della gradibilità dei bambini, si può fornire passato di verdura senza pasta o con quantitativo ridotto di pastina (15 g).

(5) Polpette di pesce preparate con 2-3 tipologie di pesce a scelta dei cuochi (no merluzzo).

(6) Sugo ai formaggi preparata con Parmigiano Reggiano, Asiago, Montasio e latte.

Verdura cotta: le verdure cotte dovranno essere scelte tra le verdure fresche di stagione, è permesso l'utilizzo di verdura cotta surgelata (bieta e spinaci) solo nelle giornate specificate in menu. Le carote cotte come contorno o per la preparazione delle creme dovranno essere preparate da prodotto fresco, salvo richiesta di autorizzazione per singole necessità.

Per bis di verdura cotta o cruda si intende mezza porzione per ogni tipologia

Da vigente Capitolato d'Appalto previsti 5 g di Parmigiano Reggiano/bambino al giorno nel primo piatto (salvo eventuali diverse indicazioni dietetiche); 10 g per adulto.

ASILO NIDO INTEGRATO CON CUCINA INTERNA

Si intende la struttura dove l'unica cucina presente prepara i pasti sia per la scuola dell'infanzia che per l'asilo nido (adiacenti e comunicanti).

ALIMENTI PER IL PRANZO

Di seguito la tabella riassuntiva per le grammature; la tempistica dello svezzamento dettagliato è specificato nella sezione dedicata.

I quantitativi indicati si intendono a crudo (salvo diversamente specificato), al netto degli scarti e dell'eventuale glassatura.

	5-12 mesi	13-36 mesi	Sc. infanzia
Farine cereali per l'infanzia senza glutine	20-30g	//	//
Crostini di pane	//	25g	30g
Tortellini e ravioli asciutti	//	//	60g
Tortellini in brodo	//	//	30g
Gnocchi di patate o semolino	//	100g	120g
Pastina o riso (in brodo)	20-25g	30g	30g
Pasta o riso (asciutti)	25-30g	50g	60g
Pasta fresca all'uovo	//	//	60 g
Cous cous (in brodo)	//	30g	30g
Orzo e miglio	//	30g	30g
Semolino di grano o di riso	20-30g	30g	//
Pizza margherita (a crudo) (solo sezione grandi)	//	80g	100g
Passato di verdura	100-150g	150-180g	200g
Brodo di carne o di verdura (a cotto)	120-150g	150-180g	200g
Parmigiano Reggiano	3-5g	5g	5g
Liofilizzato di carne o di pesce	5-10g	//	//
Omogeneizzato di carne o di pesce	40-80g	//	//
Carne per ragù come primo piatto	20-25g	25g	35g
Carne per ragù come piatto unico	//	40g	50g
Carne di vitello, manzo, pollo, tacchino, puledro, maiale, coniglio	30-40g (no maiale)	40g	50g
Pollame con ossa, senza pelle	//	//	100g
Carne per spezzatino, straccetti e altre preparazioni in umido	30-40g	50g	60g
Pesce	30-40g al netto della glassatura 50g peso da congelato	50g al netto della glassatura 60g peso da congelato	70g al netto della glassatura 85g peso da congelato
Tonno all'olio extravergine d'oliva (solo nei casi di emergenza)	//	//	50g
Prosciutto cotto	//	20g	30g
Formaggio stagionato (Parmigiano Reggiano, Grana Padano)	//	25g	30g
Formaggio a media stagionatura (Asiago, Montasio, caciotte, provola, pecorino fresco, ecc...)	//	30g	40g
Formaggio fresco	30-40g	40g (50g se ricotta)	50g (60g se ricotta)
Uova	½ tuorlo	n. 1 uovo	n. 1 uovo
Legumi freschi o surgelati come condimento del primo piatto	30g (passati al colino, senza bucce)	40g	50g

Legumi freschi o surgelati come secondo piatto o contorno	50g (passati al colino, senza bucce)	70g	80g
Legumi secchi come condimento del primo piatto	15g (passati al colino, senza bucce)	20g	25g
Legumi secchi come secondo piatto o contorno	25g (passati al colino, senza bucce)	30g	40g
Pomodori pelati	//	30g	40g
Verdura cruda a foglia	//	20g	30g
Verdura cruda non a foglia	20-30g	30g	40g
Pomodori crudi	30-40g	50g	70g
Verdura cotta	60g	60g	80g
Patate	50-70g purea	80g	100g
Pane tipo "0"	20g	40g	40g
Olio extravergine d'oliva (per l'intero pranzo)	15g	15g	15g
Burro crudo	5g	5g	5g
Farina di mais	20g	20g	30g
Maionese (massimo 2-3 volte/anno solo per sc. inf.)	//	//	5g

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

ASILO NIDO INTEGRATO CON CUCINA INTERNA

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione.

La composizione e le grammature delle ricette non espressamente specificate nella tabella di seguito riportata, saranno concordate con l'Ufficio Refezione Scolastica.

I quantitativi indicati si intendono tutti al netto degli scarti e dell'eventuale glassatura.

	Grammatura 13-36 mesi	Grammatura scuola dell'infanzia
SUGHI A BASE DI VERDURE PER PASTA e RISOTTI		
Zucchine	30	40
Asparagi	15	25
Spinaci	20	25
Bieta/erbette	15	25
Radicchio bianco e rosso	15	25
Zucca	30	40
Peperoni	20	25
Carote	30	40
Patate	20	30
Cavolfiore	15	20
Broccoli	15	20
Piselli	20	30
Melanzane	20	30
Cuori di carciofi	25	30
Altre verdure/ortaggi	25	30
Porro per base	10	15
Cipolla per base	5	10
Carota per base	5	10
Sedano per base	5	5
Pomodori pezzi (pelati)	30	40
Passata di pomodoro	30	40
Sugo ortolana o ragù vegetale: carota, cipolla, sedano, cavolfiori, pomodoro, piselli, (radicchio a scelta)	50	60
Sugo primavera: carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli, (peperone a scelta)	40	50
SUGHI A BASE DI VERDURE		
Sugo con pomodoro e verdure		
Pomodori pelati	20	30
Verdure	10	20
Verdure per soffritto	5-10	10
Sugo con pomodoro		
Pomodori pelati	30	40
Verdure per soffritto	5-10	10
Pesto alla genovese		
Basilico fresco	5	6
Olio evo	15	15
Parmigiano Reggiano	5	5
Pinoli	//	1-2
SUGHI A BASE DI FORMAGGI		
Sugo ai formaggi		
Asiago, Parmigiano Reggiano, provolone, caciotta o altri	20	30
Besciamella	40	50

Sugo ricotta e pomodoro		
Pomodori pelati	20	30
Ricotta	15	20
Verdure per soffritto	5-10	10
SUGHI A BASE DI CARNE		
Ragù di carne come primo piatto		
Carne di manzo / maiale o carni bianche	25	35
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	15-20	30-40
Ragù di carne come piatto unico		
Carne di manzo / maiale o carni bianche	40	50
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	30-40	40-5
Lasagne al forno o pasticcio di carne come primo piatto		
Carne manzo / maiale o carni bianche	//	35
Verdure per soffritto	//	10
Pomodori pelati	//	40
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.)	//	80
Lasagne al forno o pasticcio di carne come piatto unico		
Carne manzo / maiale o carni bianche	//	50
Verdure per soffritto	//	10
Pomodori pelati	//	50
Besciamella (latte ml 80, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.)	//	80
Pasta pasticciata su base pomodoro		
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	25	30-40
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.) asilo nido	75-85	
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.) sc. infanzia		80-100
Formaggio	20	30
Pasta pasticciata su base ragù come primo piatto		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	25	35
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	25	30-40
Besciamella	75-85	80-100
Pasta pasticciata su base ragù come piatto unico		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	40	50
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	30	40-50
Besciamella	75-85	80-100
SUGHI A BASE DI PESCE		
Pesce o tonno	//	30
Pomodori pelati	//	40
Carota, cipolla, sedano	//	10
PIZZA MARGHERITA		
Pasta per pizza (a crudo)	80	100
Mozzarella	30	35
Pomodoro	15	20
PASSATO DI LEGUMI e pasta e fagioli		
Legumi secchi	20	30
Patate	20	30
Verdure	20	25
Pasta	30	30
RISOTTO ALLO ZAFFERANO		
Riso (carnaroli, vialone nano, baldo)	50	60
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Zafferano	1 bustina da 0,125 g ogni 8 porzioni	1 bustina da 0,125 g ogni 7 porzioni

Parmigiano Reggiano	5	5
POLPETTE / POLPETTONE / HAMBURGER DI CARNE		
Ricetta n.1		
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	40	50
Patate	15	15
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.
Ricetta n.2		
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	40	50
Pangrattato	15	15
Latte	10	10
Uova	8	8
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.
Ricetta n.3		
Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	40	50
Pangrattato	15	15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.
Ricetta n.4		
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	40	50
Mollica pane	5	10
Latte	15	15
Parmigiano Reggiano	3	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Aromi e sale	q.b.	q.b.
POLPETTE DI PESCE		
Ricetta n.1		
Trota	10	20
Halibut	20	20
Platessa	20	30
Patate	10-15	15-20
Cipolla, sedano, carote	3-5	5
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.	q.b.
Ricetta n.2		
Seppia	10	20
Calamari	10	10
Halibut	30	40
Patate	10-15	15
Cipolla, sedano, carote	5-10	5-10
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.	q.b.
POLPETTE DI RICOTTA E CARNE BIANCA o polpettone		
Ricotta	15	20
Pollo / tacchino	40	50
Sale	q.b.	q.b.
POLPETTE DI LEGUMI		
Legumi secchi (lenticchie rosse o fagioli canellini o ceci)	20	25
O Legumi freschi o surgelati	40	50
Carote	20	30
Zucchine	20	30
Cipolla o porro	15	25
Robiola	20	30
Oppure asiago o caciotta tagliati a cubetti	15	25
Sale, aromi, pane grattugiato	q.b.	q.b.

ALIMENTI PER LA MERENDA ASILO NIDO INTEGRATO CON CUCINA INTERNA

MERENDE SEZIONE NIDO

Per la merenda del mattino va sempre preferito il consumo di frutta fresca di stagione che potrà essere fornita intera, come macedonia o frullata, secondo quanto indicato nelle vigenti Linee Guida in materia di Ristorazione Scolastica.

Ogni 15 giorni (2 volte al mese) la cucina preparerà un dolce fresco per il festeggiamento dei compleanni dei bambini. I dolci dovranno essere semplici e privi di creme di farcitura, ad esempio: crostata di frutta o con marmellata, plumcake, torta allo yogurt, ecc..)

Il personale di cucina preparerà inoltre, previo accordo con l'Ufficio Refezione, dei dolci, biscotti o menu speciali per alcune ricorrenze quali carnevale, Natale, festa di fine anno, etc...).

Come merenda del pomeriggio alternare:

- Yogurt
- Latte e orzo + biscotti o fette biscottate
- Té deteinato o infuso alla frutta o succo di frutta senza zuccheri + biscotti o crackers o fette biscottate o pane + marmellata
- Budino (max 2 volte/mese)
- Focaccia fresca

(*)= dove non espressamente indicata la bevanda, si intende che la merenda andrà accompagnata sempre dall'acqua.

Le merende dovranno essere proposte a rotazione per favorire la più ampia variabilità possibile durante il corso dell'anno scolastico.

La merenda del mattino (Nido) non deve sovrapporsi con quella pomeridiana.

MERENDE SEZIONE INFANZIA

Per la merenda del mattino va sempre preferito il consumo di frutta fresca di stagione che potrà essere fornita intera, come macedonia o frullata, secondo quanto indicato nelle vigenti Linee Guida in materia di Ristorazione Scolastica.

La frutta fresca come merenda del mattino dovrà essere fornita 4 volte/settimana.

La restante volta alla settimana potrà essere fornito il dolce fresco o gelato (di cui di seguito) o una merenda a scelta tra: yogurt, succo di frutta senza zuccheri aggiunti o latte o té o infuso di frutta o spremuta d'arancia + fette biscottate o biscotti o crackers o pane + marmellata o focaccia fresca.

Le merende dovranno essere proposte a rotazione per favorire la più ampia variabilità possibile durante il corso dell'anno scolastico.

Ogni 15 giorni (2 volte al mese) la cucina preparerà un dolce fresco per il festeggiamento dei compleanni dei bambini. I dolci dovranno essere semplici e privi di creme di farcitura, ad esempio: crostata di frutta o con marmellata, plumcake, torta allo yogurt, ecc..).

Il personale di cucina preparerà , previo accordo con l'Ufficio Refezione, dei dolci, biscotti o menu speciali per alcune ricorrenze quali carnevale, Natale, festa di fine anno, etc...).

GRAMMATURE MERENDE ASILO NIDO/ SCUOLA DELL'INFANZIA

ALIMENTO	5-12 mesi	13-36 mesi	Sc. infanzia
Pane o pane biscottato	15-25g	25g	30g
Fette biscottate, crackers, grissini	15g	15-20	15-20
Biscotti secchi, biscotti prima infanzia	10 g	15 g	15 g
Frutta fresca di stagione	50-100g	100g	150g
Frullato fresco di frutta/"Mangia e bevi"	50-100 ml	100-120 ml	120 ml
Torta (a cotto)	//	30g	30g
Marmellata o miele	10g NO miele	10g	15g
Yogurt intero o alla frutta	60-120g	125g	125g
Yogurt da bere	//	//	80-100 ml
Latte	100ml	100ml	100ml
Orzo solubile o cacao in polvere o malto	5g NO cacao	5g	5g
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	100ml	100ml	100ml
Thè deteinato o infuso, caldo o freddo	100ml	150ml	150ml
Gelato	//	50g	50g
Budino (a cotto)	//	125g	125g
Pizza/Focaccia (a cotto)	//	40g	40g
Spremuta di agrumi da diluire	60 ml (dai 9 mesi)	100ml	100ml

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

MERENDE PROLUNGAMENTO

Alcuni asili nido integrati usufruiscono del prolungamento d'orario fino alle ore 18:00; nel suddetto caso ai bambini che vi partecipano sarà somministrata una merenda pomeridiana a scelta tra quelle citate nell'apposita tabella dietetica del menù di riferimento: merenda che non dovrà mai sovrapporsi, per tipologia, con quella servita al pomeriggio.

SPECIFICHE MERENDE ASILO NIDO PER IL PROLUNGAMENTO DEL POMERIGGIO

Biscotti secchi + succo di frutta o thé deteinato in brick per i bambini divezzini e divezzi;
Biscotti Prima Infanzia +succo di frutta o acqua per i bambini lattanti;
Purea di frutta da fornire in alternativa per tutti.

SPECIFICHE MERENDE SC. INFANZIA PER IL PROLUNGAMENTO DEL POMERIGGIO

Frutta fresca: n.2 volte /settimana
Yogurt alla frutta: n.1 volta /settimana
Crackers + succo di frutta o thé deteinato in brick: n.1 volta/settimana
Biscotti secchi o fette biscottate + thé deteinato o acqua: n.1 volta /settimana



MENU ASILO NIDO INTEGRATO con cucina interna e cuoco - Menù invernale - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Risotto di stagione ⁶ Tacchino Spinaci ripassati Pane	Nido: Gnocchi alla romana o Pasta pasticciata o al ragù (a rotazione) Bis di piselli e carote Pane Infanzia: Gnocchi alla romana o Pasta pasticciata o al ragù (a rotazione) Formaggio 30 gr. (Caciotta o Provolone dolce a rotazione) Bis di piselli e carote Pane	Crema di fagioli cannellini o ceci a rotazione con pasta o cereali o crostini Oppure: Pasta con legumi Prosciutto cotto Verdura cruda Pane	Pasta (spinaci o carciofi a rotazione) Polpette di pesce ⁵ Verdura cruda Pane	Crema di verdura di stagione (a rotazione porri, zucca, cavolfiore, broccolo, carote) con orzo o pastina (a rotazione) Uova sode o strapazzate (a rotazione) Verdura cotta Pane
II^ settimana	Pasta (nido) Ravioli/tortellini (infanzia) ⁷ Formaggio (Montasio o Asiago a rotazione) Verdura cotta Pane	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina o Pasta Manzo Polenta e verdura cruda ² Pane	Pasta Polpette di Legumi ⁴ (lenticchie rosse) Verdura cotta mista (due tipologie) Pane	Passato di verdura con cous cous Pollo Patate o purè di patate Pane	Risotto di stagione ⁶ (zucca o porri a rotazione) Platessa alla mugnaia o merluzzo gratinata (a rotazione) ⁴ Verdura cotta mista (due tipologie) Pane
III^ settimana	Crema di lenticchie rosse con pastina Uova strapazzate o frittata (a rotazione) Verdura cruda Pane	Risotto di stagione ⁶ (radicchio bianco o carciofi o finocchi a rotazione) Spezzatino di polledro Bieta all'olio Pane	Nido: Pasta Manzo Verdura cotta Oppure: Pasta al ragù manzo Verdura cotta e cruda ¹ Pane Infanzia: Lasagne al ragù di manzo Formaggio 30 gr. Verdura cruda ¹ Pane	Crema di verdure con cous cous Pesce (Halibut) Verdura cotta Pane	Pasta alla mammara (pomodoro e ricotta) Polpette di Legumi ⁶ (fagioli cannellini) Verdura cruda Pane
IV^ settimana	Pasta alle verdure di stagione Coniglio Verdura cruda Pane	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Spezzatino di manzo o polpette di manzo al pomodoro Patate o purè di patate Pane	Risotto ⁸ (broccoli o piselli o patate a rotazione) Uova Verdura cruda Pane	Nido: Passato di verdure con pastina (15 g) Pizza margherita Pane Infanzia: Passato di verdure con pastina (20 g) Pizza margherita Prosciutto cotto Pane Oppure per entrambi: Pasta al pomodoro Formaggio (robiola o ricotta a rotazione) Verdura cruda Pane	Orzotto morbido alle verdure di stagione o tortino di miglio Polpette di orata e/o branzino Piselli Pane

(1) Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto. (2) Il quantitativo della verdura e della polenta/patate può essere ridotto in base alla gradibilità dell'utenza; se la polenta non è gradita ai bambini può essere sostituita con verdura cotta. (3) Polpette di verdure preparate con: verdure di stagione, uova, formaggio, pane e/o patate. (4) Per aumentare il consumo delle polpette di verdure/legumi invertire il primo piatto con il secondo piatto +verdura.

(5) Polpette di pesce preparate con 2-3 tipologie di pesce a scelta dei cuochi (no merluzzo). (6) Risotti di stagione: a seconda del periodo e della disponibilità, le verdure indicate possono essere sostituite con altre (durante la rotazione del menù tutte le verdure indicate devono essere fornite). (7) Ravioli ricotta e spinaci alternati a tortellini in brodo.

Verdure cotte: le verdure cotte dovranno essere scelte tra le verdure fresche di stagione, è permesso l'utilizzo di verdura cotta surgelata (bieta e spinaci) solo nelle giornate specificate in menù. Le carote cotte come contorno o per la preparazione delle creme dovranno essere preparate da prodotto fresco, salvo richiesta autorizzazione per singole necessità. Per bis di verdura cotta o cruda si intende mezza porzione per ogni tipologia. Da vigente Capitolato d'Appalto sono previsti 5g. di Parmigiano Reggiano /bambino al giorno nel primo piatto (salvo eventuali diverse indicazioni dietetiche), 10g per adulto.

N.B. Nei giorni in cui ci siano differenze di menu tra nido ed infanzia, il menu fornito agli adulti del nido sarà quello dell'infanzia con le dovute differenze in termini di grammature.



MENU ASILO NIDO INTEGRATO con cucina interna e cuoco - Menù estivo - BAMBINI ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Risotto di stagione ² (asparagi o zucchine a rotazione) Pollo Bietta ripassata Pane	Pasta con piselli o Crema di piselli con pasta o crostini a rotazione Asiago o provolone dolce (a rotazione) Verdura cruda/Pane	Nido: Verdura cruda ¹ Pasta al ragù di manzo o Gnocchi alla romana (a rotazione) Verdura cotta/Pane Infanzia: Pasta al ragù di manzo o Gnocchi alla romana (a rotazione) Prosciutto cotto Verdura cotta/ Pane	Crema di zucchine o carote con orzo o orzotto morbido Uova sode o strapazzate Patate Pane	Pasta al pesto alla genovese Polpette di pesce Bis di verdura cruda (2 tipologie) Pane
II^ settimana	Pasta con verdure di stagione Tacchino Verdura cotta Pane	Nido: Passato di verdure con orzo (15 g) oppure carote a bastoncino/julienne + verdura cotta Pizza margherita/pane Infanzia: Passato di verdure con orzo (20 g) oppure carote a bastoncino Pizza margherita/pane Oppure per entrambi: Pasta Formaggio (robiola o ricotta a rotazione) Verdura cruda/pane	Risotto agli asparagi o alla parmigiana ⁴ Pesce (Halibut) Verdura cruda Pane	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina o Pasta alle verdure Manzo Puré dipatate Pane	Pasta al pomodoro e prosciutto cotto Polpettine di Legumi ³ (lenticchie rosse) Verdura cruda Pane
III^ settimana	Pasta (nido) Ravioli/tortellini (infanzia) Caciotta o Montasio a rotazione Verdura cruda Pane	Crema di verdura di stagione con cous cous o farro Straccetti di manzo Spinaci all'olio Pane	Risotto Primavera (con zucchine, carote e piselli oppure alle erbette a rotazione) Uova o prosciutto cotto a rotazione Bis di verdura cruda (2 tipologie) Pane	Crema di verdure con orzo o crostini (a rotazione) Pollo Puré di patate Pane	Pasta al pesto di basilico o alle verdure a rotazione Polpette di orata e/o branzino Verdura cruda Pane
IV^ settimana	Pasta alla mammara (pomodoro e ricotta) Uova frittata o strapazzate Bis di verdura cruda (2 tipologie) Pane	Crema di lenticchie rosse o cannellini con pastina Mozzarella o crescenza o robiola (a rotazione) Patate e carote Pane	Risotto di stagione ² (melanzane o peperoni) Coniglio Verdura cruda Pane	Minestra in brodo vegetale con pastina A rotazione: polpette di manzo o spezzatino o straccetti di manzo Verdura cotta Pane	Pasta al pomodoro Platessa alla mugnaia o merluzzo gratinato (a rotazione) Verdura cruda Pane

1Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto. 2 Risotti di stagione: a seconda del periodo e della disponibilità, le verdure indicate possono essere sostituite con altre (durante la rotazione del menù tutte le verdure indicate devono essere fornite) . 3 Per aumentare il consumo delle polpette di legumi invertire il primo piatto con il secondo piatto + verdura.

4 Risotto agli asparagi verdi e bianchi alternativamente. Risotto alla parmigiana le altre volte di rotazione.

N.B. Nei giorni in cui ci siano differenze di menu tra nido ed infanzia, il menu fornito agli adulti del nido sarà quello dell'infanzia, con le dovute differenze in termini di grammature.

Verdura cotta: le verdure cotte dovranno essere scelte tra le verdure fresche di stagione, è permesso l'utilizzo di verdura cotta surgelata (bietta e spinaci) solo nelle giornate specificate in menu.

Le carote cotte come contorno o per la preparazione delle creme dovranno essere preparate da prodotto fresco, salvo richiesta di autorizzazione per singole necessità.

Per bis di verdura cotta o cruda si intende mezza porzione per ogni tipologia. Previsti 5 g di Parmigiano Reggiano per bambino al giorno nel primo piatto (salvo eventuali diverse indicazioni dietetiche); 10 g per adulto.

SCUOLA DELL'INFANZIA CON CUCINA INTERNA

ALIMENTI PER IL PRANZO

I quantitativi indicati si intendono a crudo (salvo diversamente specificato), al netto degli scarti e dell'eventuale glassatura.

	Sc. infanzia
Farine cereali per l'infanzia senza glutine	//
Crostini di pane	30g
Tortellini e ravioli asciutti	60g
Tortellini in brodo	30g
Gnocchi di patate o semolino	120g
Pastina o riso (in brodo)	30g
Pasta o riso (asciutti)	60g
Pasta fresca all'uovo	60g
Cous cous (in brodo)	30g
Orzo e miglio	30g
Semolino di grano o di riso	//
Pizza margherita (a crudo) (solo sezione grandi)	100g
Passato di verdura	200g
Brodo di carne o di verdura (a cotto)	200g
Parmigiano Reggiano	5g
Liofilizzato di carne o di pesce	//
Omogeneizzato di carne o di pesce	//
Carne per ragù come primo piatto	35g
Carne per ragù come piatto unico	50g
Carne di vitello, manzo, pollo, tacchino, puledro, maiale, coniglio	50g
Pollame con ossa, senza pelle	100g
Carne per spezzatino, straccetti e altre preparazioni in umido	60g
	70g
Pesce	al netto della glassatura
	85g
	peso da congelato
Tonno all'olio extravergine d'oliva (solo nei casi di emergenza)	50g
Prosciutto cotto	30g
Formaggio stagionato	30g
(Parmigiano Reggiano, Grana Padano)	
Formaggio a media stagionatura (Asiago, Montasio, caciocche, provola, pecorino fresco, ecc...)	40g
Formaggio fresco	50g
	(60g se ricotta)
Uova	n.1 uovo
Legumi freschi o surgelati come condimento del primo piatto	50g
Legumi freschi o surgelati come secondo piatto o contorno	80g
Legumi secchi come condimento del primo piatto	25g
Legumi secchi come secondo piatto o contorno	40g
Pomodori pelati	40g
Verdura cruda a foglia	30g
Verdura cruda non a foglia	40g
Pomodori crudi	70g
Verdura cotta	80g
Patate	100g
Pane tipo "0"	40g

Olio extravergine d'oliva (per l'intero pranzo)	15g
Burro crudo	5g
Farina di mais	30g
Maionese (massimo 2-3 volte/anno solo per sc. inf.)	5g

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

SCUOLA DELL'INFANZIA CON CUCINA INTERNA

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione.

La composizione e le grammature delle ricette non espressamente specificate nella tabella di seguito riportata, saranno concordate con l'Ufficio Refezione Scolastica.

I quantitativi indicati si intendono tutti al netto degli scarti e dell'eventuale glassatura.

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

	Grammatura scuola dell'infanzia
SUGHI A BASE DI VERDURE PER PASTA e RISOTTI	
Zucchine	40
Asparagi	25
Spinaci	25
Bieta/erbette	25
Radicchio bianco e rosso	25
Zucca	40
Peperoni	25
Carote	40
Patate	30
Cavolfiore	20
Broccoli	20
Piselli	30
Melanzane	30
Cuori di carciofi	30
Altre verdure/ortaggi	30
Porro per base	15
Cipolla per base	10
Carota per base	10
Sedano per base	5
Pomodori pezzi (pelati)	40
Passata di pomodoro	40
Sugo ortolana o ragù vegetale: carota, cipolla, sedano, cavolfiori, pomodoro, piselli, (radicchio a scelta)	60
Sugo primavera: carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli, (peperone a scelta)	50
SUGHI A BASE DI VERDURE	
Sugo con pomodoro e verdure	
Pomodori pelati	30
Verdure	20
Verdure per soffritto	10
Sugo con pomodoro	
Pomodori pelati	40
Verdure per soffritto	10
Pesto alla genovese	
Basilico fresco	6
Olio evo	15
Parmigiano Reggiano	5
Pinoli	1-2
SUGHI A BASE DI FORMAGGI	
Sugo ai formaggi	
Asiago, Parmigiano Reggiano, provolone, caciotta o altri	30

Besciamella	50
Sugo ricotta e pomodoro	
Pomodori pelati	30
Ricotta	20
Verdure per soffritto	10
SUGHI A BASE DI CARNE	
Ragù di carne come primo piatto	
Carne di manzo / maiale o carni bianche	35
Verdure per soffritto	10
Pomodori pelati	30-40
Ragù di carne come piatto unico	
Carne di manzo / maiale o carni bianche	50
Verdure per soffritto	10
Pomodori pelati	40-5
Lasagne al forno o pasticcio di carne come primo piatto	
Carne manzo / maiale o carni bianche	35
Verdure per soffritto	10
Pomodori pelati	40
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.)	80
Lasagne al forno o pasticcio di carne come piatto unico	
Carne manzo / maiale o carni bianche	50
Verdure per soffritto	10
Pomodori pelati	50
Besciamella (latte ml 80, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.)	80
Pasta pasticciata su base pomodoro	
Verdure per soffritto	10
Pomodori pelati	30-40
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.) asilo nido	80-100
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.) sc. infanzia	
Formaggio	30
Pasta pasticciata su base ragù come primo piatto	
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	35
Verdure per soffritto	10
Pomodori pelati	30-40
Besciamella	80-100
Pasta pasticciata su base ragù come piatto unico	
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	50
Verdure per soffritto	10
Pomodori pelati	40-50
Besciamella	80-100
SUGHI A BASE DI PESCE	
Pesce o tonno	30
Pomodori pelati	40
Carota, cipolla, sedano	10
PIZZA MARGHERITA	
Pasta per pizza (a crudo)	100
Mozzarella	35
Pomodoro	20
PASSATO DI LEGUMI e pasta e fagioli	
Legumi secchi	30
Patate	30
Verdure	25
Pasta	30
RISOTTO ALLO ZAFFERANO	
Riso (carnaroli, vialone nano, baldo)	60

Brodo vegetale	q.b.
Zafferano	1 bustina da 0,125 g ogni 7 porzioni
Parmigiano Reggiano	5
POLPETTE / POLPETTONE / HAMBURGER DI CARNE	
Ricetta n.1	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	50
Patate	15
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n.2	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	50
Pangrattato	15
Latte	10
Uova	8
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n.3	
Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	50
Pangrattato	15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n.4	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	50
Mollica pane	10
Latte	15
Parmigiano Reggiano	5
Prezzemolo	q.b.
Aromi e sale	q.b.
POLPETTE DI PESCE	
Ricetta n.1	
Trota	20
Halibut	20
Platessa	30
Patate	15-20
Cipolla, sedano, carote	5
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
Ricetta n.2	
Seppia	20
Calamari	10
Halibut	40
Patate	15
Cipolla, sedano, carote	5-10
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
POLPETTE DI RICOTTA E CARNE BIANCA o polpettone	
Ricotta	20
Pollo / tacchino	50
Sale	q.b.
POLPETTE DI LEGUMI	
Legumi secchi (lenticchie rosse o fagioli canellini o ceci)	25
O Legumi freschi o surgelati	50
Carote	30
Zucchine	30
Cipolla o porro	25
Robiola	30
Oppure asiago o caciotta tagliati a cubetti	25
Sale, aromi, pane grattugiato	q.b.

SCUOLA DELL'INFANZIA CON CUCINA INTERNA

ALIMENTI PER LA MERENDA

Per la merenda del mattino va sempre preferito il consumo di frutta fresca di stagione che potrà essere fornita intera, come macedonia o frullata, secondo quanto indicato nelle vigenti Linee Guida in materia di Ristorazione Scolastica.

La frutta fresca come merenda del mattino dovrà essere fornita 4 volte/settimana.

La restante volta alla settimana potrà essere fornito il dolce fresco o gelato (di cui di seguito) o una merenda a scelta tra: yogurt, succo di frutta senza zuccheri aggiunti o latte + té o infuso di frutta o spremuta d'arancia + fette biscottate o biscotti o crackers o pane + marmellata o focaccia fresca.

Le merende dovranno essere proposte a rotazione per favorire la più ampia variabilità possibile durante il corso dell'anno scolastico.

Ogni 15 giorni (2 volte al mese) la cucina preparerà un dolce fresco per il festeggiamento dei compleanni dei bambini. I dolci dovranno essere semplici e privi di creme di farcitura, ad esempio: crostata di frutta o con marmellata, plumcake, torta allo yogurt, ecc..).

Il personale di cucina preparerà , previo accordo con l'Ufficio Refezione, dei dolci, biscotti o menu speciali per alcune ricorrenze quali carnevale, Natale, festa di fine anno, etc...).

(*)= dove non espressamente indicata la bevanda, si intende che la merenda andrà accompagnata sempre dall'acqua.

ALIMENTI	Sc. infanzia
Pane o pane biscottato	30g
Fette biscottate, crackers, grissini	15-20
Biscotti secchi, biscotti prima infanzia	15 g
Frutta fresca di stagione	150g
Frullato fresco di frutta/"Mangia e bevi"	120 ml
Torta (a cotto)	30g
Marmellata o miele	15g
Yogurt intero o alla frutta	125g
Yogurt da bere	80-100 ml
Latte	100ml
Orzo solubile o cacao in polvere o malto	5g
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	100ml
Thè deteinato o infuso, caldo o freddo	150ml
Gelato	50g
Budino (a cotto)	125g
Pizza/Focaccia (a cotto)	40g
Spremuta di agrumi da diluire	100ml

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

MERENDE PROLUNGAMENTO

Alcune scuole dell'infanzia, usufruiscono del prolungamento d'orario fino alle ore 18:00; nel suddetto caso ai bambini che vi partecipano sarà somministrata una merenda pomeridiana a scelta tra quelle citate di sopra: la merenda del prolungamento non dovrà mai sovrapporsi, per tipologia, con quella servita al mattino.



MENU SCUOLA DELL'INFANZIA con cucina interna e cuoco - Menù estivo - BAMBINI ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Pasta alla parmigiana Uova Bieta ripassata Pane	Riso alle verdure di stagione ⁸ Pollo Verdura cruda Pane	Crema di verdura di stagione (a rotazione zucchine o carote) con crostini Puledro (polpette o spezzatino a rotazione) Puré di patate Pane	Pasticcio di verdure Formaggio (robiola o stracchino o mozzarella) Verdura cruda ¹ Pane	Pasta pomodoro e basilico Polpette di pesce ⁵ Bis di verdura cruda (2 tipologie) ¹ Pane
II^ settimana	Tortellini/Ravioli ricotta e spinaci (a rotazione) Tacchino Verdura cotta Pane	Crema di legumi con cous cous o miglio a rotazione Formaggio (Asiago o Montasio) Verdura cruda Pane	Risotto agli asparagi ⁶ o alla parmigiana Prosciutto cotto Bis di verdura cotta (2 tipologie) Pane	Pasta al pesto Polpettine di verdura ² Verdura cruda ¹ Pane	Tortino di patate o insalata di pasta (a rotazione) Merluzzo gratinato al forno o polpettine/polpettone di persico e halibut Verdura cotta Pane
III^ settimana	Riso al pomodoro Frittata/Uova sode Verdura cruda ¹ Pane	Passato di verdura con orzo o farro a rotazione Pollo Puré di patate Pane	Pasta Pesce (Halibut) Bis di verdura cruda (2 tipologie) ¹ Pane	Gnocchi alla romana o Pasta al ragù di manzo Formaggio (Grana o Parmigiano) Verdura cruda ¹ Pane	Pasta alla mammarsa (pomodoro e ricotta) Polpettine di legumi ³ (lenticchie rosse) Verdura cotta Pane
IV^ settimana	Risotto alle verdure di stagione ⁸ Coniglio Spinaci alla parmigiana Pane	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Manzo Patate e carote Pane	Pasta con legumi Formaggio (caciotta o provolone dolce) Verdura cruda ¹ Pane	Passato di verdure con pastina 20 g ⁴ oppure pinzimonio misto ⁷ Pizza margherita Pane	Pasta al pesto Polpette di orata e/o branzino Verdura cruda ¹ Pane

(1) Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto. (2) Polpettine di verdure preparate con: verdure di stagione, uovo, formaggio, pane e/o patate.

(2-3) Per aumentare il consumo invertire il primo piatto con il secondo piatto+verdura. (4) Con l'alternativa pizza, a seconda della gradibilità dei bambini, si può fornire passato di verdura senza pasta o con quantitativo ridotto di pastina (20 g); in alternativa pinzimonio (es. carote, peperoni gialli e sedano bianco a bastoncino). (5) Polpette di pesce preparate con 2-3 tipologie di pesce a scelta dei cuochi (no merluzzo).

(6) Risotto agli asparagi verdi e bianchi alternativamente. Risotto alla parmigiana le altre volte di rotazione. (7) Carote, finocchi, sedano bianco. (8) Per risotti con verdure di stagione si intendono risotti preparati con le verdure di stagione **fresche** disponibili a rotazione come: asparagi bianchi o verdi, zucchine, peperoni rossi e/o gialli, melanzane, piselli, erbette, cavolfiore ecc...

Per aumentare il consumo di pesce, in accordo con la cucina, può essere servito ai bambini prima il pesce con contorno e poi il primo piatto.

Verdura cotta: le verdure cotte dovranno essere scelte tra le verdure fresche di stagione, è permesso l'utilizzo di verdura cotta surgelata (bieta e spinaci) solo nelle giornate specificate in menu.

Le carote cotte come contorno o per la preparazione delle creme dovranno essere preparate da prodotto fresco, salvo richiesta di autorizzazione per singole necessità.

Per bis di verdura cotta o cruda si intende mezza porzione per ogni tipologia. Previsti 5 g di Parmigiano Reggiano/bambino al giorno nel primo piatto (salvo eventuali diverse indicazioni dietetiche); 10 g per adulto.



MENU SCUOLA DELL'INFANZIA con cucina interna e cuoco - Menù invernale - BAMBINI ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Pasta Uova Verdura cotta Pane	Pasta al ragù manzo Formaggio (Grana o Parmigiano) Bieta ripassata Pane	Risotto con verdure di stagione (a rotazione carciofi o sedano rapa) Pesce (Halibut) Verdura cruda ¹ Pane	Crema di verdure con verdure di stagione (a rotazione porri, zucca, cavolfiore, broccolo, carote) con orzo o cous cous Pollo o Maiale Puré di patate Pane	Pasta alla mammara (ricotta e pomodoro) Polpette di legumi ⁴ (di lenticchie rosse o cannellini) Verdura cruda ¹ Pane
II^ settimana	Ravioli/tortellini ⁷ Formaggio (caciotta o provolone dolce) Bis di verdura cotta (2 tipologie) Pane	Risotto con verdure di stagione (spinaci o cavolfiore a rotazione) Tacchino Verdura cruda (2 tipologie) Pane	Passato di verdura con farro o miglio 20g ⁵ o pinzimonio misto di verdura Pizza margherita Pane	Minestra in brodo vegetale con pastina Prosciutto cotto Patate Pane	Pasta o gnocchi alla romana (a rotazione) Platessa alla mugnaia o merluzzo gratinato (a rotazione) Verdura cotta Pane
III^ settimana	Passato di verdura con orzo o pastina Bocconcini di pollo Verdura cotta Pane	Lasagne al forno o pasta pasticciata al ragù di manzo Formaggio (crescenza o robiola) Verdura cruda ¹ Pane	Crema di verdura (a rotazione porri, zucca, cavolfiore, broccoli, carote) con farro o cous cous Puledro (a rotazione polpette o spezzatino) Puré di patate Pane	Pasta Polpette di pesce ⁶ Verdura cotta Pane	Risotto alle verdure di stagione (finocchi o porri o carciofi a rotazione) Uova Bis di verdura cruda ¹ (2 tipologie) Pane
IV^ settimana	Pasta Coniglio Spinaci Pane	Crema di legumi con pastina o crostini a rotazione Formaggio (Montasio o Asiago) Bis di verdura cruda ¹ (2 tipologie) Pane	Pinzimonio di verdure o verdura cruda julienne ² Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Spezzatino o bollito o polpette di manzo (a rotazione) Patate o polenta ² Pane	Risotto o orzotto con verdure di stagione (a rotazione radicchio variegato o zucca) o alla parmigiana Filetti di orata al limone o filetto di branzino Verdura cotta Pane	Pasta alla pizzaiola Polpette di verdura ³ Verdura cruda ¹ Pane

(1) Verdura cruda: in base alla gradibilità dei bambini da fornire prima o dopo il primo piatto. (2) Il quantitativo della verdura e della polenta/patate può essere ridotto in base alla gradibilità dei bambini.

(3) Polpettine di verdure preparate con: verdure di stagione, uovo, formaggio, pane e/o patate. (3-4) Per aumentare il consumo invertire il primo piatto con il secondo piatto +verdura.

(5) Con l'alternativa pizza, a seconda della gradibilità dei bambini, si può fornire passato di verdura senza pasta o con quantitativo ridotto di pastina (20 g).

(6) Polpette di pesce preparate con 2-3 tipologie di pesce a scelta dei cuochi (no merluzzo). Per aumentare il consumo di pesce, in accordo con la cucina, può essere servito ai bambini prima il pesce con contorno e poi il primo piatto.

(7) Ravioli ricotta e spinaci alternati a tortellini in brodo.

Verdura cotta: le verdure cotte dovranno essere scelte tra le verdure fresche di stagione, è permesso l'utilizzo di verdura cotta surgelata (bieta e spinaci) solo nelle giornate specificate in menu. Le carote cotte come contorno o per la preparazione delle creme dovranno essere preparate da prodotto fresco, salvo richiesta di autorizzazione per singole necessità.

Per bis di verdura cotta o cruda si intende mezza porzione per ogni tipologia.

Da vigente Capitolato d'Appalto previsti 5 g di Parmigiano Reggiano/bambino al giorno nel primo piatto (salvo eventuali diverse indicazioni dietetiche); 10 g per adulto.

ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO

Si intende la struttura dove i pasti vengono veicolati sia per la scuola dell'infanzia che per l'asilo nido: in quest'ultimo i bambini ammessi possono avere dai 12 ai 36 mesi.

La struttura formata da asilo nido veicolato (con bambini da 12 a 36 mesi) e scuola dell'infanzia veicolata riceve i pasti dal centro cottura. I menu di asilo nido veicolato e scuola dell'infanzia veicolata sono diversificata (vedere menu).

ALIMENTI PER IL PRANZO

Per le grammature specifiche del pranzo del nido veicolato si rimanda alla sezione dedicata.

MERENDE

La tipologia e rotazione delle merende seguono indicativamente quanto indicato nel menu specifico del nido veicolato.

Prima dell'inizio di ogni anno o in corso d'anno qualora necessario, l'Ufficio Refezione si riserva di apportare modifiche al menu, comprese le merende.

I menu riportati nel presente documento sono pertanto da ritenersi indicativi.

Durante l'anno, in occasione di ricorrenze e festività potrà essere richiesta una merenda/menu speciali in accordo con le Dietiste dell'Ufficio Refezione.

Per la merenda dell'Asilo Nido del pomeriggio: dovranno, se richiesti, essere forniti "Biscotti Prima Infanzia", il thè o l'infuso di frutta deve essere fornito caldo e preparato a scuola, anche il latte è da intendersi riscaldato a scuola, nella cucinetta preposta.

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO ALIMENTI PER LA MERENDA

ALIMENTI	12-36 mesi
Pane o pane biscottato	25g
Fette biscottate, crackers, grissini	15-20
Biscotti secchi, biscotti prima infanzia	15 g
Frutta fresca di stagione	100g
Frullato di frutta 100%	90-100 ml
Torta (a cotto)	30g
Marmellata o miele	10g
Yogurt intero o alla frutta	125g
Yogurt da bere	80-100 ml
Latte	100ml
Orzo solubile o cacao in polvere o malto	5g
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	100ml
Thè deteinato o infuso, caldo o freddo	150ml
Gelato	50g
Budino (a cotto)	125g

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.



COMUNE DI PADOVA – ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO- Menù estivo - BAMBINI E ADULTI

settembre – maggio - giugno

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Crema di zucchine con riso Platessa alla mugnaia Insalata e mais/Zucchine in tegame Pane	Chifferi alla pizzaiola o al pesto alla genovese ⁽¹⁾ Prosciutto cotto Alta Qualità Carote julienne/Bieta all'olio Pane	Passato di verdure con orzo Hamburger di pollo con gli aromi Patate al forno Pane	Mezze penne alla mammarsa (ricotta e pomodoro) Polpette di legumi (lenticchie o cannellini) e verdure Pomodori/Carote vichy Pane	Pipe baby pomodoro e basilico Caciotta Fagiolini all'olio/Insalata Pane
Merenda mattino	Frullato di frutta 100%	Torta Margherita	Yogurt in vasetto	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Biscotti e latte tiepido	Frutta fresca	Frutta fresca	Fette biscottate e tè deteinato tiepido	Crackers e succo di frutta senza zuccheri aggiunti
II^ settimana	Crema di piselli e patate con risoni Robiola Cappuccio julienne /Carote all'olio Pane	Stortini al pomodoro Uova sode Insalata/Finocchi gratinati al forno Pane	Riso alla parmigiana Coscette di pollo al forno (disossate) Carote julienne/Fagiolini al pomodoro Pane	Crema di porri con tempestina Polpette di manzo Zucchine trifolate/Insalata Pane Pane	Crema di verdure con orzo Filetto di merluzzo gratinato con fettina di limone Pomodori/Patate all'olio Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Focaccia morbida all'olio evo o gelato coppetta ²	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto
Merenda pomer.	Fette biscottate e latte tiepido	Frutta fresca	Crackers e tè deteinato tiepido	Biscotti e succo di frutta senza zuccheri aggiunti	Frutta fresca
III^ settimana	Mezze penne pomodoro e basilico Asiago Insalata /Carote al burro Pane	Crema di spinaci con riso Straccetti di manzo Cappuccio julienne/Puré di patate Pane	Vellutata di cannellini con tempestina Polpette di verdura, patate e ricotta ³ Carote a bastoncino/Pane	Crema di peperoni con stelline Bocconcini di pollo panati (prodotto fresco dorato in forno) Macedonia di verdure ⁽⁴⁾ Pane	Stortini al pesto alla genovese Polpette di pesce ⁽⁵⁾ Pomodori/Zucchine trifolate Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Yogurt da bere alla frutta	Torta al cioccolato	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%
Merenda pomer.	Biscotti e té deteinato tiepido	Crackers e succo di frutta senza zuccheri aggiunti	Frutta fresca	Fette biscottate e latte tiepido	Frutta fresca
IV^ settimana	Mezze penne con crema di zucchine Bocconcini di mozzarella Cappuccio julienne/Piselli in tegame Pane	Chifferi alla norma Hamburger di manzo Zucchine trifolate/Carote julienne Pane	Riso morbido con crema di spinaci Uova sode Zucca al forno/Finocchi julienne Pane	Passato di verdure con orzo Spezzatino di pollo e tacchino Insalata/Carote prezzemolate Pane	Vellutata di ceci con ditalini Halibut gratinato Puré di patate Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Gelato coppetta	Panino al latte con confettura di albicocche	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto
Merenda pomer.	Fette biscottate e succo di frutta senza zuccheri aggiunti	Frutta fresca	Frutta fresca	Crackers e tè deteinato tiepido	Frutta fresca

(1) Pasta al pesto alla genovese alternata a pasta alla pizzaiola.

(2) Gelato alternato a focaccia morbida.

(3) polpette di verdure e patate preparate con patate, zucchine, uovo, ricotta, Parmigiano, pangrattato.

(4) macedonia di verdure: ratatouille preparata con zucchine, melanzane, peperoni, pomodori, cipolla, erbe aromatiche. (5) ricetta n. 2 delle polpette di pesce del ricettario del vigente CSA.

Tutti i dolci saranno preparati freschi, non è consentito l'utilizzo di prodotti confezionati.



COMUNE DI PADOVA – ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO- Menù autunnale - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Crema di porri e finocchi con orzo Uova strapazzate al formaggio Carote al burro prezzemolate Cappuccio julienne Pane	Noccioline al ragù di manzo Polpette di verdure e patate ⁽¹⁾ Insalata/Piselli all'olio Pane	Riso morbido alla zucca o delicato al sedano rapa ⁽²⁾ Filetto di merluzzo al limone Zucchine trifolate ⁽³⁾ /Finocchi julienne Pane	Crema di verdura con risoni Polpettone/polpette di tacchino e maiale in umido ⁽⁴⁾ Patate gratinate Pane	Crema di lenticchie rosse con midolline Caciotta Bieta all'olio/Broccoli saltati agli aromi Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Crostata con confettura di ciliegia	Yogurt da bere alla frutta	Frutta fresca
Merenda pomer.	Fette biscottate e té deteinato caldo	Biscotti e latte caldo	Frutta fresca	Frutta fresca	Crackers e succo di frutta senza zuccheri aggiunti
II^ settimana	Riso alla Parmigiana Fesa di tacchino Finocchi julienne/piselli al tegame Pane	Minestra in brodo di carne con stelline Hamburger di manzo Bis di purè di patate e puré di zucca ⁽⁵⁾ Pane	Crema di verdure con tempestina Coscette di pollo al forno disossate Fagiolini all'olio/Carote julienne Pane	Passato di fagioli con ditalini Montasio Radicchio variegato e mais Pane	Pipe baby all pomodoro Platessa alla mugnaia Insalata/Spinaci alla parmigiana Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto	Torta di mele	Frutta fresca
Merenda pomer.	Crackers e té deteinato caldo	Biscotti e succo di frutta senza zuccheri aggiunti	Fette biscottate e latte caldo	Frutta fresca	Frullato di frutta
III^ settimana	Orzotto morbido alle verdure di stagione Asiago Cappuccio julienne/Fagiolini all'olio Pane	Crema di lenticchie rosse decorticate con midolline Tortino di uova, patate e formaggio Bieta saltata/Fagiolini all'olio Pane	Stortini alla pizzaiola Polpette di manzo Carote julienne/Insalata Pane	Mezze penne al burro (con verdure e pomodoro) Halibut gratinato al forno Zucchine trifolate ⁽³⁾ /Zucca al forno Pane	Crema di porri e cavolfiori con cous cous ⁽⁶⁾ Bocconcini di tacchino alla pizzaiola Patate al forno/Carote vichy Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Panino al latte con barretta di cioccolato al latte equosolidale	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%
Merenda pomer.	Biscotti e latte caldo con orzo	Frutta fresca	Frutta fresca	Fette biscottate e té deteinato caldo	Crackers e succo di frutta senza zuccheri aggiunti
IV^ settimana	Mezze penne alla crema di zucchine Uova sode Finocchi gratinati al forno/Piselli al tegame Pane	Crema di cannellini con tempestina Stracchino Insalata mista/Zucca al forno Pane	Minestra in brodo vegetale con risoni Bocconcini di pollo in umido Zucchine trifolate/Patate all'olio Pane	Minestra in brodo vegetale Spezzatino di manzo Carote vichy/Puré di patate Pane/Frutta fresca	Vellutata di zucca con ditalini Sformato di platessa e halibut ⁽⁷⁾ Macedonia di verdure Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Torta allo yogurt	Yogurt alla frutta in vasetto
Merenda pomer.	Biscotti e té caldo	Crackers e succo di frutta senza zuccheri aggiunti	Fette biscottate e latte caldo	Frutta fresca	Frutta fresca

(1) Polpette di verdure e patate preparate con verdure di stagione, patate, ricotta, Parmigiano Reggiano, uovo, pangrattato. (2) Riso delicato al sedano rapa alternato a riso con la zucca (3) nel caso le zucchine non fossero reperibili sostituire tale prodotto il mercoledì della 1^ settimana e giovedì della 3^ settimana con fagiolini e finocchi julienne. (4) Polpettone il 31/10/24 e polpette il 28/11/24 (5) Mezza porzione di puré di patate e mezza porzione di puré di zucca (6) porri 60%, cavolfiore 40%. (7) sformato pesce: base puré di patate, uova, parmigiano, halibut, platessa, pangrattato, sale, olio evo aromatizzato.

Tutti i dolci saranno preparati freschi, non è consentito l'utilizzo di prodotti confezionati.



COMUNE DI PADOVA – ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO Menu invernale - BAMBINI E ADULTI

I^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Crema di lenticchie rosse decorticata con tempesta Prosciutto cotto Alta Qualità Radicchio variegato/Spinaci al tegame Pane	Mezze penne al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato con fettina di limone Carote a bastoncino/Fagiolini Pane	Crema di porri con cous cous Straccetti di manzo in bianco Bieta all'olio/Finocchi julienne Pane	Crema di verdura di stagione (cavolfiori o porri a rotazione) ⁽¹⁾ con ditalini Bocconcini di tacchino dorati al forno Patate al forno/all'olio ⁽²⁾ Pane	Riso morbido alle verdure di stagione (a rotazione con fondi carciofi o al cavolfiore) ⁽¹⁾ Uova strapazzate al formaggio Insalata/Carote e zucchine agli aromi Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Yogurt in vasetto alla frutta	Frutta fresca	Frutta fresca	Panino al latte con confettura di albicocche o fragole
Merenda pomer.	Biscotti e té deteinato caldo	Frutta fresca	Crackers e succo di frutta senza zuccheri aggiunti	Fette biscottate e latte caldo	Frutta fresca

II^a settimana

	Chifferi alla pizzaiola Straccetti/hamburger di manzo Insalata/Piselli al tegame Pane	Riso morbido alla zucca Polpette di verdure e ricotta ⁽³⁾ Carote vichy/Finocchi gratinati al forno Pane	Crema di verdura con orzo Halibut gratinato al forno Tris di patate, fagiolini e carote Pane	Minestra in brodo di carne con stelline Arrosto di maiale al latte Purè di patate/Broccoli gratinati Pane	Vellutata di cannellini con risoni Stracchino Fagiolini all'olio/Zucca la forno Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Torta variegata al cacao bicolore	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Fette biscottate e té deteinato caldo	Frutta fresca	Yogurt da bere alla frutta	Biscotti e latte caldo con orzo	Crackers e succo di frutta senza zuccheri aggiunti

III^a settimana

	Vellutata di verze e patate con cous cous o riso (a rotazione) Filetto di platessa agli agrumi Cappuccio bianco/viola e bieta al tegame Pane	Mezze penne al ragù vegetale ⁽⁵⁾ Uova sode Insalata/Carote al burro oppure Pizza Margherita* al trancio ⁽⁵⁾ Fesa di tacchino Insalata/Carote al burro	Crema di verdure con crostini oppure crema di zucca con risoni ⁽⁴⁾ Spezzatino di manzo Polenta Pane	Pipe alla crema di zucchine Coscette di pollo al forno (disossate) Finocchio julienne/Piselli al tegame Pane	Crema di legumi con ditalini Asiago Zucca al forno/Spinaci all'olio Pane
Merenda mattino	Frullato di frutta 100%	Yogurt in vasetto alla frutta	Frutta fresca	Frutta fresca	Torta allo yogurt
Merenda pomer.	Fette biscottate e té caldo	Frutta fresca	Crackers e succo di frutta senza zuccheri aggiunti	Fette biscottate e latte caldo	Frutta fresca

IV^a settimana

	Crema di carote con tempesta Uova sode Bis di piselli e patate Pane	Mezze penne alla parmigiana Straccetti di pollo alla cacciatora (base pomodoro) Cavolfiori gratinati/Cappuccio julienne Pane	Minestra in brodo vegetale con stelline Polpette di legumi e manzo al pomodoro/Hamburger di legumi e manzo ⁽⁶⁾ Purè di patate/pane	Riso morbido con crema di piselli Caciotta o provolone dolce ⁽⁷⁾ Zucchine trifolate ⁽⁸⁾ /Insalata Pane	Vellutata di ceci con farro alternato a midolline Polpette/sformato di pesce (alternati) Carote julienne/Finocchi gratinati Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Muffin all'aroma naturale di vaniglia ⁽⁹⁾	Frutta fresca
Merenda pomer.	Fette biscottate e latte caldo con orzo	Panino al latte e infuso di frutta caldo	Biscotti e té deteinato caldo	Frutta fresca	Crackers e succo di frutta senza zuccheri aggiunti

* prevedere n. 2 porzioni di pasta in bianco in aggiunta al menu

(1) crema di porri al ternata a crema al cavolfiore; riso al cavolfiore alternato al riso con fondi di carciofo (concesso prodotto gelo bio) (2) Patate al forno alternate a patate all'olio (3) Polpette preparate con ricotta (min. 40g/porzione), zucchine, carote, patate, Parmigiano Reggiano, uovo, pangrattato. (4) Crema di zucca con risoni alternata a crema di verdura con crostini. (5) Menu pizza + menu alternativo (6) Polpette/hamburger con apporto proteico di origine animale ridotto (vedi ricetta CdA). Polpette alternate all'hamburger (7) caciotta alternata al provolone. (8) nel caso le zucchine non siano reperibili, sostituire tale prodotto con fagiolini all'olio. (9) Il Muffin deve essere prodotto con solo uso di aromi naturali di vaniglia. Tutti i dolci saranno preparati freschi, non è consentito l'utilizzo di prodotti confezionati.

Le preparazioni saranno prive di besciamella. Lo yogurt in vasetto sarà fornito con cucchiaino monouso biodegradabile qualora non fosse possibile utilizzare i cucchiaini in acciaio in dotazione alle scuole.



COMUNE DI PADOVA- ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO Menu primaverile - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Crema di carote con midolline Polpette di verdure ⁽¹⁾ Zucchine trifolate/Carote a bastoncino Pane	Spaghetti al pomodoro e basilico Coscette di pollo disossate Insalata/Spinaci al Parmigiano Pane	Vellutata di piselli con riso Halibut gratinato al forno Fagiolini all'olio/Finocchi julienne Pane	Crema di verdure con risoni Maiale al latte Patate al forno/Cappuccio julienne Pane	Mezze penne alla pizzaiola Montasio Radicchio variegato/Lenticchie rosse decorticata al tegame Pane
	Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Torta di mele	Frutta fresca
	Merenda pomer.	Biscotti e latte caldo con orzo	Fette biscottate e succo di frutta senza zuccheri	Frutta fresca	Grissini e té deteinato caldo
II^ settimana	Noccioline al pomodoro Uova sode Finocchi julienne e mais Pane	Riso morbido agli asparagi Bocconcini di mozzarella Carote julienne/Bietta all'olio Pane	Crema di verdure con stelline Tacchino arrosto Purè di patate Pane	Crema di cavolfiori e patate con cous cous Polpette di manzo al pomodoro Insalata/Piselli al tegame Pane	Stortini al pesto alla genovese Halibut gratinato Zucchine trifolate/Fagiolini all'olio Pane
	Merenda mattino	Frutta fresca	Crostata con confettura di albicocche	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto
	Merenda pomer.	Crackers e té deteinato caldo	Frutta fresca	Fette biscottate e latte caldo	Biscotti e infuso alla frutta caldo
III^ settimana	Crema di carote e peperoni gialli con tempesta Affettato di tacchino Carote all'olio/Cavolfiore gratinato Pane	Crema di lenticchie rosse con farro Robiola Pomodori/Finocchi julienne Pane	Crema di zucchine con orzo Spezzatino di pollo Patate al forno Pane	Riso dell'orto Stracciotti di manzo Carote julienne/Spinaci al parmigiano Pane	Chifferi a pomodoro Filetto di merluzzo al limone Broccoli all'olio /Insalata Pane
	Merenda mattino	Frutta fresca	Torta allo yogurt	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto
	Merenda pomer.	Fette biscottate e latte caldo	Frutta fresca	Biscotti e té deteinato caldo	Grissini e succo di frutta senza zuccheri
IV^ settimana	Passato di verdure con stelline Bocconcini di tacchino al rosmarino Cappuccio julienne/Puré di patate Pane	Mezze penne al pomodoro Sformato di pesce ⁽²⁾ Carote julienne/Pomodori Pane	Pipe alla mammara Polpette di manzo verdure ⁽³⁾ Finocchi julienne/Zucchine trifolate Pane	Crema di ceci con ditalini Crescenza Patate al forno/Spinaci all'olio Pane	Vellutata di erbette e spinaci con tempesta Uova sode Insalata/Carote al burro Pane
	Merenda mattino	Frutta fresca	Yogurt da bere alla frutta	Frutta fresca	Panino al latte con barretta di cioccolato al latte equosolidale
	Merenda pomer.	Crackers e té deteinato caldo	Frutta fresca	Biscotti e latte caldo	Frutta fresca
Fette biscottate e infuso alla frutta caldo					

(1) Polpette di verdure preparate con zucchine, patate, carote, ricotta, uovo, Parmigiano grattugiato, pangrattato, erba cipollina, sale.

(2) Sformato pesce: base purè di patate , halibut, uova , parmigiano, pangrattato , sale e olio aromatizzato

(3) Polpette di manzo e verdure preparate con manzo 60% + verdure 20% (zucchine, patate, carote) + pane 5-10% + uovo 5-10% + Parmigiano Reggiano 5%
Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione, se necessario, della ricetta "pipe alla mammara".

Lo yogurt in vasetto sarà fornito con cucchiaino monouso biodegradabile qualora non fosse possibile utilizzare i cucchiaini in acciaio in dotazione alle scuole.

Tutti i dolci saranno preparati freschi, non è consentito l'utilizzo di prodotti confezionati.

SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA

NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI

- Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalle dietiste dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle tabelle di composizione degli alimenti (INRAN) e delle Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (ultima revisione agosto 2017).
- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.
- La frutta sarà distribuita giornalmente come merenda di metà mattina e dovrà essere sostituita come indicato in menu.
- La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione dei cibi, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo in cottura variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.
- Gli affettati e i formaggi devono essere porzionati SOLO in centro cottura e predisposti nelle placche pronti per essere poi distribuiti nei terminali di distribuzione, evitando ulteriori operazioni di taglio o riporzionamento da parte delle addette alla distribuzione.
- Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- Si consiglia la cottura: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, in acqua.
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- Le preparazioni consentite per la realizzazione dei piatti indicati nel menù sono riportate nelle pagine seguenti: seguendo preferibilmente la stagionalità (di frutta e ortaggi) ne andrà assicurata la rotazione per offrire la massima varietà del menù.
- La stagionalità di frutta e ortaggi è indicata nelle tabelle contenute nell'allegato C "Caratteristiche Merceologiche".
- Le pietanze a base di carne devono essere spezzettate in modo da essere consumabili in unico boccone, lo stesso per altre preparazioni simili.
- Qualora una preparazione, indicata nel menù estivo o invernale della scuola dell'infanzia veicolata, non venga gradita dalla maggior parte dell'utenza per tre volte consecutive, il Comune potrà sostituirla con una diversa, seppur simile dal punto di vista merceologico, dandone comunicazione al SIAN competente: la comunicazione di variazione avverrà con almeno 10 giorni di anticipo sulla data di preparazione.
- Dovrà essere garantita la preparazione di pasti alternativi, comprese le merende, per esigenze di salute o per motivi etico religiosi.
- Nella predisposizione delle diete speciali, potrà essere specificato di volta in volta dalle dietiste comunali, il prodotto o dietetico necessario.
- Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.
- Il menù delle scuole dell'infanzia è uguale per i bambini e per gli adulti aventi diritto al pranzo. Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

NOTA BENE: tutti i menù del presente allegato e le tabelle riportanti le grammature per le specifiche fasce di età, sono state inviate al S.I.A.N. competente per territorio, al fine della validazione. Pertanto, eventuali innovazioni e modifiche ai menù e/o alle tabelle dietetiche potranno essere apportate nel corso dell'appalto sulla base delle indicazioni concordate, tra l'ufficio refezione, il SIAN e le/la ditte/a.

ALIMENTI PER LA MERENDA

ALIMENTI	Sc. infanzia veicolata
Pane o pane biscottato	30g
Fette biscottate, crackers, grissini	15-20
Biscotti secchi	15 g
Frutta fresca di stagione	150g
Frullato 100% frutta	90-100 ml
Torta (a cotto)	30g
Marmellata o miele	15g
Yogurt intero o alla frutta	125g
Yogurt da bere	80-100 ml
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	150-200 ml
Gelato	50g
Pizza/Focaccia (a cotto)	40g



COMUNE DI PADOVA – SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA- Menù ESTIVO - BAMBINI E ADULTI
settembre – maggio - giugno

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Riso alle zucchine Prosciutto cotto Alta Qualità Insalata e mais Pane	Lasagne al pesto alla genovese Sformato di platessa e merluzzo ⁽⁴⁾ Carote julienne Pane	Passato di verdure con orzo Hamburger di pollo con gli aromi Patate al forno Pane semintegrale	Mezze penne alla mammara (ricotta e pomodoro) Polpette di legumi (lenticchie o cannellini) Pomodori Pane	Chifferi pomodoro e basilico Caciotta Fagiolini all'olio Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Torta margherita	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca
II^ settimana	Ravioli ricotta e spinaci al burro e salvia* ⁽⁵⁾ Robiola Piselli Pane	Fusilli al pomodoro Uova sode/Frittata al formaggio ⁽²⁾ Insalata Pane	Riso allo zafferano o riso alla zucca ⁽⁸⁾ Coscette di pollo al forno Carote julienne Pane	Stortini alla parmigiana Hamburger di manzo Zucchine trifolate Pane	Gnocchetti sardi al pesto alla genovese Filetto di merluzzo gratinato con fettina di limone Pomodori/pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Focaccia morbida all'olio extra vergine d'oliva o gelato coppetta ⁽¹⁾	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto
III^ settimana	Spaghetti pomodoro e basilico Asiago Insalata Pane	Riso alla parmigiana Straccetti di manzo Cappuccio julienne Pane	Fusilli al ragù vegetale ⁽⁷⁾ Affettato di tacchino Carote a bastoncino Pane	Crema di peperoni gialli con stelline Bocconcini di pollo panati (prodotto fresco dorato in forno) Macedonia di verdure ⁽⁶⁾ Pane	Stortini al pesto alla genovese Polpette di pesce ⁽³⁾ Pomodori e cetrioli Pane semintegrale
Merenda mattino	Frutta fresca	Yogurt da bere alla frutta	Torta al cioccolato	Frutta fresca	Frutta fresca
IV^ settimana	Mezze penne alla crema di zucchine Bocconcini di mozzarella Cappuccio julienne Pane	Chifferi alla norma ⁽⁷⁾ Hamburger di manzo Zucchine trifolate Pane	Riso morbido alla crema di spinaci Uova sode/Frittata al formaggio ⁽²⁾ Carote julienne Pane semintegrale	Pipe alla pizzaiola Lonza di maiale al latte Insalata Pane	Crema di ceci con ditalini Halibut gratinato Patate al forno Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Gelato coppetta	Frutta fresca	Frullato frutta 100%	Frutta fresca

* prevedere 4/5 porzioni di pasta in bianco in aggiunta al menu

(1) gelato alternato a focaccia morbida (2) 50% del servizio uova sode - 50% del servizio frittata (3) ricetta n. 2 delle polpette di pesce del ricettario del vigente CSA (4) sformato pesce: base purè di patate, uova, parmigiano, halibut, platessa, pangrattato, sale, olio evo aromatizzato (5) sugo al burro: preparato con burro (15 g) + Parmigiano Reggiano (15 g) + latte q.b. + salvia + noce moscata q.b. Nel computo della ricetta è escluso il Parmigiano Reggiano in distribuzione. (6) macedonia di verdure: ratatouille preparata con zucchine, melanzane, peperoni, pomodori, cipolla, erbe aromatiche. (7) i sughi dovranno essere frullati. (8) riso allo zafferano alternato a riso alla zucca. Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione, se necessario, delle ricette "sugo alla mammara" e "riso agli spinaci". I passati/creme di verdura dovranno essere privi di bucce e filamenti.

Lo yogurt in vasetto sarà fornito con cucchiaino monouso biodegradabile qualora non fosse possibile utilizzare i cucchiaini in acciaio in dotazione alle scuole. Tutti i dolci saranno preparati freschi, non è consentito l'utilizzo di prodotti confezionati.



COMUNE DI PADOVA – SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA- Menù AUTUNNALE - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Mezze penne all'ortolana Uova strapazzate al formaggio Carote julienne Pane	Sedanini al ragù di manzo Polpette di verdure e patate ⁽¹⁾ Insalata Pane	Riso alla zucca Filett. di merluzzo al limone Zucchine trifolate Pane	Crema di verdura con risoni Polpettone di tacchino e maiale in umido Patate gratinate Pane	Spaghetti o chifferi al pomodoro Caciotta Carote al burro con prezzemolo Pane
	Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Plum cake allo yogurt (prodotto fresco)	Frutta fresca
II^ settimana	Riso alla parmigiana Coscette di pollo al forno Piselli al tegame Pane	Minestra in brodo di carne con stelline Hamburger di manzo Purè di patate Pane	Passato di verdure con ridotto contenuto di pastina (20 g) Pizza margherita* Finocchi julienne Pane	Pasta (ditalini) e fagioli Uova sode Carote julienne Pane	Pipe al pomodoro Polpettine di pesce Fagiolini all'olio Pane
	Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Crostata con confettura di ciliege (prodotto fresco)	Frutta fresca
III^ settimana	Tortellini di prosciutto crudo con burro e salvia Asiago Carote julienne Pane	Crema di lenticchie rosse con midolline Uova sode Fagiolini all'olio Pane	Bigoli al pomodoro Polpette di manzo Insalata Pane	Mezze penne al ragù vegetale (con verdure e pomodoro) Halibut gratinato al forno Zucchine trifolate Pane	Crema di porri e cavolfiori con orzo Bocconcini di tacchino alla pizzaiola Patate al forno Pane
	Merenda mattino	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%	Torta di riso (prodotto fresco)	Frutta fresca
IV^ settimana	Mezze penne alla crema di zucchine Frittata al formaggio Finocchi julienne Pane	Crema di cannellini con tempesta Stracchino Insalata e carote julienne	Riso morbido alla crema di spinaci Bocconcini di pollo gratinati Zucchine trifolate Pane semintegrale	Minestra in brodo vegetale Spezzatino di manzo Patate al forno Pane semintegrale	Chifferi al ragù di verdure ⁽²⁾ Sformato di patate e halibut ⁽³⁾ Macedonia di verdure ⁽⁴⁾ Pane
	Merenda mattino	Frutta fresca	Gelato coppetta	Frutta fresca	Frullato frutta 100%

* prevedere 4/5 porzioni di pasta in bianco in aggiunta al menu

(1) ricetta n. 2 delle polpette di pesce del ricettario del vigente CSA. (2) i sughi dovranno essere frullati. (3) sformato pesce: base purè di patate, uova, parmigiano, halibut, platessa, pangrattato, sale, olio evo aromatizzato (4) macedonia di verdure: ratatouille preparata con zucchine, melanzane, peperoni, pomodori, cipolla, erbe aromatiche.

Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione, se necessario, delle ricette "sugo alla mammaraosa" e "riso agli spinaci". I passati/creme di verdura dovranno essere privi di bucce e filamenti.

Lo yogurt in vasetto sarà fornito con cucchiaino monouso biodegradabile qualora non fosse possibile utilizzare i cucchiaini in acciaio in dotazione alle scuole. Tutti i dolci saranno preparati freschi, non è consentito l'utilizzo di prodotti confezionati.



COMUNE DI PADOVA – SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA Menu INVERNALE - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Crema di lenticchie rosse decorticata con tempesta Prosciutto cotto Alta Qualità Cappuccio viola julienne Pane	Cellentani o stortini al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato con fettina di limone Carote a bastoncino Pane	Lasagne al forno con ragù di manzo Mozzarella Finocchi julienne Pane	Crema di verdura di stagione (cavolfiori o porri a rotazione) ⁽¹⁾ con risoni Bocconcini di tacchino dorati al forno Patate al forno/all'olio ⁽²⁾ Pane	Riso alle verdure (a rotazione con piselli o al cavolfiore) ⁽¹⁾ Uova strapazzate al formaggio Insalata verde Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%	Frutta fresca	Panino al latte con confettura di albicocche o fragole
II^ settimana	Farfalle alla pizzaiola Straccetti/hamburger di manzo Piselli in tegame Pane	Riso alla zucca Fesa di tacchino ⁽⁵⁾ Insalata mista ⁽⁴⁾ Pane	Crema di verdura con orzo Halibut gratinato al forno Fagiolini all'olio Pane	Minestra in brodo di carne con stelline Arrosto di maiale al limone Purè di patate Pane	Fusilli pomodoro e piselli Stracchino Carote julienne Pane semintegrale
Merenda mattino	Frutta fresca	Torta variegata al cacao bicolore	Yogurt da bere alla frutta	Frutta fresca	Frutta fresca
III^ settimana	Riso al pomodoro Tonno all'olio Cappuccio bianco e viola julienne (alternati o insieme) Pane	Insalata e carote a bastoncino (antipasto) Pizza margherita al trancio* Pane	Crema di verdure con crostini oppure crema di zucca con risoni ⁽³⁾ Spezzatino di manzo Polenta Pane	Pipe alla crema di zucchine Coscette di pollo al forno Finocchi julienne Pane	Crema di legumi con ditalini Asiago Spinaci all'olio Pane semintegrale
Merenda mattino	Frullato di frutta 100%	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Torta allo yogurt
IV^ settimana	Crema di carote con risoni Frittata al formaggio Piselli in tegame Pane semintegrale	Mezze penne alla parmigiana Straccetti di pollo alla cacciatora (base pomodoro) Insalata e cappuccio julienne Pane	Minestra in brodo vegetale con stelline Polpette di legumi e manzo al pomodoro/Hamburger di legumi e manzo ⁽⁶⁾ Purè di patate Pane	Riso con crema di piselli Caciotta o Provolone dolce ⁽⁷⁾ Zucchine trifolate ⁽⁸⁾ Pane	Fusilli integrali al pomodoro Polpette/sformato/hamburger di salmone Carote julienne Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca	Muffin all'aroma naturale di vaniglia ⁽⁹⁾ con zucchero a velo	Frutta fresca

* pizza margherita per tutte le infanzie in unica rotazione. Prevedere 5 porzioni di pasta in bianco in aggiunta al menu.

(1) crema di porri alternata a crema di cavolfiore; riso al cavolfiore o ai piselli alternati (2) patate al forno alternate a patate all'olio (3) alternati (4) radicchio variegato e gentile oppure cappuccio e gentile. (5) Fesa ti tacchino alternata a prosciutto cotto e a mortadella Bologna IGP .. Tutti i prosciutti/salumi saranno serviti a fette (arrotondate per porzione). (6) Polpette/hamburger con apporto proteico di origine animale ridotto (vedi ricetta CdA) .. (7) caciotta alternata a provolone. (8) Nel caso le zucchine non siano reperibili, sostituire tale prodotto con fagiolini all'olio. (9) Il Muffin deve essere prodotto con solo uso di aroma naturale di vaniglia. Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione della ricetta "lasagne al forno".

Tutti i dolci saranno preparati freschi, non è consentito l'utilizzo di prodotti confezionati



COMUNE DI PADOVA– SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA Menu PRIMAVERILE - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Noccioline ai formaggi Polpette di verdure Carote bastoncino Pane	Spaghetti al pomodoro e basilico Coscette di pollo Insalata Pane	Riso morbido con crema di piselli Halibut gratinato al forno Fagiolini all'olio Pane	Crema di verdura con risoni Maiale al forno Patate al forno Pane	Lasagne alla pizzaiola Montasio Radicchio variegato Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Torta di mele	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%
II^ settimana	Gnocchetti sardi al pomodoro Frittata al formaggio Finocchi julienne e mais Pane	Riso morbido agli asparagi Bocconcini di mozzarella Carote julienne Pane semintegrale	Crema di verdure con stelline Tacchino arrosto Purè di patate Pane	Stortini alla parmigiana Polpette di manzo al pomodoro Insalata Pane	Farfalle al pesto alla genovese Halibut alla Livornese ⁽¹⁾ Zucchine trifolate Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Crostata con confettura di albicocche	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca
III^ settimana	Crema di carote e peperoni gialli con tempestina Affettato di tacchino Carote all'olio Pane	Mezze penne alle melanzane Robiola Pomodori Pane	Crema di zucchine con orzo Bocconcini di pollo panati (prodotto fresco) Patate al forno Pane	Riso dell'orto Stracchetti di manzo Spinaci al Parmigiano Pane	Fusilli al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato al limone Insalata Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Torta allo yogurt	Frutta fresca	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%
IV^ settimana	Noccioline alla parmigiana Bocconcini di tacchino al rosmarino Cappuccio julienne Pane	Mezze penne al pomodoro Seppie in umido o sformato di pesce ⁽²⁾ Carote julienne Pane	Pipe alla mammarosa Polpette di manzo e verdure ⁽³⁾ Zucchine trifolate Pane	Crema di ceci con ditalini Crescenza Patate al forno Pane	Riso alla milanese con zafferano Uova sode/Frittata al formaggio ⁽⁴⁾ Insalata Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Yogurt da bere alla frutta	Frutta fresca	Panino al latte con barretta di cioccolato al latte equosolidale	Frutta fresca

(1) Sugo alla Livornese: pomodoro, olive nere, capperi e prezzemolo

(2) Sformato pesce: base purè di patate, halibut, uova, parmigiano, pangrattato, sale e olio aromatizzato

(3) Polpette di manzo e verdure preparate con manzo 60% + verdure 20% (zucchine, patate, carote) + pane 5-10% + uovo 5-10% + Parmigiano Reggiano 5%

(4) 50% del servizio uova sode; 50% del servizio frittata

I sughi alle verdure dei primi piatti devono essere con verdure frullate

Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione, se necessario, della ricetta "pipe alla mammarosa".

Lo yogurt in vasetto sarà fornito con cucchiaino monouso biodegradabile qualora non fosse possibile utilizzare i cucchiaini in acciaio in dotazione alle scuole.

Tutti i dolci saranno preparati freschi, non è consentito l'utilizzo di prodotti confezionati.

SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI

- Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalle dietiste dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle tabelle di composizione degli alimenti (INRAN) e delle Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (ultima revisione agosto 2017).
- La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione dei cibi, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo in cottura variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.
- Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- Si consiglia la cottura: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, in brasiera.
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- La stagionalità di frutta e ortaggi è indicata nelle tabelle contenute nell'allegato C "Caratteristiche Merceologiche".
- Qualora una preparazione, indicata nei menù stagionali (estivo, autunnale, invernale, primaverile) della scuola primaria e secondaria di primo grado, non venga gradita dalla maggior parte dell'utenza per tre volte consecutive, il Comune potrà sostituirla con una diversa, seppur simile dal punto di vista merceologico, dandone comunicazione al SIAN competente: la comunicazione di variazione avverrà con almeno 10 giorni di anticipo rispetto alla data di preparazione.
- Gli affettati e i formaggi devono essere porzionati SOLO in centro cottura e predisposti nelle placche pronti per essere poi distribuiti nei terminali di distribuzione, evitando ulteriori operazioni di taglio o riporzionamento da parte delle addette alla distribuzione.
- Nell'arco dell'anno scolastico a seguito di segnalazioni di scarsa gradibilità e/o per variare la proposta di salumi prosciutto cotto potrà essere sostituito da affettato di tacchino o da mortadella.
- Dovrà essere garantita la preparazione di pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc... o per motivi etico-religiosi. Tutte le diete verranno comunicate via fax dalle dietiste dell'uff. Refezione Scolastica alla ditta di ristorazione e all'Istituto di competenza, il quale inoltrerà la documentazione alla scuola interessata.
- Nella predisposizione delle diete speciali, potrà essere specificato, di volta in volta, dalle dietiste comunali, il prodotto dietetico necessario.
- Il menù per dieta speciale dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.
- Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.
- In alcune giornate di piatto unico (segnalate con * nel menu) dovrà essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu del giorno.
- La scuola primaria "Lambruschini" potrà apportare delle modifiche al menu sulla base della valutazione del gradimento, concordando le modifiche con l'Ufficio Refezione.

NOTA BENE: tutti i menù del presente allegato e le tabelle riportanti le grammature per le specifiche fasce di età, sono state inviate al S.I.A.N. competente per territorio, al fine della validazione. Pertanto, eventuali innovazioni e modifiche ai menù e/o alle tabelle dietetiche potranno essere apportate nel corso dell'appalto sulla base delle indicazioni concordate, tra l'ufficio rfezione, il SIAN e le/la ditte/a.

SCUOLE CON SERVIZIO VEICOLATO

NIDO – INFANZIA – PRIMARIA - SECONDARIA

GRAMMATURE ALIMENTI PER IL PRANZO

I quantitativi indicati si intendono a crudo (salvo diversamente specificato), al netto degli scarti e dell'eventuale glassatura.

Come da vigenti Linee Guida per la Ristorazione Scolastica (rev. Agosto 2017), sono state effettuate alcune differenziazioni nelle grammature relative ai bambini della scuola primaria, ovvero tra le classi dalla 1° alla 3° e dalla 4° alla 5°.

ALIMENTO	grammatur e nido gr.	grammature infanzia gr.	grammature primaria (1°-2°-3°) gr.	grammature primaria (4°-5°) gr.	grammature secondaria gr.
Tortellini o ravioli asciutti come primo piatto	//	60	80	90	100
Tortellini o ravioli asciutti come piatto unico	//	80	100	110	120
Tortellini o ravioli in brodo	//	40	50	55	60
Gnocchi di patate o di semolino (gnocchi di patate solo dopo i 2 anni)	100	120	150	200	250
Pasta o riso o altri cereali asciutti come primo piatto	50	60	70	90	100
Pasta o riso o altri cereali asciutti come piatto unico	60	80	90	110	120
Pasta o riso o altri cereali in brodo	30	30	40	40	50
Lasagne all'uovo per pasticcio come primo piatto	//	70	80	80	90
Lasagne all'uovo per pasticcio come piatto unico	//	80	90	90	100
Pasta fresca all'uovo come primo piatto	//	70	80	90	100
Pasta fresca all'uovo come piatto unico	//	80	90	100	110
Crostini di pane	25	30	30	35	40
Pizza margherita	130 a cotto (100 pasta e pomodoro + 30 mozzarella). <u>Solo per la sezione grandi</u>	160 a cotto (120 pasta e pomodoro + 40 mozzarella)	190 a cotto (130 pasta e pomodoro + 60 mozzarella)	220 a cotto (150 pasta e pomodoro + 70 mozzarella)	250 a cotto (170 pasta e pomodoro + 80 mozzarella)
Pizza al prosciutto	130 a cotto (100 pasta e	160 a cotto (120 pasta e	190 a cotto (130 pasta e	220 a cotto (150 pasta e	250 a cotto (170 pasta e

cotto	pomodoro + 20 mozzarella + 10 prosciutto cotto). <u>Solo per la sezione grandi</u>	pomodoro + 30 mozzarella + 10 prosciutto cotto)	pomodoro + 40 mozzarella + 20 prosciutto cotto)	pomodoro + 50 mozzarella + 20 prosciutto cotto)	pomodoro + 60 mozzarella + 20 prosciutto cotto)
Torta salata	//	//	200	230	250
Brodo di carne o di verdure (a cotto)	200	200	230	250	250
Passato/Crema di verdura (a cotto)	150-180	150-180	200-250	220-270	220-270
Carne rossa (manzo, vitello, maiale, puledro) e carne bianca (coniglio, tacchino, pollo)	40 come secondo piatto	50 come secondo piatto	80 come secondo piatto	90 come secondo piatto	100 come secondo piatto
	60 come piatto unico	70 come piatto unico	100 come piatto unico	110 come piatto unico	120 come piatto unico
Carne (bianca o rossa) per: spezzatino, straccetti e altre preparazioni in umido	50	60	100	110	120
	70 se piatto unico	80 se piatto unico	120 se piatto unico	130 se piatto unico	140 se piatto unico
Pollame con osso senza pelle	//	100	180	180	200
Carne o pesce per ragù come primo piatto	25	35	50	60	70
Carne o pesce per ragù come piatto unico	40	50	65	75	85
Pesce	50 al netto della glassatura	70 al netto della glassatura	90 al netto della glassatura	100 al netto della glassatura	120 al netto della glassatura
Tonno sott'olio (solo nei casi di emergenza)	//	50 (peso sgocciolato)	80 (peso sgocciolato)	80 (peso sgocciolato)	90 (peso sgocciolato)
Prosciutto cotto/Affettato di tacchino (o altro affettato per eventuale menu speciale)	20	30	40	50	60
Formaggio stagionato (Parmigiano Reggiano; Grana Padano)	25	30	40	40	60
Formaggio a media stagionatura (Asiago, Montasio, caciotta, provola, pecorino fresco, ecc...)	30	40	60	60	70
Formaggio fresco	50	60	80	80	100
Parmigiano Reggiano grattugiato	5	5	5	5	10
Uova	1 uovo	1 uovo	1 uovo	1 uovo e 1/2	2 uova
Legumi freschi o surgelati come condimento del 1° piatto	40	50	60	60	60
Legumi freschi o surgelati come contorno	60	70	80	100	100
Legumi secchi come condimento del 1° piatto	20	25	30	30	30

Legumi secchi come contorno	30	35	40	50	50
Pomodori pelati	30	40	50	50	60
Verdura cruda a foglia	20	30	40	40	50
Verdura cruda non a foglia	20-30	40	70	70	90
Pomodori crudi	30-40	50	110	110	120
Verdura cotta (inclusi fagiolini)	60	80	120	120	150
Patate o puré come contorno (abbinate a primo piatto in brodo)	80	100	150	170	200
Patate o puré (come piatto unico)	120	140	200	220	250
Pane comune	20	40	50	50	80
Pane semintegrale (solo per bambini > 2 anni)	30	50	50	60	90
Farina di mais per polenta	20	30	40	50	60
Olio extravergine d'oliva per l'intero pranzo (o burro se necessario)	15	15	15	20	20
Maionese/Ketchup (solo per menu speciali)	//	5	1 monodose	1 monodose	1 monodose
Frutta fresca	100	150	150	150	200
Macedonia mono/pluri-frutta	100	150	150	150	200
Yogurt	125	125	125	125	125
Yogurt da bere	//	80-100 ml	80-100 ml	80-100 ml	200 ml
Frullato di frutta 100% frutta senza zuccheri aggiunti	90-100 ml	90-100 ml	150 ml	150 ml	150 ml
Gelato	50	50	50	50	80-90
Dolce fresco (peso a cotto)	30	30	40	40	60

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

SCUOLE CON SERVIZIO VEICOLATO
NIDO – INFANZIA – PRIMARIA - SECONDARIA

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti).

La composizione e le grammature delle ricette non espressamente specificate nella tabella di seguito riportata, saranno concordate con l’Ufficio Refezione Scolastica.

ALIMENTO	gr. nido	gr. infanzia	gr. primaria (1°-2°-3°)	gr. primaria (4°- 5°)	gr. secondaria
SUGHI A BASE DI VERDURE PER PASTA e RISOTTI					
Zucchine	30	40	50	55	60
Asparagi	15	25	30	35	40
Spinaci	20	25	30	35	40
Bieta/Erbette	15	25	30	35	40
Radicchio bianco e rosso	15	25	30	35	40
Zucca	30	40	50	55	60
Peperoni	20	25	40	45	50
Carote	30	40	50	55	60
Patate	20	30	40	45	50
Cavolfiore	15	20	30	35	40
Broccoli	15	20	30	35	40
Piselli	20	30	35	40	45
Melanzane	20	30	40	45	50
Cuori di carciofi	25	30	35	40	45
Altre verdure/ortaggi	25	30	35	40	45
Funghi	//	//	30	30	35
Porro per base	10	15	15	15	20
Cipolla per base	5	10	10	10	15
Carota per base	5	10	10	10	15
Sedano per base	5	5	10	10	10
Pomodori pezzi (pelati)	30	40	50	55	60
Passata di pomodoro	30	40	50	55	60
Ragù vegetale: pomodoro, carota, cipolla, sedano, zucchine, altre verdure a seconda della stagione	50 (tot. del sugo)	60 (tot. del sugo)	80 (tot. del sugo)	85 (tot. del sugo)	90 (tot. del sugo)
Sugo primavera: carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli, (peperone a scelta)	40 (tot. del sugo)	50 (tot. del sugo)	60 (tot. del sugo)	60 (tot. del sugo)	75 (tot. del sugo)
Sugo di sedano rapa					
Sedano rapa	25	30	40	45	50
Porro	10	15	15	15	20
Carote e sedano	5	5	10	10	15
Aromi (limone, aglio, prezzemolo, rosmarino, salvia)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pesto alla genovese					
Basilico fresco	5	6	8	8	9
Olio evo	15	15	20	20	20
Parmigiano Reggiano	5	5	10	10	10

Pinoli	//	1-2	2	2	2
Pesto di rucola					
Rucola	//	6	8	8	9
Prezzemolo	//	3	4	4	5
Olio evo	//	15	15	20	20
Parmigiano Reggiano	//	5	10	10	10
Pinoli (facoltativi)	//	1-2	2	2	2
Sugo con pomodoro e verdure					
Pomodoro pelato	20	30	40	45	50
Verdure	10	20	35	35	40
Verdure miste per soffritto	5-10	10	10	10	15
Sugo con pomodoro					
Pomodoro pelato	30	40	50	55	60
Verdure per soffritto	15	15	20	15	25
SUGHI A BASE DI FORMAGGI					
Sugo ai formaggi					
Asiago, Montasio, Parmigiano Reggiano	20	30	40	45	50
Besciamella	40	50	60-70	70	70-80
Sugo ricotta e pomodoro					
Pomodori pelati	20	30	50	50	60
Ricotta	15	20	30	35	40
Verdure per soffritto	15	20	20	20	20
Riso/Pasta alla parmigiana					
Parmigiano Reggiano (escluso Parmigiano presente in mensa)	10-15	15	20	20	25
Burro	5	5	10	10	10
Riso alla milanese (allo zafferano)					
Zafferano	1 bustina da 0,125 ogni 8 porzioni	1 bustina da 0,125 ogni 7 porzioni	1 bustina da 0,125 ogni 6 porzioni	1 bustina da 0,125 ogni 6 porzioni	1 bustina da 0,125 ogni 5 porzioni
Parmigiano Reggiano	5	5	10	10	10
Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb
SUGHI A BASE DI CARNE					
Ragù di carne come primo piatto					
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	25	35	40	45	50
Verdure per soffritto	5-10	10	15	15	20
Pomodoro pelato	20-25	30-40	40	45	50
Ragù di carne come piatto unico					
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	40	50	50	55	60
Verdure per soffritto	5-10	10	15	15	20
Pomodoro pelato	30-40	40-50	50	55	60
Lasagne al forno o pasticcio di carne come primo piatto					
Lasagna sfoglia	//	70	80	80	90
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	//	35	40	40	50
Verdure per soffritto	//	10	15	15	20

Pomodoro pelato	//	40	50	50	60
Besciamella (latte, farina, burro e/o olio)	//	80	85	85	90
Lasagne al forno o pasticcio di carne come piatto unico					
Lasagna sfoglia	//	80	90	90	100
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	//	50	55	55	60
Verdure per soffritto	//	10	15	15	20
Pomodoro pelato	//	50	60	60	70
Besciamella (latte, farina, burro e/o olio)	//	85	90	90	95
Pasta pasticciata su base pomodoro/Lasagne alla pizzaiola					
Verdure per soffritto	5-10	10	15	15	20
Pomodoro pelato	25	30-40	40-50	40-50	50-60
Besciamella (latte ml 100-130, farina 10 gr., burro e/o olio 10 gr.)	75-85	80-100	120	120	140
Formaggio	20	30	40	40	45
Pasta pasticciata con ragù come primo piatto					
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	25	35	40	45	50
Verdure per soffritto	5-10	10	15	15	20
Pomodoro pelato	25	30-40	40-50	40-50	50-60
Besciamella (latte ml 100-130, farina 10 gr., burro e/o olio 10 gr.)	75-85	80-100	120	120	140
Pasta pasticciata con ragù come piatto unico					
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	40	50	50	55	60
Verdure per soffritto	5-10	10	15	15	20
Pomodoro pelato	30	40-50	50-60	50-60	60-70
Besciamella (latte ml 100-130, farina 10 gr., burro e/o olio 10 gr.)	75-85	80-100	120	120	140

ALIMENTO	gr. nido	gr. primaria (1°-2°-3°)	gr. infanzia	gr. primaria
SUGHI A BASE DI PESCE come primo piatto				
Pesce (al netto della glassatura)	25-30	40	50	60
Pomodori pelati	30	40	50	60
Carota, cipolla, sedano	5-10	10	15	15
SUGHI A BASE DI PESCE come piatto unico				
Pesce (al netto della glassatura)	40	60	80	90
Pomodori pelati	40	50	60	70
Carota, cipolla, sedano	5-10	10	15	15
CREME DI LEGUMI				
Legumi secchi	20	25	30	30
Patate	40-50	60	70	70
Verdure	20	25	30	30
CREMA/PASSATO DI VERDURE				
Patate	40-60	50-70	60-80	60-80
Verdure	60-70	70-80	80 -100	80 -100
SUGO PANNA E SPECK o PROSCIUTTO COTTO come primo piatto				
Panna e/o besciamella	//	//	30-35	35-40
Speck o prosciutto cotto	//	//	20	25
SUGO PANNA E SPECK o PROSCIUTTO COTTO come piatto unico				
Panna e/o besciamella	//	//	35-40	40-45
Speck o prosciutto cotto	//	//	40	50
SUGO POMODORO, ZUCCHINE E SPECK				
Pomodori pelati	//	//	40-50	50-60
Verdure per soffritto	//	//	15	15
Zucchine	//	//	30-40	40-50
Speck	//	//	15	15
SUGO POMODORO E OLIVE				
Pomodori pelati	//	40	50	60
Verdure per soffritto	//	10	15	15
Olive	//	10	10-15	10-15
SUGO ALLA MAMMAROSA				
Pomodori pelati/Passata di pomodoro	20	30-40	40-50	50
Verdure per soffritto	5-10	10	15	15
Ricotta	15	20	30	35
Besciamella	10	10-15	10-15	15-20
SUGO ESTIVO (FRULLATO) o CREMA DI PEPERONI				
Pomodori pelati	30	40	40-50	50
Verdure per soffritto	5-10	10	15	15
Peperoni rossi e gialli	20	25	40	45
Basilico	q.b	q.b	q.b.	q.b.
SUGO ALLA PARMIGIANA (crema di latte al Parmigiano)				
Latte fresco intero	50-60	60-70	70-80	70-80
Parmigiano Reggiano	15	20	25	25

Eventuale farina per addensare se necessaria	qb	qb	qb	qb
LASAGNE ALLE VERDURE				
Lasagna sfoglia	//		70	80
Pasta all'uovo	//	70	80	80
Besciamella	//	80-100	120	120
Verdure	//	50	60	60
LASAGNE AL PESTO di BASILICO				
Lasagna sfoglia	//	70	70	80
Basilico fresco	//	12	16	16
Olio (per pesto)	//	30	35	35
Pinoli (per pesto) facoltativi	//	1-2	2	2
Parmigiano Reggiano (per pesto)	//	10	20	20
Besciamella	//	80-100	120	120
TORTA SALATA				
Ricetta n°1				
Pasta sfoglia	//	//	80	80
Prosciutto cotto	//	//	40	40
Ricotta	//	//	50	50
Mozzarella	//	//	30	30
Ricetta n°2				
Pasta sfoglia	//	//	80	80
Prosciutto cotto	//	//	40	40
Asiago e/o caciotta	//	//	30	30
Mozzarella	//	//	30	30
POLPETTE/POLPETTONE/HAMBURGER				
Ricetta per menu standard				
Carne di manzo (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore) o carne bianca (1/3 tacchino; 2/3 pollo)	40	50	80	80
Pangrattato	10-15	10-15	15-20	15-20
Latte	5	10	15	15
Uovo	5	5-10	10	10
Sale, aromi, prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ricetta per diete no latte e uova				
Carne di manzo (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore) o carne bianca (1/3 tacchino; 2/3 pollo)	40	50	80	80
Patate	10-15	10-15	15-25	15-25
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Hamburger/polpette con 50% di proteine vegetali				
Carne di manzo (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	20	25	40	40
Fagioli cannellini a cotto	20	25	40	40
Parmigiano Reggiano	5	5	10	10
Uovo	5	5-10	10	10
Pangrattato	10-15	10-15	15-20	15-20
Sale, aromi, prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Hamburger/polpette di soia o altri legumi per le diete (prodotto pronto)				
Hamburger	40	60	80	100
Polpette	40	60	80	100
Piadina con prosciutto cotto, stracchino e verdure				
Piadina	//	//	100	100
Prosciutto cotto/Mortadella	//	//	40	40
Stracchino	//	//	50	50
Rucola	//	//	15	15
Carote julienne	//	//	35	35

ALIMENTO	gr. nido	gr. infanzia	gr. primaria (1°-2°-3°)	gr. primaria (4° - 5°)
POLPETTE DI PESCE				
Ricetta n° 1				
Trota	10	20	30	30
Halibut	20	20	30	30
Platessa	20	30	30	30
Patate	10-15	15-20	25	25
Cipolla, sedano, carote	3-5	5	10-15	10-15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ricetta n° 2				
Seppia	10	20	20	20
Calamari	10	10	20	20
Halibut	30	40	50	50
Patate	10-15	15	25	25
Cipolla sedano, carote	5-10	5-10	10-15	10-15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Hamburger/Polpette di persico				
Pesce persico	50	70	90	90
Patate	10	10-15	20	20
Zucchine frullate	10-15	15	20	20
Emulsione di olio, aglio e prezzemolo	5	5	5	5
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo	5	5-10	10	10
POLPETTE DI VERDURE				
Patate	20	25	30	30
Zucchine e/o carote	30	35	40	40
Ricotta	20	25	30	30
Uovo	5-10	5-10	10	10
Parmigiano Reggiano	10	10	15	15
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erba cipollina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
POLPETTE DI LEGUMI				
Legumi secchi (lenticchie rosse o fagioli canellini o ceci)	20	25	30	30
O Legumi freschi o surgelati	40	50	60	60
Carote	20	30	35	35
Zucchine	20	30	35	35
Cipolla o porro	15	25	25	25
Robiola	20	30	35	35
Oppure asiago o caciotta tagliati a cubetti	15	25	30	30
Sale, aromi, pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
UOVA STRAPAZZATE/FRITTATA al prosciutto cotto oppure al formaggio				
Uova (numero)	1	1	1	1 uovo e 1/2
Prosciutto cotto oppure	10	10	15	20
Parmigiano Reggiano	8	8	8	12
UOVA STRAPAZZATE con verdure				

Uova (numero)	1	1	1	1 uovo e 1/2
Parmigiano Reggiano	5	5	5	8
Verdure	20	20	20	25
Uova sode				
Uova	1	1	1	1 uovo e 1/2
Tagliate in due e condite con sale e olio evo prima della distribuzione ai bambini	qb	qb	qb	qb
CAVOLFIORI GRATINATI				
Cavolfiori	//	80	120	120
Besciamella oppure olio evo	//	40 5	55 10	55 10
Parmigiano Reggiano	//	10	15	15
Pangrattato	//	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	//	q.b.	q.b.	q.b.
POMODORO OLIVE E MAIS				
Pomodoro	//	//	90	90
Olive	//	//	20	20
Mais	//	//	30	30
POMODORO E MAIS				
Pomodoro	30	40	100	100
Mais	10	20	30	30
SPINACI AL PARMIGIANO				
Spinaci	60	80	120	120
Parmigiano	8	10	15	15
INSALATA POMODORO E OLIVE				
Insalata	10	20	25	25
Pomodoro	30	40	90	90
Olive	//	//	15	15
INSALATA OLIVE E MAIS				
Insalata	15	25	30	30
Olive	//	//	20	20
Mais	10	20	30	30
CAPPUCIO E CAROTE JULIENNE				
Cavolo cappuccio	15	25	35	35
Carote	15	25	35	35
CAPPUCIO JULIENNE E MAIS				
Cavolo cappuccio	20	30	40	40
Mais	10	20	30	30
INSALATA E CAROTE JULIENNE				
Carote	15	25	35	35
Insalata	10	15	20	20
INSALATA, CAROTE E MAIS				
Insalata	10	15	20	20
Carote	15	25	35	35
Mais	10	10	15	15
FINOCCHI JULIENNE E MAIS				
Finocchi	25	40	60	60
Mais	10	15	25	25
FINOCCHI JULIENNE E INSALATA				
Finocchi	20	25	35	35
Insalata	10	15	20	20
FINOCCHI JULIENNE E BIETA ALL'OLIO				
Finocchi	10	25	35	35

Bieta	40	60	100	100
INSALATA E CAVOLFIORI GRATINATI				
Insalata	15	20	30	30
Cavolfiori	20	25	80	80
INSALATA E FAGIOLI IN UMIDO				
Insalata	15	20	25	25
Fagioli secchi oppure	20	25	30	40
Fagioli freschi o surgelati	40	50	60	80
FAGIOLI, INSALATA E MAIS				
Fagioli secchi oppure	20	25	30	40
Fagioli freschi o surgelati	40	50	60	80
Insalata	15	20	25	25
Mais	10	10	15	15
INSALATA E PISELLI				
Insalata	15	20	25	30
Piselli (gelo)	40	50	60	80
INSALATA E LENTICCHIE				
Insalata	15	20	25	25
Lenticchie (secche)	20	25	30	40
INSALATA E ZUCCHINE TRIFOLATE				
Insalata	15	15	20	20
Zucchine trifolate	40	60	80	80
PISELLI AL PROSCIUTTO				
Piselli (gelo)	50	60	70	90
Prosciutto cotto	5-10	10	15	20
PISELLI E POMODORO				
Piselli (gelo)	40	50	60	70
Pomodoro	30	40	50	50
PISELLI e CAROTE				
Piselli	30	35	40	50
Carote	30	40	60	60
TRIS DI PATATE, FAGIOLINI e CAROTE				
Patate	25	30	50	60
Fagiolini	20	25	40	40
Carote	20	25	40	40
PURE' DI PATATE				
Patate	80		100	160
Latte fresco intero	20		25	40
Burro	3		5	8
Parmigiano Reggiano	2		3	4

N.B.

La besciamella presente in alcune ricette sarà preparata fresca in centro cottura con i seguenti ingredienti: latte fresco intero, burro e/o olio extra vergine d'oliva, farina, noce moscata.

L'eventuale formaggio da condimento (Parmigiano Reggiano) o l'olio extra vergine d'oliva previsti per alcune ricette (es. lasagne al pesto, sugo alla parmigiana, ecc.), poiché indispensabili per l'elaborazione della ricetta, sono da considerarsi in più rispetto al quantitativo di olio extra vergine d'oliva e di formaggio da condimento previsti quotidianamente in distribuzione..



COMUNE DI PADOVA – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - Menù ESTIVO (settembre-maggio-giugno)
BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Riso alle zucchine Prosciutto cotto Alta Qualità Insalata Pane	Lasagne al pesto alla genovese Tonno all'olio Carote julienne Pane	Passato di verdure con orzo Hamburger di pollo con gli aromi Patate al forno Pane semintegrale	<u>Pasta fresca all'uovo al ragù di pesce</u> <u>Pomodori e mais</u> <u>Zucchine gratinate</u> <u>Pane</u>	Spaghetti pomodoro e basilico Caciotta Fagiolini all'olio Pane
Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Gelato biscotto	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca
II^ settimana	<u>Ravioli ricotta e spinaci alla mammarosa*</u> <u>Piselli in tegame e pomodori⁽¹⁾</u> <u>Pane</u>	Fusilli tonno e olive (senza pomodoro) Uova sode/Frittata al formaggio ⁽²⁾ Insalata Pane	Riso alla zucca Coscette di pollo al forno Carote julienne Pane	Pipe al pomodoro Hamburger di manzo Zucchine trifolate Pane	Gnocchetti sardi al pesto alla genovese Filett. di merluzzo gratinato con fettina di limone Pomodori Pane
Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Macedonia plurifrutto (melone, ananas, mela)	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%	Yogurt alla frutta in vasetto
III^ settimana	Spaghetti pomodoro e basilico Asiago Insalata e mais Pane	Riso alla zafferano Straccetti di manzo Cappuccio julienne Pane	Fusilli al ragù vegetale Affettato di tacchino Carote a bastoncino Pane	Mezze penne con sugo alla crema di peperoni gialli Bocconcini di pollo panati ⁽³⁾ (prodotto fresco dorato in forno) Macedonia di verdure ⁽⁴⁾ Pane	Farfalle al pesto alla genovese Polpette di pesce ⁽⁵⁾ Pomodori e cetrioli Pane semintegrale
Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Yogurt da bere alla frutta	Frutta fresca	Frullato di frutta 100% o gelato	Frutta fresca
IV^ settimana	Mezze penne alla crema di zucchine Mozzarella Cappuccio julienne Pane	<u>Bigoli al ragù di manzo</u> <u>Insalata⁽⁶⁾</u> <u>Zucchine trifolate⁽⁶⁾</u> <u>Pane</u>	Riso agli spinaci Uova sode/Frittata al formaggio ⁽²⁾ Carote julienne Pane semintegrale	Caserecce alla pizzaiola Lonza di maiale tonnata Insalata Pane	Crema di ceci con ditalini Halibut gratinato Patate al forno Pane
Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Gelato coppetta	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca	Frutta fresca

* prevedere il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menù.

(1) piselli: 40 g per primaria dalla 1^a alla 3^a classe, 100 g dalla 4^a alla 5^a classe e per la secondaria. Pomodori: 55 g per primaria e 60 g per secondaria. (2) 50% del servizio uova sode e 50% frittata. (3) solo per la scuola secondaria secondaria i bocconcini di pollo panati al forno sono sostituiti da cotoletta di pollo panata al forno. (4) macedonia di verdure: ratatouille preparata con zucchine, melanzane, peperoni, pomodori, cipolla, erbe aromatiche. (5) ricetta n. 2 delle polpette di pesce del ricettario del vigente CSA. (6) insalata: 20g primaria 25g secondaria; zucchine: 60g primaria 75g secondaria. Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione, se necessario, delle ricette "sugo alla mammarosa" e "riso agli spinaci". Macedonia di frutta e yogurt in vasetto saranno forniti con cucchiaino monouso biodegradabile qualora non fossero disponibili i cucchiaini in acciaio in mensa.



**COMUNE DI PADOVA – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - Menù AUTUNNALE
BAMBINI E ADULTI**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Mezze penne all'ortolana Prosciutto cotto A.Q. Carote al burro prezzemolate Pane	<u>Lasagne al forno con ragù di manzo*</u> <u>Insalata e cappuccio julienne⁽¹⁾</u> Pane	Riso alla zucca o delicato ⁽²⁾ Filett. di merluzzo/limone Zucchine trifolate ⁽⁶⁾ Pane	Crema di verdura con risoni Polpettone/polpette di tacchino e maiale in umido ⁽³⁾ Patate gratinate Pane	Spaghetti al pomodoro Caciotta Bieta all'olio Pane
	Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Macedonia plurifrutto (Kiwi e mela)	Frutta fresca	Yogurt da bere alla frutta
II^ settimana	<u>Noccioline ai formaggi</u> <u>Finocchi julienne/ piselli al tegame⁽⁴⁾</u> Pane	Minestra in brodo di carne con stelline Hamburger di manzo Purè di patate Pane	Riso allo zafferano Coscette di pollo al forno Fagiolini all'olio Pane	Pasta (ditalini) e fagioli Frittata al prosciutto cotto Radicchio variegato e mais Pane semintegrale	Pipette al pomodoro Hamburger di trota (o altra tipologia di pesce) bio Insalata Pane
	Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca
III^ settimana	Tortellini di prosciutto crudo al pomodoro Asiago Carote julienne Pane	Crema di lenticchie rosse con midolline Tortino di uova, patate e formaggio Fagiolini all'olio Pane	<u>Bigoli al ragù di manzo</u> <u>Cappuccio julienne</u> Piselli Pane	Mezze penne al burro ⁽⁵⁾ Halibut gratinato al forno Zucchine trifolate ⁽⁶⁾ Pane	Crema di porri e cavolfiori con orzo ⁽⁷⁾ Bocconcini di tacchino agli aromi Patate al forno Pane
	Frutta o fine pasto	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%
IV^ settimana	Mezze penne alla crema di zucchine Uova strapazzate o frittata al formaggio Finocchi julienne Pane	Pizza margherita al trancio* ⁽⁹⁾ Insalata e carote julienne Pane oppure Crema di cannellini con tempesta Stracchino Insalata e carote julienne Pane	Farfalle con crema di zucca Bocconcini di pollo gratinati Zucchine trifolate Pane	Minestra in brodo vegetale con risoni Spezzatino di manzo Patate al forno Pane semintegrale	Fusilli al ragù di verdure Sformato di platessa e halibut ⁽⁸⁾ Macedonia di verdure ⁽¹⁰⁾ Pane
	Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto

* = in tali giornate deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menù.

(1) 50% insalata + 50% cappuccio julienne. (2) riso delicato alternato a riso alla zucca (3) polpettone alternato a polpette (4) finocchi julienne 35g primarie 45g secondarie - piselli al tegame 60g primarie ,75g secondarie. (5) **sugo al burro** preparato con burro (15 g primarie - 20 g secondarie) + Parmigiano Reggiano (15 g primaria - 20 g secondaria) + latte q.b. + salvia + noce moscata q.b. Nel computo della ricetta è escluso il Parmigiano Reggiano in distribuzione. (6) nel caso le zucchine non fossero reperibili sostituire tale prodotto il mercoledì della 1^ settimana e giovedì della 3^ settimana con fagiolini e finocchi julienne. (7) porri 60%, cavolfiore 40%. (8) sformato pesce: base purè di patate, uova, parmigiano, halibut, plattessa, pangrattato, sale, olio evo aromatizzato. Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione, se necessario, delle ricette "sugo alla mammarella" e "lasagne al forno". (9) Metà scuole pizza e metà scuole menu alternativo. La settimana successiva viceversa. Macedonia di frutta e yogurt in vasetto saranno forniti con cucchiaino monouso biodegradabile qualora non fossero disponibili i cucchiaini in acciaio in mensa. (10) macedonia di verdure: ratatouille preparata con zucchine, melanzane, peperoni, pomodori, cipolla, erbe aromatiche



**COMUNE DI PADOVA – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - Menù INVERNALE
BAMBINI E ADULTI**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Crema di lenticchie rosse decorticate con tempesta Mozzarella Radicchio variegato Pane	Cellentani o stortini al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato con fettina di limone Carote a bastoncino Pane	<u>Lasagne al forno con ragù di manzo*</u> <u>Finocchi julienne e Bieta all'olio⁽¹⁾</u> <u>Pane</u>	Crema di verdura di stagione (cavolfiori o porri a rotazione) ⁽²⁾ con risoni Bocconcini di tacchino dorati al forno Patate al forno/all'olio ⁽³⁾ <u>Pane</u>	Riso alle verdure (a rotazione con piselli o al cavolfiore) ⁽²⁾ Frittata al formaggio o al prosciutto (a rotazione) Insalata verde/pane
Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Macedonia monofrutto	Frullato di frutta 100%	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca
II^ settimana	<u>Bigoli al ragù di manzo</u> <u>Tris di verdure: patate, fagiolini e carote⁽⁴⁾</u> <u>Pane</u>	Riso alla zucca Fesa di tacchino ⁽⁸⁾ Insalata mista ⁽⁵⁾ <u>Pane</u>	Fusilli pomodoro Halibut gratinato al forno Fagiolini all'olio <u>Pane</u>	Minestra in brodo vegetale con stelline Arrosto di maiale al limone Puré di patate <u>Pane semintegrale</u>	Crema di verdura con orzo Stracchino Carote julienne <u>Pane</u>
Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt da bere alla frutta	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%
III^ settimana	Riso al pomodoro Tonno all'olio Cappuccio bianco e viola julienne (alternati o insieme) Pane	<u>Farfalle panna e speck</u> <u>Insalata e cavolfiori gratinati</u> <u>Pane</u> <u>oppure</u> <u>Pizza margherita al trancio⁽⁶⁾</u> <u>Insalata e carote julienne</u> <u>Pane</u>	Crema di verdure con crostini oppure crema di zucca con risoni ⁽⁷⁾ Spezzatino di manzo Polenta <u>Pane</u>	Pipe alla crema di zucchine Coscette di pollo al forno Finocchi julienne <u>Pane</u>	Crema di legumi con ditalini Asiago Spinaci all'olio <u>Pane semintegrale</u>
Frutta o fine pasto	Frullato di frutta 100%	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Macedonia plurifrutto (arancia e kiwi alternata a ananas e mela)
IV^ settimana	Crema di carote con risoni Uova strapazzate al formaggio Piselli al tegame Pane semintegrale	Mezze penne al burro ⁽⁹⁾ Spezzatino di pollo alla cacciatora (base pomodoro) Insalata <u>Pane</u>	Minestra in brodo vegetale con stelline Polpette di legumi e manzo al pomodoro/Hamburger di legumi e manzo ⁽¹⁰⁾ Puré di patate/pane	Riso con radicchio variegato Caciotta o Provolone dolce ⁽¹¹⁾ Zucchine trifolate ⁽¹²⁾ <u>Pane</u>	Fusilli integrali al pomodoro ⁽¹³⁾ Polpette/sformato/hamburger di salmone o di halibut Carote julienne <u>Pane</u>
Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%

* in tali giornate prevedere il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menù.

(1) primarie: finocchi 30g e bieta 100 g - secondearie: finocchi 40g e bieta 120g . (2) creme e riso alternati secondo rotazione (3) patate al forno alternate a patate all'olio (4) patate e carote cubettate. (5) radicchio variegato e gentile oppure cappuccio e gentile. (6) metà scuole pizza + insalata + carote julienne e metà farfalle panna e speck + insalata + cavolfiori gratinati - Alla turnazione successiva scuole alternate rispetto al turno precedente (7) alternati (8) Fesa ti tacchino il 03.12.24 e 11.02.2025 – prosciutto cotto il 14.01.25 – mortadella Bologna IGP il 11.03.25. **Tutti i prosciutti/salumi saranno serviti a fette (arrotolate per porzione).** (9) **sugo al burro** preparato con burro (15 g primarie - 20 g secondearie) + Parmigiano Reggiano (15 g primaria - 20 g. secondearia) + latte q.b. + salvia + noce moscata q.b. Nel computo della ricetta è escluso il Parmigiano Reggiano in distribuzione. (10) polpette/hamburger con apporto proteico di origine animale ridotto (vedi ricetta CdA). Polpette alternate ad Hamburger (11) caciotta alternata a provolone dolce (12) nel caso le zucchine non siano reperibili, sostituire tale prodotto con fagiolini all'olio. (13) Nella rotazione del mese solo n.1 volta verrà fornita la pasta integrale (che verrà stabilita dall'Uff. Ref. Scolastica).

Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione delle ricette "sugo panna e speck" e "lasagne al forno".

Macedonia di frutta e yogurt in vasetto saranno forniti con cucchiaino monouso biodegradabile qualora non fossero disponibili i cucchiaini in acciaio in mensa.



**COMUNE DI PADOVA – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA - Menu PRIMAVERILE
BAMBINI E ADULTI**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	<u>Carote a bastoncino</u> <u>Nocciole ai formaggi</u> <u>Zucchine trifolate</u> <u>Pane</u>	Spaghetti al pomodoro e basilico Coscette di pollo Insalata Pane	Risi e bisi Tonno all'olio Fagiolini all'olio Pane	Crema di verdura con risoni Fesa di Maiale al forno Patate al forno Pane	Lasagne alla pizzaiola Montasio Radicchio variegato Pane
	Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%	Frutta fresca	Frutta fresca
II^ settimana	Cellentani al pomodoro Frittata al formaggio Finocchi julienne e mais Pane	Riso agli asparagi Bocconcini di mozzarella Carote julienne Pane semintegrale	Crema di verdure con stelline Tacchino arrosto Purè di patate Pane	<u>Bigoli al ragù di manzo</u> <u>Insalata⁽¹⁾</u> <u>Piselli al tegame⁽¹⁾</u> <u>Pane</u>	Farfalle al pesto alla genovese Halibut alla Livornese ⁽²⁾ Zucchine trifolate Pane
	Frutta o fine pasto	Frullato di frutta 100%	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto	Frutta fresca
III^ settimana	<u>Tortellini al prosciutto crudo alla mammarsa*</u> <u>Insalata e Pomodori⁽³⁾</u> <u>Pane oppure</u> <u>Piadina farcita + doppio contorno (vedi ricettario)</u> <u>Pane</u>	Mezze penne alle melanzane Robiola Carote julienne Pane	Crema di zucchine con orzo Bocconcini di pollo panati (prodotto fresco) Patate al forno Pane	Riso dell'orto Stracchetti di manzo Spinaci al Parmigiano Pane	Fusilli al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato al limone Insalata Pane
	Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Frullato di frutta 100%	Frutta fresca	Yogurt alla frutta in vasetto
IV^ settimana	Stortini alla parmigiana Bocconcini di tacchino al rosmarino Cappuccio julienne Pane	Caserecce al pomodoro Seppie in umido o sformato di pesce ⁽⁴⁾ Carote julienne Pane	Pipe alla mammarsa Polpette di manzo e verdure ⁽⁵⁾ Zucchine trifolate Pane	Crema di ceci con ditalini Crescenza Patate al forno Pane	Riso alla milanese con zafferano Uova sode/frittata al formaggio ⁽⁷⁾ Insalata Pane
	Frutta o fine pasto	Frutta fresca	Yogurt da bere alla frutta	Frutta fresca	Macedonia plurifrutto (2 frutti)

(*) in tali giorni deve essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menù

(1) Insalata: 25g primarie, 30g seconde, **piselli**: 60g dalla 1° alle 3° classe della primaria, 80 g dalla 4° alla 5° classe della primaria e la secondaria.

(2) sugo alla Livornese: pomodoro, olive nere, capperi e prezzemolo (3) **Insalata** : 20 g per la primaria e 30g per la secondaria . Pomodori: 55 g dalla 1° alla 3° classe della primaria; 60 g dalla 4° alla 5° classe della primaria e seconde. (4) sformato pesce: base purè di patate, uova, parmigiano, halibut, pangrattato, sale, olio evo aromatizzato

(5) polpette di manzo e verdure preparate con manzo 60% + verdure 20% (zucchine, patate, carote) + pane 5-10% + uovo 5-10% + Parmigiano Reggiano 5%

(7) 50% del servizio uova sode; 50% del servizio frittata

Le preparazioni saranno prive di besciamella ad esclusione, se necessario, della ricetta "pipe alla mammarsa".

Macedonia di frutta e yogurt in vasetto saranno forniti con cucchiaino monouso biodegradabile qualora non fossero disponibili i cucchiaini in acciaio in mensa

MENU SPECIALI

Per ogni anno scolastico l'Ufficio Mensa Scolastica elaborerà in collaborazione con la D. A. n° 5 menu speciali che saranno proposti alle scuole primarie e secondarie durante l'intero anno scolastico.

I menu speciali saranno predisposti per le seguenti festività: Natale, Carnevale, Pasqua, Fine anno a cui va aggiunto un quinto menu speciale a tema a scelta dell'Ufficio Dietiste della S.A. (es. menu regionale, del mondo, ecc.) che potrà variare di anno in anno, anche in base al gradimento dei bambini.

Quanto previsto nei menu speciali, le date di inserimento degli stessi e le conseguenti variazioni al menu standard saranno decisi dalle Dietiste dell'Ufficio Mensa Scolastica.

I menu delle festività saranno concordati prima dell'avvio di ciascun anno scolastico, ovvero entro il **mese di settembre**, gli stessi potrebbero subire variazioni con l'inserimento di menu speciali diversi da quelli sopra descritti purché il computo totale annuale degli stessi rientri nel numero di 5. I menu speciali saranno composti da ricette e preparazioni che non si trovano nel menu standard e per ogni menu speciale sarà prevista la fornitura di un dolce fresco a tema a fine pasto o di un dolce confezionato (es. mini pandoro per Natale o biscotto di frolla a tema, ovetto di cioccolato o colombina per Pasqua, crostoli per carnevale, dolce/gelato di fine anno, ecc.) o altri dolci concordati e adatti all'utenza e alla ricorrenza.

Per le infanzie veicolate e il nido veicolato sarà prevista per i menu speciali la fornitura di un dolce inerente la festività in oggetto.

Per le infanzie e il nido veicolato tale dolce sarà fornito oltre la merenda del mattino prevista da menu (i bambini potranno eventualmente portarlo a casa) e sarà previsto per tutti i bambini iscritti al servizio di mensa scolastica, ovvero compresi i bambini iscritti al servizio di sola merenda.

Nei limiti della gestione interna, la ditta deve prevedere adeguate sostituzioni per i menu speciali dei bambini a dieta (compreso il dolce) il più possibile simili al menu speciale standard.

Una volta concordati i menu speciali, la D.A. invierà alla S.A. un prospetto riportante le variazioni apportate ai menu dietetici per ciascuna tipologia di esclusione alimentare.

Ogni anno, insieme ad uno dei menu speciali concordato con la S.A., sarà fornito a tutta l'utenza con servizio veicolato (dall'asilo nido alla scuola secondaria di primo grado) un **gadget** in tema con il menu proposto o comunque che abbia valenza educativa o didattica.

I gadget forniti saranno **diversificati per fascia d'età** pertanto dovranno essere adatti all'utenza in base all'età anagrafica, saranno idonei dal punto di vista della sicurezza e provvisti di marchio CE.

I gadget saranno forniti a tutti gli utenti con servizio veicolato iscritti al servizio, compresi i bambini della scuola dell'infanzia iscritti al solo servizio merenda.

Per le scuole primarie e secondarie sarà fornito anche ai bambini con rientro mono o bisettimanale.

Su eventuale richiesta della singola scuola la D.A. dovrà prevedere la fornitura di **castagne crude** alle scuole primarie e secondarie, l'incisione e la cottura delle stesse sarà ad onere della scuola tramite eventuali volontari (es. aplini).

Le castagne fornite saranno in sostituzione del fine pasto del giorno previsto da menu.

Per le scuole dell'infanzia e gli asili nido con cucina interna la cottura sarà effettuata in cucina a cura del personale di cucina, le castagne saranno fornite in sostituzione della merenda del mattino o del pomeriggio.

Per le scuole dell'infanzia con servizio veicolato si potrà prevedere, in base alle richieste pervenute, l'eventuale cottura in centro cottura e la fornitura come merenda del mattino in sostituzione di quella prevista.

Le richieste pervenute dalle scuole saranno gestite e filtrate dall'Ufficio Dietiste della S.A. e valutate in base alla fattibilità e in accordo con la D.A.

Di seguito si riportano le grammature di castagne previste per ciascuna fascia d'età. Il peso è inteso con la buccia, comprensivo di scarto:

- asilo nido: 80 g
- scuola dell'infanzia: 100 g
- primarie: 120 g
- secondarie: 120 g
- adulti: 120 g

INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITÀ EBRAICA

- Latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini.
- Solitamente la carne ed i latticini vengono consumati utilizzando posate o piatti distinti.
- Durante la Pasqua ebraica (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati. I piatti e le posate che vengono utilizzati non devono avere avuto contatto con cibi lievitati.
- Ogni prodotto che non sia latticini o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.

Alimenti “non permessi”

Pane condito con grasso animale

Latticini e carne nello stesso pasto

Formaggi prodotti con caglio animale

Formaggi prodotti con caglio animale

Uova di animali che mangiano altri animali o uova che contengono sangue

Maiale e suoi derivati, cavallo, asino, coniglio, interiore di ogni animale

Crostacei e molluschi

Grasso animale

Alimenti lievitati, compreso il pane

Alimenti “permessi”

Pane e cereali di tipo comune sono considerati neutrali se non al latte o in abbinamento con il latte
Latte e formaggio: latte fresco di giornata e formaggi.

Solo formaggi prodotti con caglio microbico

Formaggi prodotti con caglio microbico o di sintesi

Uova di gallina, purché esenti da contaminazioni ematiche

Carne di manzo, carne di vitello, di pecora, di capra, pollame.

Pesce di mare: solo pesce con pinne e lische

Oli vegetali (con esclusione di oli di semi vari); burro quando non abbinato a carni

Verdura e frutta

Gallette di riso o mais senza lievito

N.B.

Non è possibile garantire la macellazione degli animali permessi secondo il rituale ebraico, per tali ragioni è possibile eventualmente richiedere, per il periodo della Pasqua ebraica, una dieta priva di carne e derivati.

**INDICAZIONI DIETETICHE IN CASO DI “DIETA LEGGERA”
PER INDISPOSIZIONE TEMPORANEA**

Prevista per i pasti veicolati può essere richiesta per un massimo di 5 giorni/mese consecutivi o non consecutivi senza certificazione medica.

Richieste di dieta leggera per un numero superiore a 5 giorni/mese dovranno essere giustificate da certificazione medica.

Di seguito si riportano le varianti di diete leggere che saranno fornite a rotazione

GIORNO	1° PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO
1	Pasta/riso all'olio evo + Parmigiano Reggiano	Petto di pollo al forno	Patate al vapore
2	Pasta/riso all'olio evo + Parmigiano Reggiano	Prosciutto cotto	Carote al vapore
3	Pasta/riso all'olio evo + Parmigiano Reggiano	Petto di tacchino al forno	Patate al vapore
4	Pasta/riso all'olio evo + Parmigiano Reggiano	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	Carote al vapore
5	Pasta/riso all'olio evo + Parmigiano Reggiano	Fesa di tacchino (affettato)	Patate al vapore

A quanto sopra sarà sempre aggiunto il pane fresco del giorno e un frutto fresco di stagione.

INDICAZIONI DIETETICHE IN CASO DI “DIETA MORBIDA E NON FILAMENTOSA”

Su richiesta del genitore all’Ufficio Refezione Scolastica, potrà essere prevista una dieta morbida e priva di filamenti per bambini in corso di cure odontoiatriche o a cui è stato applicato apparecchio ortodontico.

La dieta potrà essere richiesta senza prescrizione medica per massimo 3 giorni; per periodi superiori ai 3 giorni il genitore dovrà presentare certificazione scritta dell’odontoiatra.

Il menu morbido non filamentoso dovrà prevedere:

- **Primi piatti:** pastina di piccolo formato in brodo o asciutta.
- **Secondi piatti:** formaggio morbido (robiola, stracchino o ricotta); filetto di pesce; prosciutto cotto a striscioline; macinato di carne.
- **Contorni:** puré di patate (da preferire); carote all’olio ben cotte, zucchine all’olio.

Saranno inoltre evitati alimenti filamentosi quali ad esempio spinaci, bietta, fagiolini, mozzarella filante o altri alimenti che possono presentare filamenti.

In base alle necessità del singolo bambino la dieta potrà essere ulteriormente personalizzata su richiesta delle Dietiste dell’Ufficio Refezione.

MENU IN CASO DI SCIOPERO O ASSEMBLEA DEL PERSONALE DELLA SCUOLA

Su esplicita richiesta della D.A.è previsto menù semplificato in caso di **sciopero** del personale delle scuole primarie e secondarie di primo grado, così composto:

- Pasta al pomodoro;
- Pesce panato, tonno, formaggio, prosciutto cotto;
- Verdure cotte;
- Crackers, anziché pane, solo per le scuole primarie e secondarie di primo grado. Per gli asili nido e le scuole dell’infanzia verrà fornito pane fresco.
- Frullato di frutta

Con il cambio di menù tutte le pietanze che vengono sostituite e/o modificate il giorno dello sciopero dovranno essere recuperate nelle settimane successive, in accordo con l’Ufficio Dietiste della S.A.

In caso di sciopero o assemblea che interessi il personale di asili nido o scuola dell’infanzia, il menù semplificato sarà deciso dalle dietiste dell’Ufficio Refezione Scolastica, in accordo con i cuochi delle scuole interessate ed in base all’effettiva eventuale partecipazione del personale scolastico allo sciopero o all’assemblea sindacale.

Con riferimento alla somministrazione del pranzo in occasione di assemblee sindacali si specifica quanto segue:

- in caso di rientro in sede del personale alle ore 11:00 i bambini della sezione piccoli consumeranno il pranzo alle ore 11:15 e le altre sezioni a seguire.
- in caso di rientro in sede del personale alle ore 11:30 i bambini della sezione piccoli dovranno arrivare al nido avendo già pranzato (non è previsto il pranzo in struttura) e le altre sezioni consumeranno il pranzo alle ore 11:45 circa o comunque secondo i tempi di gestione della cucina.
- in caso di rientro in sede del personale alle ore 12:00 tutti i bambini dovranno arrivare al nido avendo già pranzato (non è previsto il pranzo in struttura).

COMPOSIZIONE DEL CESTINO (IN CASO DI USCITE DIDATTICHE)

Scuola dell'infanzia:

- 2 panini al latte - da 50 gr. cad. - farciti (*)
- 1 banana o 1 frutto di stagione
- ½ litro di acqua minerale naturale in bottiglia di plastica
- 1 pacchetto di crackers o biscotti o altri panificati secchi e confezionati singolarmente
- 1 succo di frutta in brick senza zuccheri aggiunti
- 1 bicchiere e 2 tovaglioli a perdere

(*) farcitura composta da: 30 gr. di formaggio Asiago o Caciotta, oppure 30 gr. di prosciutto cotto senza polifosfati o affettato di tacchino, oppure 40 gr. di tonno.

Scuola primaria:

- 2 panini al latte - da 50 gr. cad. - farciti (**)
- 1 banana o 1 frutto di stagione
- ½ litro di acqua minerale naturale in bottiglia di plastica
- 1 pacchetto di crackers o biscotti o altri panificati secchi e confezionati singolarmente
- 1 succo di frutta in brick senza zuccheri aggiunti
- 1 bicchiere e 2 tovaglioli a perdere

(**) farcitura composta da: 40 gr. di formaggio Asiago o Caciotta oppure 40 gr. di prosciutto cotto senza polifosfati o affettato di tacchino, oppure 50 gr. di tonno.

Scuola secondaria di primo grado:

- 3 panini al latte - da 50 gr. cad. - farciti (***)
- 1 banana o 1 frutto di stagione
- ½ litro di acqua minerale naturale in bottiglia di plastica
- 1 pacchetto di crackers o biscotti o altri panificati secchi e confezionati singolarmente
- 1 succo di frutta in brick senza zuccheri aggiunti
- 1 bicchiere e 2 tovaglioli a perdere

(***) farcitura composta da: 50 gr. di formaggio Asiago Caciotta, oppure 50 gr. di prosciutto cotto senza polifosfati o affettato di tacchino, oppure 60 gr. di tonno.

NB: la composizione del cestino pic-nic per le diete speciali sarà preventivamente concordata con le dietiste dell'ufficio rfezione in base alle specifiche esigenze alimentari.