



Menu Invernale

A. S. 2022/2023

Comune di Minerbe

Gentili Genitori,

Vi presentiamo il menu autunnale in vigore presso la scuola primaria del Comune di Minerbe.

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

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

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

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

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

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

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DEI PASTI A CASA

Colazione (15% dell'energia giornaliera totale)

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

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

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

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

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

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

Cena (35% dell'energia giornaliera totale)

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

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

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

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



MENU INVERNALE SCUOLA PRIMARIA - COMUNE DI MINERBE - A.S. 2022/2023

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1a SETTIMANA 20/03 - 24/03	PASTA AL POMODORO FORMAGGIO GRANA PADANO DOP CAPPUCCIO JULIENNE YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	RISO AI PISELLI' BOCCONCINI DI POLLO AL POMODORO PATATE PREZZEMOLATE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO INSALATA E CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA AL SUGO VEGETALE' UOVA STRAPAZZATE FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO BUDINO PANE COMUNE	GNOCCHI AL POMODORO HAMBURGER DI PESCE' AL FORNO BROCCOLI' AL FORNO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	Il menu settimanale prevede: - L'acqua sempre disponibile; - Pane di semola di grano duro/integrale a basso contenuto di sale ; - Frutta fresca di stagione di almeno 3 tipologie diverse la settimana. Utilizzo della colorazione menù •Sfondo giallo: piatti a base di pesce •Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina •Sfondo azzurro: piatti a base di formaggio •Sfondo viola: piatti a base di uova •Sfondo/scrive arancioni: piatti a base di legumi •Sfondo verde: piatti a base di carni bianche
2a SETTIMANA 27/03 - 31/03	RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA TONNO ALL'OLIO CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALLA PIZZAIOLA COSCIETTA DI POLLO AL FORNO BROCCOLI' AL FORNO YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PASTA ALLA PUGLIESE' FORMAGGIO GRANA PADANO DOP FINOCCHI JULIENNE E MAIS FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	RISO ALL'OLIO E GRANA FILETTO DI PESCE' AL POMODORO E OI IVF FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO BUDINO PANE COMUNE	RISO AL POMODORO FRITTATA AL FORNO PATATE PREZZEMOLATE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
3a SETTIMANA 03/04 - 07/04	PASTA ALLA MAMMA ROSA BASTONCINI DI PESCE' CAPPUCCIO E CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO HAMBURGER DI CARNI BIANCHE PURE' DI PATATE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALLA CREMA DI PISELLI' UOVA STRAPAZZATE SPINACI' ALL'OLIO EVO YOGURT ALLA FRUTTA PANE INTEGRALE	Buona Pasqua! 		
4a SETTIMANA 10/04 - 14/04		PASTA AL POMODORO FORMAGGIO MOZZARELLA INSALATA E FINOCCHI FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISO ALLO ZAFFERANO HAMBURGER DI MANZO FAGIOLINI' ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA E FAGIOLI ALLA VENETA AFFETTATO DI TACCHINO CAPPUCCIO JULIENNE BUDINO PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO POLPETTE DI PESCE' PISELLI' E CAROTE PREZZEMOLATE YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	