



★★★★★
EURO
RISTORAZIONE

Menu Primaveraile

A.S. 2022/2023

**Scuole primarie –
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 PRIMAVERILE SCUOLA PRIMARIA - COMUNE DI MINERBE - ANNO SCOLASTICO 2022/2023

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
1A SETTIMANA 17/04 - 21/04 & 22/05 - 26/05	PASTA AL POMODORO E OLIVE FORMAGGIO MOZZARELLA CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO HAMBURGER DI CARNI BIANCHE SPIANCI* ALLA PARMIGIANA YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PASTA ALLA CREMA DI CECI BASTONCINI DI MERLUZZO* AL FORNO BROCCOLI* AL FORNO FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA AL POMODORO UOVA SODE INSALATA MISTA BUDINO PANE COMUNE	RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCHINE* E CRESCENZA PROSCIUTTO COTTO INSALATA E CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	Il menù 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/scritte arancioni: piatti a base di legumi •Sfondo verde: piatti a base di carni bianche <i>I piatti contrassegnati con (*) sono preparati con materia prima congelata o surgelata all'origine.</i>
2A SETTIMANA 24/04 - 28/04			RISOTTO ALLO ZAFFERANO UOVA STRAPAZZATE CAROTE PREZZEMOLATE FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA AL POMODORO E ZUCCHINE FORMAGGIO GRANA PADANO DOP CAPPUCCIO JULIENNE BUDINO PANE COMUNE	PASTA ALLA CREMA DI PISELLI* HAMBURGER DI PESCE* AL FORNO SPINACI* ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
3A SETTIMANA 01/05 - 05/05		PASTA ALLA PIZZAIOLA UOVA STRAPAZZATE SPIANCI* ALL'OLIO EVO FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	RISOTTO AI CARCIOFI* FORMAGGIO STRACCHINO CAPPUCCIO VERDE E VIOLA ALLA JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PIZZA MARGHERITA AFFETTATO DI TACCHINO INSALATA MISTA YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	PASTA AL PESTO FILETTO DI PESCE* AL POMODORO E OLIVE FAGIOLINI* ALL'OLIO EVO BUDINO PANE COMUNE	
4A SETTIMANA 08/05 - 12/05	RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA FORMAGGIO GRANA PADANO DOP CAPPUCCIO E CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA AL POMODORO, RICOTTA E MELANZANE TONNO ALL'OLIO INSALATA DI POMODORI FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO BOCCONCINI DI MANZO AL POMODORO CAVOLFIOR* AL VAPORE YOGURT ALLA FRUTTA PANE INTEGRALE	RISOTTO AL PESTO DELICATO FRITTATA ALLE VERDURE* PISELLI* E CAROTE PREZZEMOLATE BUDINO PANE COMUNE	PASTA AL POMODORO SCALOPPINA DI TACCHINO AL LIMONE PATATE PREZZEMOLATE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	
5A SETTIMANA 15/05-19/05	PASTA ALLA LIGURE CON OLIVE UOVA SODE CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PASTA ALL'OLIO EVO POLPETTE DI PESCE* E CAROTE CON BASILICO BIS DI VERDURE (CAROTE E ZUCCHINE*) FRUTTA FRESCA PANE COMUNE	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO CAPPUCCIO JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE	PASTA ALLA CREMA DI CANNELLINI E POMODORO COSCETTE DI POLLO AL FORNO PATATE DORATE AL ROSMARINO BUDINO PANE COMUNE	RISO AL POMODORO POLPETTE DI RICOTTA E ZUCCHINE* INSALATA E POMODORI YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE	