



Menu Invernale

A. S. 2024/2025

**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 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 cronico-degenerative.

| | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | |
|--|---|-------------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|
| 1a SETTIMANA 09.12 - 13.12 17.02 - 21.02 | PASTA ALLA PIZZAIOLA | RISO ALLA PARMIGIANA | RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO | CREMA DI CECI E ZUCCA CON CROSTINI | PASTA INTEGRALE AL POMODORO E OLIVE | |
| | TONNO ALL'OLIO | PEPITE DI POLLO DORATE AL MAIS | FORMAGGIO MOZZARELLA | BURGER DI MANZO AL FORNO | UOVA STRAPAZZATE | |
| | CAPPUCCIO JULIENNE | BIETE* ALL'OLIO EVO | FINOCCHIO JULIENNE | PATATE ALL'OLIO EVO | SPINACI* ALL'OLIO EVO | |
| | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE | |
| 2a SETTIMANA 16.12 - 20.12 (Menù previsto per mercoledì 18.12 invertito con giorno venerdì 20.12) 24.02 - 28.02 | RISO AL RADICCHIO (sugo bianco) | PASSATO DI VERDURE* CON RISO | PIZZA MARGHERITA | PASTA ALL'OLIO EVO | GNOCCHI AL POMODORO | |
| | BASTONCINI DI MERLUZZO* AL FORNO | FRITTATA ALLE VERDURE | PROSCIUTTO COTTO | COSCETTA DI POLLO AL FORNO | FORMAGGIO ASIAGO | |
| | ERBETTE* ALL'OLIO EVO | PATATE AL ROSMARINO | INSALATA MISTA | CAROTE* ALL'OLIO EVO | BROCCOLI* ALL'OLIO EVO | |
| | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE | YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | |
| 3a SETTIMANA 07.01 - 10.01 03.03 - 07.03 | PASTA ALL'OLIO EVO | PASTA AL POMODORO E RICOTTA | CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI | RISO ALLO ZAFFERANO | PASTA AL POMODORO | Il menù settimanale prevede: - L'acqua sempre disponibile; - Formaggio Grana Padano grattugiato disponibile per il condimento dei primi piatti; - Pane di semola di grano duro/integrale a basso contenuto di sale ; - Frutta fresca di stagione di almeno 3 tipologie diverse la settimana (a scelta tra: kiwi, arance, banane, pere e mele). |
| | FILETTO DI MERLUZZO* ALLA PIZZAIOLA | UOVA STRAPAZZATE | BOCCONCINI DI POLLO AL POMODORO | FORMAGGIO STRACCHINO | HAMBURGER DI PESCE* AL FORNO | |
| | FAGIOLINI* AL TEGAME | CAROTE* ALL'OLIO EVO | PURE* DI PATATE | CAPPUCCIO JULIENNE | ERBETTE* ALL'OLIO EVO | |
| | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | YOGURT ALLA FRUTTA PANE INTEGRALE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | |
| 4a SETTIMANA 13.01 - 17.01 10.03 - 14.03 | RAVIOLI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA | PIZZA MARGHERITA | RISO AL POMODORO | CREMA DI CAROTE CON PASTINA | RISO ALLA CREMA DI ZUCCA | 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 arancione: piatti a base di legumi •Sfondo verde: piatti a base di carni bianche |
| | PROSCIUTTO COTTO | TONNO ALL'OLIO | FRITTATA ALLE AL FORNO | MERLUZZO* ALLA VICENTINA | BOCCONCINI DI POLLO AGLI AGRUMI | |
| | CAROTE AL TEGAME | FINOCCHI JULIENNE | SPINACI* ALL'OLIO EVO | POLENTA | CAVOLFIORI* ALL'OLIO EVO | |
| | YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | |
| 5a SETTIMANA 20.01 - 24.01 17.03 - 21.03 | PASTA AL SALMONE (sugo rosso) | RISO ALLA PARMIGIANA | PASTA ALL'OLIO EVO | PASTA ALLA CREMA DI VERDURE* (sugo rosso) | VELLUTATA DI CANNELLINI E POMODORO CON PASTINA | |
| | FORMAGGIO STRACCHINO | FILETTO DI MERLUZZO* GRATINATO | LONZA DI MAIALE AL FORNO | AFFETTATO DI TACCHINO | UOVA STRAPAZZATE | |
| | INSALATA VERDE | CAROTE ALL'OLIO EVO | BROCCOLI* ALL'OLIO EVO | CAROTE JULIENNE | PATATE ALL'OLIO EVO | |
| | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | YOGURT ALLA FRUTTA PANE INTEGRALE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | |
| 6a SETTIMANA 27.01 - 31.01 24.03 - 28.03 | PASTA INTEGRALE AL POMODORO | CREMA DI CAROTE CON RISO | PASTA ALLA PARMIGIANA | PIZZA MARGHERITA | RISOTTO ALLA ZUCCA | I piatti contrassegnati con (*) sono preparati con materia prima congelata o surgelata all'origine. |
| | BASTONCINI DI MERLUZZO* AL FORNO | COSCETTA DI POLLO AL FORNO | UOVA STRAPAZZATE | FORMAGGIO CRESCENZA | BURGER DI CARNI ROSSE | |
| | CAROTE* AL TEGAME | PATATE AL FORNO | ERBETTE* ALL'OLIO EVO | INSALATA E MAIS | COSTE* AL TEGAME | |
| | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | |
| 7a SETTIMANA 03.02 - 07.02 31.03 - 04.04 | PASTA AL POMODORO | RISO AL RADICCHIO E MONTE VERONESE | PASTA ALL'OLIO EVO | RISO ALLA CREMA DI VERDURE | PASTA E FAGIOLI ALLA VENETA (brodoso) | |
| | FORMAGGIO MOZZARELLA | FILETTO DI MERLUZZO* ALLA PIZZAIOLA | BURGER DI CARNI BIANCHE AL FORNO | TONNO ALL'OLIO | POLPETTINE DI MANZO | |
| | FINOCCHI JULIENNE | SPINACI* ALL'OLIO | BROCCOLI* AL FORNO | CAPPUCCIO JULIENNE | PATATE ALL'OLIO EVO | |
| | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE | YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | |
| 8a SETTIMANA 10.02 - 14.02 07.04 - 11.04 | CREMA DI PATATE E ZUCCA CON CROSTINI | PASTA AL POMODORO | RISO AI FORMAGGI | PASTA ALLA CREMA DI VERDURE* (sugo rosso) | PASTA AL SALMONE (sugo rosso) | |
| | UOVA STRAPAZZATE | BURGER DI CARNI BIANCHE | FILETTO DI PESCE* ALLA MUGNAIA | AFFETTATO DI TACCHINO | FORMAGGIO ASIAGO | |
| | PATATE ALL'OLIO EVO | COSTE* AL FRONO | FAGIOLINI* AL TEGAME | INSALATA E MAIS | FINOCCHI JULIENNE | |
| | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | YOGURT ALLA FRUTTA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE INTEGRALE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA PANE COMUNE | |