



## SCHEMA DIETETICO - a.s. 2020/2021

### per la stesura di un menu quadrisettimanale per scuole d'infanzia, primarie e secondarie di I° grado

LUNEDI'	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1° Settimana</b> 1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE  2° PIATTO A BASE DI UOVA  CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO A BASE DI PESCE  CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE  2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA  CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI  2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA  CONTORNO COTTO - FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA <b>oppure</b> 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA
<b>2° Settimana</b> 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA PATATE- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE  2° PIATTO A BASE DI UOVA  CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI  2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO  2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA
<b>3° Settimana</b> 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO A BASE DI PESCE  CONTORNO CRUDO- FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA <b>oppure</b> 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI  2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA  CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA  CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO  2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO -FRUTTA
<b>4° Settimana</b> 1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI  2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO- FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO  2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - -FRUTTA

Settembre 2020



## INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DEL MENÙ – A.S. 2020-2021



Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)**, preferibilmente di tipo integrale o con farine di tipo 1 e 2 e a **ridotto contenuto di sale** (1,7% di sale sul totale di farina utilizzata), secondo le indicazioni del programma regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni in salute".



Tra i primi piatti alternare tra pasta, riso, orzo, farro, gnocchi, miglio, couscous ecc.  
E' consigliabile utilizzare anche pasta e riso integrale. E' preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)  
Nel caso sia gradito il primo in brodo può essere presente più di una volta alla settimana.



Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista e vitellone/manzo.



Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10% , **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati (es. cordon bleu, cotolette, ecc.).

**Sono da evitare affettati e salumi** alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.



I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.)**.



**La scelta del pesce** deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ecc, scegliendo le parti con meno o senza lisce. **Da escludere il pesce preimpanato e/o prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)**. Il tonno in scatola all'olio extravergine d'oliva può essere inserito nel menù al massimo due volte al mese.



Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola**. Il contorno di patate può essere proposto, **due volte al mese**, dopo un primo in brodo. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti**.



**I legumi** possono sostituire un secondo (polpette, sformato, ecc.) dato il loro contenuto in proteine oppure costituire, insieme ai cereali, un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)



E' consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola**. Il dolce e lo yogurt vanno consumati a come merenda e non a fine pasto.



**Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), non usare i preparati per brodo/dadi contenenti grassi vegetali idrogenati e non e di glutammato monosodico** e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.



**È consigliabile come condimento utilizzare sempre olio extravergine d'oliva a crudo.**

Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto "merende".

**Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menu tra due giorni della stessa settimana.**

Settembre 2020