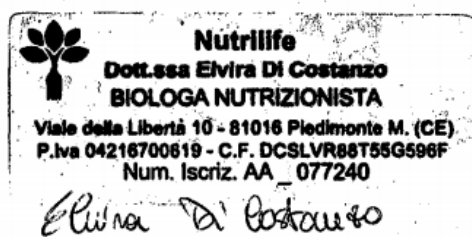


MENU INVERNALE

Scuola Primaria

- ▶ A cura della:
- ▶ Dott.ssa Elvira Di Costanzo
- ▶ Studio di Nutrizione Umana
- ▶ Viale della libertà n° 10
- ▶ Piedimonte Matese (CE)
- ▶ Recapito telefonico: 320-1458889
- ▶ Email:
elviradicostanzo@gmail.com



PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

Settimana 1

Pranzo

LUN	60/70 gr. Pasta di semola + 80 gr. Minestrone di verdure e legumi (20 gr. spinaci, 20 gr. carote, 15 gr. piselli surgelati, 20 gr. bietolina, 5 gr. cipolla) (+ 5 gr. olio evo 50 gr di Formaggio dop 70 gr. lattughino + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MAR	Pasta al forno: 60/70 gr. Pasta di semola + besciamella artigianale: (20 gr. Latte parz. Scremato + 10 gr. Farina) + 50 gr. Pomodori pelati + 10 gr. Parmigiano + 5 gr. olio evo 80 gr. Fesa di pollo (banco macelleria) 100 gr. Insalata di carote + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MER	60/70 gr. Pasta di semola + 40 gr. crema fagioli (peso secco dei fagioli) + 5 gr. olio evo Frittata con un uovo + 10 gr. di parmigiano 120 gr. Spinaci lessati + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
GIO	60/70 gr. Pasta di semola + 60 gr. pelata di pomodoro + 5 gr. olio evo 90 gr. polpette di bovino al forno + 140 gr. Patate al forno Frutta fresca di stagione gr. 150
VEN	180 gr. di Pizza Margherita 70 gr. di prosciutto cotto 80 gr. Insalata Verde + 5gr.olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

Settimana 2

Pranzo

LUN	60/70 gr Pasta di semola + crema di lenticchie (peso secco 30 gr.) + 5 gr. Olio evo 50 gr. Formaggio DOP a fette 100 gr. insalata di Carote + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MAR	60/70 gr. Pasta di semola + 50 gr. pelata di pomodoro + 5 gr. olio evo 90 gr. polpette di bovino al forno 120 gr. Patate al forno Frutta fresca di stagione gr. 150
MER	90/100 gr. Tortellini + 50 gr. Pelata di pomodoro + 5 gr. Olio evo 80 gr. Spezzatino di pollo + 90 gr. Piselli primavera (peso cotti) + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
GIO	60/70 gr Pasta di semola + 30 gr. Pesto di basilico + 10 gr. Parmigiano + 5 gr. Olio evo 90 gr. Cotoletta di platessa al forno 120 gr. Spinaci gratinati + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
VEN	180 g di Pizza MArgherita Frittata con un uovo 80 gr. Insalata Verde + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

Settimana 3

Pranzo

LUN	60/70 gr. Pasta di semola + crema di ceci (peso secco ceci 40 gr.) + 5 gr. Olio evo 90 gr. Cotoletta di pollo al forno 120 gr. Patate al forno Frutta fresca di stagione gr. 150
MAR	60/70 gr. Pasta di semola + 50 gr. pelata di pomodoro + 5 gr. olio evo 90 gr. arista di maiale a pezzettini 100 gr. insalata di Carote + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MER	60/70 gr. Pasta di semola + 15 g di parmigiano + 5 gr. Olio evo 90 gr. Bastoncini di merluzzo al forno 120 gr. Bieta + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
GIO	70 gr. di riso + 70 gr. crema di zucca + 5 gr. olio evo 70 gr. Ricotta fresca 60 gr. Di mais + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
VEN	180 gr. di Pizza Margherita 70 gr. di Prosciutto Cotto 80 gr. Insalata Verde + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

Settimana 4

Pranzo

LUN	60/70 gr. Pasta di semola + crema di lenticchie (peso secco 40 gr.) + 5 gr. Olio evo 90 gr. Spezzatino di tacchino 120 gr. Spinacino con limone + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MAR	Pasta al forno: 60/70 gr. Pasta di semola + besciamella artigianale: (20 gr. Latte parz. Scremato + 10 gr. Farina) + 50 gr. Pomodori pelati + 10 gr. Parmigiano + 5 gr. olio evo 50 g di formaggio dop 100 gr. Carote lessate + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MER	60/70 gr. Pasta di semola + crema di fagioli (peso secco 40 gr.) + 5 gr. Olio evo 90 gr. Hamburger di vitello 120 gr. Patate al forno Frutta fresca di stagione gr. 150
GIO	60/70 gr. Pasta di semola + 50 gr. pelata di pomodoro + 5 gr. olio evo 90 gr. merluzzo gratinato al forno 100 gr. Bietolina + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
VEN	180 gr. di pizza margherita 70 gr. di Ricotta fresca 80 gr. Insalata verde + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150

TABELLA DIETETICA SCUOLA PRIMARIA Menù Invernale
TUTTI I GIORNI COME SPUNTINO è PREVISTA UNA MERENDA A BASE DI FRUTTA FRESCA DI
STAGIONE

ogni pasto sarà accompagnato da una porzione di pane o panino di 50 g

SETTIMANE	LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
1 SETTIMANA	Pasta di semola con minestrone Formaggio DOP con lattughino	Pasta al forno con pomodoro e parmigiano Fesa di pollo (Banco Macelleria) con insalata di carote	Pasta di semola con fagioli Frittata con uovo e Spinaci	Pasta di semola con pelata di pomodoro Polpette di bovino con patate al forno	Rizza Margherita Prosciutto Cotto Insalata Verde
2 SETTIMANA	Pasta di semola con lenticchie Formaggio Dop con Carote	Pasta di semola con pelata di pomodoro Polpette di bovino con patate	Tortellini in Brodo Spezzatino di pollo con piselli	Pasta di semola con pesto di basilico Cotoletta di Platessa al forno con spinaci	Pizza Margherita Frittata con uovo Insalata Verde
3 SETTIMANA	Pasta di semola con Ceci Cotoletta di pollo al forno con patate	Pasta di semola con pelata di pomodoro Arista di maiale con carote	Pasta di semola con parmigiano Bastoncini di merluzzo con bieta	Riso con zucca Ricotta fresca con mais	Pizza Margherita Prosciutto Cotto Insalata Verde
4 SETTIMANA	Pasta di semola con lenticchie Spezzatino di Tacchino con spinacino	Pasta al forno con besciamella e pelati Formaggio DOP con carote lessate	Pasta di semola con fagioli Hamburger di vitello con patate al forno	Pasta di semola con pelata di pomodoro Merluzzo gratinato con bietolina	Pizza Margherita Ricotta fresca Insalata Verde

CALCOLO BROMATOLOGICO
VALUTAZIONE MEDIA SETTIMANALE
CALCOLATO SULLA MEDIA GIORNALIERA
SECONDO I LARN
SCUOLA PRIMARIA
MENU INVERNALE

SETTIMANE	KCAL	PROTEINE IN %	LIPIDI IN %	GLICIDI IN %	PROTEINE IN g	LIPIDI IN g	GLICIDI IN g
1 SETTIMANA	731	14	30	56	25,90	23,05	90,45
2 SETTIMANA	727	17	30	54	22,11	23,20	90,00
3 SETTIMANA	748	15	30	55	23,25	22,53	93,23
4 SETTIMANA	739	14	28	58	22,89	22,21	91,61

VALUTAZIONE MEDIA GIORNALIERA MICRONUTRIENTI RELATIVI SOLO AL PRANZO SCUOLA PRIMARIA

Vit.A micro gram mi	Vit.B 12 micr ogra mmi	Vit.D micr ogra mmi	Folat i micr ogra mmi	Iodio micr ogra mmi	Sele nio micr ogra mmi	Zinc o mg	Ram e mg	Fosf oro mg	Calci o mg	Ferr o mg	Pota ssio g
148 micr ogra mmi	0,52 micr ogra mmi	4,5 micr ogra mmi	83 nicro gram mi	34 micr ogra mmi	11,8 5 micr ogra mml	2,63 Mg	0,17 mg	288 mg	334 mg	6,0 mg	1,32 g

Fibra (g) : 6,01 g

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

• MENU' A.S. 2023/2024

REV.0

MENU ESTIVO

Scuola Primaria

- ▶ A cura della:
- ▶ Dott.ssa Elvira Di Costanzo
- ▶ Studio di Nutrizione Umana
- ▶ Viale della libertà n° 10
- ▶ Piedimonte Matese (CE)
- ▶ Recapito telefonico: 320-1458889
- ▶ Email:
elviradicostanzo@gmail.com

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

Settimana 1

Pranzo

LUN	60/70 gr. Pasta di semola + 70 gr. Crema di zucchine + 5 gr. Olio evo 90 gr. Di polpette di bovino 70 gr. Insalata verde + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MAR	60/70 gr. Pasta di semola + ceci (peso secco 40 gr.) + 5 gr. Olio evo 80 gr. Cotoletta di petto di pollo al forno 100 gr. Insalata di Carote + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MER	Lasagna 60/70 gr. (pasta secca) o 80/90 gr. (pasta fresca) + besciamella artigianale: (20 gr. Latte parz. Scremato + 10 gr. Farina) + 65 gr. Pomodori pelati + 10 gr. parmigiano + 5 gr. Olio evo 80 gr. Prosciutto cotto 120 gr. Patate al forno Frutta fresca di stagione gr. 150
GIO	60/70 gr. Pasta di semola + 30 gr. Pesto di basilico + 10 gr. Parmigiano + 5 gr. Olio evo 90 gr. Bastoncini di merluzzo al forno 60. gr. Mais all'insalata + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
VEN	180 g di Pizza Margherita 50 gr. Di quick 80 gr. Insalata Verde + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

Settimana 2

Pranzo

LUN	60/70 gr. pasta di semola + 70 gr. Minestrone di verdure e legumi + 5 gr. Olio evo 80 gr. di petto di pollo 120 gr. Patate al forno Frutta fresca di stagione gr. 150
MAR	60/70 gr. Pasta di semola + crema di lenticchie (peso secco 40 gr.) + 5 gr. Olio evo 50 gr. Quick 60 gr. Di mais + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MER	90/100 gr. Tortellini + 50 gr. Pelata di pomodoro + 5 gr. Olio evo 90 gr. Hamburger di tacchino 70 gr. Lattughino al limone + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
GIO	60/70 gr. Pasta di semola + 70 gr. crema di zucchini + 5 gr. olio evo 90 gr. Merluzzo gratinato al forno 100 gr. Pomodori + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
VEN	180 g di Pizza Margherita Frittata con un uovo 80 gr. Insalata verde + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

Settimana 3

Pranzo

LUN	60/70 gr. Pasta di semola + 70 gr. crema di zucchine e carote + 5 gr. olio evo 90 gr. Bastoncini di merluzzo al forno 70 gr. Lattughino al limone + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MAR	60/70 gr. Pasta di semola + fagioli (peso secco 40 gr.) + 5 gr. Olio evo 70 gr. Fesa di tacchino 100 gr. Zucchine stufate Frutta fresca di stagione gr. 150
MER	70 gr. di riso + 70 gr. crema di zucca e zucchine + 5 gr. olio evo 90 gr. di hamburger di Vitello 100 gr. Carote + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
GIO	60/70 gr. Pasta di semola + Lenticchie (peso secco 40 gr.) + 5 gr. Olio evo 40 gr. Formaggi DOP 100 gr. Pomodori + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
VEN	180 g di Pizza Margherita 70 gr. di ricotta fresca 80 gr. Insalata verde + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150

PROMETEO COOPERATIVA SOCIALE

Settimana 4

Pranzo

LUN	60/70 gr. Pasta di semola + 15 g di parmigiano + 5 gr. Olio evo 90 gr. Bastoncini di merluzzo al forno 130 gr. Purea di patate Frutta fresca di stagione gr. 150
MAR	60/70 gr. Pasta di semola + 30 gr. Pesto di basilico + 10 gr. parmigiano + 5 gr. Olio evo 90 gr. Hamburger di tacchino 100 gr. Carote + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
MER	60/70 gr. Pasta di semola + lenticchie (peso secco 40 gr.) + 5 gr. Olio evo 90 gr. di polpette di bovino 70 gr. Lattughino al limone + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150
GIO	60/70 gr. Pasta di semola + 15 gr. parmigiano + 5 gr. Olio evo 80 gr. Spinacina di pollo al forno 100 gr. Zucchine stufate Frutta fresca di stagione gr. 150
VEN	180 g di Pizza Margherita 70 gr. Di prosciutto cotto 80 gr. Insalata verde + 5 gr. Olio evo Frutta fresca di stagione gr. 150

TABELLA DIETETICA SCUOLA PRIMARIA Menù Estivo
TUTTI I GIORNI COME SPUNTINO è PREVISTA UNA MERENDA A BASE DI FRUTTA FRESCA DI
STAGIONE
ogni pasto sarà accompagnato da una porzione di pane o panino di 50 g
Tabella n3

SETTIMANE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	Pasta di semola con Zucchine Polpette di bovino con Insalata	Pasta di semola con ceci Cotoletta di pollo al forno con Carote	Lasagna con besciamella artigianale Prosciutto cotto con patate	Pasta di semola con pesto di basilico Bastoncini di Merluzzo con mais	Pizza Margherita Quick Insalata Verde
2 SETTIMANA	Pasta di semola con minestrone Petto di pollo con patate al forno	Pasta di semola con lenticchie Quick con mais	Tortellini con pelata di pomodoro Hamburger di Tacchino con lattughino	Pasta di semola con zucchine Merluzzo gratinato con pomodori	Pizza Margherita Frittata con un uovo Insalata Verde
3 SETTIMANA	Pasta di semola con Zucchine e carote Bastoncini di merluzzo con lattughino	Pasta di semola con fagioli Fesa di tacchino con Verdure	Riso con zucca e zucchine Hamburger di Vitello con carote	Pasta di semola con lenticchie Formaggi a dop a fette con pomodori	Pizza Margherita Ricotta fresca Insalata Verde
4 SETTIMANA	Pasta di semola con parmigiano Bastoncini di Merluzzo con purea di patate	Pasta di semola con pesto di basilico Hamburger di Tacchino con carote	Pasta di semola con lenticchie Prosciutto cotto con lattughino	Pasta di semola con parmigiano reggiano dop Spinacina di pollo con zucchine	Pizza Margherita Prosciutto cotto Insalata Verde

CALCOLO BROMATOLOGICO
VALUTAZIONE MEDIA SETTIMANALE
CALCOLATO SULLA MEDIA GIORNALIERA SECONDO I
LARN
SCUOLA PRIMARIA
MENU ESTIVO

SETTIMANE	KCAL	PROTEINE IN %	LIPIDI IN %	GLICIDI IN %	PROTEINE IN g	LIPIDI IN g	GLICIDI IN g
1 SETTIMANA	721	15	32	53	26,01	21,09	91,34
2 SETTIMANA	749	15	30	55	25,01	22,09	91,01
3 SETTIMANA	756	15	30	55	23,27	22,35	93,23
4 SETTIMANA	738	15	29	56	25,09	21,01	93,51

VALUTAZIONE MEDIA GIORNALIERA MICRONUTRIENTI RELATIVI SOLO AL PRANZO SCUOLA PRIMARIA

Vit.A micro gram mi	Vit.B 12 micr ogra mmi	Vit.D micr ogra mmi	Folat i micr ogra mmi	Iodio micr ogra mmi	Sele nio micr ogra mmi	Zinc o mg	Ram e mg	Fosf oro mg	Calci o mg	Ferr o mg	Pota ssio g
148 micr ogra mmi	0,50 micr ogra mmi	4,6 micr ogra mmi	83 nicro gram mi	34 micr ogra mmi	11,8 5 micr ogra mml	2,64 Mg	0,16 mg	287 mg	334 mg	6,03 mg	1,3 g

Fibra (g) : 6,04 g

Consigli per l'utilizzo delle grammature Menù scuola infanzia-primari: secondaria di I grado e personale assistenza al pasto

1. I pesi degli alimenti sono da considerare al crudo (tranne per quelli dove è specificato peso cotto) e al netto degli scarti e di eventuali glassature per alimenti surgelati o conservati (salamoie, prodotti in scatola).
2. Il peso della pizza è riferito all'alimento cotto
3. Per gli alunni della scuola primaria la tabella dietetica prevede per alcuni alimenti 2 grammature (ad esempio: pasta 60/70 gr.), la prima grammatura è riferita agli alunni della scuola primaria 7-8 anni, la seconda grammatura è riferita agli alunni della scuola primaria di 9-11 anni e al personale docente e ATA.
4. I pesi sono riferiti ad una singola porzione e l'attenzione va rivolta soprattutto all'ingrediente principale e caratterizzante. Ad esempio «pasta al pomodoro», ingrediente principale è la pasta. Gli ingredienti minori, quali pomodoro, verdure per la preparazione di sughi, erbe aromatiche, limone, aceto, cipolla, scalogno, aglio, pangrattato, uovo, etc, possono essere aggiunti secondo la necessità.
5. Per il pesce surgelato, considerato che la glassatura è una tara (da sottrarre), è opportuno leggere sempre il peso netto-sgocciolato riportato sulle confezioni. Es.: filetti di merluzzo surgelati confezione da 500 gr., peso netto sgocciolato 400 gr
6. . Aggiungere pane o panino al pasto per un peso di 50 g.
7. Il peso dei legumi, laddove non diversamente specificato, è riferito ai legumi secchi.
8. Porre particolarmente attenzione alle grammature dei piatti unici e dei loro relativi contorni.
9. Esistono delle differenze per le varie fasce d'età che occorre tener presente nella preparazione dei pasti per evitare che ci siano rifiuti totali o parziali. Il rispetto delle grammature è importante anche in un'ottica di prevenzione dell'obesità infantile tenendo presente che il menù è da un punto di vista energetico isocalorico e tenendo presente che sono grammature rivolte ad una collettività e non ad una singola persona. Porre attenzione alle differenze di grammature per diverso grado di scuola (infanzia, primaria/secondaria di I grado) e moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato.
10. Va usato il sale iodato ma con estrema moderazione. Il sale non è mai indicato tra gli ingredienti, quindi usare con moderazione.
11. Per olio evo si intende olio extravergine d'oliva. Se non specificato nella ricetta la quantità di olio extravergine d'oliva è quella definita dalle grammature del menù base adottato.
12. Tutte le preparazioni, previste dal menù del giorno, devono essere realizzate durante la mattinata per non correre rischi di contaminazione microbica; a tal fine, i piatti previsti dal menù sono poco elaborati.
13. Per realizzare le giuste porzioni fare riferimento alle tabelle di variazione crudo-cotto in peso degli alimenti con le diverse modalità di cottura.
14. Per i primi piatti variare il più possibile il formato della pasta: 1. per non incorrere nella monotonia di presentazione; 2. per la sicurezza (masticazione - deglutizione) dei più piccoli 2,5 - 5 anni, per cui sono indicati formati di pasta più piccoli.
15. In alternativa ai primi piatti del giorno verrà somministrato pasta, olio e parmigiano oppure pasta al pomodoro.
16. In alternativa ai secondi piatti del giorno verrà somministrato prosciutto cotto o formaggio spalmabile.
17. Nella giornata in cui è presente come secondo Formaggi DOP è possibile somministrare in alternativa philadelphia, quick, robiola o ricotta e viceversa rispettando le opportune grammature.
18. Nell'ambito della ristorazione scolastica sono da prevedere sostituzioni di alimenti per bambini che richiedono pasti diversi per particolari esigenze cliniche. Le diete speciali devono essere formulate da personale esperto su prescrizione medica per mantenere l'adeguatezza nutrizionale ed educativa dei menù in uso nelle scuole. Le diete speciali riguardano: - intolleranze e allergie (latte, uovo, ecc.) con indicazioni degli alimenti permessi e di quelli da evitare così come riportato nella letteratura scientifica - celiachia con indicazioni circa gli alimenti da evitare e da sostituire con l'uso esclusivo di prodotti privi di glutine e con specifiche indicazioni sulla preparazione e cottura di questi alimenti - particolari patologie quali ad esempio nefropatie croniche, diabete, dislipidemie, ecc.