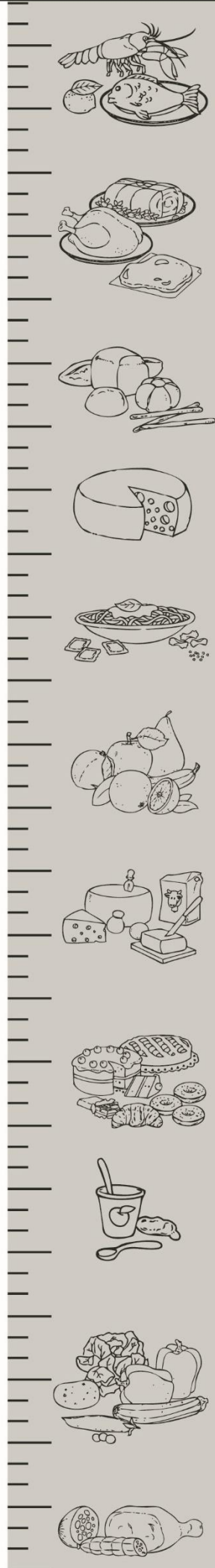


MENÙ E PROGRAMMA ALIMENTARE

NIDO L'ARCOBALENO
SCUOLA DELL'INFANZIA SANTA TERESA DI GESU' BAMBINO
DOPOSCUOLA SAN FILIPPO



Prima settimana	AUTUNNO-INVERNO
Lunedì	Pasta al pomodoro Hamburger Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Martedì	Pasta pomodoro e fagioli Stracchino Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Mercoledì	Passato di verdura con pastina Spezzatino di vitello con patate Frutta di stagione
Giovedì	Pasta olio e parmigiano Pesce alla marinara Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Venerdì	Risotto con porro Petto di pollo al limone Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione

Seconda settimana	AUTUNNO-INVERNO
Lunedì	Risotto al latte Pesce alla mugnaia Verdura cotta Pane integrale Frutta di stagione
Martedì	Pasta in salsa rosa Frittata con verdure Verdura cruda Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Passato di verdure Fettina di vitello in pizzaiola Patate lesse Frutta di stagione
Giovedì	Polenta al pomodoro Prosciutto cotto Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Venerdì	Pasta con lenticchie Pollo arrosto Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione

Terza settimana	AUTUNNO-INVERNO
Lunedì	Pasta olio e parmigiano Prosciutto cotto/crudo Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Martedì	Risotto pomodoro e piselli Pesce gratinato Pane integrale Verdura cruda Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pesto Polpette di vitello al pomodoro Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Giovedì	Pasta al pomodoro Stracchino Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Venerdì	Passato di ceci con pasta Straccetti di pollo Verdura cotta Pane Frutta di stagione

Quarta settimana	AUTUNNO-INVERNO
Lunedì	Pasta ortolana Bastoncini di pesce al forno Verdura cotta Pane integrale Frutta di stagione
Martedì	Pasta in salsa rosa Rollè di tacchino Verdura cruda Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Passato di verdura Bocconcini di maiale Patate al forno Frutta di stagione
Giovedì	Lasagne al pomodoro Mozzarella Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Venerdì	Risotto zucca gialla e piselli Frittata con verdure Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione

Quinta settimana	AUTUNNO-INVERNO
Lunedì	Pasta al pomodoro Pesce arrosto Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Martedì	Risotto agli spinaci Petto di pollo gratinato Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al ragù Mozzarella Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Giovedì	Pasta e fagioli Frittata con verdura Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Venerdì	Gnocchi al pomodoro Roast beef di vitello Verdura cruda Pane Frutta di stagione

Sesta settimana	AUTUNNO-INVERNO
Lunedì	Pasta in salsa rosa Frittata con piselli Verdura cruda Pane Frutta di stagione
Martedì	Pasta olio e parmigiano Bocconcini di tacchino Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta e ceci Prosciutto crudo/cotto Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Giovedì	Risotto al pomodoro Arista al forno Verdura cotta Pane integrale Frutta di stagione
Venerdì	Passato di verdure Polpettone di vitellone Patate al forno Frutta di stagione

Prima settimana	PRIMAVERA-ESTATE
Lunedì	Pasta olio e parmigiano Pesce alla marinara Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Martedì	Pasta al pomodoro e piselli Spezzatino di tacchino Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Risotto alle zucchine Frittata Verdura cruda Pane Frutta di stagione
Giovedì	Gnocchetti sardi al pesto Stracchino Zucchine trifolate Pane integrale Frutta di stagione
Venerdì	Passato di verdure con pasta Arista al forno Patate al forno Frutta di stagione

Seconda settimana	PRIMAVERA-ESTATE
Lunedì	Pasta alle verdure Bastoncini di pesce al forno Piselli Pane Frutta di stagione
Martedì	Pasta con legumi Mozzarella Verdura cruda Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Riso con verdure Scaloppina di maiale Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Giovedì	Ravioli al pomodoro Prosciutto crudo/cotto Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Venerdì	Pasta alle zucchine Straccetti di vitellone Verdura cotta Pane integrale Frutta di stagione

Terza settimana	PRIMAVERA-ESTATE
Lunedì	Pasta al pesto Prosciutto crudo/cotto Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Martedì	Risotto con piselli Pesce gratinato Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta olio e parmigiano Polpettine al pomodoro Verdura cotta Pane integrale Frutta di stagione
Giovedì	Pasta all'ortolana Rollè di tacchino Verdura cruda Pane Frutta di stagione
Venerdì	Pasta pomodoro e basilico Frittata Verdura cruda Pane Frutta di stagione

Quarta settimana	PRIMAVERA-ESTATE
Lunedì	Lasagne al pomodoro Mozzarella Verdura cruda Pane Frutta di stagione
Martedì	Pasta alle zucchine Polpettone Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Mercoledì	Risotto braccio di ferro Pesce al forno Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Giovedì	Pasta al tonno Frittata con verdure Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Venerdì	Passato di verdure Petto di pollo al limone Patate al forno Frutta di stagione

Quinta settimana	PRIMAVERA-ESTATE
Lunedì	Pasta in salsa rosa Frittata con verdure Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Martedì	Farro/orzo con legumi Prosciutto Cotto Verdura cruda Pane Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pomodoro Polpettone vitellone Verdura cotta Pane integrale Frutta di stagione
Giovedì	Pasta olio e parmigiano Pesce alla marinara Verdura cotta Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'ortolana Petto di pollo gratinato Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione

Sesta settimana	PRIMAVERA-ESTATE
Lunedì	Riso con piselli Arista al forno Verdura cotta Pane Frutta di stagione
Martedì	Pasta pomodoro e basilico Bocconcini di tacchino Verdura cruda Pane integrale Frutta di stagione
Mercoledì	Passato di verdure Pesce alla mugnaia Patate al forno Frutta di stagione
Giovedì	Pasta al ragù Stracchino Verdura cotta Pane integrale Frutta di stagione
Venerdì	Pasta olio e grana Fettine in pizaiola Verdura cotta Pane Frutta di stagione

GLI INGREDIENTI

Pane: fresco tutti i giorni (farina, acqua, sale, lievito naturale) da panificio artigianale e non industriale;

Pasta: fresca per lasagne, di semola di grano duro e riso parboiled per gli altri primi;

Carni: bovine ed avicole fresche, di cui sia certificata e garantita attraverso l'etichettatura, e/o apposita documentazione, la rintracciabilità e la rispondenza alle norme vigenti. Il fornitore garantisce che gli animali NON sono stati allevati con mangimi contenenti O.G.M.. Nel caso di carni surgelate, esse sono fornite da una ditta specifica, sotto vuoto, corredate da apposita documentazione. La carne suina, magra, viene data una volta al mese;

Pesce: surgelato, di piccola pezzatura, privo di lisce;

Prosciutto cotto: solo proveniente da coscia suina, di qualità e senza polifosfati aggiunti, non affettato, confezionato sottovuoto;

Prosciutto crudo: di media stagionatura, del tipo "Parma", confezionato sottovuoto;

Latte: parzialmente scremato, fresco o a lunga conservazione da agricoltura biologica;

Derivati del latte: ricotta, yogurt, parmigiano, mozzarella, stracchino e formaggi in genere: vengono privilegiati quelli locali e/o derivanti da agricoltura biologica;

Ortaggi e patate: freschi, di stagione o surgelati (piselli, fagiolini, spinaci) se fuori stagione. Sfruttando la filiera molto corta si privilegiano prodotti locali e/o da agricoltura biologica.

Legumi secchi: da agricoltura biologica;

Frutta: viene garantita una rotazione di 4 tipi diversi di frutta ogni settimana. Anche qui, sfruttando la filiera molto corta, si privilegiano prodotti di stagione, locali e/o da agricoltura biologica.

Olio: per qualunque tipo di preparazione viene utilizzato extra vergine di oliva.

I CONDIMENTI UTILIZZATI

Parmigiano Reggiano per insaporire i primi piatti;

Olio extravergine di oliva spremuto a freddo per la preparazione dei piatti e per il condimento a crudo;

Succo di limone, aceto, sale, erbe aromatiche e brodo vegetale;

Il burro, di alta qualità, viene utilizzato con frequenza molto sporadica;

Non vengono mai utilizzati: oli di semi, margarine e tutti gli altri condimenti di origine animale o vegetale non menzionati sopra.

LA COTTURA DEI CIBI

Tutti gli alimenti sono cotti al mattino, appena prima della somministrazione:

La pasta ed il riso: in appositi cuoci pasta;

I secondi: in forni tradizionali a gas o in padella;

I contorni: in vaporiere, padella o forno;

Nessun alimento viene fritto.

L'EQUILIBRIO NUTRITIVO DEL MENÙ SCOLASTICO

Il menu è stato elaborato da apposito personale, sentite le esigenze della scuola, sulla base delle indicazioni dell'Istituto Nazionale della Nutrizione Umana: la ripartizione dei principi nutritivi (proteine, grassi, carboidrati) ed il computo delle calorie, rispecchiano le indicazioni dei Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti per la popolazione italiana per fasce di età.

CONTROLLI QUALITÀ ED IGIENICO SANITARI

Verifiche periodiche da parte dell'ufficio prevenzione dell'ASL territoriale di competenza, presso i refettori ed i locali sugli aspetti quali-quantitativi e sull'organizzazione del servizio;

Stesura ed applicazione del manuale di autocontrollo H.A.C.C.P. (Hazard Analysis Critical Control Point) da parte della Scuola;

Verifiche igienico sanitarie: controlli microbiologici periodici nei locali di cottura e nei refettori da parte della competente ASL e/o del laboratorio incaricato; Incontri periodici tra la consulente nutrizionista e la Scuola per valutare le eventuali segnalazioni pervenute sia dall'ASL sia dai laboratori, al fine di migliorare continuamente la qualità e valutare eventuali variazioni al menù.

SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA

Per la 1° colazione (20 -22 % delle calorie totali) e la merenda pomeridiana (10-12 % delle calorie totali) preferire alimenti energetici, facilmente digeribili. In particolare:

pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata che forniscono energia di pronta e facile utilizzazione; yogurt, latte e latticini magri (ricotta): assicurano un buon apporto di calcio e proteine; frutta, frullati, spremute di agrumi: apporta vitamine, sali minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare cibi facilmente digeribili a limitato apporto energetico come la frutta fresca che non appesantisce la digestione, permette di mantenere un buon arco di attenzione durante le lezioni e non compromette l'appetito per il pranzo. A cena completare con varietà il pranzo scolastico, consultando il menu e scegliendo ingredienti e cibi diversi da quelli già consumati.

E' opportuno introdurre il piatto unico a base di pasta e legumi seguito da verdura e frutta oppure altra associazione di cereali e legumi (piselli, ceci, fagioli, pane, frutta fresca) almeno 1 - 2 volte alla settimana per bilanciare l'apporto di proteine che non devono essere solo animali;

Diversificare il 1° piatto rispetto a quello consumato a pranzo ad es. minestrina in brodo di carne o verdura se a pranzo si è consumato un primo asciutto;

Integrare la carne o il pesce consumati ad un pasto con uova (1 volta a settimana) o formaggio al pasto successivo.

Limitare la frequenza e le quantità di dolci e grassi soprattutto se animali. Per le quantità, al fine di evitare eccessi calorici, è utile rifarsi al concetto di "porzione" riportato nelle "linee guida per una corretta alimentazione italiana" dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.

DIETE PARTICOLARI, INTOLLERANZE E ALLERGIE

Quando i bambini che utilizzano il servizio hanno problemi di salute che non permettono di consumare il menu stabilito devono presentare alla scuola apposita domanda accompagnata dal certificato del pediatra in cui devono essere specificati gli alimenti che il bambino può mangiare o quelli che deve evitare, eventuali precauzioni nelle modalità di cottura e quant'altro può essere utile al personale addetto alla preparazione dei pasti.

NOTE AL MENU'

Tutti i pesi sono riferiti agli alimenti crudi ed al netto dello scarto;

E' consentito 1 cucchiaino (5 gr) di Parmigiano in aggiunta per il primo piatto, dove non è già indicato;

La verdura e la frutta possono essere scelte in base alla stagionalità dei prodotti; si raccomanda, comunque, di variare la scelta nel rispetto di un'alimentazione completa ed equilibrata. Si ricorda che patate e legumi (fagioli, ceci, fave, piselli, lenticchie) non sono "verdure" e pertanto non possono rappresentare un "contorno";

Si possono usare tranquillamente aromi (aglio, cipolla, pomodoro, rosmarino, succo di limone ecc.) per rendere più gradevoli le pietanze;

Il menù è diversificato tra invernale o estivo a seconda dei periodi dell'anno;

Il menù è diviso in 6 settimane distinte, 5 giorni a settimana, e deve essere seguito progressivamente senza necessariamente rispettare il calendario scolastico