

MENU INVERNALE DAL 15 SETTEMBRE AL 15 MARZO

1ª SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTA AL RAGU'	MINISTRONE	PASTA CON LENTICCHIE	PASTA AL FORNO	RISO AL POMODORO
PETTO DI POLLO	FILETTO AI FERRI	FRITTATA SEMPLICE	COTOLETTA DI CARNE	MERLUZZO IMPANATO
PUREA DI PATATE	SPINACI LESSI	INSALATA O MAIS	INSALATA VERDE	CAROTE LESSE
PANE	PANE	PANE	PANE	PANE
MELA	MANDARINO	MELA	BANANE	MELA

2ª SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTA AL POMODORO	PASTA CON LENTICCHIE	PASTA ALL'ORTOLANA	RISO AL POMODORO	PASTA E PATATE
PROSCIUTTO E FORMAGGIO	MERLUZZO IMPANATO	COTOLETTA DI POLLO	HAMBURGER	CRUDO O COTTO
CROCCHETTE DI PATATE	INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE	INSALATA MISTA	PATATE FRITTE	INSALATA VERDE
PANE	PANE	PANE	PANE	PANE
PERA	ARANCIA	MELA	MANDARINO	MACEDONIA DI FRUTTA (SENZA FRAGOLE)
		OPPURE PIZZA		

3ª SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTA AL FORNO	GNOCCHETTI AL POMODORO	PENNETTE AL TONNO	PASTA E FAGIOLI	PASTA AL POMODORO
POLPETTE DI MANZO CON SALSA	COSCIA DI POLLO	PETTO DI TACCHINO PANATO	BASTONCINI	HAMBURGER
FINOCCHIO	INSALATA DI LATTUGA	INSALATA VERDE	CAROTE O PATATE	PATATE LESSE
PANE	PANE	PANE	PANE	PANE
MELA	PERA	BANANA	MELA	TORTA DI MELE

4ª SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
RISO AL FORNO CON PARMIGIANO, SALSA MOZZARELLA	PASTA AL POMODORO	PASTA CON POLPETTE	PASTA CON TONNO	PASTA AL FORNO
FETTINA AI FERRI O PIZZAIOLA	PETTO DI POLLO	PROSCIUTTO E FORMAGGIO	FRITTATA	BASTONCINI
CAROTE GRATINATE	INSALATA VERDE	INSALATA DI POMODORI	INSALATA VERDE	PUREA DI PATATE
PANE	PANE	PANE	PANE	PANE
PERA	BANANA	PERA	MELA	MACEDONIA (SENZA FRAGOLE)
		OPPURE PIZZA		

MENU ESTIVO DAL 16 MARZO AL 30 GIUGNO

1ª SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTA AL RAGU'	PASTA AL PESTO DI BASILICO	PASTA AL FORNO	PASTA CON LENTICCHIE	RISO AL POMODORO
PETTO DI POLLO	PROSCIUTTO E FORMAGGIO	COTOLETTA DI CARNE	FRITTATA SEMPLICE	MERLUZZO IMPANATO
PUREA DI PATATE	INSALATA DI POMODORI	INSALATA VERDE	INSALATA O MAIS	CAROTE LESSE
PANE	PANE	PANE	PANE	PANE
MELA	PERA	BANANE	MELA	MELA

2ª SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTA AL POMODORO	PASTA CON LENTICCHIE	RISOTTO CON ZUCCHINE	PASTA AL POMODORO O PIZZA	PASTA E PATATE
PROSCIUTTO E FORMAGGIO	MERLUZZO IMPANATO	COTOLETTA DI POLLO	HAMBURGER	FRITTATA
CROCCHETTE DI PATATE	SPINACI LESSI	INSALATA MISTA	PATATE FRITTE	INSALATA VERDE
PANE	PANE	PANE	PANE	PANE
PERA	MELA	MELA	BANANA	MACEDONIA DI FRUTTA (SENZA FRAGOLE)

3ª SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTA AL FORNO	GNOCCHETTI AL POMODORO	PENNETTE AL TONNO	PASTA E FAGIOLI	PASTA AL POMODORO
COTOLETTA DI POLLO	POLPETTE DI MANZO CON SALSA	HAMBURGER	PETTO DI TACCHINO PANATO	BASTONCINI
FINOCCHIO	INSALATA DI LATTUGA	INSALATA VERDE	CAROTE O PATATE	PATATE LESSE
PANE	PANE	PANE	PANE	PANE
MELA	PERA	BANANA	MELA	TORTA DI MELE

4ª SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
RISO AL FORNO CON PARMIGIANO, SALSA MOZZARELLA	PASTA AL POMODORO	PASTA CON POLPETTE OPPURE PIZZA	PASTA CON TONNO	PASTA AL FORNO
FETTINA AI FERRI O PIZZAIOLA	PETTO DI POLLO	PROSCIUTTO E FORMAGGIO	FRITTATA	BASTONCINI
CAROTE GRATINATE	INSALATA VERDE	INSALATA DI POMODORI	PUREA DI PATATE	INSALATA VERDE
PANE	PANE	PANE	PANE	PANE
PERA	BANANA	PERA	MELA	MACEDONIA (SENZA FRAGOLE)

Le quantità degli alimenti si riferiscono al peso espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.

DOSI DA UTILIZZARE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA:

- 50 grammi di pasta o di riso; 60 grammi se conditi con solo salse
- 80 grammi di carni rosse o bianche
- 80 grammi di pesce
- 40 grammi di prosciutto cotto o crudo sgrassato e senza conservanti
- 40 grammi di formaggio semiduro o a pasta filata
- 50 grammi di pane (limitare l'uso di farine tipo "doppio 0")
- 250 cc. come quantitativo minimo di acqua per bambino

Ulteriore nota:

La pasta corta va bene di qualsiasi formato; le verdure con la pasta devono essere passate o tritate finemente. Con i legumi ed il passato di verdura si può usare pasta o riso.

DOSI DA UTILIZZARE PER LA SCUOLA PRIMARIA:

- 70 grammi di pasta o riso; 80 grammi se conditi con solo salse
- 90 grammi di carni rosse o bianche
- 90 grammi di pesce
- 60 grammi di prosciutto cotto o crudo sgrassato e senza conservanti
- 60 grammi di formaggio semiduro o a pasta filata
- 50 grammi di pane (limitare l'uso di farine tipo "doppio 0)
- 250 cc come quantitativo minimo di acqua per bambino

Ulteriore nota:

La pasta corta va bene di qualsiasi formato; le verdure con la pasta devono essere passate o tritate finemente.
Con i legumi ed il passato di verdura si può usare pasta o riso.

DOSI DA UTILIZZARE PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO:

- 80 grammi di pasta o riso; 90 grammi se conditi con solo salse
- 100 grammi di carni rosse o bianche
- 100 grammi di pesce
- 70 grammi di prosciutto cotto o crudo sgrassato e senza conservanti
- 70 grammi di formaggio semiduro o a pasta filata
- 50 grammi di pane (limitare l'uso di farine tipo "doppio 0")
- 250 cc come quantitativo minimo di acqua per bambino

Ulteriore nota:

La pasta corta va bene di qualsiasi formato; le verdure con la pasta devono essere passate o tritate finemente. Con i legumi ed il passato di verdura si può usare pasta o riso.

DIETA LEGGERA O DIETA "IN BIANCO"

La dieta leggera, comunemente definita dieta "in bianco", può sostituire il Menu del giorno solo in caso di necessità, se il bambino non sta bene, e solo per brevi periodi (2-3 giorni).

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali poiché vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini ad esclusione di Parmigiano o Grana, salumi, carni grasse, dolci, ecc.. Occorre inoltre utilizzare condimenti quali l'olio extra vergine di oliva crudo per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

Primi piatti asciutti

Pasta o riso all'olio o con pomodoro fresco con aggiunta di Parmigiano o Grana ben stagionati

Primi piatti in brodo

Riso o pastina in brodo vegetale con aggiunta di parmigiano o grana ben stagionati

Carne

Utilizzare carne magra bollita o ai ferri con aggiunta di olio crudo

Pesce

Merluzzo al vapore o bollito con aggiunta di olio crudo o succo di limone

Affettati

Prosciutto cotto sgrassato

Contorni

Patate lesse, carote o altra verdura lessata e condita con solo olio crudo

Frutta

Preferibilmente mela

DIETA PRIVA DI GLUTINE (per Bambini celiaci)

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, proteina contenuta in frumento (grano), orzo, segale ed avena. Le manifestazioni cliniche più comuni della celiachia sono rappresentate da alvo irregolare, dolori addominali, scarsa crescita staturale-ponderale, intolleranza al lattosio. Possono essere presenti altri numerosi sintomi a carico della cute (dermatiti), dell'apparato ematopoietico (carezza di ferro), ecc...

Con l'esclusione del glutine dalla dieta si ottiene la scomparsa dei sintomi, ma l'esposizione continuata nel tempo anche con l'assunzione di piccole dosi è correlata alla persistenza di numerosi disturbi. I celiaci devono quindi escludere dalla loro alimentazione tutti gli alimenti contenenti, seppur in minime tracce, frumento, orzo, segale, kamut, farro e tutti i loro derivati (pane, pasta, farina, prodotti da forno).

Possono essere invece assunti alimenti quali riso, mais, patate, legumi, verdure, mentre per la pasta, il pane ed i prodotti da forno bisogna ricorrere a preparati industriali privi di glutine (prodotti dietetici). Oltre che nei cereali vietati, infatti, il glutine è presente in numerosi prodotti del commercio (insaccati, carni in scatola, salse, prodotti in scatola), ed è pertanto fondamentale conoscere le parole che possono indicare la presenza di glutine in un determinato prodotto (farina di grano duro, germe di grano, amido di frumento, glutine, amido di frumento, amido modificato, amido vegetale, amido gelatinizzato, gomma vegetale).

Inoltre si dovrà evitare la possibile contaminazione da glutine nelle fasi di preparazione, manipolazione e cottura, individuando luogo, utensili e tempi di preparazione che dovranno essere differenziati dalla preparazione degli altri pasti, così come evidenziato dalle indicazioni generali per la preparazione dei pasti speciali, già fornite.