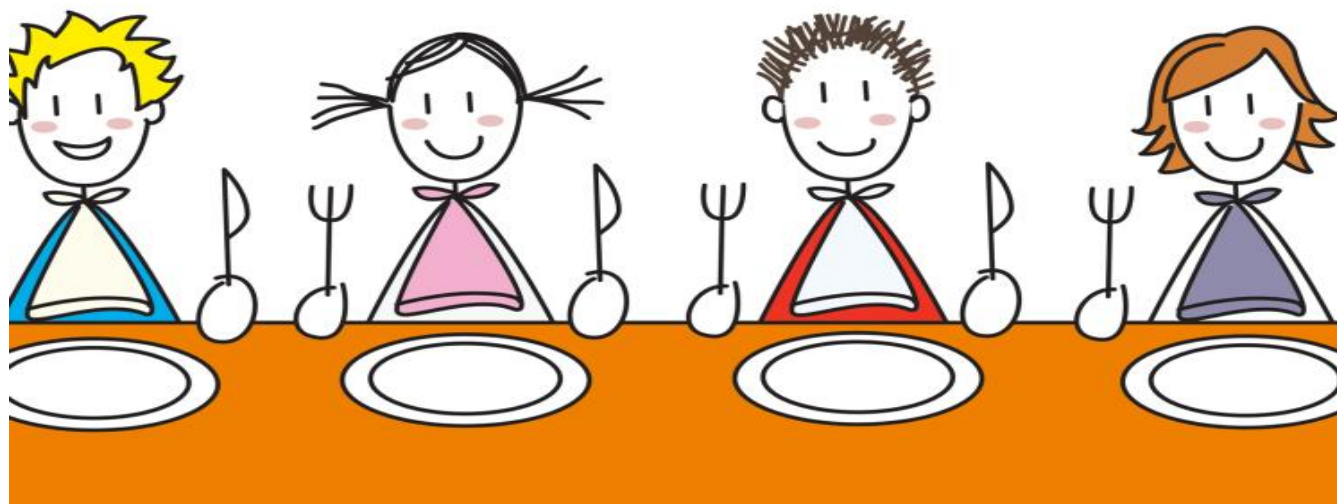


MENU' SCOLASTICO

ELABORATO PER **CONVIVIUM SRL**

DAL DOTT. JACOPO CERA



Convivium s.r.l. - Capitale Sociale € 12.000,00 i.v. - REA 232836 - Via Ferracciu n. 5 – 09036 Guspini (VS)- P.IVA e C.F.: 03557200759 - Tel. E Fax: 070/9788438 – e-mail: convivium2001@yahoo.it - convivium@pec.it

www.conviviumsrl.it

Jacopo Cera

MENU' INVERNALE CONVIVIUM GUSPINI



LEGENDA

	<i>Prodotto con ingredienti derivanti da agricoltura biologica (conforme agli standard dell'UE per la produzione biologica).</i>		<i>Prodotto fresco: alimento non lavorato o minimamente trasformato, mantenuto nelle condizioni ottimali per preservarne la qualità e la freschezza.</i>
	<i>Prodotto con ingredienti di filiera corta: origine locale, sostenibile e tracciabile, a Km 0.</i>		<i>Prodotto Tradizionale – Alimento legato alla cultura e alle tradizioni del territorio, realizzato secondo metodi tramandati nel tempo e con ingredienti tipici della zona.</i>
	<i>Simbolo ufficiale che identifica i prodotti realizzati in Sardegna, seguendo le tradizioni e i metodi di lavorazione locali.</i>		<i>Il prodotto "Antibiotic Free" è realizzato senza l'uso di antibiotici, garantendo ingredienti naturali e di alta qualità.</i>
	<i>MSC - Leader globale nel trasporto marittimo e logistico, con una rete internazionale che garantisce soluzioni sicure e sostenibili per il trasporto di merci via mare.</i>	DOP	<i>Denominazione di Origine Protetta: prodotto autentico, realizzato secondo le tradizioni locali e certificato per la sua origine geografica.</i>
	<i>Lotta Integrata: Approccio di difesa delle colture che combina metodi biologici, agronomici, fisici e chimici per controllare i parassiti, riducendo l'uso di fitofarmaci e minimizzando l'impatto ambientale.</i>		

Il menù è stato realizzato con il contributo del Dott. Jacopo Cera, biologo nutrizionista



ALCUNE INFORMAZIONI: Gli ingredienti scelti per il nostro ricettario sono di altissima qualità, con una predilezione per quelli regionali a filiera corta e provenienti da agricoltura biologica. Ogni piatto è preparato con cura e precisione, rispettando le linee guida della sana alimentazione regionali. Questo garantisce un apporto equilibrato di macronutrienti, essenziale per sostenere la crescita e il benessere dei bambini, valorizzando al contempo le tradizioni e i sapori locali. Pur essendoci variazioni quotidiane nell'apporto calorico e nella distribuzione dei macronutrienti, la pianificazione settimanale garantisce un bilanciamento complessivo adeguato, in linea con i CAM (Criteri Ambientali Minimi) e le relative linee guida regionali per la ristorazione scolastica.

La quantità di olio extravergine di oliva prevista all'interno del menù varia in base all'età dei bambini e dei ragazzi. Per i bambini del Nido e della Scuola dell'Infanzia, sono previsti 12 grammi per pasto. Nella Scuola Primaria, la quantità aumenta a 15 grammi, mentre per gli studenti della Scuola Secondaria è di 18 grammi per pasto. Queste quantità sono stabilite per garantire un equilibrio nutrizionale adeguato alle diverse fasce d'età. L'olio extravergine di oliva è

un prodotto biologico, a filiera corta e regionale .

Quando è previsto un primo piatto che contiene o può contenere cereali, il pane verrà ridotto di circa 10-15 g. Nei casi in cui il primo non contenga cereali, il pane potrà eventualmente essere convertito in crostini, che i bambini possono aggiungere direttamente nel piatto.

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
PRIMA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Malloreddus alla campidanese 1 3 7    	50	60	70	618	756	894	40
	DOP							
	Uovo 3   	60	60	60				60
	Verdure  	40	50	60				30 557
	Pane 1 	30	40	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
MARTEDÌ	Verdure  	40	50	60	484	713	784	30
	Minestrone di legumi con o senza cereali 1 7 	30	40	45				20 427
	Cotoletta di pollo 1 3  	50	60	70				40
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	100	150	200				30 100
MERCOLEDÌ	Ravioli ricotta-spinaci al sugo 1 3 7    	50	80	100	541	716	850	40
	Schiacciatine di pesce 1 3 4 7   	60	60	70				50
	Verdure cotte  	100	150	200				80 460
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1 3 7    	50	70	80	594	781	867	40
	Dolce sardo o altro formaggio 7  	40	50	50				40
	Verdure crude  	40	50	60				30
	Pane 1 	40	50	50				30 526
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				30 100
VENERDÌ	Pasta al pesto 1 3 7 8  	50	70	70	493	629	710	40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7   	50	50	60				40
	Verdure cotte  	100	150	200				80 411
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
SECONDA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDì	Pasta burro e parmigiano 1 3 7   DOP Pesce al forno 1 4   Verdure   Pane 1  Frutta fresca di stagione   	50 70 40 40 100	70 80 50 50 150	70 100 60 50 200	576 756 824			40 50 30 30 100 480
MARTEDì	Vellutata di verdure con o senza cereali 1    Mozzarella 7   Verdure   Pane 1  Frutta fresca di stagione   	30 50 40 40 100	40 70 50 50 150	50 80 60 60 200	530 675 814			25 40 30 30 100 437
MERCOLEDì	Risotto allo zafferano 3 7 9    DOP Uovo 3   Verdure cotte   Pane 1  Frutta fresca di stagione   	50 60 100 40 100	70 60 150 50 150	70 120 200 50 200	562 729 861			40 60 80 30 100 489
GIOVEDì	Verdure   Lasagna al ragù di lenticchie 1 3 7 9    DOP Prosciutto cotto 1 7  Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	40 60 30 20 100	50 70 35 40 100	60 80 35 50 200	727 865 1007			30 40 20 20 100 552
VENERDì	Pasta con verdure 1    DOP Salsiccia di pollo   Insalata di legumi con verdure    Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	50 50 40+25 40 100	60 70 50+35 50 150	70 80 50+35 60 200	536 679 803			40 40 30+20 30 100 451

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
TERZA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 -3 anni
LUNEDÌ	Verdure  Risotto alle verdure 3 7 9  DOP Dolce sardo o altro formaggio 7  Pane 1  Frutta fresca di stagione  	40 50 50 40 100	50 60 50 50 150	60 70 50 50 200	601	751	837	30 40 40 30 100 533
MARTEDÌ	Zuppa di legumi con o senza cereali 1   Straccetti di bovino  Verdure cotte  Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C  	30 50 100 40 100	35 70 150 50 150	40 100 200 60 200	516	654	804	20 40 80 30 100 413
MERCOLEDÌ	Pasta all'olio e Grana padano 1 3 7   DOP Uovo 3  Verdure  Pane 1  Frutta fresca di stagione  	50 60 40 40 100	70 60 50 50 150	70 120 60 50 200	504	617	823	40 60 30 30 100 426
GIOVEDÌ	Pizza margherita 1 7   Prosciutto cotto 1 7  Verdure cotte  Pane 1  Frutta fresca di stagione  	60 30 100 30 100	80 35 150 30 150	90 35 200 40 200	609	767	918	50 20 80 20 100 513
VENERDÌ	Ravioli ricotta-spinaci e sugo 1 3 7  DOP Crocchette di pesce 1 3 4 7   Insalata di legumi con verdure  Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C  	50 60 40+25 40 100	80 80 50+35 50 150	100 80 50+40 60 200	536	751	848	40 50 30+20 30 100 454

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
QUARTA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuole secondarie di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al ragù di lenticchie 1     DOP	50	60	70	599	726	869	40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7   	50	50	60				40
	Verdure   	40	50	60				30
	Pane 1  	40	50	60				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C    	100	150	200				100
MARTEDÌ	Risotto allo zafferano 3 7 9     DOP	50	60	70	574	688	814	40
	Cotoletta di pollo 1 3   	50	60	60				40
	Verdure cotte   	100	150	200				80
	Pane 1  	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione    	100	150	200				100
MERCOLEDÌ	Verdure   	40	50	60	718	836	983	30
	Lasagne 1 3 7 9     DOP	60	70	80				50
	Uovo 3    	60	60	60				60
	Pane 1  	20	20	30				20
	Frutta fresca di stagione    	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1 3 7     DOP	50	60	70	530	660	800	40
	Pesce al forno 1 4    	70	80	100				50
	Verdure cotte   	100	150	200				80
	Pane 1  	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione    	100	150	200				100
VENERDÌ	Minestrone di verdura con o senza cereali 1 3 7 9    	30	40	45	528	715	826	20
	Mozzarella 7   	50	70	80				40
	Patate  	80	100	120				70
	Pane 1  	20	30	30				20
	Frutta fresca di stagione    	100	150	200				100

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

BROMATOLOGIA MENU' INVERNALE CONVIVIAM

PRIMA SETTIMANA

LUNEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	618	756	894	557
Proteine (g)	25.2	29.3	33.4	22.3
Grassi (g)	29.2	34.6	40.1	26.8
Carboidrati (g)	68.1	87.3	106.5	60.3
Di cui zuccheri (g)	12.7	18.3	23.85	12.1

MARTEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	534	688	784	427
Proteine (g)	29.2	36.6	41.7	22
Grassi (g)	17.4	21.8	25.8	16.1
Carboidrati (g)	69.7	92.2	102.7	52
Di cui zuccheri (g)	12.8	18.6	23.9	11.9

MERCOLEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	541	716	850	460
Proteine (g)	27.8	33.9	40.3	22.7
Grassi (g)	21.9	28.7	34.9	20.1
Carboidrati (g)	62	85.8	100	50.3
Di cui zuccheri (g)	14.6	21.8	28.5	13.6

GIOVEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	594	781	867	526
Proteine (g)	19.9	25.1	26.7	16.8
Grassi (g)	24.4	30.7	34	24.2
Carboidrati (g)	79.4	107.8	121.1	64.2
Di cui zuccheri (g)	15.4	22.3	28.1	14.2

VENERDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	493	629	710	411
Proteine (g)	15.9	18.8	21.2	12.1
Grassi (g)	23.6	29.2	33.4	21.2
Carboidrati (g)	55.9	75	84	44.4
Di cui zuccheri (g)	16	23.6	30.6	14.2

Effettuato dal Dott. Cera Jacopo Biologo Nutrizionista

SECONDA SETTIMANA

LUNEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	576	756	824	480
Proteine (g)	24.2	29.9	33.8	18.3
Grassi (g)	21	27	30.8	19.1
Carboidrati (g)	77.5	104	109	62.7
Di cui zuccheri (g)	14.1	20	25	13.3

MARTEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	530	675	814	437
Proteine (g)	19.2	25.4	30.1	15.3
Grassi (g)	26.5	30.9	36.4	21.2
Carboidrati (g)	64.6	78.8	97	49.3
Di cui zuccheri (g)	18.7	19.7	25.5	13.2

MERCOLEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	562	729	861	489
Proteine (g)	17	21.8	30.2	15.8
Grassi (g)	21.5	26.2	34.6	20.7
Carboidrati (g)	79.3	108	114.3	64
Di cui zuccheri (g)	13.2	19.6	25.6	12.5

GIOVEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	727	865	1007	552
Proteine (g)	30	35.1	39.3	20.6
Grassi (g)	30.1	36.1	41.5	24.1
Carboidrati (g)	89.6	106.7	127.2	67.3
Di cui zuccheri (g)	17.3	18	28.6	14.8

VENERDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	536	679	803	451
Proteine (g)	22.9	29.9	34.2	18.1
Grassi (g)	15.2	19.3	22.9	14.6
Carboidrati (g)	82	102.9	122.5	65.9
Di cui zuccheri (g)	15.1	21.1	26.7	13.8

Effettuato dal Dott. Cera Jacopo Biologo Nutrizionista

TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	601	751	837	533
Proteine (g)	18.6	23.2	24.6	16.6
Grassi (g)	25.4	31.6	35.1	25
Carboidrati (g)	79.6	99.8	112.9	64.6
Di cui zuccheri (g)	13	18.6	23.7	12.6

MARTEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	516	654	804	413
Proteine (g)	24.9	32.4	42	18.7
Grassi (g)	16.6	21.1	25.9	15.5
Carboidrati (g)	71.2	89.3	107.4	53.2
Di cui zuccheri (g)	14.3	20.8	27.2	13.1

MERCOLEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	543	699	823	473
Proteine (g)	19.2	23.3	31.1	16.7
Grassi (g)	19.8	23.8	32.1	19.3
Carboidrati (g)	76.9	104.5	109.3	62.1
Di cui zuccheri (g)	13.4	19.5	24.3	12.6

GIOVEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	609	767	918	513
Proteine (g)	23.6	29.5	35	18.9
Grassi (g)	24.3	30.6	35.3	21.6
Carboidrati (g)	78.9	99.6	122.7	64.9
Di cui zuccheri (g)	14	19.7	28.7	14.1

VENERDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	536	741	848	454
Proteine (g)	27.2	37.7	40.9	22
Grassi (g)	20.6	28	33.5	18.9
Carboidrati (g)	64.7	90.1	102.3	52.2
Di cui zuccheri (g)	13.8	20.3	25.7	12.9

QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	599	726	869	504
Proteine (g)	27.6	31.1	37	22.1
Grassi (g)	17.1	20.4	25.4	16.1
Carboidrati (g)	89.4	111.5	133.7	72.3
Di cui zuccheri (g)	16.1	22.2	28.4	14.9

MARTEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	574	688	814	483
Proteine (g)	25.8	30.9	33.7	20.6
Grassi (g)	19.3	23.8	27.8	17.8
Carboidrati (g)	79.3	93.4	114.3	64
Di cui zuccheri (g)	13.2	19.3	25.6	12.5

MERCOLEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	718	836	983	646
Proteine (g)	33	37.1	42.1	29.3
Grassi (g)	34.2	40.1	45.9	31.4
Carboidrati (g)	74.2	87.3	107.2	65.8
Di cui zuccheri (g)	16.6	22.4	28.3	15.7

GIOVEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	530	660	800	441
Proteine (g)	23.3	28	34.5	17.5
Grassi (g)	15.5	19.2	23.3	14.7
Carboidrati (g)	79.2	99.9	120.8	63.9
Di cui zuccheri (g)	15.7	22.5	29.4	14.4

VENERDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	528	715	826	435
Proteine (g)	18.8	26	29.5	14.5
Grassi (g)	24.2	31.8	37.3	21.5
Carboidrati (g)	62.9	86.5	99.2	49.1
Di cui zuccheri (g)	15.8	22.8	28.6	13.9

Effettuato dal Dott. Cera Jacopo Biologo Nutrizionista

MENU' ESTIVO CONVIVIUM GUSPINI



LEGENDA

	<i>Prodotto con ingredienti derivanti da agricoltura biologica (conforme agli standard dell'UE per la produzione biologica).</i>		<i>Prodotto fresco: alimento non lavorato o minimamente trasformato, mantenuto nelle condizioni ottimali per preservarne la qualità e la freschezza.</i>
	<i>Prodotto con ingredienti di filiera corta: origine locale, sostenibile e tracciabile, a Km 0.</i>		<i>Prodotto Tradizionale – Alimento legato alla cultura e alle tradizioni del territorio, realizzato secondo metodi tramandati nel tempo e con ingredienti tipici della zona</i>
	<i>Simbolo ufficiale che identifica i prodotti realizzati in Sardegna, seguendo le tradizioni e i metodi di lavorazione locali.</i>		<i>Il prodotto "Antibiotic Free" è realizzato senza l'uso di antibiotici, garantendo ingredienti naturali e di alta qualità.</i>
	<i>MSC - Leader globale nel trasporto marittimo e logistico, con una rete internazionale che garantisce soluzioni sicure e sostenibili per il trasporto di merci via mare.</i>	DOP	<i>Denominazione di Origine Protetta: prodotto autentico, realizzato secondo le tradizioni locali e certificato per la sua origine geografica.</i>
	<i>Lotta Integrata: Approccio di difesa delle colture che combina metodi biologici, agronomici, fisici e chimici per controllare i parassiti, riducendo l'uso di fitofarmaci e minimizzando l'impatto ambientale.</i>		

Il menù è stato realizzato con il contributo del Dott. Jacopo Cera, biologo nutrizionista



ALCUNE INFORMAZIONI: Gli ingredienti scelti per il nostro ricettario sono di altissima qualità, con una predilezione per quelli regionali a filiera corta e provenienti da agricoltura biologica. Ogni piatto è preparato con cura e precisione, rispettando le linee guida della sana alimentazione regionali. Questo garantisce un apporto equilibrato di macronutrienti, essenziale per sostenere la crescita e il benessere dei bambini, valorizzando al contempo le tradizioni e i sapori locali. Pur essendoci variazioni quotidiane nell'apporto calorico e nella distribuzione dei macronutrienti, la pianificazione settimanale garantisce un bilanciamento complessivo adeguato, in linea con i CAM (Criteri Ambientali Minimi) e le relative linee guida regionali per la ristorazione scolastica.

La quantità di olio extravergine di oliva prevista all'interno del menù varia in base all'età dei bambini e dei ragazzi. Per i bambini del Nido e della Scuola dell'Infanzia, sono previsti 12 grammi per pasto. Nella Scuola Primaria, la quantità aumenta a 15 grammi, mentre per gli studenti della Scuola Secondaria è di 18 grammi per pasto. Queste quantità sono stabilite per garantire un equilibrio nutrizionale adeguato alle diverse fasce d'età. L'olio extravergine di oliva è

un prodotto biologico, a filiera corta e regionale .

Quando è previsto un primo piatto che contiene o può contenere cereali, il pane verrà ridotto di circa 10-15 g. Nei casi in cui il primo non contenga cereali, il pane potrà eventualmente essere convertito in crostini, che i bambini possono aggiungere direttamente nel piatto

Una volta alla settimana, al posto della frutta prevista nel menù scolastico, verrà somministrato il gelato (allergeni 1 e 7), con le seguenti grammature: nido 30/35 g, infanzia 45/50 g, primaria 70/75 g, secondaria 80/90 g.

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
PRIMA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1    DOP	40	60	70	557	723	858	40
	Dolce sardo o altro formaggio 7  	40	50	60				30
	Verdure  	40	50	60				30 492
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
MARTEDÌ	Insalata di legumi e verdure   	30+20	40+25	50+30	563	702	813	20+10
	Risotto alle verdure 3 7 9    DOP	50	60	70				40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7   	50	60	70				40 471
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	100	150	200				100
MERCOLEDÌ	Ravioli ricotta-spinaci al sugo 1 3 7  DOP	60	80	90	523	695	827	40
	Cotoletta di pollo 1 3  	40	50	60				40
	Verdure cotte  	100	150	200				80 431
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Malloreddus alla campidanese 1 3 7    DOP	50	60	60	644	818	867	40
	Schiacciatine di pesce 1 3 4 7   	40	60	60				30 535
	Verdure crude  	40	50	60				30
	Pane 1 	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
VENERDÌ	Pasta al pesto 1 3 7 8  	50	60	60	597	724	804	40
	Uovo 3   	60	60	60				60
	Verdure cotte  	100	150	200				80 516
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
SECONDA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primari a	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDì	Verdure   	40	50	60	566	711	837	40
	Pasta burro e parmigiano 1 3 7   DOP	50	70	70				50
	Pesce al forno 1 4  	60	80	80				30
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione    	100	150	200				100
MARTEDì	Pasta con verdure 1    DOP	50	60	60	579	719	822	40
	Mozzarella 7  	50	60	70				40
	Verdure   	40	50	60				30
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione    	100	150	200				100
MERCOLEDì	Risotto allo zafferano 3 7 9    DOP	50	70	70	562	713	790	40
	Uovo 3   	60	60	120				60
	Verdure cotte   	100	150	200				80
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca di stagione    	100	150	200				100
GIOVEDì	Lasagna al ragù di lenticchie 1 3 7 9    DOP	50	70	70	679	885	939	40
	Prosciutto cotto 1 7 	30	35	35				20
	Verdure   	40	50	60				30
	Pane 1 	30	30	30				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C    	100	150	200				100
VENERDì	Vellutata di verdure e legumi con o senza cereali 1   	30	35	40	510	629	760	25
	Salsiccia di pollo   	50	60	80				40
	Verdure   	40	50	60				30
	Pane 1 	40	50	60				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C    	100	150	200				100

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
TERZA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 -3 anni
LUNEDì	Pasta al pomodoro 1 3 7  DOP Uovo 3  Insalata di legumi e verdure  Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	50 60 30+20 40 100	60 60 40+25 50 150	80 60 40+25 60 200	553 675 825			40 60 30 465 30 100
MARTEDì	Ravioli ricotta-spinaci e sugo 1 3 7  DOP Crocchette di pesce 1 3 4 7  Verdure cotte  Pane 1  Frutta fresca di stagione 	50 50 100 40 100	60 70 150 50 150	80 70 200 60 200	474 603 765			40 40 80 403 30 100
MERCOLEDì	Verdure  Pasta all'olio e grana padano 1 3 7  DOP Straccetti di bovino  Pane 1  Frutta fresca di stagione 	40 50 50 40 100	50 70 60 50 150	60 80 80 60 200	507 667 805			30 40 40 4298 30 100
GIOVEDì	Pizza margherita 1 7  Prosciutto cotto 1 7  Verdure cotte  Pane 1  Frutta fresca di stagione 	60 30 40 30 100	80 35 50 30 150	90 35 70 30 200	607 772 868			50 20 30 534 30 100
VENERDì	Zuppa di legumi con o senza cereali 1  Dolce sardo o altro formaggio 7  Verdure  Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C 	30 40 40 40 100	35 50 50 50 150	40 50 60 60 200	583 724 831			20 30 30 459 30 100

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
QUARTA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuole secondarie di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1 3 7   DOP Pesce al forno 1 4   Insalata di legumi e verdure    Pane 1  Frutta fresca di stagione   	60 50 30+20 40 100	70 70 40+25 50 150	70 80 50+30 60 200	554 695 803	40 50 20+10 30 100	453	
MARTEDÌ	Vellutata di verdure legumi con o senza cereali 1    Mozzarella 7   Patate   Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C  	30 50 80 20 100	35 60 120 30 150	40 60 120 30 200	584 750 828	20 40 70 20 100	489	
MERCOLEDÌ	Lasagne 1 3 7 9     DOP Uovo 3   Verdure   Pane 1  Frutta fresca di stagione   	50 60 40 20 100	70 60 50 20 150	70 60 60 30 200	645 836 914	40 60 30 20 100	601	
GIOVEDÌ	Pasta al ragù di lenticchie 1    DOP Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7    Verdure cotte   Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C  	50 40 100 40 100	60 50 150 50 150	70 60 200 60 200	582 742 871	40 40 80 30 100	502	
VENERDÌ	Verdure   Risotto allo zafferano 3 7 9    DOP Cotoletta di pollo 1 3   Pane 1  Frutta fresca di stagione   	40 50 40 40 100	50 60 50 50 150	60 60 50 60 200	547 683 761	30 40 30 30 100	475	

1: Cereali contenenti glutine --3: Uova --4: Pesce --7: latte e prodotti a base di latte -- 8: Frutta secca a guscio --9: sedano

BROMATOLOGIA MENU' ESTIVO CONVIVIVUM

PRIMA SETTIMANA

LUNEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	557	723	858	492
Proteine (g)	17.9	23.8	26.4	14.8
Grassi (g)	24.2	30.4	33.8	21.4
Carboidrati (g)	71.1	99.6	119.6	64
Di cui zuccheri (g)	14.7	21.5	27.5	14.2

MARTEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	563	702	813	471
Proteine (g)	24	29.5	34.1	18.8
Grassi (g)	17.8	22.2	26.4	16.7
Carboidrati (g)	81.7	102.7	117.2	65.4
Di cui zuccheri (g)	12.9	18.6	24.1	12.1

MERCOLEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	523	695	827	431
Proteine (g)	25	34	40.4	21.6
Grassi (g)	21.9	28.3	33.3	19.5
Carboidrati (g)	59.5	81.1	97.4	45.2
Di cui zuccheri (g)	13.2	21.5	28	12.1

GIOVEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	644	818	867	535
Proteine (g)	28.8	38	38.4	22.5
Grassi (g)	26.3	32.9	36	23.3
Carboidrati (g)	77.9	98.7	103.7	62.5
Di cui zuccheri (g)	13.1	18.8	23.8	12.3

VENERDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	597	724	804	516
Proteine (g)	18.5	21.1	22.6	16.2
Grassi (g)	25.5	30.2	33.4	23.9
Carboidrati (g)	78.2	98.1	110.1	63.1
Di cui zuccheri (g)	14.7	17.1	14.5	13.6

Effettuato dal Dott. Cera Jacopo Biologo Nutrizionista

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	566	711	837	478
Proteine (g)	22.4	28.7	31.5	18.2
Grassi (g)	20.7	25.8	30.2	19.1
Carboidrati (g)	77.4	97.3	117.2	62.5
Di cui zuccheri (g)	14	19.8	25.7	13.1

MARTEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	579	719	822	487
Proteine (g)	19.9	24.3	27.5	15.9
Grassi (g)	22.9	28.2	33.3	20.8
Carboidrati (g)	78.2	98.1	109.9	63.1
Di cui zuccheri (g)	14.7	20.7	26	13.6

MERCOLEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	562	713	790	481
Proteine (g)	17.9	20.5	21.8	15.1
Grassi (g)	21.5	26	29.2	20.5
Carboidrati (g)	79.3	105.8	117.5	62.8
Di cui zuccheri (g)	13.22	17.2	22.4	11.2

GIOVEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	679	885	939	581
Proteine (g)	27.2	35.4	36.3	21.6
Grassi (g)	27.9	36.1	39.3	24.2
Carboidrati (g)	85.2	111.5	117.3	74
Di cui zuccheri (g)	16.3	22.8	28.6	15

VENERDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	510	629	760	437
Proteine (g)	24.3	29.2	36.1	19.7
Grassi (g)	16.3	20.1	24.33	15.5
Carboidrati (g)	71.1	88.4	105.8	58.5
Di cui zuccheri (g)	14.2	19.9	25.7	13.3

TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	553	675	825	465
Proteine (g)	20.1	23.2	26.9	16
Grassi (g)	18.6	21.9	25.4	18.2
Carboidrati (g)	81.4	102.5	130.5	63.4
Di cui zuccheri (g)	15.4	21.5	28.1	13.9

MARTEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	474	603	765	403
Proteine (g)	20.8	27.1	33.1	16.5
Grassi (g)	18.6	23.1	28.9	17.3
Carboidrati (g)	59.7	76.7	99.3	48.3
Di cui zuccheri (g)	13.1	18.8	28.1	12.4

MERCOLEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	507	667	805	429
Proteine (g)	20.4	25.9	32.5	16.2
Grassi (g)	15.3	19.1	23.27	14.6
Carboidrati (g)	76.9	104.5	124.1	62.1
Di cui zuccheri (g)	13.4	19.5	25.2	12.6

GIOVEDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	607	772	868	534
Proteine (g)	23.5	29.9	32.4	19.1
Grassi (g)	24.3	30.7	35	21.5
Carboidrati (g)	78.6	100.4	112.9	70.4
Di cui zuccheri (g)	13.8	20.4	25.4	13

VENERDÌ	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	583	724	831	459
Proteine (g)	22.2	27.1	30	16
Grassi (g)	25.6	31.8	35.3	22.1
Carboidrati (g)	70.5	87.8	105	52.6
Di cui zuccheri (g)	13.2	12.5	24.2	12.2

Effettuato dal Dott. Cera Jacopo Biologo Nutrizionista

QUARTA SETTIMANA

LUNEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	554	695	803	453
Proteine (g)	21.9	28.5	33.2	18.6
Grassi (g)	15	19	22.7	14.7
Carboidrati (g)	88.4	109.4	124.2	65.6
Di cui zuccheri (g)	14.9	20.9	28.4	14.4

MARTEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	584	750	828	489
Proteine (g)	23.4	28.9	30.9	17.9
Grassi (g)	24.8	30.7	34.1	22.1
Carboidrati (g)	71.4	95.7	106.2	58.3
Di cui zuccheri (g)	13.5	19.2	24.5	12.5

MERCOLEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	645	836	914	601
Proteine (g)	29.1	37	38.4	26.1
Grassi (g)	31.4	40	43.2	28.6
Carboidrati (g)	65.6	87.3	99.1	63.7
Di cui zuccheri (g)	15.5	22.4	27.6	14.5

GIOVEDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	582	742	871	502
Proteine (g)	25.1	32.4	37.1	22
Grassi (g)	16.3	20.6	24.5	16.1
Carboidrati (g)	89.4	113.9	133.9	72
Di cui zuccheri (g)	16.1	24.7	17.4	14.7

VENERDì	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria	Nido
Kcal	547	683	761	475
Proteine (g)	22	27.4	28.7	20
Grassi (g)	18.5	23.1	26.2	17.7
Carboidrati (g)	77.8	97.7	109.5	62.8
Di cui zuccheri (g)	11.7	17.1	15.8	11.2

Effettuato dal Dott. Cera Jacopo Biologo Nutrizionista



RICETTARIO MENSE SCOLASTICHE GUSPINI CONVIVIVUM

Il ricettario è stato realizzato con il contributo del Dott. Jacopo Cera, biologo nutrizionista

Gli ingredienti scelti per il nostro ricettario sono di altissima qualità, con una predilezione per quelli regionali a filiera corta e provenienti da agricoltura biologica. Ogni piatto è preparato con cura e precisione, rispettando le linee guida della sana alimentazione regionali. Questo garantisce un apporto equilibrato di macronutrienti, essenziale per sostenere la crescita e il benessere dei bambini, valorizzando al contempo le tradizioni e i sapori locali.

LEGENDA			
	Prodotto derivante da agricoltura biologica (conforme agli standard dell'UE per la produzione biologica)		Prodotto fresco: alimento non lavorato o minimamente trasformato, mantenuto nelle condizioni ottimali per preservarne la qualità e la freschezza.
	Prodotto con ingredienti di filiera corta: origine locale, sostenibile e tracciabile, a Km 0		Prodotto Tradizionale – Alimento legato alla cultura e alle tradizioni del territorio, realizzato secondo metodi tramandati nel tempo e con ingredienti tipici della zona
	Simbolo ufficiale che identifica i prodotti realizzati in Sardegna, seguendo le tradizioni e i metodi di lavorazione locali		Il prodotto "Antibiotic Free" è realizzato senza l'uso di antibiotici, garantendo ingredienti naturali e di alta qualità.
	MSC - Leader globale nel trasporto marittimo e logistico, con una rete internazionale che garantisce soluzioni sicure e sostenibili per il trasporto di merci via mare	DOP	Denominazione di Origine Protetta: prodotto autentico, realizzato secondo le tradizioni locali e certificato per la sua origine geografica.
	Lotta Integrata: Approccio di difesa delle colture che combina metodi biologici, agronomici, fisici e chimici per controllare i parassiti, riducendo l'uso di fitofarmaci e minimizzando l'impatto ambientale.		

Alla fine del documento è presente un elenco completo dei fornitori, facilmente consultabile

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



PRIMI PIATTI

MALLOREDDUS ALLA CAMPIDANESE

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Malloreddus 1    	50	70	80	40
Salsiccia di suino  10%  20%	10	15	20	8
Grana Padano DOP 3 7	5	7	8	4
Carote   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolle   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

MINISTRONE DI LEGUMI CON O SENZA CEREALI

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Cereali 1 (se presenti) 	20	25	30	15
Legumi (lenticchie  / ceci   	20	25	35	15
Verdure surgelate per minestrone 	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



RAVIOLI RICOTTA SPINACI AL SUGO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Ravioli ricotta e spinaci 1 3 7 	50	80	100	40
Grana padano DOP 3 7	5	7	10	4
Pomodori pelati 	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AL POMODORO E BASILICO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pasta 1  	50	70	80	40
Pomodori pelati 	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano DOP 3 7	5	7	8	4
Cipolle   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



PASTA AL PESTO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pasta 1  	50	70	70	40
Pesto alla genovese 3 7 8	15	25	25	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AL BURRO E PARMIGIANO/GRANA PADANO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pasta 1  	50	70	80	40
Burro 7  	5	7	10	4
Parmigiano Reggiano DOP /Grana Padano DOP 3 7	5	7	10	4
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

VELLUTATA DI VERDURE CON O SENZA CEREALI

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Cereali 1 (se presenti) 	20	25	30	15
Verdure   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Riso 	50	70	80	40
Grana Padano DOP 3 7	5	7	10	5
Zafferano   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro 7  	5	7	10	5
Cipolle   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano 9   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano

LASAGNE AL RAGU' DI LENTICCHIE

INGREDIENTI		GRAMMATURE			
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pasta all'uovo fresca 1 3 		80	100	150	50
Besciamella 1 3 7		95	105	160	80
Olio extravergine di oliva   		Vedere grammatura giornata			
Polpa di pomodoro   		q.b	q.b	q.b	q.b
Mozzarella filone 7  		30	40	50	20
Lenticchie 		35	40	50	30
Grana padano DOP 3 7		5	10	10	5
Cipolle   		q.b	q.b	q.b	q.b
Carote   		q.b	q.b	q.b	q.b
Sedano 9   		q.b	q.b	q.b	q.b
Sale iodato		q.b	q.b	q.b	q.b
PREPARAZIONE BESCIAMELLA	Latte 7 	60	70	80	50
	Burro 7  	5	6	7	5
	Farina 1 	60	60	70	40
	Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



PASTA CON VERDURE

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pasta 1  	50	60	70	40
Verdure   	q.b	q.b	q.b	q.b
Grana Padano DOP 7	5	7	8	4
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

RISOTTO ALLE VERDURE

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Riso 	50	70	80	40
Verdure   	q.b	q.b	q.b	q.b
Grana Padano DOP 3 7	5	7	10	5
Sedano 9   	q.b	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



ZUPPA DI LEGUMI CON O SENZA CEREALI

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Cereali 1 (se presenti) 	20	25	30	15
Legumi (lenticchie  / ceci   	20	25	35	15
Verdure   	q.b	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

PASTA ALL'OLIO E GRANA PADANO DOP

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pasta 1  	50	60	70	40
Grana Padano DOP 3 7	5	6	7	4
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano

PIZZA MARGHERITA

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Farina di frumento tipo 00 1 	100	120	150	60
Mozzarella 7  10%  10%  90% 	60	70	80	30
Passata di pomodoro 	q.b	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Lievito	q.b	q.b	q.b	q.b
Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b
Acqua	q.b	q.b	q.b	q.b
Basilico   	q.b	q.b	q.b	q.b

MINISTRONE DI VERDURA CON O SENZA CEREALI

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Cereali 1 (se presenti) 	20	25	30	15
Verdure Surgelate per minestrone 	q.b	q.b	q.b	q.b
Sedano 9   	q.b	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Acqua	q.b	q.b	q.b	q.b
Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano

PASTA AL RAGU' DI LENTICCHIE

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pasta 1  	50	60	70	40
Lenticchie 	25	30	35	20
Grana Padano DOP 7 	5	7	8	4
Pomodori pelati 	q.b	q.b	q.b	q.b
Cipolle   	q.b	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

RISO AL BURRO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Riso 	50	70	80	40
Burro 7  	5	7	10	5
Grana Padano DOP 3 7 	5	7	10	5
Sedano 9   	q.b	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano

LASAGNE

INGREDIENTI		GRAMMATURE			
		INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pasta all'uovo fresca 1		80	100	150	50
Besciamella 1 3 7	  	95	105	160	80
Olio extravergine di oliva	  	q.b	q.b	q.b	q.b
Polpa di pomodoro	  	q.b	q.b	q.b	q.b
Mozzarella filone 7	 	30	40	50	20
Carne bovina 50%	 50%  50%	15	20	25	10
Grana padano DOP 3 7		10	10	10	5
Cipolle	  	q.b	q.b	q.b	q.b
Carote	  	q.b	q.b	q.b	q.b
Sedano 9	  	q.b	q.b	q.b	q.b
Sale iodato		q.b	q.b	q.b	q.b
PREPARAZIONE BESCIAMELLA	Latte 7	60	70	80	50
	Burro 7	5	6	7	5
	Farina 1	60	60	70	40
	Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano

MINESTRA IN BRODO DI CARNE CON O SENZA CEREALI

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Cereali 1 (se presenti) 	20	25	30	15
Brodo di carne	q.b	q.b	q.b	q.b
Grana padano DOP 3 7	5	5	5	5
Verdure   	q.b	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sedano 9   	q.b	q.b	q.b	q.b
Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

PASSATO DI VERDURE CON LEGUMI CON O SENZA CEREALI

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Cereali 1 (se presenti) 	20	25	30	15
Legumi (lenticchie  / ceci   	15	20	30	10
Verdure   	q.b	q.b	q.b	q.b
Pomodori pelati 	q.b	q.b	q.b	q.b
Sedano 9   	q.b	q.b	q.b	q.b
Patate  70%  	45	50	60	30
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b	q.b	q.b	q.b

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano

RISO AL POMODORO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Riso 	50	60	70	40
Pomodori pelati 	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana padano DOP 3 7	5	6	7	4
Sedano 9   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolle   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Carote   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

VELLUTATA DI VERDURE E LEGUMI CON O SENZA CEREALI

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Cereali 1 (se presenti) 	20	25	30	15
Legumi (lenticchie  / ceci   	20	25	35	15
Verdure   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



ZUPPA DI LEGUMI (LENTICCHIE) CON O SENZA CEREALI

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Cereali 1 (se presenti) 	20	25	30	15
Legumi (lenticchie  / ceci   )	20	25	35	15
Verdure   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



SECONDI PIATTI

COTOLETTA DI POLLO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pollo  20%  	50	60	70	40
Uovo 3    	30	35	40	25
Pangrattato 1   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SCHIACCIATINA/CROCCHETTE DI PESCE

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pesce di mare 4 	60	100	130	50
Uovo 3    	35	60		30
Pangrattato 1   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte 7 	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



SCHIACCIATINE DI CARNE DI BOVINO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Bovino  50%  50%	50	50	60	40
Uovo 3    	30	30	35	25
Pangrattato 1   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte 7 	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PESCE AL FORNO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pesce di mare 4 	70	80	120	50
Pangrattato 1   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



SALSICCIA DI POLLO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Salsiccia di pollo  	50	70	100	40
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

BRASATO/STRACCETTI DI BOVINO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Bovino  50%  50%	50	70	100	40
Olio extravergine di oliva   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

LONZA DI MAIALE

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Lonza di maiale  10%  20%	50	70	100	40
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammature giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



SCHIACCIATTINE DI LEGUMI CON VERDURE

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Legumi (lenticchie  / ceci   )	30	40	50	20
Verdure   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato 1   	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo 3    	15	20	25	10
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

POLLO ARROSTO

INGREDIENTI	GRAMMATURE			
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	NIDO
Pollo  20%  	50	70	100	40
Olio extravergine di oliva   	Vedere grammatura giornata			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



ELENCO FORNITORI DEI PRODOTTI

PRODOTTO	FORNITORE	LUOGO
MALLOREDDUS	Tanda e spada  	Thiesi
FREGOLA	Tanda e Spada  	Thiesi
CAROTE	Azienda agricola merenda 	Terralba
CIPOLLE	Orto Verde  / Soc. Agr. Heliantus Srl  	Terralba/Masainas
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	Masoni Becciu  	Villacidro
CECI E LENTICCHIE	Atzeni Fernando  	Turri
ZAFFERANO	Atzeni Fernando  	Turri
ZUCCHINE	Cui Marcello 	San Giovanni Suergiu
ZUCCA	Orto Verde 	Terralba
PREZZEMOLO	Orto Verde 	Terralba
BASILICO	Orto Verde 	Terralba
SEDANO	Orto Verde 	Terralba
CETRIOLI	Orto Verde 	Terralba
POLPA DI POMODORO	Sa Marigosa  	Cabras
BURRO	Arborea 	Arborea
MOZZARELLA	Arborea 	Arborea
MOZZARELLA FILONE	Arborea 	Arborea
DOLCE SARDO	Arborea 	Arborea
PANEDDA	Arborea  	Arborea
PATATE	Sos Astores  	Fonni
UOVA	Aru Elisabetta  	Villacidro
PANE GRATTUGIATO	Kentos  	Orroli
INSALATA E FINOCCHI	Secci Claudia   /Orto Verde  	Musei/Terralba
POMODORI	Contu Alberto  	Decimoputzu
ARANCE E CLEMENTINE	Azienda Agricola f.lli Piga   /Assoc.Agric. Villacidresi  	Villacidro

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



CAKI	Assoc.Agric. Villacidresi	   	Villacidro
PESCHE	Assoc.Agric. Villacidresi	   	Villacidro
ANGURIA	Orto di Eleonora	   	Terralba
MELONE	Orto di Eleonora	       	Terralba/Turri

ALLERGENI: 1 cereali contenuti con glutine; 3 Uova; 4 Pesce; 7 Latte e prodotti a base di latte; 8 Frutta secca a guscio; 9 Sedano



MENÙ MERENDE INVERNALE

Il menù delle merende è stato strutturato con l'obiettivo di fornire uno spuntino a metà mattina che permetta al bambino di affrontare la pausa scolastica in modo equilibrato. Questo momento è pensato per offrire l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione durante le lezioni, senza appesantire la digestione e consentendo di arrivare al pranzo con il giusto appetito.

Lo spuntino, rappresenta l'8%-10% del fabbisogno calorico giornaliero. È stato privilegiato l'inserimento di alimenti semplici, come frutta fresca e ortaggi di facile consumo e derivanti da agricoltura biologica, che garantiscono un apporto bilanciato di nutrienti e promuovono buone abitudini alimentari.

LEGENDA			
	Prodotto derivante da agricoltura biologica (conforme agli standard dell'UE per la produzione biologica)		Prodotto fresco: alimento non lavorato o minimamente trasformato, mantenuto nelle condizioni ottimali per preservarne la qualità e la freschezza.
	Prodotto con ingredienti di filiera corta: origine locale, sostenibile e tracciabile, a Km 0		Prodotto Tradizionale – Alimento legato alla cultura e alle tradizioni del territorio, realizzato secondo metodi tramandati nel tempo e con ingredienti tipici della zona
	Simbolo ufficiale che identifica i prodotti realizzati in Sardegna, seguendo le tradizioni e i metodi di lavorazione locali		Il prodotto "Antibiotic Free" è realizzato senza l'uso di antibiotici, garantendo ingredienti naturali e di alta qualità.
	Lotta Integrata: Approccio di difesa delle colture che combina metodi biologici, agronomici, fisici e chimici per controllare i parassiti, riducendo l'uso di fitofarmaci e minimizzando l'impatto ambientale.	DOP	Denominazione di Origine Protetta: prodotto autentico, realizzato secondo le tradizioni locali e certificato per la sua origine geografica.



GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI	Sfogliatine di fresca preparazione 1 	Yogurt intero 7 	Galette di Riso “Molas”  	Torta alle carote 1 3 7    
MARTEDI	Yogurt intero  con pezzetti di frutta fresca    (banane  , clementine    o altra frutta)	Torta ceci e cioccolato (senza farina) 3 7    	Panino alla ricotta 1 7	Frutta fresca di stagione   (banane  , clementine    o altra frutta)
MERCOLEDI	Torta mele e noci/arancia 1 3 7 8    	Frutta fresca di stagione   (banane  , clementine    o altra frutta)	Yogurt intero  con pezzetti di frutta fresca    (banane  , clementine    o altra frutta)	Bastoncini di verdure crude di stagione (carote, finocchi, pomodorini..)   
GIOVEDI	Galette di Riso “Molas”  	Bastoncini di verdure crude di stagione (carote, finocchi, pomodorini..)   	Frutta fresca di stagione   (banane  , clementine    o altra frutta)	Yogurt intero 7 
VENERDI	Frutta fresca di stagione   (banane  , clementine    o altra frutta)	Panino all’olio 1	Biscotti o crostata 1 3 7    	Panino al latte 1 7

ALLERGENI 1: Cereali contenenti glutine –3: Uova –4: Pesce –7: latte e prodotti a base di latte – 8: Frutta secca a guscio –9: sedano

Effettuato con la collaborazione del Dott. Cera Jacopo Biologo Nutrizionista



GRAMMATURE

MERENDE	INFANZIA (g)	PRIMARIA(g)	SECONDARIA (g)	NIDO (g)
Sfogliatine	25/30	30/35	35/40	20/25
Bastoncini di verdure crude di stagione	50	60	70	40
Yogurt Intero	125	125	150	100
Yogurt Intero + frutta fresca	125+50	125+50	150+80	100+30
Frutta fresca di stagione	100	150	150	100
Panino all'olio	35/40	45/50	55/60	25/30
Panino alla ricotta	35/40	45/50	55/60	25/30
Panino al latte	35/40	45/50	55/60	25/30
Galette di riso "Molas"	20	25	30	15
Torta con frutta/ortaggi	40/45	50/55	60/65	30/35
Torta ceci e cioccolato	40/45	50/55	60/65	30/35
Biscotti o crostata	40/45	50/55	60/65	30/35

Effettuato con la collaborazione del Dott. Cera Jacopo Biologo Nutrizionista

RICETTARIO

TORTA CON FRUTTA/ORTAGGI (CAROTE, MELE, ARANCE)	
INGREDIENTI	GRAMMATURE (g)
Uova   	180 (3 uova)
Zucchero	150
Farina 	200
Latte	100
Olio di semi	100
Lievito	16
Frutta/ortaggi   	300

BISCOTTI O CROSTATA	
INGREDIENTI	GRAMMATURE (g)
Farina 	500
Zucchero	200
Burro 	250
Uova   	180 (3 uova)
Lievito	16
Marmellata 	500

TORTA CIOCCOLATO E CECI	
INGREDIENTI	GRAMMATURE (g)
Ceci 	140
Cioccolato fondente	50
Cacao amaro	14
Uova   	120 (2 uova)
Olio di semi	30
Zucchero	70
Lievito	16



MENÙ MERENDE ESTIVO

Il menù delle merende è stato strutturato con l'obiettivo di fornire uno spuntino a metà mattina che permetta al bambino di affrontare la pausa scolastica in modo equilibrato. Questo momento è pensato per offrire l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione durante le lezioni, senza appesantire la digestione e consentendo di arrivare al pranzo con il giusto appetito.

Lo spuntino, rappresenta l'8%-10% del fabbisogno calorico giornaliero. È stato privilegiato l'inserimento di alimenti semplici, come frutta fresca e ortaggi di facile consumo, e derivanti da agricoltura biologica, che garantiscono un apporto bilanciato di nutrienti e promuovono buone abitudini alimentari.

LEGENDA			
	Prodotto derivante da agricoltura biologica (conforme agli standard dell'UE per la produzione biologica)		Prodotto fresco: alimento non lavorato o minimamente trasformato, mantenuto nelle condizioni ottimali per preservarne la qualità e la freschezza.
	Prodotto con ingredienti di filiera corta: origine locale, sostenibile e tracciabile, a Km 0		Prodotto Tradizionale – Alimento legato alla cultura e alle tradizioni del territorio, realizzato secondo metodi tramandati nel tempo e con ingredienti tipici della zona
	Simbolo ufficiale che identifica i prodotti realizzati in Sardegna, seguendo le tradizioni e i metodi di lavorazione locali		Il prodotto "Antibiotic Free" è realizzato senza l'uso di antibiotici, garantendo ingredienti naturali e di alta qualità.
	Lotta Integrata: Approccio di difesa delle colture che combina metodi biologici, agronomici, fisici e chimici per controllare i parassiti, riducendo l'uso di fitofarmaci e minimizzando l'impatto ambientale.	DOP	Denominazione di Origine Protetta: prodotto autentico, realizzato secondo le tradizioni locali e certificato per la sua origine geografica.



GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI	Panino all'olio 1	Yogurt intero 7 	Galette di Riso "Molas"  	Torta ceci e cioccolato (senza farina) 3 7    
MARTEDI	Biscotti o crostata 1 3 7    	Galette di Riso "Molas"  	Yogurt intero 7 	Frutta fresca di stagione   (banane  , clementine   o altra frutta)
MERCOLEDI	Yogurt intero  con pezzetti di frutta fresca    (banane  , clementine   o altra frutta) 	Frutta fresca di stagione   (banane  , clementine   o altra frutta)	Panino alla ricotta 1 7	Bastoncini di verdure crude di stagione (carote, finocchi, pomodorini..)   
GIOVEDI	Frutta fresca di stagione   (banane  , clementine   o altra frutta)	Bastoncini di verdure crude di stagione (carote, finocchi, pomodorini..)   	Frutta fresca di stagione   (banane  , clementine   o altra frutta)	Panino al latte 1 7
VENERDI	Sfogliatine di fresca preparazione 1 	Torta di mele 1 3 7 8    	Torta alle carote 1 3 7    	Yogurt intero 7 

ALLERGENI 1: Cereali contenenti glutine –**3:** Uova –**4:** Pesce –**7:** latte e prodotti a base di latte – **8:** Frutta secca a guscio –**9:** sedano



GRAMMATURE

MERENDE	INFANZIA (g)	PRIMARIA(g)	SECONDARIA (g)	NIDO (g)
Sfogliatine	25/30	30/35	35/40	20/25
Bastoncini di verdure crude di stagione	50	60	70	40
Yogurt Intero	125	125	150	100
Yogurt Intero + frutta fresca	125+50	125+50	150+80	100+30
Frutta fresca di stagione	100	150	150	100
Panino all'olio	35/40	45/50	55/60	25/30
Panino alla ricotta	35/40	45/50	55/60	25/30
Panino al latte	35/40	45/50	55/60	25/30
Galette di riso "Molas"	20	25	30	15
Torta con frutta/ortaggi	40/45	50/55	60/65	30/35
Torta ceci e cioccolato	40/45	50/55	60/65	30/35
Biscotti o crostata	40/45	50/55	60/65	30/35

RICETTARIO

TORTA CON FRUTTA/ORTAGGI (CAROTE, MELE, ARANCE)	
INGREDIENTI	GRAMMATURE (g)
Uova   	180 (3 uova)
Zucchero	150
Farina 	200
Latte	100
Olio di semi	100
Lievito	16
Frutta/ortaggi  	300

TORTA CIOCCOLATO E CECI	
INGREDIENTI	GRAMMATURE (g)
Ceci 	140
Cioccolato fondente	50
Cacao amaro	14
Uova   	120 (2 uova)
Olio di semi	30
Zucchero	70
Lievito	16

BISCOTTI O CROSTATA	
INGREDIENTI	GRAMMATURE (g)
Farina 	500
Zucchero	200
Burro 	250
Uova   	180 (3 uova)
Lievito	16
Marmellata 	500



Linee guida

per una sana
alimentazione

Dott. Jacopo Cera Nutrizionista



Obiettivi

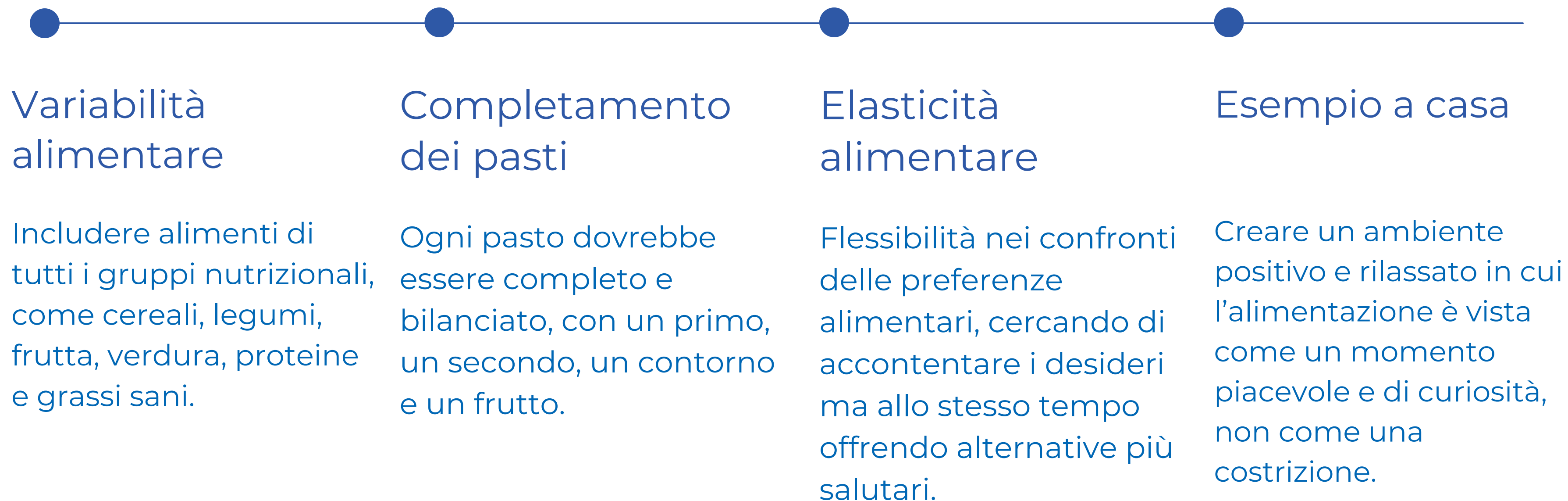


Questo documento ha l'obiettivo di fornire semplici linee guida per sensibilizzare sull'importanza di una corretta alimentazione e su come supportare i bambini nell'acquisire buone abitudini alimentari, sia a scuola che a casa. Al suo interno, si troveranno anche suggerimenti pratici per facilitare l'adozione di abitudini alimentari sane.

Dott. Jacopo Cera Nutrizionista



Pratiche alimentari da seguire



Dott. Jacopo Cera Nutrizionista

Alcuni consigli generali

Primo

Alimentazione equilibrata: Se il bambino è in sovrappeso, è importante ridurre l'apporto calorico scegliendo alimenti sani e leggeri. Preferire frutta, verdura, yogurt magro, cereali integrali e proteine magre come pollo e pesce, evitando snack confezionati, bevande zuccherate e cibi fritti.

Secondo

Pasti regolari: Distribuire i pasti in modo equilibrato durante la giornata, iniziando sempre con una colazione nutriente per evitare cali di energia e attacchi di fame.

Terzo

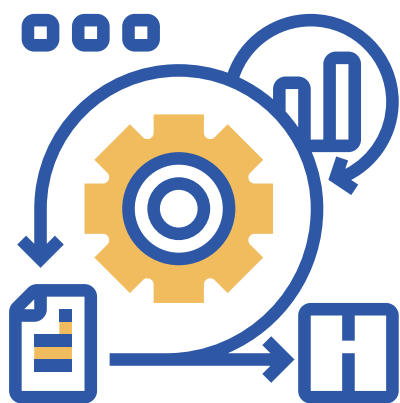
Attività fisica quotidiana: Incoraggiare il movimento ogni giorno. Camminare, giocare all'aria aperta, andare in bici, salire le scale invece di prendere l'ascensore sono semplici abitudini che aiutano a mantenersi attivi.

Quarto

No a diete drastiche: Evitare regimi alimentari troppo restrittivi, diete fai-da-te o basate su un solo alimento, così come i digiuni prolungati. Questi possono essere dannosi per la salute e non insegnano corrette abitudini alimentari.



Dott. Jacopo Cera Nutrizionista

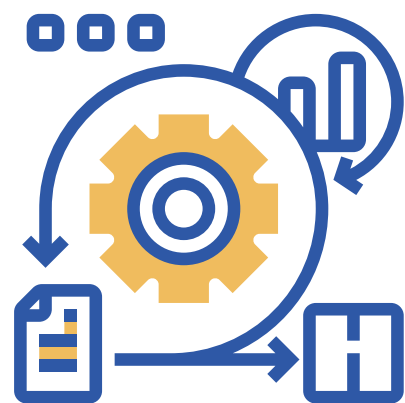


Cosa fare nel pratico



Più frutta e verdura

- Favorire il consumo quotidiano di frutta e verdura avendo sempre cura di non esagerare con il condimento di olio o altri grassi e limitare l'uso del sale;
- Sia dopo i pasti che come spuntino può essere una sana alternativa;
- Usare frutta e verdure per condire i pasti e renderli più elaborati e visivamente anche più appetibili;
- Cercare di non cuocere eccessivamente le verdure ma abituare i bambini a consumarle croccanti appena saltate in padella per aumentare il gusto e il senso di sazietà;
- Scegliere frutta e verdura di colore diverso, privilegiando quella di stagione, più saporita e alle volte più economica;
- Il benessere apportato da frutta e verdura deriva dal loro consumo integro, evitare frullati (se non sono l'unica opzione tollerata), succhi, estratti o spremute. Questo favorisce un adeguato apporto di fibra alimentare giornaliero, essenziale per la salute intestinale, il controllo della glicemia e il senso di sazietà.

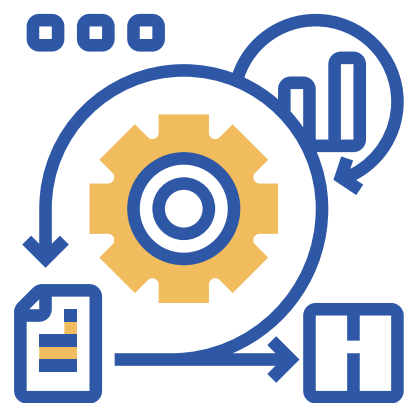


Cosa fare nel pratico



Più cereali integrali e legumi

- Consumare regolarmente pasta, pane, riso ed altri cereali (integrali e non);
- Aumentare il consumo di legumi (fagioli, ceci e lenticchie) sia freschi che secchi alternandoli ad altre fonti animali, se poco tollerati prendere legumi decorticati o eliminare le bucce con un passaverdure;
- Quando si consumano i legumi per una maggiore assimilazione del ferro somministrare nello stesso pasto una fonte di vitamina C (kiwi, agrumi, peperoni o qualche goccia di limone);

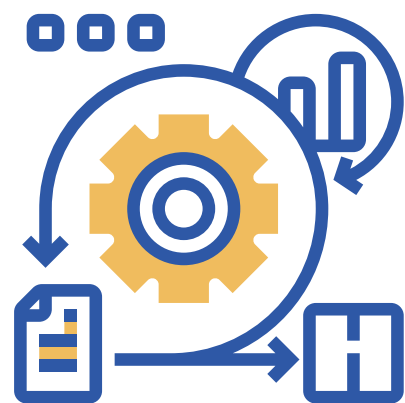


Cosa fare nel pratico



Bere acqua

- Oltre a mantenere il corpo idratato una corretta idratazione favorisce la regolazione della temperatura corporea, supporta la digestione, migliora le funzioni cognitive e sostiene il sistema immunitario;
- Bere frequentemente e in piccole quantità, lentamente se l'acqua è molto fredda;
- Importante bere subito dopo un'attività fisica per ripristinare i livelli idrici perduti durante la sudorazione;
- In determinate condizioni patologiche che portano ad una perdita maggiore di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di vomiti e/o diarrea) quest'ultima dev'essere prontamente reintegrata;
- Se viene usata acqua in bottiglia ricordare di conservare le confezioni sempre al riparo da luce e da fonti di calore.

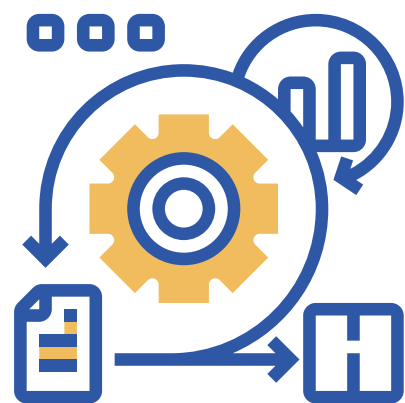


Cosa fare nel pratico



Grassi: quali scegliere e limitare le quantità

- Limitare la quantità di grassi di origine animale come burro, lardo, strutto, panna ecc. o altri grassi tropicali;
- Preferire l'olio extravergine di oliva da usare a crudo;
- Consumare pesce e altri prodotti ittici surgelati o non almeno due volte a settimana preferendo pesce azzurro nostrano;
- Favorire il consumo di uova almeno 1 volta a settimana e in maniera quotidiana latte e yogurt;
- Preferire i formaggi più magri meglio come secondo piatto più che come contorno;
- Evitare il più possibile l'uso della margarina o di altri prodotti ad alto contenuto di acidi grassi trans che portano ad un aumento del colesterolo cattivo.

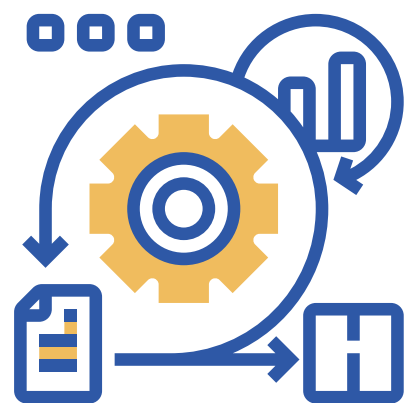


Cosa fare nel pratico



Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

- Moderare il consumo di alimenti e bevande zuccherate per non superare la quantità di zuccheri semplici consentita;
- Preferire, tra gli alimenti dolci, i prodotti da forno che contengono più amidi e meno zuccheri, un dessert meno calorico rispetto ad altri è il gelato ma fare attenzione alle quantità;
- Evitare un abuso di edulcoranti, dolcificanti che possono creare problematiche a livello del microbiota intestinale;
- Integrare frutta secca nello stesso pasto in cui sono presenti i dolci per ridurre il picco di glucosio nel sangue.

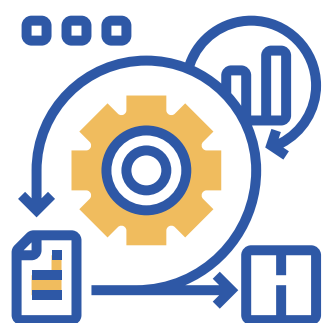


Cosa fare nel pratico



Sale, meno è meglio

- Ridurre progressivamente l'uso di sale a tavola e in cucina (non più di un cucchiaino per litro di acqua);
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini almeno per tutto il primo anno di vita;
- Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sale (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape ecc.);
- Esaltare il sapore dei cibi con succo di limone e aceto e insaporire con aglio, cipolla, sedano e porro. Utilizzare spezie (come pepe, peperoncino, zafferano) o erbe aromatiche (come basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana) per condire i pasti;
- Sostituire il normale sale da cucina con il sale iodato salvo diverse prescrizioni mediche.

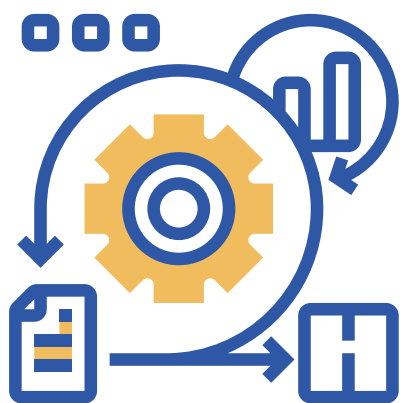


Le giuste frequenze



Tratto da 'Linee guida regionali
per la ristorazione scolastica'
LLGG RS 2016-2017-2018
Determinazione n. 1567 del 5
dicembre 2016

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana



Consigli dopo scuola



- Quando c'è carne in mensa:
 - Optare per alternative proteiche come legumi, formaggi (mozzarella, ricotta) o pesce.
 - La carne rossa è più grassa, quindi meglio scegliere fonti proteiche più leggere.
- Bilanciare pranzo e cena:
 - Dopo una carne rossa a pranzo, preferire a cena un secondo piatto magro (pesce magro) a cena.
 - Se a pranzo c'è carne bianca, si può aggiungere un pesce più grasso come salmone o tonno, ricco di Omega 3.
- Pasti calorici (pizza, lasagne):
 - Optare per una cena più leggera, mantenendo una fonte di carboidrati complessi (riso, pasta integrale) e proteine magre (anche legumi).
- Principio di varietà:
 - È importante variare le fonti di proteine (soprattutto per la carne) e mantenere un buon equilibrio tra grassi, proteine e carboidrati.



Conclusioni

IN CONCLUSIONE ECCO UN RIEPILOGO PER UNA SANA ALIMENTAZIONE:

1. Colazione equilibrata: Assicuratevi che vostro figlio faccia sempre una buona colazione con latte/yogurt e cereali, pane o biscotti, alternando prodotti integrali e non.
2. Merenda bilanciata: Offrite spuntini sani come frutta, yogurt o pane con pomodoro e olio, evitando snack industriali ricchi di zuccheri e grassi.
3. Frutta e verdura quotidiane: Proponete almeno due porzioni di frutta e due/tre porzioni di verdura ogni giorno, variando secondo la stagione.
4. Legumi e pesce: Incorporate i legumi 2-4 volte a settimana e il pesce (preferibilmente azzurro) almeno 3 volte a settimana.
5. Alimenti ricchi di calcio: Latte e yogurt devono essere consumati quotidianamente (2 volte al giorno), mentre i formaggi 3 volte a settimana, preferibilmente senza zuccheri aggiunti.
6. Limitare i dolci: Offrite dolci solo in occasioni particolari, evitando eccessi.
7. Varietà e perseveranza: Non insistete troppo se un bambino rifiuta un alimento, ma riproponetelo in momenti diversi senza forzature.
8. Pasti regolari e convivialità: Favorire la condivisione dei pasti senza distrazioni come la TV o il cellulare.
9. Evitare selettività alimentare: Non assecondare la tendenza dei bambini a isolarsi da certi cibi, ma educarli alla varietà.
10. Rendere appetibili le verdure amare: Abbinatele a ingredienti più dolci (es. cicoria con carote o zucca) per facilitare l'accettazione.

Dott. Jacopo Cera Nutrizionista



Grazie

Jacopo Cera