

### SUGGERIMENTI E GUIDA PER LA COMPrensIONE DELLA PROPOSTA DI MENU'

- **La frutta** dovrebbe essere data come prima portata: i bambini affamati dovrebbero poter iniziare il pasto con la frutta nell'attesa del primo piatto (...e non con il pane!) La frutta inoltre consumata a fine pasto può provocare fastidio e gonfiore, oltre a perdere alcuni preziosi antiossidanti che si disattivano in ambiente acido: condizione in cui si ritrova lo stomaco a fine pasto
- **Nei giorni in cui è inserito il gelato o il dolce al forno sarebbe preferibile mantenere la porzione di frutta, ma non quella di pane: dolce e gelato andrebbero quindi proposti in sostituzione del pane e non della frutta.**
- Le grammature sono da intendersi **a crudo ed al netto degli scarti**, ad eccezione della pizza
- Nelle giornate in cui si propone un contorno a base di patate sono state introdotte delle verdure in abbinamento o come condimento del primo o del secondo piatto: è garantita in questo modo almeno una porzione di verdure a pasto.
- La grammatura dell'**olio** potrà variare in difetto a seconda del numero di porzioni condite. L'olio dovrà essere extravergine di oliva preferibilmente utilizzato a crudo
- La grammatura di **sale** non è indicata: rimane inteso che la quantità da aggiungere ai cibi dovrà essere limitata. Il sale dovrà essere marino integrale
- La grammatura dei **legumi** si intende come prodotto secco. Triplicare la quantità per il prodotto lessato.
- La grammatura delle **olive** deve essere non più di 8/15 gr al pasto (4/5 olive)
- Le grammature suggerite nelle ricette delle **torte** consentono di preparare 12 porzioni

### APPORTI CALORICI E VALORI NUTRIZIONALI DEL MENU':

Apporto calorico Valore medio per il pranzo (35 %)	440-600 Kcal/570-860 Kcal
proteine	12-18%
carboidrati	55-60%
lipidi	25-30%
fibra	8,4 g /1000 Kcal Al (eventuale limite a 12,6g/1000 Kcal)

### STAGIONALITA'

- *menù autunno-inverno*: periodo indicativo fine ottobre-metà aprile
- *menù primavera-estate*: periodo indicativo metà aprile-fine ottobre

L'inizio e il termine indicati dei menù stagionali possono variare in relazione al meteo.

## GRAMMATURE

ALIMENTO	Infanzia	Primaria*
<b>PRIMI PIATTI E ALIMENTI GLUCIDICI</b>		
Pasta/Cereali per primo piatto asciutto	60 gr	70 gr
Pasta/Cereali per primo piatto in brodo	30-40 gr	40 gr
Pasta all'uovo (tagliatelle)	50 gr	60 gr
Pasta all'uovo ripiena (tortellini, ravioli)	120 gr	150 gr
Gnocchi di patate	120-150 gr	150-200 gr
Lasagna	150 gr	200 gr
Pizza	150-170 gr	200 gr
Cereali per piatti unici vegetariani	60 gr	80 gr
Cereali per secondo piatto (es. crocchette con legumi)	qb	qb
Germe di grano (vegani)	qb	qb
Pane	30-40 gr	50 gr
Patate	100 gr	150 gr
Patate per piatto in brodo (se necessarie)	20 gr	35 gr
<b>VERDURE</b>		
Insalate a foglia	30 gr	50 gr
Ortaggi crudi/pomodori	100 gr	150 gr
Ortaggi e verdure da cuocere	100 gr	150-200 gr
Verdure per sugo	qb	qb
Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati, creme)	circa 100-150 gr	circa 150-200 gr
Verdure per preparazione secondi piatti (tortini)	qb	qb
<b>FRUTTA</b>		
Frutta fresco	100-150 gr	150-200 gr
Frutta secca/oleosa	10-15 gr	20-25 gr
Semi oleaginosi (es. semi di lino polverizzati)	un cucchiaino	un cucchiaino
Frutta oleosa per ricette (es. pesto)	qb	qb
<b>SECONDI PIATTI E ALIMENTI PROTEICI</b>		
<b>CARNE/PESCE</b>		
Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale	60 gr	80 gr
Pesce	80 gr	100 gr
Molluschi / crostacei	80 gr	100 gr
Pesce conservato sgocciolato (tonno, sgombro) come secondo piatto	40 gr	50 gr
Carne/pesce per condimento primo piatto	10 gr	20 gr
Carne/pesce per condimento piatti unici	40 gr	40-60 gr
Carne/pesce per condimento piatti unici all'uovo	30 gr	40 gr
<b>AFFETTATI</b>		
Roast Beef	30-35 gr	40-45 gr
<b>UOVA</b>		
Uova come secondo	n.1	n.1

Uova per impasti (polpette, polpettone)	10 gr	10 gr
<b>FORMAGGI</b>		
Formaggio FRESCO / STAGIONATO	50 / 30 gr	60 / 40 gr
Ricotta/fiocchi di latte	60 gr	80 gr
Formaggio per condimento	10 gr	20 gr
Parmigiano grattato per condire	8 gr	8-10 gr
<b>LEGUMI</b>		
Legumi per primo piatto in brodo (minestrone, passato)	qb	qb
Legumi per primo piatto in brodo di soli legumi (crema di legumi)	Secchi 30 gr Freschi 60-80 gr	Secchi 40 gr Freschi 80-100 gr
Legumi per secondo piatto	Secchi 30 gr Freschi 60-80 gr	Secchi 40 gr Freschi 80-100 gr
Legumi per piatto unico (polenta con legumi, cous cous con legumi, <i>piatti unici vegetariani e vegani</i> )	Secchi 30-40 gr Freschi 70-80 gr	Secchi 50 gr Freschi 100-120 gr
Tofu /tempeh	50 gr	70 gr
Farine di legumi (es. di ceci)	30 gr	40 gr
<b>ALTRO</b>		
OLIO EVO	10 gr	12-15 gr
<b>VERDURE VARIE USATE COME CONDIMENTO</b>		
	qb	qb
<b>SUGO DI POMODORO</b>		
	qb	qb
<b>BRODO VEGETALE O DI CARNE</b>		
	qb	qb
<b>PESTO AL BASILICO/ERBE AROMATICHE</b>		
	qb	qb
<b>ACQUA</b>		
	qb (circa 250 ml)	qb (circa 250 ml)
<b>DOLCE</b>		
	50 gr	50-100 gr

## RICETTE DOLCI AL FORNO

### *Torta alle carote*

- 3 uova
- 60 g di carote tritate finemente
- 100 g di mandorle tritate grossolanamente
- 300 g di farina integrale
- 200 g di zucchero di canna integrale
- 120 g di olio di semi di girasole spremuto a freddo
- 4 cucchiaini di latte vegetale
- 1 bustina di cremortartaro (lievito naturale per dolci) e 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (per attivare il lievito)

### ***Torta di mele***

- 3 uova
- 150 g di zucchero di canna integrale
- 300 g di farina integrale
- 100 g di olio di semi di girasole spremuto a freddo
- 60 g di succo limpido di mela
- una mela grattugiata
- 1 bustina di cremortartaro (lievito naturale per dolci) e 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (per attivare il lievito)
- 2 mele tagliate a fette + 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale per guarnire

### ***Torta di pesche e albicocche multicereali***

- 2 uova
- 100 g di farina integrale di frumento, 50 g di farina semintegrale di farro, 50 g di farina integrale di riso, 50 g di farina di grano saraceno
- 100 g di zucchero di canna integrale
- 120 g di olio di semi di girasole spremuto a freddo
- 80 g di latte vegetale
- 70 g di mandorle
- 3 albicocche e 1 pesca noce grattugiate
- 1 bustina di cremortartaro (lievito naturale per dolci) e 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (per attivare il lievito)
- 6 albicocche e 1 pesca noce tagliate a fette + 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale per guarnire

### ***Torta di pere e cioccolato***

- 2 uova
- 250 g di farina di frumento di tipo II
- 100 g di zucchero di canna integrale
- 120 g di olio di semi di girasole spremuto a freddo
- 80 g di latte vegetale
- 1 pera matura grattugiata
- gocce di cioccolato fondente qb
- 1 bustina di cremortartaro (lievito naturale per dolci) e 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (per attivare il lievito)
- 2 pere tagliate a fette + 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale per guarnire



Veronica Madonna