

MENÙ E PROGRAMMA ALIMENTARE

Nido e Scuola dell'Infanzia Madonna della Villa





DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – Area di Perugia

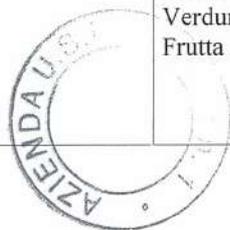
Via XIV Settembre 79, Parco S. Margherita – Pad. Neri, 06121 Perugia

Tel. 075-5412420 – Fax 075-5412460

Email: deborah.cesaroni@aslumbria1.it

Scuola dell'infanzia "Madonna della Villa" Sant'Egidio Perugia
Menu primavera-estate

giorni	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì'	Riso e lenticchie Prosciutto cotto Verdura cruda Frutta di stagione	Risotto al ragù Bocconcini di pollo panati Verdura cotta Frutta di stagione	Riso con verdure Frittata Verdura cruda Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Prosciutto cotto Verdura cruda Frutta di stagione
Martedì'	Purè di patate Polpette al sugo Verdura cotta Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Merluzzo Verdura cruda Frutta di stagione	Pasta con pesto e pomodoro Bocconcini di pollo con verdure Frutta di stagione	Pasta al pomodoro con lenticchie Bocconcini di pollo panati Verdura cotta Frutta di stagione
Mercoledì'	Pasta con salsa rosa (pomodoro, ricotta, basilico) Frittata Verdura cruda Frutta di stagione	Pasta e ceci Caciotta di mucca Verdura cruda Frutta di stagione	Minestra con fagioli cannellini Certosa Verdura cruda Frutta di stagione	Risotto con zucchine e zafferano Mozzarella Verdura cruda Frutta di stagione
Giovedì'	Risotto al parmigiano Bocconcini di tacchino con verdure Frutta di stagione	Patate arrosto Arista Verdura cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco Fesa di tacchino arrosto Verdura cotta Frutta di stagione	Pasta in bianco o al pomodoro Fettine di vitellone alla pizzaiola Verdura cotta Frutta di stagione
Venerdì'	Pasta al pomodoro Platessa al limone Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	orzo alle zucchine Merluzzo alla pizzaiola Verdura cotta Frutta di stagione	Pasta al tonno Filetti di platessa panata Verdura cruda o cotta Frutta di stagione	Minestra con passato di verdure Bastoncini di merluzzo Verdura cruda Frutta di stagione



Az. U.S.L. n. 2
 Dipartimento di Prevenzione
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
 Dott.ssa Deborah Cesaroni
 Dietista - Specialista in Scienza dell'Alimentazione
 Nutrizione Umbria

GLI INGREDIENTI

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

Pasta: di semola di grano duro e riso parboiled;

Carni: bovine ed avicole fresche o surgelate, di cui sia certificata e garantita attraverso l'etichettatura, e/o apposita documentazione, la rintracciabilità e la rispondenza alle norme vigenti. La carne suina, magra, viene data una volta al mese;

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

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

Prosciutto crudo: di media stagionatura;

Latte: parzialmente scremato, fresco o a lunga conservazione;

Derivati del latte: ricotta, parmigiano, mozzarella, stracchino e formaggi in genere;

Ortaggi e patate: freschi, di stagione o surgelati (piselli, fagiolini, spinaci) se fuori stagione.

Sfruttando la filiera molto corta si privilegiano prodotti locali;

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

Olio extravergine di oliva spremitura 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:

La pasta ed il riso: in appositi cuoci pasta;

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

I contorni: in vapore, padella o forno;

Nessun alimento viene fritto.

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.

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.

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 Menù

E' consentito un cucchiaino (5gr) di parmigiano in aggiunta per il primo piatto, dove non è già indicato.

La verdura e la frutta devono essere scelte in base alla stagionalità dei prodotti; si raccomanda comunque di variare la scelta nel rispetto di una alimentazione completa ed equilibrata. Si ricorda che patate e legumi (fagioli, ceci, fave, piselli, lenticchie, ecc.) non sono verdure e pertanto non possono rappresentare un contorno: di solito sono in alternativa rispettivamente al carboidrato (pasta o riso) ed alle proteine (carne e pesce).

Si possono usare tranquillamente aromi e "odori" per rendere più gradevoli e saporite le pietanze.

Il menù è diversificato tra invernale ed estivo a seconda del periodo dell'anno: è suddiviso in 4 settimane distinte e deve essere seguito progressivamente senza necessariamente rispettare il calendario scolastico.

Possono esserci delle variazioni al menù, sempre segnalate in bacheca, dovute a problematiche di vario genere occorse in cucina oppure divertenti "strappi alla regola" come hamburger e patatine "fritte", pizza, castagne, dolce ecc.ecc.