

COMUNE DI MONTANASO LOMBARDO - SCUOLA PRIMARIA
TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO 2022/2023 IN VIGORE DAL 5/12/2022 CON LA 1° SETTIMANA

(*Nel menu potrebbero essere presenti prodotti surgelati/congelati)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1°SETTIMANA	Pasta integrale pomodoro e pesto Fontal – Italico *Fagiolini Frutta fresca di stagione	Crema di fagioli cannellini con crostini Arrostito di lonza all'arancia *Erbette Frutta fresca di stagione	Risotto giallo *Filetto di merluzzo gratinato Carote grattugiate Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di *verdure frullate *Petto di pollo al limone *Piselli, patate e carote Frutta fresca di stagione	Pasta agli aromi Frittata con le *patate Finocchi in insalata Frutta fresca di stagione
2°SETTIMANA	*Risotto alla crema di zucca *Cosce di pollo al forno *Fagiolini Frutta fresca di stagione	*Pasta al pomodoro Lenticchie *Carote Frutta fresca di stagione	*Passato di verdure e legumi con farro Pizza margherita Frutta fresca di stagione	Polenta Bruscitt (ragù di manzo) *Spinaci Frutta fresca di stagione	*Ravioli ricotta e spinaci olio e salvia *Filetto di platessa impanata Cavolo cappuccio in insalata Frutta fresca di stagione
3°SETTIMANA	Pastina in brodo Frittata alle erbe aromatiche *Finocchi Frutta fresca di stagione	*Risotto giallo Ricotta Carote grattugiate Frutta fresca di stagione	Misto di *verdure e legumi *Lasagne alla bolognese Frutta fresca di stagione	*Gnocchi al pomodoro *Filetto di pesce dorato Cavolo cappuccio in insalata Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al pesto Ceci o *piselli *Carotine baby Frutta fresca di stagione
4°SETTIMANA	*Passato di verdure e legumi con orzo Pizza margherita Frutta fresca di stagione	Pasta e *zucchine frullate Spezzatino di tacchino con *piselli e verdure Frutta fresca di stagione	*Pasta besciamella e pomodoro *Bastoncini di merluzzo n/prefritti Purè di *cavolfiori Frutta fresca di stagione	*Zuppa Toscana di verdure e cereali misti Cotoletta di pollo Purè di patate Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Frittata al pomodoro *Zucca gratinata Frutta fresca di stagione

- Nella preparazione dei **pasti** si utilizza **con moderazione sale iodato** ed esclusivamente **olio di oliva extravergine**, sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
- **Il pane somministrato è a ridotto contenuto di sale** e viene distribuito con il secondo piatto. È garantita la somministrazione di pane integrale 2 volta alla settimana.
- La besciamella viene preparata con olio extra vergine di oliva anziché il burro.
- In accordo con la Commissione Mensa, per evitare operazioni di manipolazione in classe, per lo spuntino di metà mattina viene proposta la banana, l'anas a fette, i mandarini, la mousse di frutta alternando tra le diverse varietà e snack dolci e salati (cracker, crostatine, plum-cake, yogurt).
Almeno 1 volta al mese viene garantito il centrifugato di frutta fresca.
- Quando presenti in menu i piatti unici, la verdura viene proposta all'inizio del pasto.
- **PRODOTTI UTILIZZATI DI AGRICOLTURA BIOLOGICA: Conserve di pomodoro, Pasta di semola, Riso Ribe parboiled, Farro perlato, Orzo perlato, Farina 00, Farina di mais, Ceci secchi, Lenticchie secche, Fagioli cannellini secchi, Fagiolini gelo, Piselli gelo, Mozzarella, Stracchino, Insalata, Mela.**
- **La carne trita viene macinata in giornata; il formaggio grattugiato viene preparato in giornata; le operazioni di impanatura vengono effettuate nelle ore immediatamente antecedenti al consumo/cottura.**

COMUNE DI MONTANASO LOMBARDO - SCUOLA PRIMARIA
TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO 2022/2023 IN VIGORE DAL 5/12/2022 CON LA 1° SETTIMANA

(*Nel menu potrebbero essere presenti prodotti surgelati/congelati)

GRUPPI DI ALIMENTI	GRAMMATURE
Cereali (pasta, riso, orzo, farro...)	
Preparazioni asciutte	70 g
Preparazioni in brodo	40 g
Farina di mais per polenta	70 g
Gnocchi di patate	180 g
Ravioli	90 g
Pizza pomodoro e mozzarella	200 g
Pane	50-60 g
Carne	80 g
Pesce	100 g
Uova	60 g
Formaggi	
freschi (mozzarella di mucca, crescenza, caciotta fresca, caprino, primosale)	60 g
ricotta	90 g
stagionati (parmigiano, fontina, emmenthal, asiago, scamorza, ecc.)	40 g
Formaggio grattugiato in aggiunta alle preparazioni (primi piatti, tortini, polpette)	4 g
Legumi	
proposti come secondo piatto	40 g secchi 100 g freschi/surgelati
nei primi piatti in brodo	20 g se secchi 50 g freschi/surgelati
Patate	
come contorno (in giornate con primo piatto in brodo con verdure e/o legumi)	100 g
come sostituto del pane	150 g
come sostituto del primo piatto asciutto	280 g
Contorno di verdura	
insalata, carote julienne, finocchi in insalata...	50 g
Altra verdura (pomodori, fagiolini, spinaci,...)	100 -120 g
Frutta	150 g
Olio Extra vergine di Oliva (EVO)	20 g

Grammature medie (rif.LARN 2014 e documento elaborato da ATS "Mangiar sano...a scuola") al crudo e al netto degli scarti delle porzioni per i pranzi (40%En) per la fascia di età 6-11 anni.