



**Comune di Subbiano  
Servizio di Refezione Scolastica**



**Piano Nutrizionale  
Scuole dell'Infanzia  
Scuole Primarie**

**Anno scolastico 2023-2024**

**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA COMUNE DI SUBBIANO**

**MENU' AUTUNNO-INVERNO**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>Lunedì</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Lunedì</b>
Crema di zucca gialla con pastina (infanzia) <sup>1</sup> / crostini di pane (primaria) <sup>1*</sup> Scaloppina di tacchino al limone <sup>9</sup> Spinaci all'olio	Pasta al pomodoro <sup>1,9</sup> Arista di maiale al forno Cavolfiore gratinato <sup>1</sup>	Vellutata di ceci e orzo <sup>1,9*</sup> Frittata al forno <sup>3,7*</sup> Broccoli all'olio	Passato di verdure con pastina (infanzia) <sup>1,9</sup> /crostini di pane (primaria) <sup>1,9*</sup>  Crescenza <sup>7*</sup>  Insalata mista
<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>
Pasta al pomodoro (infanzia) <sup>1,9</sup> / Gnocchi al pomodoro (primaria) <sup>1,9</sup>  Roast beef <sup>9</sup>  Insalata mista	Risotto allo zafferano <sup>9</sup> Frittata al prezzemolo <sup>3,7</sup>  Finocchi gratinati al forno <sup>1</sup>	Pasta all'olio <sup>1</sup>  Platessa alla mugnaia <sup>14</sup>  Carote, porri e finocchi al forno	Pasta con ragù di lenticchie <sup>1,9*</sup>  Frittata al forno <sup>3,7*</sup>  Cavolfiore gratinato <sup>1</sup>
<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>
Pasta al ragù di carne <sup>1,9*</sup> Stracchino <sup>7</sup> Caponata di verdure invernali (cavolfiore, broccoli e carote all'olio)	Orzo all'ortolana <sup>1,9*</sup> Crocchette di pesce <sup>1,3,4*</sup>  Pisellini	Crema di zucca gialla con pastina <sup>1</sup> (infanzia)/crostini di pane (primaria) <sup>1*</sup>  Pollo e patate arrosto*	Lasagne alla zucca gialla <sup>1,3,7*</sup>  Tacchino arrosto <sup>9</sup>  Finocchi all'olio
<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>
Crema di ceci con pastina <sup>1,9</sup> Frittata al forno <sup>3,7*</sup>  Cuori di carciofi sminuzzati agli aromi	Pasta con broccoli <sup>1</sup>  Sformato di patate, porri e formaggio <sup>3,7*</sup>  Carote al forno	Risotto con crema di carote <sup>9</sup>  Polpettone <sup>1,3,7</sup>  Insalata mista	Pasta al pomodoro <sup>1,9</sup>  Crocchette di pesce <sup>1,3,4*</sup>  Carote al forno *
<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>
Risotto alla parmigiana <sup>3,7*</sup>  Sogliola alla mugnaia <sup>1,4*</sup>  Zucca gialla al forno	Passato di verdure con pastina <sup>1,9</sup>  Cotoletta di pollo al forno <sup>1*</sup>  Patate all'olio*	Pasta al pomodoro <sup>1,9</sup>  Palombo al limone <sup>1,4</sup>  Cavolfiore all'olio	Pasta all'olio <sup>1</sup>  Hamburger di ceci <sup>3,7</sup>  Caponata di verdure invernali (cavolfiore, broccoli e carote all'olio)

Note al menù:

- il pasto prevede sempre frutta fresca di stagione (almeno tre tipologie da alternare nella settimana) e pane fresco non salato.

**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA COMUNE DI SUBBIANO**

**MENU' PRIMAVERA-ESTATE**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>Lunedì</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Lunedì</b>
Passato di verdure con riso (infanzia) <sup>9</sup> /crostini di pane (primaria) <sup>1,9*</sup>  Merluzzo gratinato <sup>1,4</sup>  Patate al forno*	Pasta al ragù di carne <sup>1,9</sup>  Tortino di ceci <sup>1,3,7*</sup>  Insalata mista	Pasta con asparagi/peperoni <sup>1*</sup>  Sformato zucchine e ricotta <sup>1,3,7*</sup>  Pomodori freschi a fette	Insalata di farro <sup>1,7</sup>  Pollo alla salvia <sup>9</sup>  Bietola al limone
<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Martedì</b>
Pasta e fagioli <sup>1,9</sup>  Uova sode <sup>3</sup>  Caponata di verdure di stagione al forno (melanzane, peperoni, zucchine)*	Pasta all'olio <sup>1</sup>  Frittata al formaggio <sup>3,7*</sup>  Zucchine trifolate	Vellutata di piselli con riso <sup>9</sup>  Pollo arrosto*  Caponata di verdure di stagione al forno (melanzane, peperoni, zucchine)*	Pasta al pomodoro fresco <sup>1,9</sup>  Sogliola alla mugnaia <sup>1,4*</sup>  Fagiolini all'olio
<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Mercoledì</b>
Pasta al pomodoro <sup>1,9</sup>  Pollo arrosto*  Zucchine al forno	Pappa al pomodoro <sup>1,9*</sup>  Polpettine di pesce <sup>1,3,4,7</sup>  Fagiolini al limone	Pasta all'olio <sup>1</sup>  Fettine alla pizzaiola*  Spinaci saltati	Crema di carote con riso <sup>9</sup>  Polpette di carne <sup>1,3</sup>  Insalata mista
<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Giovedì</b>
Pasta con peperoni <sup>1*</sup>  Polpettone <sup>1,3,7</sup>  Fagiolini al pomodoro	Passato di ceci con pastina <sup>1,9</sup>  Robiola <sup>7*</sup>  Pomodori freschi a fette	Pasta alle melanzane e ricotta <sup>1,7*</sup>  Uova sode <sup>3</sup>  Insalata mista	Pasta con zucchine <sup>1,9*</sup>  Tortino di legumi <sup>1,3,7</sup>  Pomodori freschi a fette
<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Venerdì</b>
Pasta all'olio <sup>1</sup>  Caprese con mozzarella (primaria) <sup>7*</sup> / Pomodori, basilico e crescenza (infanzia) <sup>7*</sup>	Insalata di farro <sup>1,7</sup>  Spezzatino di pollo in bianco <sup>1,9*</sup>  Spinaci gratinati <sup>1</sup>	Ravioli al pomodoro <sup>1</sup>  Palombo al limone <sup>1,4</sup>  Carote cotte al forno*	Pasta all'olio <sup>1</sup>  Ricotta al forno <sup>3,7</sup>  Caponata di verdure di stagione al forno (melanzane, peperoni, zucchine)*

**Spuntino del mattino:****SETTIMANA 1**

<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Pane integrale o bianco <sup>1</sup> (alternare) con olio extravergine di oliva	Banana	Pane integrale o bianco <sup>1</sup> (alternare) con marmellata	Yogurt intero alla frutta <sup>7</sup>

**SETTIMANA 2**

<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Yogurt intero bianco <sup>7</sup>	Mela a spicchi	Pane integrale o bianco <sup>1</sup> (alternare) con olio extravergine di oliva e pomodoro	Yogurt intero alla frutta <sup>7</sup>

**SETTIMANA 3**

<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Schiacciata al rosmarino <sup>1</sup>	Banana	Pane integrale o bianco <sup>1</sup> (alternare) con olio extravergine di oliva	Yogurt intero alla frutta <sup>7</sup>

**SETTIMANA 4**

<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Pane integrale o bianco <sup>1</sup> (alternare) con olio extravergine di oliva	Mela a spicchi	Pane integrale o bianco <sup>1</sup> (alternare) con marmellata	Yogurt intero alla frutta <sup>7</sup>

### Grammature di riferimento o unità indicative per porzione

Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti, sono espresse in grammi e sono desunte dalle "Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica in Toscana", D.G.R.T. n. 898/2016, all. A.

	Scuola dell'Infanzia (3-6 anni)	Scuola Primaria (6-11 anni)
<i>Primi piatti</i>		
Pasta o riso asciutti	50-60	70-80
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30
Gnocchi di patate	120	160
<i>Condimenti per i primi piatti</i>		
Parmigiano grattugiato	5	5
Sugo con base di pomodoro	20	30
Olio extravergine di oliva	5	5
<i>Secondi piatti</i>		
Carne	50	60
Pesce	70	100
Uova (unità)	1	1
Prosciutto cotto	30	40
Formaggi a pasta molle o filata	40	50
Formaggi a pasta dura	20	30
<i>Contorni</i>		
Verdura cruda in foglia	40-60	40-60
Verdura cruda	100-150	100-150
Verdura da fare cotta	150-200	150-200
<i>Condimenti per verdure</i>		
Olio extravergine di oliva	5	5
<i>Pane</i>		
Pane comune	40	50
Pane integrale	50	60
<i>Frutta</i>		
Frutta fresca di stagione	100-200	100-200
<i>Piatti unici</i>		
<i>Pasta pasticciata/lasagne con ragù</i>		
Pasta di semola di grano duro	40	50

	Scuola dell'Infanzia (3-6 anni)	Scuola Primaria (6-11 anni)
Besciamella	40	50
Ragù di carne	30	40
<i>Carne/pesce con polenta e patate</i>		
Carne	50	60
Pesce	70	100
Polenta	40	60
Patate	150	200
<i>Cereali per minestra e legumi</i>		
Cereali (pasta, riso ecc.)	30-40	30-40
Patate	30	30
Legumi secchi	20	30
Legumi freschi	40	60
<i>Pizza margherita</i>		
Pasta per pizza	150	150
Mozzarella	30	30

### Grammature per lo spuntino

Tipologia di spuntino	Grammature
Pane con olio extravergine di oliva o con olio e pomodoro	pane 30 g (40 g se integrale) con due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Pomodoro q.b.
Pane con marmellata	pane 30 g (40 g se integrale) con due cucchiaini di marmellata (prediligere marmellate a ridotto tenore in zuccheri aggiunti)
Yogurt	un vasetto da 125 g.
Schiacciata al rosmarino	30-40 g.
Frutta fresca di stagione	100-150 g. (intera, a spicchi o in forma di macedonia)

Il presente piano nutrizionale è stato elaborato dal personale della Unità Operativa Professionale di Dietetica, Dipartimento delle Professioni Tecnico Sanitarie, della Riabilitazione e della Prevenzione - Azienda Usl Toscana Sud Est (30/08/2023).

## **Bibliografia essenziale:**

- *Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica in Toscana*, D.G.R.T. n. 898/2016, All. A.
- *Linee di indirizzo per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica*, Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e nutrizione, ufficio 5, 2021.
- *Linee guida per una sana alimentazione*, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria CREA, 2018.
- *Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia*, Società Italiana di Nutrizione Umana SINU, 2014.
- *Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica*, Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e nutrizione, ufficio 5, 2017.