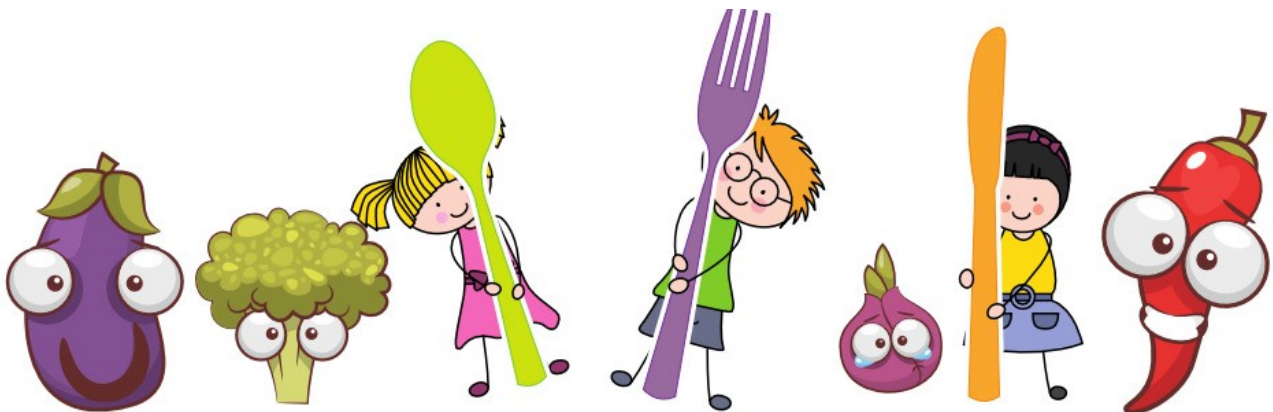




**Comune di Subbiano
Servizio di Refezione Scolastica**



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

Anno scolastico 2023-2024

SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA COMUNE DI SUBBIANO

MENU' AUTUNNO-INVERNO

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

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

Spuntino del mattino:**SETTIMANA 1**

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

SETTIMANA 2

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

SETTIMANA 3

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

SETTIMANA 4

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

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.