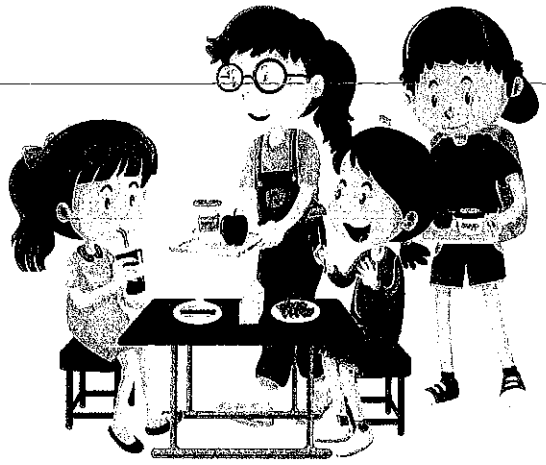
Regione Sicilia

ASP 5 Messina



"Mangiar Sano a Scuola"

ISTITUTO COMPRENSIVO

"_____"

"TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"

Dipartimento di Prevenzione ASP Messina

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)

Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale

Messina,

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA - Dipartimento di Prevenzione - Servizio Igiene degli Alimenti e Nutriz.

19 FEB. 2021

19 FEB. 2021

Le presenti tabelle dietetiche sono state redatte dal Personale Sanitario dell'Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) afferente al Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina.

Stesura del documento:

Team Dietisti SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

Dr. Antonio Martino Cinnera

D.ssa Mattia Papa

D.ssa Noemi Vacirca

D.ssa Francesca Turiano: Responsabile U.O.S. Igiene e Prevenzione Nutrizionale

DESTINATARI DI QUESTO DOCUMENTO

Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private
Gestori del servizio di ristorazione scolastica
Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio
Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica

Menù

Autunno – Inverno



REGIONE SICILIA - ASP DI MESSINA
Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Frittata con cuori di carciofi al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Pasta con lenticchie	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Insalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Risotto con zucca	o g 60	o g 80	o g 90
o Prosciutto cotto	o g 30	o g 35	o g 40
o Finocchi gratinati al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Vellutata di verdure con cereali	o g 30	o g 40	o g 50
o Pollo ai ferri	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pasta con olio EVO e parmigiano	o g 60	o g 80	o g 90
o Polpette di merluzzo al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta con cavolfiore	o g 60	o g 80	o g 90
o Hamburger di vitello al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Pasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Formaggio a pasta molle	o g 50	o g 60	o g 70
o Insalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Pasta con fagioli	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Finocchi gratinati al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Pasta con patate	o g 60 + g 70	o g 80 + g 90	o g 90 + g 110
o Straccetti di pollo panati al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata verde	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Riso con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Sogliola gratinata al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Zucca gratinata al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta con pesto alla genovese	o g 60	o g 80	o g 90
o Frittata con spinaci al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Pasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Pollo al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Pasta con ceci	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Carote al vapore	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Pasta con prosciutto cotto e piselli	o g 60	o g 80	o g 90
o Scaloppine di tacchino con aromi naturali	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Risotto all'ortolana	o g 60	o g 80	o g 90
o Platessa gratinata al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Broccoletti gratinati al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta con cavolfiore	o g 60	o g 80	o g 90
o Straccetti di vitello al pomodoro	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Pizza Margherita	o g 100	o g 200	o g 300
o Insalata verde	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Pasta con lenticchie	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Zucca grigliata	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Vellutata di verdure con riso	o g 30	o g 40	o g 50
o Cotoletta di tacchino al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Spinaci al parmigiano	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Merluzzo gratinato al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal 591

Protidi: 16%

Lipidi: 27%

Glucidi: 56%

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal 747

Protidi: 19%

Lipidi: 29%

Glucidi: 51%

FASCIA DI ETÀ 11 – 14 ANNI

Kcal 910

Protidi: 19 %

Lipidi: 30%

Glucidi: 50%



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO

Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

1. Pasta con cavolfiore
2. Pasta con olio EVO e parmigiano
3. Pasta con patate
4. Pasta con pesto alla genovese
5. Pasta con prosciutto cotto e piselli
6. Pasta /Riso con passata di pomodoro
7. Risotto all'ortolana
8. Risotto con zucca
9. Vellutata di verdure con cereali/riso

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta con ceci
2. Pasta con fagioli
3. Pasta con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza Margherita

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di tacchino al forno
2. Hamburger di vitello al forno
3. Pollo ai ferri
4. Pollo al forno
5. Prosciutto cotto
6. Scaloppine di tacchino con aromi naturali
7. Straccetti di pollo panati al forno
8. Straccetti di vitello al pomodoro

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo/ Platessa/ Sogliola gratinati al forno
2. Polpette di merluzzo al forno

Secondi piatti con uova/ formaggi

1. Frittata con cuori di carciofi al forno
2. Frittata con spinaci al forno
3. Formaggio a pasta molle

Contorni

1. Broccoletti gratinati al forno
2. Carote al vapore
3. Finocchi gratinati al forno
4. Insalata di carote alla julienne
5. Insalata mista
6. Insalata verde
7. Patate al forno
8. Spinaci al parmigiano
9. Zucca gratinata al forno
10. Zucca grigliata

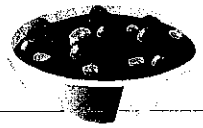




PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **PASTA CON CAVOLFIORE**	o Pasta di semola 60 o Cavolfiore 40 o Olio EVO 5	o Pasta di semola 80 o Cavolfiore 60 o Olio EVO 5	o Pasta di semola 90 o Cavolfiore 70 o Olio EVO 5
2. **PASTA CON OLIO EVO E PARMIGIANO**	o Pasta di semola 60 o Olio EVO 5 o Parmigiano 5	o Pasta di semola 80 o Olio EVO 5 o Parmigiano 10	o Pasta di semola 90 o Olio EVO 5 o Parmigiano 15
3. **PASTA CON PATATE**	o Pasta di semola 60 o Patate 70 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 80 o Patate 90 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 90 o Patate 110 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5
4. **PASTA CON PESTO ALLA GENOVESE**	o Pasta di semola 60 o Pinoli 10 o Parmigiano 10 o Basilico q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 80 o Pinoli 15 o Parmigiano 15 o Basilico q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 90 o Pinoli 15 o Parmigiano 20 o Basilico q.b. o Olio EVO 5
5. **PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI**	o Pasta di semola 60 o Prosciutto cotto 15 o Piselli 40 o Olio EVO 5	o Pasta di semola 80 o Prosciutto cotto 20 o Piselli 45 o Olio EVO 5	o Pasta di semola 90 o Prosciutto cotto 25 o Piselli 50 o Olio EVO 5
6. **PASTA/RISO CON PASSATA DI POMODORO**	o Pasta di semola/Riso 60 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola/Riso 80 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola/Riso 90 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5
7. **RISOTTO ALLA ORTOLANA**	o Riso 60 o Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. o Olio EVO 5	o Riso 80 o Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. o Olio EVO 5	o Riso 90 o Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. o Olio EVO 5
8. **RISOTTO CON ZUCCA**	o Riso 60 o Zucca 40 o Olio EVO 5	o Riso 80 o Zucca 60 o Olio EVO 5	o Riso 90 o Zucca 70 o Olio EVO 5
9. **VELLUTATA DI VERDURE CON CEREALI/RISO**	o Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore,	o Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore,	o Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore,

	zucca, broccoletti q.b. o Cereali: farro 15 - orzo 15 / Riso 30 o Olio EVO 5	zucca, broccoletti q.b. o Cereali: farro 20 - orzo 20 / Riso 40 o Olio EVO 5	zucca, broccoletti q.b. o Cereali: farro 25 - orzo 25/ Riso 50 o Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

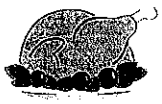
RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **PASTA CON CECI**	o Pasta di semola 40 o Ceci 30 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 50 o Ceci 40 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 10	o Pasta di semola 60 o Ceci 50 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 10
2. **PASTA CON FAGIOLI**	o Pasta di semola 40 o Fagioli 30 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 50 o Fagioli 40 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 10	o Pasta di semola 60 o Fagioli 50 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Olio EVO 10
3. **PASTA CON LENTICCHIE**	o Pasta di semola 40 o Lenticchie 30 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Pasta di semola 50 o Lenticchie 40 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 10	o Pasta di semola 60 o Lenticchie 50 o Carota q.b. o Cipolla q.b. o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 10



PIATTI UNICI

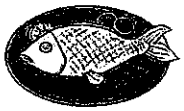
RICETTA BASE	o Farina 100 o Lievito di birra 5 o Sale q.b. o Acqua q.b. o Olio EVO q.b. o Passata di pomodoro q.b. o Mozzarella 20
1. **PIZZA MARGHERITA**	





SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO**	o Vitello 60 o Pangrattato q.b. o Uovo q.b. o Olio EVO 5	o Vitello 80 o Pangrattato q.b. o Uovo q.b. o Olio EVO 5	o Vitello 100 o Pangrattato q.b. o Uovo q.b. o Olio EVO 10
2. **HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO**	o Carne tritata di vitello 60 o Formaggio a pasta molle 5 o Olio EVO 5	o Carne tritata di vitello 80 o Formaggio a pasta molle 5 o Olio EVO 5	o Carne tritata di vitello 100 o Formaggio a pasta molle 10 o Olio EVO 10
3. **POLLO AI FERRI**	o Filetto di pollo 60 o Origano q.b. o Olio EVO 5	o Filetto di pollo 80 o Origano q.b. o Olio EVO 5	o Filetto di pollo 100 o Origano q.b. o Olio EVO 10
4. **POLLO AL FORNO**	o Pollo 60 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Pollo 80 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Pollo 100 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10
5. **PROSCIUTTO COTTO**	o Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30	o Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35	o Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
6. **SCALOPPINE DI TACCHINO CON AROMI NATURALI**	o Filetto di tacchino 60 o Farina q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Filetto di tacchino 80 o Farina q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Filetto di tacchino 100 o Farina q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10
7. **STRACCETTI DI POLLO PANATI AL FORNO**	o Pollo 60 o Pangrattato q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Pollo 80 o Pangrattato q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Pollo 100 o Pangrattato q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10
8. **STRACCETTI DI VITELLO AL POMODORO**	o Vitello 60 o Passata di pomodoro q.b. o Cipolla q.b. o Origano q.b. o Olio EVO 5	o Vitello 80 o Passata di pomodoro q.b. o Cipolla q.b. o Origano q.b. o Olio EVO 5	o Vitello 100 o Passata di pomodoro q.b. o Cipolla q.b. o Origano q.b. o Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **MERLUZZO/ PLATESSA/ SOGLIOLA GRATINATI AL FORNO**	○ Merluzzo/Platessa/ Sogliola 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo/Platessa/ Sogliola 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo/Platessa/ Sogliola 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
2. **POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO**	○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5	○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **FRITTATA CON CUORI DI CARCIOFI AL FORNO**	○ Uovo piccolo 40 ○ Cuori di carciofi 20 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Uovo medio 60 ○ Cuori di carciofi 30 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Uovo grande 90 ○ Cuori di carciofi 40 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. **FRITTATA CON SPINACI AL FORNO**	○ Uovo piccolo 40 ○ Spinaci 20 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Uovo medio 60 ○ Spinaci 30 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Uovo grande 90 ○ Spinaci 40 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
3. **FORMAGGIO A PASTA MOLLE**	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca… 50	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca… 60	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca… 70





CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **BROCCOLETTI GRATINATI AL FORNO**	○ Broccoletti 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Broccoletti 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10	○ Broccoletti 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. **CAROTE AL VAPORE**	○ Carote 80 ○ Olio EVO 5	○ Carote 100 ○ Olio EVO 10	○ Carote 120 ○ Olio EVO 10
3. **FINOCCHI GRATINATI AL FORNO**	○ Finocchi 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Finocchi 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10	○ Finocchi 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
4. **INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE**	○ Carote 30 ○ Olio EVO 5	○ Carote 50 ○ Olio EVO 10	○ Carote 70 ○ Olio EVO 10
5. **INSALATA MISTA**	○ Lattughino 20 ○ Carote alla julienne 10 ○ Olio EVO 5	○ Lattughino 30 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10	○ Lattughino 40 ○ Carote alla julienne 30 ○ Olio EVO 10
6. **INSALATA VERDE**	○ Lattughino 30 ○ Olio EVO 5	○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10	○ Lattughino 70 ○ Olio EVO 10
7. **PATATE AL FORNO**	○ Patate 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10	○ Patate 130 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
8. **SPINACI AL PARMIGIANO**	○ Spinaci 80 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10	○ Spinaci 120 ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10 ○
9. **ZUCCA GRATINATA AL FORNO**	○ Zucca 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Zucca 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10	○ Zucca 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
10. **ZUCCA GRIGLIATA**	○ Zucca 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Zucca 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10	○ Zucca 120 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10

NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. Il formato del pane è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca…
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello…). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le fritture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuta di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).



Menù

Primavera – Estate



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
oInsalata di farro con verdure	o g 60	o g 80	o g 90
oPollo ai ferri	o g 60	o g 80	o g 100
oFagiolini al vapore	o g 80	o g 100	o g 120
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane comune	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
oPasta con lenticchie	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
oInsalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50	o g 70
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane comune	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
oRisotto primavera	o g 60	o g 80	o g 90
oFrittata al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
oCavolfiore gratinato al forno	o g 80	o g 100	o g 120
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane comune	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
oPasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
oCotoletta di vitello al forno	o g 60	o g 80	o g 100
oPatate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
oPasta con pesto alla genovese	o g 60	o g 80	o g 90
oPlatessa gratinata al forno	o g 80	o g 100	o g 120
oInsalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane comune	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA

2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
oPasta con ragù di verdure	o g 60	o g 80	o g 90
oHamburger di pollo al forno	o g 60	o g 80	o g 100
oInsalata di carote alla julienne	o g 30	o g 50	o g 70
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane comune	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
oPasta con fagioli	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
oSpinaci al parmigiano	o g 80	o g 100	o g 120
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane comune	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
oPasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
oMozzarella vaccina	o g 50	o g 60	o g 70
oInsalata di pomodorini	o g 30	o g 50	o g 70
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane comune	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
oVellutata di verdure con pastina	o g 30	o g 40	o g 50
oStraccetti di tacchino panati al forno	o g 60	o g 80	o g 100
oPurè di patate	o g 80	o g 100	o g 130
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
oPasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
oPolpette di merluzzo al forno	o g 80	o g 100	o g 120
oFagiolini gratinati al forno	o g 80	o g 100	o g 120
oOlio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
oPane comune	o g 40	o g 50	o g 60
oFrutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

3° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Zuppa di cereali e legumi	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Cotoletta di melanzane al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Pasta con passata di pomodoro	o g 60	o g 80	o g 90
o Hamburger di vitello al forno	o g 60	o g 80	o g 100
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Vellutata di verdure con farro	o g 30	o g 40	o g 50
o Prosciutto cotto	o g 30	o g 35	o g 40
o Insalata di pomodorini	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Pasta con pomodorini e piselli	o g 60	o g 80	o g 90
o Sogliola gratinata al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Fagiolini al pomodoro	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pizza Margherita	o g 100	o g 200	o g 300
o Insalata verde	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9



4° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 - 11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
o Pasta con prosciutto cotto e piselli	o g 60	o g 80	o g 90
o Pollo al limone	o g 60	o g 80	o g 100
o Insalata mista	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MARTEDI'			
o Riso con olio EVO e parmigiano	o g 60	o g 80	o g 90
o Merluzzo gratinato al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Patate al forno	o g 80	o g 100	o g 130
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
MERCOLEDI'			
o Pasta con lenticchie	o g 40 + g 30	o g 50 + g 40	o g 60 + g 50
o Zucchine grigliate	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
GIOVEDI'			
o Ravioli di carne con passata di pomodoro	o g 70	o g 90	o g 110
o Cotoletta di melanzane al forno	o g 80	o g 100	o g 120
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150
VENERDI'			
o Pasta con pesto alla genovese	o g 60	o g 80	o g 90
o Frittata con zucchine al forno	o g 40 uovo	o g 60 uovo	o g 90 uovo
o Insalata di pomodorini	o g 30	o g 50	o g 70
o Olio EVO	o g 15	o g 20	o g 25
o Pane comune	o g 40	o g 50	o g 60
o Frutta fresca di stagione	o g 150	o g 150	o g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6
6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8
11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 – 6 ANNI

Kcal 591

Protidi: 16%

Lipidi: 27%

Glucidi: 56%

FASCIA DI ETÀ 6 -11 ANNI

Kcal 747

Protidi: 19%

Lipidi: 29%

Glucidi: 51%

FASCIA DI ETÀ 11 – 14 ANNI

Kcal 910

Protidi: 19 %

Lipidi: 30%

Glucidi: 50%





MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO

Menù Primavera - Estate

Primi piatti

1. Insalata di farro con verdure
2. Pasta con passata di pomodoro
3. Pasta con pesto alla genovese
4. Pasta con pomodorini e piselli
5. Pasta con prosciutto cotto e piselli
6. Pasta con ragù di verdure
7. Riso con olio EVO e parmigiano
8. Risotto primavera
9. Vellutata di verdure con farro/pastina

Piatti unici: primi piatti con legumi

1. Pasta con fagioli
2. Pasta con lenticchie
3. Zuppa di cereali e legumi

Piatti unici

1. Pizza Margherita
2. Ravioli di carne con passata di pomodoro

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di vitello al forno
2. Hamburger di pollo al forno
3. Hamburger di vitello al forno
4. Pollo ai ferri
5. Pollo al limone
6. Prosciutto cotto
7. Straccetti di tacchino panati al forno

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo/Platessa/ Sogliola gratinati al forno
2. Polpette di merluzzo al forno

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata al forno
2. Frittata con zucchine al forno
3. Mozzarella vaccina

Contorni

1. Cavolfiore gratinato al forno
2. Cotoletta di melanzane al forno
3. Fagiolini al pomodoro
4. Fagiolini al vapore
5. Fagiolini gratinati al forno
6. Insalata di carote alla julienne
7. Insalata di pomodorini
8. Insalata mista
9. Insalata verde
10. Patate al forno
11. Purè di patate
12. Spinaci al parmigiano
13. Zucchine grigliate



PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **INSALATA DI FARRO CON VERDURE**	○ Farro 60 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5	○ Farro 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5	○ Farro 90 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5
2. **PASTA CON PASSATA DI POMODORO**	○ Pasta di semola 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
3. **PASTA CON PESTO ALLA GENOVESE**	○ Pasta di semola 60 ○ Pinoli 10 ○ Parmigiano 10 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 90 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 20 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
4. **PASTA CON POMODORINI E PISELLI**	○ Pasta di semola 60 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 30 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 80 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 40 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 90 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 50 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
5. **PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PISELLI**	○ Pasta di semola 60 ○ Prosciutto cotto 15 ○ Piselli 40 ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 80 ○ Prosciutto cotto 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 90 ○ Prosciutto cotto 25 ○ Piselli 50 ○ Olio EVO 5
6. **PASTA CON RAGU'DI VERDURE**	○ Pasta di semola 60 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 90 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
7. **RISO CON OLIO EVO E PARMIGIANO**	○ Riso 60 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 5	○ Riso 80 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 10	○ Riso 90 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 15

REGIONE SICILIA A.S.P. DI MESSINA Dipartimento di Prevenzione Serv. Igiene degli Alimenti e Nutriz.

8. **RISOTTO PRIMAVERA**	○ Riso 60 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Riso 90 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
9. **VELLUTATA DI VERDURE CON FARRO/ PASTINA**	○ Farro/Pastina di semola 30 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5	○ Farro/Pastina di semola 40 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5	○ Farro/Pastina di semola 50 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI: PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **PASTA CON FAGIOLI**	○ Pasta di semola 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10	○ Pasta di semola 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. **PASTA CON LENTICCHIE**	○ Pasta di semola 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5	○ Pasta di semola 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10	○ Pasta di semola 60 ○ Lenticchie 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10
3. **ZUPPA DI CEREALI E LEGUMI**	○ Cereali misti: farro 20 + orzo 20 ○ Legumi misti (lenticchie, piselli, lenticchie rosse decorticate) 10 + 10 + 10 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 5	○ Cereali misti: farro 25 + orzo 25 ○ Legumi misti (lenticchie, piselli, lenticchie rosse decorticate) 20 + 10 + 10 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 10	○ Cereali misti: farro 30 + orzo 30 ○ Legumi misti (lenticchie, piselli, lenticchie rosse decorticate) 20 + 20 + 10 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 10



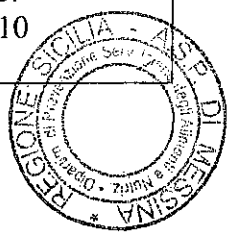
PIATTI UNICI

RICETTA BASE			
1. PIZZA MARGHERITA		o Farina 100 o Lievito di birra 5 o Sale q.b. o Acqua q.b. o Olio EVO q.b. o Passata di pomodoro q.b. o Mozzarella 20	
RICETTA	**3-6 anni Quantità in g**	**6-11 anni Quantità in g**	**11-14 anni Quantità in g**
2. RAVIOLI DI CARNE CON PASSATA DI POMODORO	o Ravioli di carne 70 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Ravioli di carne 90 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 10	o Ravioli di carne 110 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 10

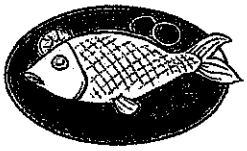


SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO	o Vitello 60 o Pangrattato q.b. o Uovo q.b. o Olio EVO 5	o Vitello 80 o Pangrattato q.b. o Uovo q.b. o Olio EVO 5	o Vitello 100 o Pangrattato q.b. o Uovo q.b. o Olio EVO 10
2. HAMBURGER DI POLLO AL FORNO	o Carne tritata di pollo 60 o Formaggio a pasta molle 5 o Olio EVO 5	o Carne tritata di pollo 80 o Formaggio a pasta molle 5 o Olio EVO 5	o Carne tritata di pollo 100 o Formaggio a pasta molle 5 o Olio EVO 10
3. HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO	o Carne tritata di vitello 60 o Formaggio a pasta molle 5 o Olio EVO 5	o Carne tritata di vitello 80 o Formaggio a pasta molle 5 o Olio EVO 5	o Carne tritata di vitello 100 o Formaggio a pasta molle 10 o Olio EVO 10
4. POLLO AI FERRI	o Filetto di pollo 60 o Origano q.b. o Olio EVO 5	o Filetto di pollo 80 o Origano q.b. o Olio EVO 5	o Filetto di pollo 100 o Origano q.b. o Olio EVO 10



5. **POLLO AL LIMONE**	○Filetto di pollo 60 ○Succo di limone q.b. ○Buccia di limone grattugiata q.b. ○Olio EVO 5	○Filetto di pollo 80 ○Succo di limone q.b. ○Buccia di limone grattugiata q.b. ○Olio EVO 5	○Filetto di pollo 100 ○Succo di limone q.b. ○Buccia di limone grattugiata q.b. ○Olio EVO 10
6. **PROSCIUTTO COTTO**	○Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30	○Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35	○Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
7. **STRACCETTI DI TACCHINO PANATI AL FORNO**	○Tacchino 60 ○Pangrattato q.b. ○Aromi naturali q.b. ○Olio EVO 5	○Tacchino 80 ○Pangrattato q.b. ○Aromi naturali q.b. ○Olio EVO 5	○Tacchino 100 ○Pangrattato q.b. ○Aromi naturali q.b. ○Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **MERLUZZO/ PLATESSA/ SOGLIOLA GRATINATI AL FORNO**	○Merluzzo/Platessa/ Sogliola 80 ○Pangrattato q.b. ○Aromi naturali q.b. ○Olio EVO 5	○Merluzzo/Platessa/ Sogliola 100 ○Pangrattato q.b. ○Aromi naturali q.b. ○Olio EVO 5	○Merluzzo/Platessa/ Sogliola 120 ○Pangrattato q.b. ○Aromi naturali q.b. ○Olio EVO 10
2. **POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO**	○Merluzzo 80 ○Pangrattato q.b. ○Uovo (n° 1) ○Prezzemolo q.b. ○Pangrattato per impanatura q.b. ○Olio EVO 5	○Merluzzo 100 ○Pangrattato q.b. ○Uovo (n° 1) ○Prezzemolo q.b. ○Pangrattato per impanatura q.b. ○Olio EVO 5	○Merluzzo 120 ○Pangrattato q.b. ○Uovo (n° 1) ○Prezzemolo q.b. ○Pangrattato per impanatura q.b. ○Olio EVO 10



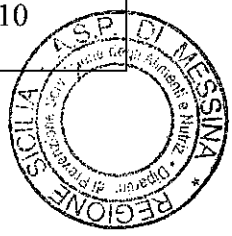
SECONDI PIATTI CON UOVA/ FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **FRITTATA AL FORNO**	o Uovo piccolo 40 o Prezzemolo q.b. o Parmigiano 5 o Olio EVO 5	o Uovo medio 60 o Prezzemolo q.b. o Parmigiano 5 o Olio EVO 5	o Uovo grande 90 o Prezzemolo q.b. o Parmigiano 5 o Olio EVO 10
2. **FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO**	o Uovo piccolo 40 o Zucchine 20 o Parmigiano 5 o Olio EVO 5	o Uovo medio 60 o Zucchine 30 o Parmigiano 5 o Olio EVO 5	o Uovo grande 90 o Zucchine 40 o Parmigiano 5 o Olio EVO 10
3. **MOZZARELLA VACCINA**	o Mozzarella vaccina 50	o Mozzarella vaccina 60	o Mozzarella vaccina 70



CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. **CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO**	o Cavolfiore 80 o Pangrattato q.b. o Prezzemolo q.b. o Olio EVO 5	o Cavolfiore 100 o Pangrattato q.b. o Prezzemolo q.b. o Olio EVO 10	o Cavolfiore 120 o Pangrattato q.b. o Prezzemolo q.b. o Olio EVO 10
2. **COTOLETTA DI MELANZANE AL FORNO**	o Melanzane 80 o Pangrattato q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Melanzane 100 o Pangrattato q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10	o Melanzane 120 o Pangrattato q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10
3. **FAGIOLINI AL POMODORO**	o Fagiolini 80 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 5	o Fagiolini 100 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 10	o Fagiolini 120 o Passata di pomodoro q.b. o Olio EVO 10
4. **FAGIOLINI AL VAPORE**	o Fagiolini 80 o Olio EVO 5	o Fagiolini 100 o Olio EVO 10	o Fagiolini 120 o Olio EVO 10



5. **FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO**	○ Fagiolini 80 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5	○ Fagiolini 100 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10	○ Fagiolini 120 ○ Pangrattato q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
6. **INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE**	○ Carote 30 ○ Olio EVO 5	○ Carote 50 ○ Olio EVO 10	○ Carote 70 ○ Olio EVO 10
7. **INSALATA DI POMODORINI**	○ Pomodorini 30 ○ Olio EVO 5	○ Pomodorini 50 ○ Olio EVO 10	○ Pomodorini 70 ○ Olio EVO 10
8. **INSALATA MISTA**	○ Lattughino 10 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 10 ○ Olio EVO 5	○ Lattughino 20 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 20 ○ Olio EVO 10	○ Lattughino 30 ○ Pomodorini 10 ○ Carote alla julienne 30 ○ Olio EVO 10
9. **INSALATA VERDE**	○ Lattughino 30 ○ Olio EVO 5	○ Lattughino 50 ○ Olio EVO 10	○ Lattughino 70 ○ Olio EVO 10
10. **PATATE AL FORNO**	○ Patate 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Patate 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10	○ Patate 130 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
11. **PURE' DI PATATE**	○ Patate 80 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Patate 100 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10	○ Patate 130 ○ Latte parzialmente scremato q.b. ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
12. **SPINACI AL PARMIGIANO**	○ Spinaci 80 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5	○ Spinaci 100 ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 10	○ Spinaci 120 ○ Parmigiano 15 ○ Olio EVO 10
13. **ZUCCHINE GRIGLIATE**	○ Zucchine 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5	○ Zucchine 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10	○ Zucchine 120 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10

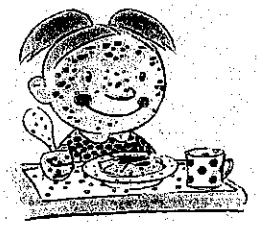
NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. Il formato del pane è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca…
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello…). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le fritture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuta di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).



TABELLA STAGIONALITÀ FRUTTA

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCHE												
ANGURIE												
ARANCE												
CACHI												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
LAMPONI												
MANDARANCI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
PERE												
PESCHE												
SUSINE												
UVA												



DIETE PER SOGGETTI CON ALLERGIE VARIE

ALLERGIA ALL'UOVO : escludere dalla dieta:

uovo intero,
maionese
polpette o preparati di carne o pesce che contengano uovo
sformati, torte salate
alimenti contenenti uova (prodotti da forno, dolci, merendine, pasta all'uovo, torte, ravioli, alimenti che prevedono impanature),
alimenti contenenti derivati dall'uovo quali: albumina, ovo-albumina, ovomucina, lisozima, etc
gnocchi e grana padano vanno controllati attentamente in quanto potrebbero contenere le proteine di cui sopra.

ALLERGIA AL LATTE: escludere dalla dieta:

latte, yogurt, burro, formaggi, panna, besciamelle.
alimenti contenenti latte: prodotti da forno, dolci, torte, budini, paste con ripieno.
Cioccolato al latte
gelati
salumi contenenti proteine del latte vaccino (caseina).

ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA: escludere dalla dieta:

arachidi, olio di arachide,
pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
cioccolato e cacao.

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI: escludere dalla dieta:

mais
polenta
farina gialla, amido di mais
olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
Fiocchi di mais
prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

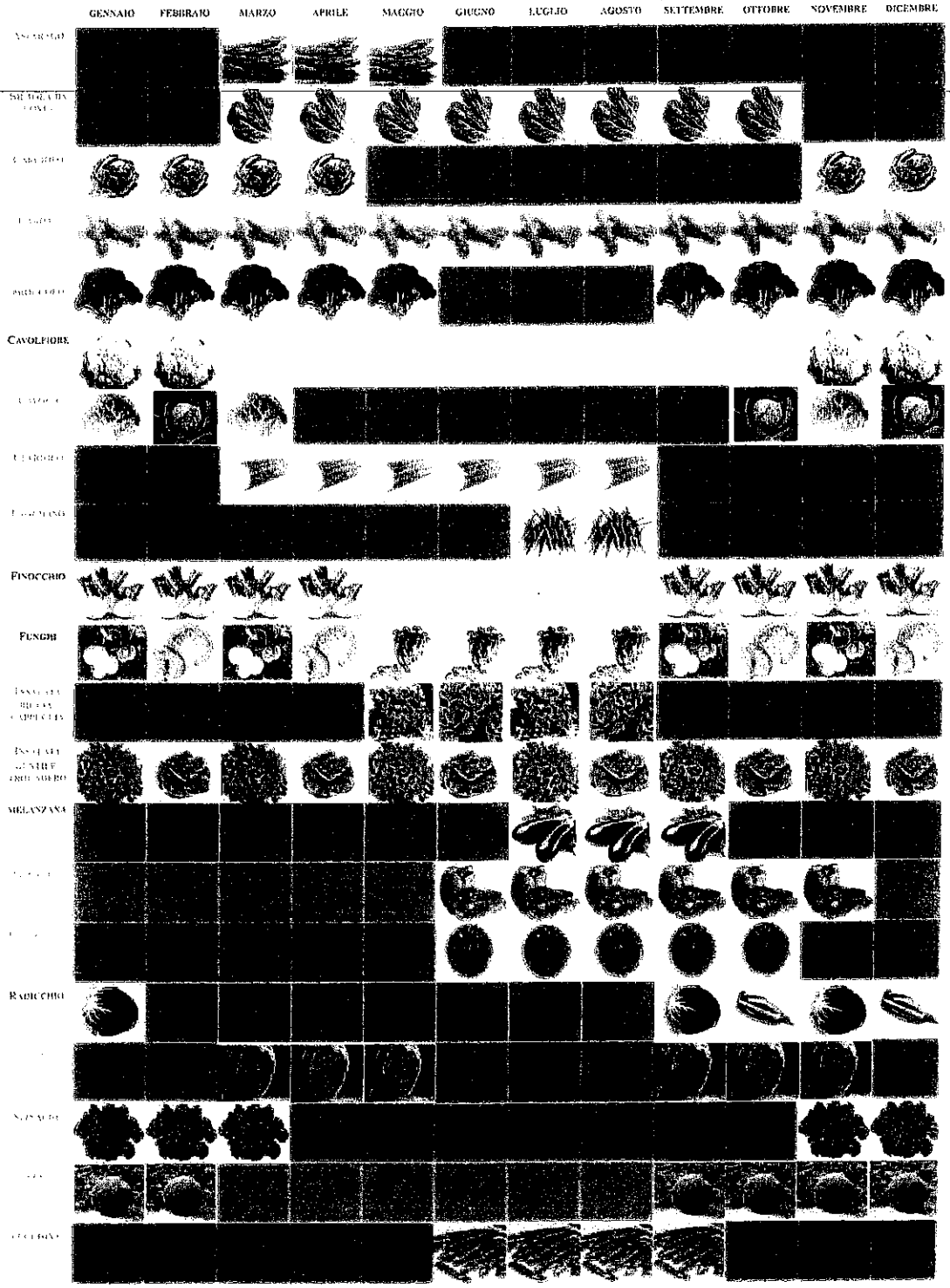
ALLERGIA ALLA SOIA: escludere dalla dieta

soia, olio di soia
farina e latte di soia
olio di semi vari
Margarine
Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
Dadi da brodo
Lecitina di soia

ASP MESSINA REGIONE SICILIANA

TABELLA STAGIONALITÀ VERDURA





SICILIA - A.S.P. DI MESSINA
29

DECALOGO frigorifero

Ministero della Salute







1.

Verifica la temperatura all'interno del suo frigorifero

Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4-5 °C (sulla mensola centrale) per conservare nel modo migliore i tuoi cibi. Colloca il frigorifero lontano da fonti di calore. Aprilo solo al bisogno e richiudilo in tempi brevi. I modelli più recenti dispongono di un display che riporta la temperatura interna del frigorifero: se il tuo non è così equipaggiato, puoi un normale termometro sui diversi ripiani e scomparti: in questo modo potrai verificarne l'efficienza e regolarne la potenza, abbassando la temperatura interna.

2.

Ricorda che ogni zona del frigorifero mantiene temperature diverse

Il punto più freddo del frigorifero è la mensola più bassa, subito sopra il cassetto per le verdure (circa 2 °C), mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello. Tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti sistemi di refrigerazione, solo il libretto delle istruzioni può darti indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

3.

Non consumare gli alimenti oltre la loro data di scadenza

Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di "scadenza": è la data entro la quale un alimento può essere venduto e deve essere consumato. La data deve riportare, nell'ordine, il giorno, il mese ed eventualmente l'anno. Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto. Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità. Viene indicata con la dicitura "da consumarsi entro": è importante verificare questa data al momento dell'acquisto e durante la conservazione domestica ed eliminare i prodotti scaduti dal frigorifero.

4.

Ricorda che ogni alimento ha la sua "temperatura di conservazione"

Carne e pesce devono sostare nella parte più fredda (solitamente il comparto più in basso). Il pesce eviscerato e lavato, deve essere consumato entro 24 ore. La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione. deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo e tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere. La parte centrale (di solito 4-5 °C) è adatta a uova, latticini, dolci a base di creme e panna e agli alimenti da consumare in frigorifero "dopo l'apertura". Nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto nella parte bassa) si conservano le verdure e la frutta che possono essere danneggiate da temperature troppo basse; vanno consumate rapidamente per evitarne il deterioramento. Le mensole all'interno della porta sono i posti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bibite, burro).

5.

Il frigorifero non è indicato per qualsiasi alimento

Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero esserne danneggiati, come per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine; il pane diventa rafferno più velocemente con le basse temperature. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

6.

Non riporre mai in frigorifero alimenti caldi

Se cucini, lascia raffreddare completamente le pietanze prima di riporle in frigorifero: eviterai condense e bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano.

7.

Fai attenzione alle cross-contaminazioni

Separa gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati: questo ti permetterà di evitare che microrganismi, eventualmente presenti nei primi, vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.

8.

Utilizza contenitori puliti e chiusi

È sempre buona norma conservare gli alimenti in contenitori puliti o nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la conservazione. Anche i cibi preparati in casa devono essere conservati con cura in contenitori puliti e con coperchio. Prima di chiudere i contenitori è buona norma attendere il raffreddamento del contenuto per evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo. Evita di riporre gli alimenti semplicemente su di un piatto: potresti vedere gocce di liquido cadere da un ripiano a quello sottostante.

9.

Pulisci regolarmente l'interno del frigorifero

Puoi utilizzare prodotti specifici o semplicemente acqua e bicarbonato e/o aceto. Mantenere il frigorifero pulito e senza accumuli di ghiaccio sulle pareti ne assicura il perfetto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione. Il libretto di istruzioni del tuo elettrodomestico ti indicherà come effettuare una corretta manutenzione.

10.

Non cedere alla tentazione di fare scorte troppo abbondanti

Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: quando fai la spesa ricorda sempre quanto può contenere. L'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno ai cibi. Se non c'è sufficiente spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la corretta distribuzione della temperatura verrà ostacolata. Pratica sempre la FIFO (First In, First Out) "chi prima entra, prima esce". Per facilitare questa buona pratica, abituati a riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli già presenti.





Testo e disegni da Ministero della Salute www.salute.gov.it

ASP MESSINA REGIONE SICILIA

OMCEO
ORDINE PROVINCIALE DI ROMA

Be different.
L'inizio di una vera rivoluzione

TAGLIO ALIMENTI PER BAMBINI IN SICUREZZA



ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI

UVA
Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza

CILIEGIA
Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti

WURSTEL
Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitareil taglio trasversale (a rondella).

MOZZARELLA
Tagliare in piccoli pezzetti; evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)

POMODORINI E OLIVE
Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli

KIWI
Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)

DA EVITARE:
CARAMELLE GELATINOSE

ALIMENTI DURI O SECCHI

CAROTE
Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)

FINOCCHIO CRUDO, SEDANO
Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi

ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO
Sminuzzare in piccoli pezzi

DA EVITARE: POPCORN,CARAMELLE DURE, FRUTTA CANDITA, CONFETTI

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI

GNOCCHI
Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla"

PASTA
Scegliere i formati più piccoli

ALIMENTI APPICCICOSI E COLLOSI

CUBETTI O PEZZI DI FORMAGGIO
Tagliare in piccoli pezzetti

PROSCIUTTO CRUDO
Rimuovere il grasso, evitare la fetta intera che deve essere ridotta a piccoli pezzetti

BURRO, FORMAGGI CREMOSI
Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)

MELA, PERA
Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare

PESCA, PRUGNA, SUSINA
Rimosso il nocciolo, tagliare in pezzetti piccoli, omogeneizzare o frullare

UVETTA E FRUTTA SECCA
Tagliare in pezzetti piccoli

DA EVITARE: CARAMELLE GOMMOSE, GOMME DA MASTICARE, MARSHMALLOWS



Un piccolo gesto d'amore, in cucina, può proteggere davvero la vita di tuo figlio. Fa la cosa giusta, non commettere errori.
LE ATTENZIONI NON SONO MAI TROPPE!

"Da soli immaginiamo il mondo, insieme lo illuminiamo"
Emanuele Gisci
Assessore alla Scuola
Municipio Roma 2

ROMA
Municipio II
Assessorato alle Politiche Educative, Scolastiche e per la Famiglia

Scarica gratuitamente il manuale della **SIPPS** e i poster dal sito
www.manovredisostruzionepediatriche.com
info.manovredisostruzionepediatriche.com

Da una idea del Dott. Marco SQUICCIARINI, Medico Esperto in tecniche di rianimazione pediatriche di base. Grafica: Uliano BRUNER e Cristiano CAPOBIANCO.

From Canadian Pediatric Society Injury Prevention Committee - Abridged version Paediatric Child Health 2012 17 (2) 91-92

ASP DI MESSINA * REGIONE SICILIA - Dipartim. di Prevenz. Sanit. Igiene