

MENU' SCOLASTICO ISTITUTO FIGLIE DELLA DIVINA PROVVIDENZA

Roma, 5 Dicembre 2023

D.ssa *Francesca Cannata*

Dietista, Biologa Nutrizionista

Assistente alla Ricerca clinica

Dottore di Ricerca in Endocrinologia



EDUCAZIONE ALIMENTARE NEL NUOVO MENU'

Il ***supporto nutrizionale*** introdotto dalla scuola mira ad educare i bambini nutrirsi correttamente, lavorando sulla conoscenza degli alimenti e sulla loro varietà nel corso delle settimane.

Piatti **semplici**, con gusti maggiormente **graditi dai bambini** e con accorgimenti per favorire **l'introduzione di tutti gli alimenti**.

Garantire che almeno **una delle scelte proposte** venga consumata dal bambino.

OBIETTIVI MENU' ESTIVO

Garantire un apporto nutrizionale qualitativo e quantitativo equilibrato e completo.

Alternare le preparazioni sul fabbisogno calorico-nutrizionale distinto per fasce di età, alla luce delle più recenti indicazioni scientifiche di riferimento.

Soddisfare tutte le esigenze di mantenimento e di crescita dei bambini, evitando che l'organismo attivi meccanismi di adattamento in risposta a carenze ed eccessi nutrizionali.

Ricette, cotture e preparazioni più affini ai gusti dei bambini.

FABBISOGNO CALORICO – LARN & SINU



Colazione 15/20%



Spuntino 5%



Pranzo 35/40%



Merenda 5/10%



Cena 30/35%

Menù invernale

PRANZO

Alternanza nei cerali (riso, orzo, pasta, tagliatelle, gnocchi, tortellini e lasagna)

FREQUENZE DEI SECONDI

- 1 volta i legumi
- 1 volta l'uovo
- 1 volta il formaggio
- 1 volta ogni due settimane affettato magro
- 1 volta carne bianca/carne rossa
- 1 volta pesce

MENU' INVERNALE					
	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
Lunedì	Risotto con zucca Formaggio Patate al forno Frutta di stagione	Pasta e fagioli Formaggio crudi Finocchi Frutta di stagione	Zuppa orzo e legumi Formaggio Cavolfiore Frutta di stagione	Riso e lenticchie Affettato magro Bieta all'olio Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Bocconcini di tacchino Patate Frutta di stagione
Martedì	Orzo e lenticchie Frittata Bieta Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Spezzatino di carne Patate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Bocconcini di tacchino Bieta Frutta di stagione	Tagliatelle al pomodoro Frittata Cavolfiore Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Bastoncini di pesce Insalata verde Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pomodoro Cosciotto di pollo Insalata verde Frutta di stagione	Tortellini in brodo Frittata Insalata di carote Frutta di stagione	Fusilli al pesto Frittata Insalata colorata Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Arista di maiale Crocchette di patate Frutta di stagione	Fusilli al pesto Affettato Insalata di carote Frutta di stagione
Giovedì	Fusilli al pesto Affettato magro Finocchi al gratin Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Arista di maiale Broccoli Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Affettato Broccoli all'olio Frutta di stagione	Pasta e piselli Formaggio Insalata di carote Frutta di stagione	Pasta e ceci Frittata Bieta all'olio Frutta di stagione
Venerdì	Tagliatelle al pomodoro Bastoncini di pesce Insalata di carote Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Cotoletta di mare Insalata verde Frutta di stagione	Risotto alla zucca Bastoncini di pesce Insalata verde Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Hamburger di pesce Insalata verde Frutta di stagione	Lasagna Formaggio Cavolfiore al gratin Frutta di stagione

Menù estivo

PRANZO

Alternanza nei cerali
(riso,orzo,pasta)

FREQUENZE DEI SECONDI PIATTI

- 1 volta i legumi
- 1 volta l'uovo
- 1 volta il formaggio
- 1 volta ogni due settimane
affettato magro
- 1 volta carne bianca/carne
rossa
- 1 volta pesce

MENU' ESTIVO					
	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
Lunedì	Pasta ortolana Polpette di carne Piselli Frutta di stagione	Passato di lenticchie con orzo Affettato magro Fagiolini Frutta di stagione	Risotto ai piselli Bocconcini tacchino Pomodori al forno Frutta di stagione	Pasta al pesto Prosciutto cotto Piselli Frutta di stagione	Crema di cannellini con pasta Prosciutto cotto Fagiolini Frutta di stagione
Martedì	Crema di ceci con pasta Frittata Insalata di pomodori Frutta di stagione	Gnocchi al sugo Formaggio fresco Insalata verde Frutta di stagione	Pasta alla siciliana Frittata Spinaci all'olio Frutta di stagione	Passato di lenticchie con orzo Polpette di carne Bieta all'olio Frutta di stagione	Insalata di pasta mediterranea Bastoncini di pesce Insalata verde Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pesto Formaggio Verdure in teglia Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Muffin di frittata Crocchette di patate Frutta di stagione	Riso primavera Cotoletta di pollo Patate al forno Frutta di stagione	Pasta alla norma Muffin di frittata Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Formaggio Verdure in teglia Frutta di stagione
Giovedì	Pasta olio e parmigiano Fesa di tacchino Patate al forno Frutta di stagione	Pasta alla norma Insalata di pollo Bieta all'olio Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Formaggio Verdure in teglia Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Pesce al gratin Insalata colorata Frutta di stagione	Gnocchi al sugo Hamburger di manzo Bieta all'olio Frutta di stagione
Venerdì	Riso con zucchine Hamburger di spigola Insalata verde Frutta di stagione	Insalata di pasta mediterranea Bastoncini di pesce Insalata Colorata Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Polpette di pesce Insalata verde Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Formaggio Spinaci all'olio Frutta di stagione	Pasta alla siciliana Frittata di patate Insalata verde Frutta di stagione

COMPOSIZIONE DEI PASTI- *pranzo*

La proposta del pranzo prevede:

- Primo piatto a base di cereali in preparazioni differenti;
- Secondo piatto a base di proteine;
- Ortaggi e verdure;
- Pane;
- Frutta di stagione

CEREALI
(pasta, riso, ORZO, FARRO, pane, patate)

SECONDI PIATTI
(legumi, pesce, carne bianca e rossa, formaggi, uova, affettato magro)

ORTAGGI E VERDURE
(insalata verde, bieta, cavolfiore, zucca , bieta, carote, spinaci)



Eliminazione di preparazioni precotte e preconfezionate , miglioramento delle cotture e associazione di verdure frullate e invisibile in alcuni piatti

Passaggio da precotto a prodotti semplici e fatti da noi

D.ssa *Francesca Cannata*

CEREALI- CARBOIDRATI

- ✓ Mantenimento nel nuovo menù le proposte semplici di pasta in bianco e rossa.
- ✓ Introduzione dei cereali meno conosciuti è sempre associata ad un prodotto sicuramente gradevole: orzo, farro e cous cous.

PASTA

(sugo semplice, con i fagioli, pesto, olio e parmigiano, gnocchi al sugo, tortellini, tagliatelle)

RISO

(piselli, zafferano, primavera, legumi)

ORZO – FARRO

(crema di cannelli, passato di verdure, crema di ceci, farro e lenticchie)



Riduzione del consumo di passata di pomodoro a favore di preparazioni bianche;

Passaggio da preparazione complessa a preparazioni semplici e legumi frullati

D.ssa *Francesca Cannata*

PROTEINE ANIMALI

CARNI e AFFETATI MAGRI
(polpette, hamburger, cotolette, insalata,
bocconcini)



POLLO, TACCHINO, MANZO,
VITELLO, FESA DI TACCHINO
E PROSCIUTTO COTTO.

PESCE
(hamburger, nuggets, polpette, filetto)



SPIGOLA, BRANZINO,
MERLUZZO.



Bilanciamento nel consumo di proteine animali e vegetali

Passaggio da semplici ma poco gradite a preparazioni preferite ai gusti dei bambini

D.ssa *Francesca Cannata*

PROTEINE VEGETALI

LEGUMI
(crema, passati e interi)



FAGIOLI, CECI,
LENTICCHIE, PISELLI.

FORMAGGI
(morbidi e semi-molli)



CERTOSA, RICOTTA,
GALBANINO E
MOZZARELLA.

UOVA
(frittata, strapazzate e muffin)



PREPARATO DI UOVA
BIOLOGICHE



Aumento di proteine ad elevato valore biologico e riduzione proteine animali

Passaggio da a nuovi formati e revisione delle preparazioni

GRASSI vegetali

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E OLIO DI SEMI DI
GIRASOLE



Eliminazione di burro,
margarina, panna.

Certificazioni delle materie prime



PRODOTTI ITALIANI CON MARCHIO
GARANTITO

BIOLOGICO

LOTTA INTEGRATA

IMBALLAGGI RICICLABILI E PRIVI DI
PLASTICA

Qualità organolettiche

AFFETTATI PRIVI DI POLIFOSFATI

ASSENZA DI TRATTAMENTI
CHIMICI

USO LIMITATO DI PESTICIDI

PESCA SOSTENIBILE

CARNI ITALIANE



CONCLUSIONI

- Piatti semplici e nutrizionalmente corretti
- Attenzione alla preparazione dei pasti
- Formati di preferenza soddisfacenti per i bambini.