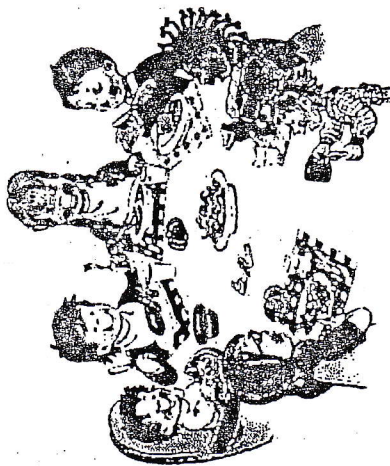


Allegato "B/2"

**INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER
IL PASTO A SCUOLA
COMUNE DI SANT'AGATA DI MILITELLO**
de 1 e 3 anni



R. Spino
Azienda S.I.N.S. - MESSINA
DIRETTORE P.I. E.T.E. - LONE
S. AGATA DI MILITELLO
Dott. Spino G. Giuseppe
01-02-2020

Dott.ssa Rosalia Zingale
Specialista in Diabetologia
Cod. ENPAM 300302924Y
Iscr. Ord. Med. N° 93270ME

Mangiare è una necessità. Mangiare intelligentemente è un'arte

Francois de La Rochefoucauld.

MENU NIDO INVERNALE

I SETTIMANA		1-3 anni
LUNEDI'	○ Farfalline al pomodoro ○ Scaloppine di tacchino ○ Spinaci lessi ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 60 ○ g 40 ○ g 10 ○ g 80
MARTEDI'	○ Ditalini con fagioli ○ Carote al vapore ○ Olio EVO ○ Pane ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 40 ○ g 15 ○ g 30 ○ g 80
MERCOLEDI'	○ Risotto con la zucca ○ Frittata con spinaci ○ Olio EVO ○ Pane ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 - g 10 ○ g 30 ○ g 80
GIOVEDI'	○ Minestrone di verdure e cereali ○ Pesce panato al forno ○ Olio EVO ○ Pane ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 10 ○ g 30 ○ g 80
VENERDI'	○ Pasta con vellutata di piselli ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 15 ○ g 80
SABATO	○ Anelletti al forno	○ 80g

II SETTIMANA		1-3 anni
LUNEDÌ	○ Pennette con pesto (senza aglio) ○ Polpettine di carne ○ Carote al vapore ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 60 ○ g 40 ○ g 10 ○ g 80
MARTEDÌ	○ farfallette con piselli e prosciutto ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 30 ○ g 15 ○ g 80
MERCOLEDÌ	○ Risotto o pasta al pomodoro ○ Frittata con zucchine ○ Olio EVO ○ Pane ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 10 ○ g 30 ○ g 80
GIOVEDÌ	○ Pasta con spinaci ○ Polpettine di pesce ○ Olio EVO ○ pane ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40+20 ○ g 50 ○ g 10 ○ g 30 ○ g 80
VENERDÌ	○ Pasta con lenticchie ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 15 ○ g 80
SABATO	○ pizza margherita	○ 100g

II SETTIMANA		1-3 anni
LUNEDI'	○ Pennette con pesto (senza aglio) ○ Polpettine di carne ○ Carote al vapore ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 60 ○ g 40 ○ g 10 ○ g 80
MARTEDI'	○ farfallate con piselli e prosciutto ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 30 ○ g 15 ○ g 80
MERCOLEDI'	○ Risotto o pasta al pomodoro ○ Frittata con zucchine ○ Olio EVO ○ Pane ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 - g 10 ○ g 30 ○ g 80
GIOVEDI'	○ Pasta con spinaci ○ Polpettine di pesce ○ Olio EVO ○ pane ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40+20 ○ g 50 ○ g 10 ○ g 30 ○ g 80
VENERDI'	○ Pasta con lenticchie ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 15 ○ g 80
SABATO	○ pizza margherita	○ 100g

III SETTIMANA		1-3 anni
LUNEDI'	○ Pasta con minestrone di verdure ○ Prosciutto cotto ○ Pane ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40+20 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
MARTEDI'	○ Pasta con ceci ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 20 ○ g 15 ○ g 80
MERCOLEDI'	○ Pennette al pomodoro ○ Omelette al formaggio ○ Olio EVO ○ Pane ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 - g 10 ○ g 30 ○ g 80
GIOVEDI'	○ Pasta con Merluzzo in bianco ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40+20 ○ g 10 ○ g 80
VENERDI'	○ Conchigliette con vellutata di zucca ○ Formaggio fresco (tipo asiago) ○ Pane ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 20 ○ g 30 ○ g 40 ○ g 15 ○ g 80
SABATO	○ timballo di riso ○ in alternativa focaccia bianca	○ g100 ○ g100

IV SETTIMANA		1-3 anni
LUNEDI'	- Conchigliette con broccoletti - Lacerto in umido - Pane - Olio EVO - Frutta fresca di stagione	- g 40+ 20 - g 40 - g 30 - g 10 - g 80
MARTEDI'	- Ditalini con fagioli - Olio EVO - Frutta fresca di stagione	- g 40 + g 20 - g 15 - g 80
MERCOLEDI'	- Pasta al pomodoro - Prosciutto cotto - Carote al vapore - Olio EVO - Pane - Frutta fresca di stagione	- g 40 - g 50 - g 10 - g 30 - g 80
GIOVEDI'	- Pasta con piselli - Pesce gratinato al forno - Olio EVO - Frutta fresca di stagione	- g 40+20 - g 50 - g 10 - g 80
VENERDI'	- Farfallette al pesto - Frittatina con spinaci - Pane - Olio EVO - Frutta fresca di stagione	- g 40 - g 50 - g 30 - g 15 - g 80
SABATO	pizza margherita	g100

MENU' NIDO ESTIVO

I SETTIMANA		1-3 anni
LUNEDI'	- o Farfalline al pesto (senza aglio) - o Pollo in umido - o Carote al vapore - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 40 g 60 g 40 g 10 g 80
MARTEDI'	- o Ditalini con zucchine e prosciutto cotto - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 30 + g 30 g 15 g 80
MERCOLEDI'	- o Riso o pasta al pomodoro fresco e basilico - o merluzzo fresco o surgelato panato al forno - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 40 g 50 g 10 g 80
GIOVEDI'	- o Pasta con minestrone di verdure di stagione - o Olio EVO - o Parmigiano - o Frutta fresca di stagione	g 40+20 g 10 g 10 g 80
VENERDI'	- o Pasta al ragù di carne - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 40 + g 30 g 15 g 80
SABATO	- o timballo di patate al forno (con prosciutto e parmigiano) - o pane	g 70+30 g 30

II SETTIMANA		1-3 anni
LUNEDI'	- o ditalini con fagioli borlotti e carote - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 30+20 g 10 g 80
MARTEDI'	- o pasta al pomodoro - o polpettine di carne di vitello - o carote al vapore - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 40 g 40 g 30 g 15 g 80
MERCOLEDI'	- o Minestrone di verdure e cereali - o Pesce (merluzzo o alici) panato al forno - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 30 g 50 g 10 g 30 g 80
GIOVEDI'	- o Riso con zucchine - o Frittata con parmigiano - o Olio EVO - o Pane - o Frutta fresca di stagione	g 40 g 50 g 10 g 80
VENERDI'	- o Conchigliette con merluzzo e pomodoro - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 40 + g 30 g 15 g 80
SABATO	- o Anelletti al forno - o Olio EVO	60g 10g

III SETTIMANA		1-3 anni
LUNEDI'	○ Pasta con pesto di zucchine ○ tacchino in umido ○ Pane ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	g 40+ 20 g 40 g 30 g 10 g 80
MARTEDI'	○ Ditalini con piselli verdi ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	g 40 + g 20 g 15 g 80
MERCOLEDI'	○ Pasta al pomodoro fresco e basilico ○ Lacerto di vitello in umido ○ fagiolini al vapore ○ Olio EVO ○ Pane ○ Frutta fresca di stagione	g 40 g 50 g 30 g 30 g 80
GIOVEDI'	○ Pasta con lenticchie rosse ○ Pesce gratinato al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	g 40+20 g 50 g 10 g 80
VENERDI'	○ Pasta con minestrone ○ Frittatina con zucchine ○ Pane ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	g 40 +20 g 50 g 30 g 15 g 80
SABATO	○ pollo con patate ○ pane (eventuale)	g 60+40 g 30

IV SETTIMANA		1-3 anni
LUNEDI'	- o Pasta con minestrone di verdure - o Prosciutto cotto - o Pane - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 40+ 20 g 40 g 30 g 10 g 80
MARTEDI'	- o Ditalini con fagioli borlotti - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 40 + g 20 g 15 g 80
MERCOLEDI'	- o Pasta al pomodoro fresco e basilico - o Omelette al formaggio - o Olio EVO - o Pane - o Frutta fresca di stagione	g 40 g 50 g 10 g 30 g 80
GIOVEDI'	- o Pasta con Merluzzo in bianco e pomodorini - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 40+30 g 10 g 80
VENERDI'	- o Pasta al ragù di carne - o Olio EVO - o Frutta fresca di stagione	g 40 + g 30 g 15 g 80
SABATO	- o timballo di riso o pasta con pesto di zucchini e formaggio fresco - o in alternativa focaccia bianca	G 100 G 100

Presso le mense scolastiche i bambini che hanno necessità di una dieta di facile digeribilità, verrà somministrata, su richiesta del genitore una: Dieta in bianco

- Piatto di pasta o di riso condita con olio extravergine di oliva crudo e parmigiano;
- Fettina di carne magra o pesce magro o prosciutto cotto;
- Carote o patate lesse;
- Mela o banana;
- Pane comune;
- Olio extra vergine di oliva crudo;

Metodi di cottura: al vapore, a bagno-maria, ai ferri, al forno.

Durante l'anno scolastico in corso si assiste al passaggio delle stagioni e ciò comporta sia una diversa disponibilità di prodotti freschi della terra, sia una richiesta da parte dei bambini di cibi diversi.

Si è pertanto ritenuto opportuno dividere i menù in due gruppi "menù invernale" e "menù estivo".

Il "menù estivo" sarà in vigore nei mesi di: settembre, ottobre, aprile, maggio, giugno, luglio; il "menù invernale" nei mesi di: novembre, dicembre, gennaio, febbraio e marzo.

Inoltre verranno proposti alcuni menù a sorpresa, per testarne il gradimento ed in seguito eventualmente inserirli nel menù dell'anno successivo.

I prodotti utilizzati per la preparazione dei pasti sono provenienti da coltivazioni biologiche

ATTENZIONE!

I genitori, qualora si siano manifestate o vi siano sospette allergie o intolleranze alimentari nel bambino, devono fornire tempestivamente alla direzione la certificazione medica, affinché possano essere preparati i pasti privi di sostanze allergizzanti, che potrebbero essere presenti nel menù. La richiesta di dieta speciale per motivi di ordine religioso può essere presentata direttamente dalla famiglia alla società.

La cucina non si assume alcuna responsabilità qualora la famiglia non provveda a segnalare alimenti potenzialmente allergizzanti.