



Comune di Mirano  
Servizio Pubblica Istruzione



## ELABORAZIONE CALORICA MENU SCOLASTICO PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA

### **Premessa**

*Il Servizio Pubblica Istruzione del Comune di Mirano è sempre sensibile alle richieste dell'utenza impegnandosi alla divulgazione di interessanti aspetti del menù al fine di informare le famiglie e il personale docente sul fabbisogno nutrizionale destinato ai bambini che usufruiscono del servizio di refezione scolastica. Il lavoro elaborato riporta la media calorica settimanale indicando le calorie totali, le percentuali di proteine, lipidi (grassi) e dei carboidrati effettivamente forniti nel momento del pranzo a scuola.*

## IL METODO

Lo strumento per elaborare dal punto di vista calorico nutrizionale il menu scolastico è attraverso i LARN (*Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti*) revisione 1996 che prevedono di distinguere gli apporti di calorie e nutrienti per fasce di età e per grammatura dei singoli alimenti. Pertanto le tabelle dietetiche dovranno seguire tali indicazioni. La predisposizione dei menù e delle singole ricette con indicazione calorica e nutrizionale dovrà essere redatta sulla base delle indicazioni generali che prevedono anche:

- Adozione della “dieta mediterranea”;
- Si devono privilegiare i metodi di cottura semplici;
- Nella stesura dei menù si deve tenere conto delle caratteristiche merceologiche delle materie prime e delle modalità di preparazione degli alimenti.

A tal fine sono stati delineati i Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di energia e Nutrienti (LARN) sotto forma di standard di riferimento. I LARN Mirano essenzialmente a proteggere l'intera popolazione dal rischio di squilibri nutrizionali, a fornire di conseguenza elementi utili per valutare l'adeguatezza della dieta media della popolazione italiana o di gruppi della stessa rispetto ai valori proposti, a pianificare la politica degli approvvigionamenti alimentari nazionali, nonché a valutare e a pianificare l'alimentazione di comunità. Servono inoltre come guida per i bisogni nutrizionali dei differenti gruppi di età e sesso.

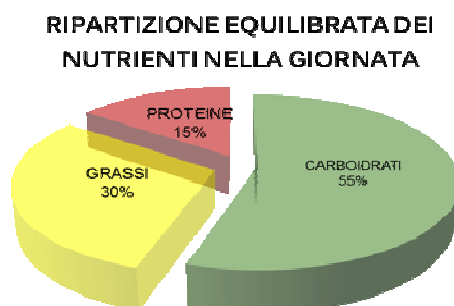
I LARN, così come calcolati, sono sufficienti a coprire i bisogni nutrizionali di tutte le persone sane di una popolazione. Ad eccezione dei livelli di energia, non corrispondono dunque solo ai bisogni medi della popolazione italiana, ma sono livelli considerati in grado di salvaguardare la salute di tutti gli individui.

I LARN, inoltre, devono essere garantiti tenuto conto della **dieta media settimanale**, soprattutto per quel che concerne i micronutrienti (proteine, grassi e carboidrati): **non ci si può infatti aspettare che la dieta di un solo giorno soddisfi sempre e comunque tutti i bisogni in nutrienti.**

Fonte tratta da: *Linee guida per il Miglioramento della qualità nella ristorazione collettiva scolastica Regione Veneto ed. 2013*

## RIEPILOGO DATI

Per i bambini dai 3 ai 6 anni di età il fabbisogno calorico del pranzo è rappresentato dal 40% delle calorie giornaliere che corrisponde tra 501 e 732 cal con una media di 616 cal. circa. I grammi di proteine dovrebbero essere come quantità raccomandata massimo 20,8 gr.; mentre la suddivisione in percentuale dei nutrienti è la seguente:



## Considerazioni

Le calorie fornite in media sono sufficienti, in alcuni casi leggermente superiori: ciò è dovuto alla presenza di alcuni piatti particolarmente calorici e proteici come per la giornata composta da crema di ortaggi con pasta e pizza oltre al pane e frutta; la giornata che prevede pizza e prosciutto cotto e la giornata composta da ravioli burro e salvia accompagnata da uova e legumi di contorno oltre al pane verdura e frutta. Concludendo, il pasto fornito a scuola garantisce l'apporto nutrizionale minimo richiesto per i bambini delle scuole dell'Infanzia.

MENU SCUOLE  
INFANZIA DEL COMUNE DI MIRANO  
ANNO SCOLASTICO 2019-2020

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1° settimana	Crema di carote con crostini Scaloppina di tacchino agli aromi Fagiolini lessati* Pane-Frutta	Pasta all'olio e Parmigiano Halibut* al gratin Carote julienne Pane-Frutta	Gnocchi* al pomodoro Hamburger di manzo al forno Insalata verde Pane-Frutta	Riso alla parmigiana Frittatina al formaggio Bis di verdure* (piselli, carote) Pane-Frutta	Crema di ortaggi* con pasta Pizza Margherita Pane-Frutta Biologica
2° settimana	Pizza Margherita Prosciutto cotto Insalata mista Pane-Frutta Biologica	Crema di zucca con riso Spezzatino di bovino in umido Finocchi julienne Pane-Frutta Biologica	Ravioli di ricotta e spinaci* burro e salvia Uovo sodo Fagioli in umido Pane-Frutta	Crema di ortaggi* con pasta Sovracoscia di pollo al forno Patate al forno Pane-Doce biologico	Pasta al pesto Hamburger di merluzzo* al forno Carote julienne Pane-Frutta
3° settimana	Crema di patate con pasta Scaloppina di tacchino agli aromi Fagiolini lessati* Pane-Frutta	Gnocchi* al pomodoro Hamburger di manzo al forno Insalata verde Pane-Frutta	Crema di ortaggi* con pasta Pizza Margherita Pane-Frutta Biologica	Pasta al pesto Halibut* al gratin Carote julienne Pane-Frutta	Riso alla parmigiana Frittatina di patate Bis di verdure* (piselli, carote) Pane-Frutta
4° settimana	Ravioli di ricotta e spinaci* burro e salvia Uovo sodo Piselli in tegame* Pane-Frutta	Crema di ortaggi* con pasta Pizza Margherita Pane-Frutta Biologica	Riso all'olio e Parmigiano Sovracoscia di pollo al forno Finocchi julienne Pane-Frutta	Crema di zucca con riso Spezzatino di bovino in umido Insalata verde Pane-Budino	Pasta al pomodoro Polpette di merluzzo* al forno Carote julienne Pane-Frutta

PRODOTTI BIOLOGICI/DOP/IGP/KM 0 OFFERTI DAL COMUNE E DALLA DITTA SERIMI:



FRUTTA DI STAGIONE 1 VOLTA LA SETTIMANA, DOLCI



PARMIGIANO REGGIANO, ASIAGO/GRANA PADANO/MONTASIO



km 0 :pane, pizza

SONO PREVISTE LE SEGUENTI VARIAZIONI DI MENU' SU RICHIESTA SPECIFICA ( allergie , intolleranze , motivi culturali):

**Menù ad esclusione di LATTE E DERIVATI:** i piatti contenenti latte e/o derivati sono sostituiti da primi all'olio o alternativi ( es. riso alla parmigiana con riso all'olio, pasta al pesto con pesto senza parmigiano, pizza con pizza solo pomodoro, ravioli con pasta all'olio. Nei secondi piatti: hamburger di manzo con hamburger di sola carne, petto di pollo al forno, frittatina al formaggio con frittata di solo uovo, hamburger di merluzzo con merluzzo al forno, pizza con petto di pollo.

**Menù ad esclusione di UOVA:** le uova e i 2° piatti contenenti uova sono sostituiti da: hamburger di sola carne o petto di pollo, hamburger di merluzzo con merluzzo al forno, ravioli con pasta all'olio.

**Menù ad esclusione di POMODORO:** i primi al pomodoro sono sostituiti da primi all'olio o "bianchi", i secondi sono sostituiti dagli stessi piatti senza pomodoro

**Menù ad esclusione di CARNE DI MAIALE:** la carne di maiale è sostituito con scaloppina di tacchino o pollo alla piastra o formaggio

**Menù "IN BIANCO" per indisposti:** pasta o riso all'olio, petto di pollo o tacchino alla piastra, carote o patate lesse.

**Menù ad esclusione di GLUTINE:** i primi sono sostituiti con pasta ,gnocchi, ravioli , pizza no glutine o riso ,i secondi piatti halibut al gratin con halibut al forno, hamburger con hamburger di sola carne , ; il pane con pane no glutine o gallette e il dolce bio con dolce no glutine

**Menù LACTO -OVO VEGETARIANO :** la carne e il pesce saranno sostituiti a da legumi (due volte alla settimana), formaggio (due volte alla settimana) e uova (1 volta la settimana)

**I PRODOTTI CONTRASSEGNA TI CON L'ASTERISCO SONO CONGELATI/SURGELATI**

MENU'SCUOLE INFANZIA

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	MEDIA SETTIMANALE	
I^ SETTIMANA	Cal	684	658	584	666	925	<b>703,40</b>	Cal
	proteine %	14,30	15,23	14,94	11,69	12,37	<b>13,71</b>	%
	proteine. Gr.	27,4	29,17	25	21,89	30,31	<b>26,75</b>	gr
	lipidi %	21,19	22,74	26,34	24,46	15,74	<b>22,09</b>	%
	carboidrati %	64,64	61,87	58,69	63,85	71,83	<b>64,18</b>	%
II^ SETTIMANA	Cal	670	621	683	763	660	<b>679,40</b>	Cal
	proteine %	14,88	13,41	11,84	12,94	15,3	<b>13,67</b>	%
	proteine. Gr.	29,35	23,82	21,17	27,09	29,15	<b>26,12</b>	gr
	lipidi %	22,38	21,5	26,24	25,79	22,6	<b>23,70</b>	%
	carboidrati %	62,72	65,08	58,39	61,17	61,99	<b>61,87</b>	%
III^ SETTIMANA	Cal	593	586	1252	666	641	<b>747,60</b>	Cal
	proteine %	15,33	12,96	11,77	14,49	12,93	<b>13,50</b>	%
	proteine. Gr.	25,12	23	38,22	28,46	21,98	<b>27,36</b>	gr
	lipidi %	24,57	24,93	16,11	22,25	23,99	<b>22,37</b>	%
	carboidrati %	60,1	61,97	72,12	63,2	63,18	<b>64,11</b>	%
IV^ SETTIMANA	Cal	661	943	593	618	657	<b>694,40</b>	Cal
	proteine %	10,97	13,24	14,49	12,76	15,32	<b>13,36</b>	%
	proteine. Gr.	19,91	32,11	20,75	22,96	29,15	<b>24,98</b>	gr
	lipidi %	24,02	16,82	24,41	27,64	21,26	<b>22,83</b>	%
	carboidrati %	61	69,84	63,04	58,08	63,37	<b>63,07</b>	%

PROPOSTA MENU SERALE SCUOLE  
INFANZIA DEL COMUNE DI MIRANO

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1° settimana	UOVA 60 gr. VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.	CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 40 VERDURA COTTA gr. 200 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.	CREMA DI VERDURA CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 30) FORMAGGIO tipo Asiago, Montasio, Latteria gr. 30 EVENTUALMENTE VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200	CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 40 VERDURA COTTA gr. 200 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.	PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 30 PESCE gr. 60 VERDURA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200
2° settimana	PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 30 PESCE gr. 60 VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200	CREMA DI VERDURA CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 30) FORMAGGIO tipo stracchino, crescenza, mozzarella gr. 40 EVENTUALMENTE VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200	CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 40 VERDURA COTTA gr. 200 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.	PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 30 PESCE gr. 60 VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200	UOVA 60 gr. VERDURA COTTA gr. 200 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.
3° settimana	CREMA DI VERDURA CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 30) FORMAGGIO tipo Asiago, Montasio, Latteria gr. 30 EVENTUALMENTE VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200	PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 30 PESCE gr. 60 VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200	CREMA DI LEGUMI (fagioli, ceci, lenticchie, piselli gr. 20 Secchi 40 gr. Freschi)+CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 30) VERDURA COTTA gr. 200 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.	UOVA 60 gr. VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.	CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 40 VERDURA COTTA gr. 200 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.
4° settimana	CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 40 VERDURA COTTA gr. 200 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.	PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 30 PESCE gr. 60 VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200	UOVA 60 gr. VERDURA COTTA gr. 200 PANE 50 gr. FRUTTA 200 gr.	PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 30 PESCE gr. 60 VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200	CREMA DI VERDURA CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 30) FORMAGGIO tipo Asiago, Montasio, Latteria gr. 30 EVENTUALMENTE VERDURA CRUDA gr. 40/50 PANE gr. 30 FRUTTA gr. 200

E' POSSIBILE INSERIRE, OLTRE ALLE GIORNATE INDICATE, TUTTE LE SERE CREME DI VERDURE CON CEREALI, BRODO VEGETALE O CEREALI ASCIUTTI CON LE GRAMMATURE INDICATE. NEL CASO DELLE CREME DI VERDURE POTRANNO SOSTITUIRE IL CONTORNO, ANDRA' PERO' RIDOTTA LA QUANTITA' DI PANE A 30 GR.

SE LO DESIDERATE COME RAPIDA E NUTRIZIONALMENTE CORRETTA ALTERNATIVA POTETE INSERIRE IL PIATTO UNICO A BASE DI CEREALI E LEGUMI COME:

PASTA E FAGIOLI, RISI E BISI, CREMA DI LENTICCHIE O CECI

PER I BAMBINI DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA E' SCONSIGLIATA L'ASSUNZIONE DEL TONNO O PESCE SPADA IN QUALSIASI METODO DI CONSERVAZIONE, ANCHE SOTT'OLIO

LE PATATE NON SONO VERDURA SE DESIDERATE INTRODURLE VANNO A SOSTITUIRE IL PANE.

**LE GRAMMATURE VANNO CONSIDERATE A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI**