

**ASSOCIAZIONE SCUOLA DELL'INFANZIA PARITARIA CAV. DON G. BERNASCONI - MENU' ANNO SCOLASTICO 2021 / 2022**

SETT.	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	FRUTTA FRESCA PASTA MELANZANE UOVO SODO VERDURA CRUDA PANE	FRUTTA FRESCA PASTA E FAGIOLI VERDURA COTTA PANE	FRUTTA FRESCA RISO GIALLO (carote o zafferano o zucca) FILETTO DI NASELLO AL FORNO VERDURA CRUDA PANE	FRUTTA FRESCA PASSATO DI VERDURA CON CROSTINI FORMAGGIO PATATE PANE	FRUTTA FRESCA POLENTA DI MAIS - SARACENO SPEZZATINO DI VITELLO CON VERDURE PANE
ALLERGENI	* 1 glutine * 3 uova * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 4 pesce e derivati * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 7 latte derivati * 9 sedano	* 1 glutine
2	FRUTTA FRESCA PASTA CON ZUCCHINE BRESAOLA O PROSCIUTTO COTTO VERDURA CRUDA PANE	FRUTTA FRESCA PASSATO DI CECI CON MIX DI CEREALI PATATE PANE	FRUTTA FRESCA RISO ALLE VERDURE COTOLETTA DI TACCHINO VERDURA COTTA PANE	FRUTTA FRESCA GNOCCHI AL POMODORO SOGLIOLA O PLATESSA IN PADELLA VERDURA COTTA PANE	FRUTTA FRESCA PIZZA MARGHERITA CON MOZZARELLA VERDURA CRUDA PANE
ALLERGENI	* 1 glutine * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 7 Latte e derivati * 9 sedano	* 1 glutine * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 4 pesce e derivati * 7 latte e derivati	* 1 glutine * 7 Latte e derivati
3	FRUTTA FRESCA PASTA AL RAGU' DI VERDURE UOVO STRAPAZZATO VERDURA CRUDA PANE	FRUTTA FRESCA RISO E PREZZEMOLO SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE VERDURA COTTA PANE	FRUTTA FRESCA VELLUTATA DI LENTICCHIE CON FARRO PATATE PANE	FRUTTA FRESCA PASTA AGLI AROMI POLPETTE DI MERLUZZO / TONNO / PANGASIO VERDURA CRUDA PANE	FRUTTA FRESCA LASAGNE CON RAGU' DI CARNI MISTE E VERDURE PANE
ALLERGENI	* 1 glutine * 3 uova * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 3 uova * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 7 latte derivati * 9 sedano	* 1 glutine * 3 uova * 4 pesce e derivati	* 1 glutine * 3 uova * 9 sedano
4	FRUTTA FRESCA PASTA AL PESTO BOCCONCINI DI MERLUZZO AL FORNO O IN UMIDO VERDURA CRUDA PANE	FRUTTA FRESCA GNOCCHI DI PATATE ALLE VERDURE FORMAGGIO VERDURA COTTA PANE	FRUTTA FRESCA MINISTRA DI RISO PISELLI IN UMIDO VERDURA COTTA PANE	FRUTTA FRESCA PASTA INTEGRALE AL POMODORO FRITTATA VERDURA CRUDA PANE	FRUTTA FRESCA TRITA DI VITELLONE CON VERDURE PURE' PANE
ALLERGENI	* 1 glutine * 3 uova * 4 pesce e derivati * 7 latte e derivati * 8 frutta a guscio e derivati	* 1 glutine * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 3 uova * 7 Latte e derivati	* 1 glutine * 7 Latte e derivati

**Formaggi a rotazione:** Fontina Nazionale, Emmenthal, Casera, Latteria, Primo sale, Taleggio, Mozzarella, Crescenza, Caprino, Fontal, Asiago

**Verdure a rotazione** INVERNALE: insalate, cavolfiori , porri, spinaci, zucca, biette, broccoletti ESTIVA: insalate, pomodori, carote, pepeponi, fagiolini (cruda / cotta al vapore / bollita / al forno)

**Frutta a rotazione** INVERNALE: mele, pere, kiwi, clementine, arance, banane. ESTIVA: pesche, albicocche, melone, prugne, anguria, banane

**Frequenze dei piatti su 4 settimane:** CARNE/AFFETTATO n. 6 volte; PESCE n. 4 volte; LEGUMI n. 4 volte; UOVA n. 4 volte; FORMAGGIO n. 3 volte

## Dal fascicolo

## “LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA IN TEMPO DI PANDEMIA”

(a cura Sistema Socio Sanitario - REGIONE LOMBARDIA - ATS Insubria)

## Tabella quantitativa per le varie fasce di età

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato.

	Alimenti	Scuola	Scuola	Scuola
		Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo, altri cereali asciutti	50	60	80
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120
	Gnocchi	120	150	200
	Farina mais per polenta	50	60	80
	Base per pizza	80	100	120
	<b>CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI</b>			
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7
	Burro a crudo solo per risotto	5	6	7
	Pesto alla genovese	10	10	15
	Pomodoro pelati	50	60	70
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.
	<b>INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO</b>			
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano ( <u>solo se necessario</u> )	5	5	5
	Verdure per minestrone, passati e creme	80	100	120
	Legumi secchi	10	15	20
	Legumi freschi o gelo	30	45	60
	Patate	30	40	60

## “LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA IN TEMPO DI PANDEMIA”

(a cura Sistema Socio Sanitario - REGIONE LOMBARDIA - ATS Insubria)

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>Carne:</b> pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	60
	<b>Pesce:</b> filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	50	60	80
	<b>Legumi secchi</b>	30	40	50
	<b>Legumi freschi/surgelati</b>	90	120	150
	<b>FORMAGGI</b>			
	<b>Formaggi a pasta molle:</b> mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	30	40	50
	<b>Formaggi a pasta dura:</b> Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	20	30	40
	<b>Ricotta</b>	40	50	100
	<b>Uova</b>	1 (50 g)	1+1/2 (75 g)	2 (100g)
	<b>Prosciutto cotto, crudo, bresaola</b>	30	40	50
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
<b>PIATTI UNICI (esempi)</b>	Pizza margherita (peso cotto)	120-150	150-200	200-250
	Pasta + legumi secchi	50+30	60+40	80+50
	Pasta al ragù di carne	50+40	60+50	80+60
	Pasta al ragù di pesce	50+30	60+40	80+50
	Pasta con formaggio fresco	50+30	60+40	80+50
	<b>Lasagne alla bolognese:</b> pasta all'uovo secca + carne per ragù + besciamella + formaggio	50+20+20 +5	60+25+30+ 5	80+40+40+ 5
	Pasta all'uovo fresca + carne per ragù + besciamella + formaggio	80+20+20 +5	100+25+30 +5	140+40+40 +5
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Burro a crudo solo per besciamella	4	5	6	

## “LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA IN TEMPO DI PANDEMIA”

(a cura Sistema Socio Sanitario - REGIONE LOMBARDIA - ATS Insubria)

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
<b>CONTORNI</b>	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200	250	300
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	100	120	150
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12
<b>FRUTTA</b>	Frutta	100	150	200
	Banane, uva, cachi, fichi	50	80	100
	<b>Pane a ridotto contenuto di sale</b>	40	50	70