

Re: POSTA CERTIFICATA: Trasmissione lettera di affidamento per redazione tabelle dietetiche

Da gulotta.patty@pec.libero.it <gulotta.patty@pec.libero.it>

A serviziapersona.partanna@pec.it <serviziapersona.partanna@pec.it>

Data lunedì 9 ottobre 2023 - 12:00

si allega la tabella nutrizionale con relazione annessa LARN per la scuola materna Rita Levi Montalcini come da determina n. 348 è stata disposta

si allegherà successivamente la fattura elettronica

Tabelle nutrizionale scuola materna completa con relazione partanna.pdf



Mensa scolastica anno 2023/2024

Per il comune di Partanna

Scuola Materna

“Istituto Comprensivo Rita Levi Montalcini”

I MENÙ E LE TABELLE DIETETICHE SONO RIVOLTI AI BAMBINI DA 3 A 15 ANNI, PRODOTTI IN BASE AI SEGUENTI CRITERI:

> formulati nel rispetto dei L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione Italiana) che indicano la quantità di energia e nutrienti necessari giornalmente per sesso e fasce d'età

dell' I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale per la Ricerca degli alimenti e della nutrizione)

> rispetto delle LINEE GUIDA per una sana alimentazione per la popolazione italiana dell' I.N.R.A.N. (IV revisione)

I menù “biologici” debbono utilizzare alimenti di origine vegetale prodotti senza uso di pesticidi, concimi chimici, ormoni, additivi, coloranti e conservanti e non devono contenere alcuna traccia di ingredienti transgenici. Gli alimenti di origine animale (carne, uova, latte, formaggi...) devono provenire da bestiame alimentato con esclusione assoluta di farine animali e prodotti transgenici. La “biologicità” dei prodotti deve essere certificata da appositi organismi di controllo.

I pasti scolastici dovrebbero assicurare circa il 40% delle calorie giornaliere e secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati d' Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) elaborati dalla SINU (Società italiana di Nutrizione Umana) in collaborazione con l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) dovrebbero ogni giorno essere rappresentati dai seguenti nutrienti:

- Proteine 13-15% delle calorie totali di cui il 50% di origine animale (carne, latte, uova) ed il 50% di origine vegetale (legumi, farinacei).
- Lipidi 25-30% delle calorie totali di cui una parte con oli vegetali per il condimento dei cibi (olio di oliva extravergine)

- Glucidi 55-60% del fabbisogno energetico di cui in gran parte sotto forma di farinacei, verdure, frutta e solo una parte con disaccaridi semplici (zucchero, miele).
- Minerali importanti soprattutto l'apporto di calcio (latte, ricotta, formaggi, legumi) di ferro (uova, spinaci, legumi) tanto necessari nell'organismo in accrescimento.
- Vitamine A (carote) C (agrumi, e frutta fresca in genere) D (pesce).

In ogni caso è buona regola abituare il bambino ad una alimentazione sana e varia in cui siano rappresentate buona parte degli alimenti naturali) con la raccomandazione di fare poco uso di sale da cucina e di zucchero.

FABBISOGNO ENERGETICO DI BAMBINI ED ADOLESCENTI (secondo i LARN):

Nell'elaborazione della tabella dietetica delle scuole materne, elementari e medie si sono valutati i seguenti parametri: - Età media dell'utenza (4,5 anni per la materna, 8 anni per le elementari, 13,5 anni per le medie) - Necessità caloriche - L.A.R.N.

- 3-6 anni (scuole materne) fabbisogno calorico medio giornaliero di 1650 Kcal.
- 6-10 anni (scuole elementare) fabbisogno calorico medio giornaliero di 2050 Kcal.
- 10-17 anni (scuole medie inf.) fabbisogno calorico medio (maschi e femmine) giornal. 2250 Kcal.

Il contenuto calorico medio fornito con il pasto di mezzogiorno assicura il 40% dell'introito calorico giornaliero 660 per le materne, 820 K/cal per le elementari, 900 K/cal per le medie.

La media delle calorie fornite giornalmente si calcola mensilmente su tutti i pasti forniti durante la refezione scolastica. Nella tabella dietetica è prevista anche la confezione del "piatto completo" combinazione varia di proteine vegetali, (ad esempio cereali e legumi, o di moderate quantità di alimenti di origine animale con cereali), accompagnato da un piatto costituito da verdure cotte o crude. Classici esempi di piatti completi sono: riso e piselli, pasta e fagioli.

Gli obiettivi della ristorazione scolastica sono principalmente:

- Garantire la sicurezza igienica, al fine di ridurre il rischio di tossinfezioni attraverso la scelta degli ingredienti e delle preparazioni;
- orientare, attraverso un approccio di tipo educativo, il comportamento alimentare verso modelli corretti;
- ristabilire i giusti rapporti con il cibo stimolando l'interesse verso cibi che sono poco utilizzati nelle famiglie.
- incrementare il consumo di frutta, verdura e devono essere assunti con moderazione.

E' buona abitudine accompagnare il secondo piatto con legumi e promuovere la varietà degli alimenti;

➤ utilizzare preferibilmente grassi di condimento di origine vegetale a crudo, piuttosto che quelli di origine animale.

➤ introdurre una notevole varietà di cibi.

➤ contribuire a prevenire nella popolazione patologie correlate all'alimentazione quali l'ipertensione, le malattie cardiocircolatorie, l'obesità e alcune forme tumorali che riconoscono nella ipernutrizione e nella malnutrizione le cause predisponenti.

In conclusione il pasto scolastico finalizzato al giusto apporto energetico e alla forma di una adeguata educazione alimentare deve essere rappresentato da:

1. alimenti naturali, freschi è (possibilmente di stagione).
2. Alimenti vari ed equilibrati nella quantità. La frutta e la verdura (cotta e cruda) per l'apporto di vitamine e fibre, non debbono mai mancare nella dieta giornaliera.

Il cibo consumato nella scuola deve essere integrato nella alimentazione giornaliera (alternativo agli altri pasti), ragion per cui la refezione scolastica deve coinvolgere necessariamente i genitori.

L'ALIMENTAZIONE A CASA (alcuni consigli...)

Il pranzo a scuola rappresenta circa il 40% dell'introito calorico giornaliero, il rimanente 60% va distribuito nell'arco di tutta la giornata.

La prima colazione abbondante è fonte di energia indispensabile per affrontare al meglio l'impegno scolastico, sono da preferire alimenti quali latte, cereali (pane o fette biscottate), frutta.

Per gli spuntini gli alimenti da preferire, sono: frutta, yogurt o budino e qualche biscotto, mentre sono da evitare merendine confezionate o panini farciti.

La cena insieme al pranzo fornisce la maggior parte dell'apporto calorico e nutritivo.

E' consigliabile alternare i primi piatti tra asciutti e minestre in brodo.

Per i secondi piatti, da cucinare con pochi grassi, sono da preferire le carni bianche alle rosse, alternandole con il pesce almeno due volte alla settimana. I formaggi, vanno bene sia quelli locali che quelli come il parmigiano reggiano con stagionatura 40 mesi (senza Lattosio), particolare attenzione agli insaccati (solo prosciutto cotto e bresaola sono consentiti per i bimbi, invece per la secondaria va bene anche quello crudo), in tutti i casi sono da assumere con moderazione.

È buona abitudine associare un secondo piatto con una abbondante razione di verdure stagionali.

I menù che sono qui presentati fanno riferimento alle indicazioni sopraindicate e contenute nei

documenti ufficiali dell'Istituto Nazionale di Nutrizione, quali i L.A.R.N. (livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) e le Linee Guida per una sana alimentazione. • Pane, pasta o sostituti devono entrare quotidianamente nella alimentazione dei bambini, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.

• Per la frutta e la verdura si raccomanda il consumo di 4 - 6 porzioni al giorno, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.

• Per le pietanze le frequenze di consumo settimanale suggerite sono:

PESCE: 1 - 2 volte alla settimana

CARNE BIANCHE E ROSSE: 2 volta alla settimana

FORMAGGIO: 1 volta alla settimana

UOVA: 1 volta alla settimana

PIATTO UNICO: 1 volta alla settimana quindi anche nel menù saranno sempre presenti uniformemente distribuiti lungo tutta la settimana.

• Per i grassi da condimento si raccomanda l'uso di olio extra vergine di oliva, preferibilmente a crudo, sono ammesse piccole quantità di burro animale (no vegetale almeno che non vi siano intolleranze, in quel caso olio evo) da usare preferibilmente a crudo e infine limitare l'uso di sale, invece è concesso brodo di verdure, di pesce e di carne per condire le pietanze.

STAGIONALITÀ E DURATA:

Il menù proposto è impostato su 5 settimane per 3 stagioni: autunno, inverno e primavera.

La stagionalità del menù, oltre a prevenire la monotonia dei piatti proposti, permette di utilizzare, soprattutto per l'ortofrutta, prodotti freschi e appetibili.

METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ALIMENTI

• Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.

• Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.

PASTA O RISO: possono essere utilizzate salse di pomodoro, ragù di carne magra, sugo di verdure miste o singole di stagione con aggiunta di olio crudo a fine cottura, brodo di verdure fresche, brodo di carne sgrassato o preferibilmente di estratto vegetale.

UOVA: fare sempre attenzione alla data di scadenza e di deposizione delle uova. La cottura può essere: sode, strapazzate in teglia antiaderente.

DERIVATI DEL LATTE: si consiglia l'utilizzo di formaggi privi di sali di fusione quali: mozzarella,

caciotta fresca, ricotta di vacca, ricotta di pecora, parmigiano, formaggini magri.

CARNE: si consiglia l'utilizzo di: carne magra di vitellone, petto di pollo e di tacchino carne, può essere fatto a pezzetti e passato su mollica fresca, inoltre può essere utilizzata la carne macinata (polpette), purché la macinatura si svolga immediatamente prima della cottura.

Cottura: lessata in pentola a pressione, al vapore, su bisticchiera, al forno con utilizzo di latte e/o succo di limone, in umido con aggiunta di olio a fine cottura. (non salare mai la carne prima della cottura)

PESCE e la sua stagionalità: si consiglia l'utilizzo di filetti di merluzzo, platessa, sogliola, rombo, polpo o sepioline

COTTURA: lessato o al vapore e condito con olio crudo e prezzemolo, al forno o con il succo di limone o/e con olio extra vergine di oliva crudo a fine cottura, in padella a fondo antiaderente con mollica fresca o pangrattato e succo di limone e fatto a polpettine senza la presenza di lische.

I pesci surgelati vanno scongelati lentamente in frigorifero ed utilizzati rapidamente.

LEGUMI FRESCHI: fagioli, piselli.

LEGUMI SECCHI: lenticchie decorticate, fagioli, piselli.

Cottura: per aumentare la digeribilità dei legumi, metterli a bagno in acqua fredda per circa 12 ore, cambiando l'acqua spesso, successivamente vanno lessati con verdure varie (carote, cipolle, sedano).

VERDURE: le verdure dovranno essere variate dando preferenza alle verdure di stagione (non utilizzare le primizie). Inoltre le verdure di stagione possono essere utilizzate come vellutate per i primi piatti.

Cottura: cotte al vapore o in pentola a pressione o crude.

FRUTTA: utilizzare la frutta di stagione atenzionando i semi dove sono presenti (uva e melograno) (non utilizzare le primizie)

RICETTARIO DEI PRIMI PIATTI

Sugo : far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua.

Ragù: in una pentola antiaderente fa appassire la cipolla in acqua o brodo vegetale, aggiungere quindi carne trita magra, pomodori pelati e fare cuocere aggiungendo eventualmente acqua e a fuoco spento olio extravergine d'oliva.

Pesto genovese: frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio) aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

Minestrone o vellutate di verdure: mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere, quando cotte, passare le verdure con il passatutto o mix aggiungere pasta/riso e a fine cottura olio extravergine d'oliva crudo.

Vellutata di legumi: dopo ammollo e cottura con cipolla, sedano, carote passare i legumi al mix per creare la vellutata, fine cottura aggiungere un filo d'olio evo.

SECONDI PIATTI CARNE

Magra, il grasso va tolto prima della cottura.

Scaloppine o bocconcini: la carne tagliata in fette o pezzi piccoli e infarinata va messa nella pentola antiaderente evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura, salare poco, aromatizzare, spruzzare succo di limone e far cuocere.

Grigliato o Arrosto: il pezzo di carne può essere cotto in piastra, bistecchiera o in forno, rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaino d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.

Lesso: mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacimento con verdure.

Umido: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

SECONDI DI PESCE

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente eventualmente aggiungere verdura a piacere.

Al forno o a fuoco libero: mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di pesce non pronto (sogliola, platessa, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone ed aggiungere aromi vari

In polpette o polpettone: amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova, passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.

CONTORNI DI VERDURE

Insalata: condire le verdure con olio extravergine d'oliva, poco sale, limone o aceto.

Lessata: cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle.

Al forno: mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

A fuoco libero: stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva.

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI AL NETTO PER FASCI D'ETÀ			
ALIMENTI	MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pane	50	70	80
Pasta/Riso asciutta	50	70	80
Pasta/Riso a minestra	30	35	40
Ravioli	60	80	100
Tortellini (brodo)	50	70	80
Tortellini (asciutti)	60	80	100
Gnocchi	180	200	220
Pizza margherita	180	210	240
Parmigiana	160	180	210
Pasticcio	160	180	210
Pomodoro pelato	70	80	90
Legumi	70	80	100
Legumi a minestra	30	40	50
Carne bovino	70	90	100
Carne macinata	30	30	30
Carne bianche,	70	90	110

petto			
Carne bianca ossa	90	130	180
Pesce intero	90	100	110
Pesce a filetto	80	100	130
polpette di pesce	90	100	125
Prosciutto cotto	40	50	60
Bresaola	40	50	60
Fromaggi molli	50	60	70
Grana	40	50	60
Verdura cotta	130	150	180
Verdura cruda	100	130	150
Patate	120	150	180
Insalata di finocchi	130	150	180
Insalata di pomodori	100	110	120
Minestrone	70	100	120
Frutta di stagione	150	150	150
Bieta cotta	20	20	20

AUTUNNO	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA
Ad ogni pasto deve essere incluso un panino di 50gr. (tranne se vi è la pizza o la lasagna) 5gr. di olio evo e una bottiglia d'acqua *la merenda alternare tra 125gr. di budino e yogurt greco				
LUNEDI	parmigiana di mela	pizza margherita uva bianca senza semi	180 gr. di lasagne vegetariene 120 gr. di uva bianca senza semi	15 gr di riso parboiled (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 20 gr. da fare con 30 gr. di zucca o bietole frullate 120 gr. di pera
MARTEDI	pollo arrosto o a forno con 70 gr. di patate a forno 120 gr. di pera	30 gr. di pastina (3-4 anni) invece 45 gr. (5-6 anni) con 40 gr. di fagioli borlotti passate a mix 30 gr. di prosciutto cotto e 120gr. di pera	60 gr. scaloppine forno con 40 gr. di carote e 40 gr. di piselli entrambi bolliti e fatti a crema 120 gr. di mela	Risotto ai carciofi 15gr.(3-4 anni) invece per i (5-6 anni) 20gr. 100 gr. di castagne sgusciate o 120 gr. uva nera senza semi
MERCOLEDI	60 gr. di filetto di merluzzo 80 gr. di spinaci bolliti 120 gr. di uva nera senza seme	60 gr. di ravioli di vitello magro con 30 gr. di ragù 100 gr. di mela o cachi	Gnocchi con formaggino 120 gr. di pera	50 gr di spezzatino di tacchino e piselli con 30 gr di pastina (3-4 anni) invece per i (5-6 anni) 40 gr. di pastina a brodo 120 gr. di uva bianca senza semi
GIOVEDI	50 gr di pasta mezze penne (3-4 anni) con 40 gr. di fagioli borlotti passati a mix (30 gr. circa) invece (5-6 anni) 60 gr. di pasta mezze penne una frittata di uova con o senza carciofi 100 gr. castagne sgusciate	60 gr. di filetto di platessa a forno 30 gr. di zucchine grigliate o spadellate insieme alla platessa una frittata di uova 100 gr di castagne sgusciate o 120 gr. di uva bianca senza semi	50 gr. di alici (3-4anni) invece (5-6anni) 60 gr. di alici da fare a tortino a forno con 30 gr. di bieta bollita all'olio evo, 30 gr. di prosciutto cotto 120 gr. uva nera senza semi o 100 gr. di castagne sgusciate	50 gr. di pollo tagliato a bocconcini e impanato con mollica fresca con 70 gr. di patate a forno 120 gr. mela
VENERDI	50 gr. di polpette di manzo e 50 gr. di mezze penne al sugo (3-4 anni) invece (5-6 anni) 60 gr. di polpette e 60 gr. di mezze penne al sugo 120 gr. mela	30 gr. di pastina con 40 gr. di vellutata di piselli passati (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 45 gr. di pastina 30 gr. di bresaola e 30 gr. di parmigiano reggiano 40 mesi e 120 gr. di uva nera senza semi	50 gr di mezze penne o penne (3-4anni) invece (5-6 anni) 60 gr. da condire con formaggino (mio) una frittata di uova 120 gr. di mela	60 gr. filetto di nasello con 80 gr. di spinaci o bietole bollite frittata di uova 120 gr. di pera

AUTUNNO	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA
Ad ogni pasto deve essere incluso un panino di 50gr. (tranne se vi è la pizza o la lasagna) 5gr. di olio evo e una bottiglia d'acqua *la merenda alternare tra 125gr. di budino e yogurt greco				
LUNEDI	180 gr. di lasagne vegetariane 120 gr. di mela	180 gr. di pizza margherita 120 gr. di uva bianca senza semi	160 gr. di parmigiana 120 gr. di uva bianca senza semi	15 gr di riso parboiled (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 20 gr. da fare con 30 gr. di zucca frullata e 3 gr. di parmigiano 120 gr. di pera
MARTEDI	60 gr. di pollo (coscetta preferibilmente) a forno con 70 gr. di patate a forno 120 gr. di pera	30 gr. di pastina (3-4 anni) invece 45 gr. (5-6 anni) con 40 gr. di piselli mixati e 3gr.parmigiano 30 gr. di prosciutto cotto e 120gr. di mela	60 gr. petto di pollo grigliato con 30 gr. di carote a insalata 120 gr. di mela	30 gr di insalata verde con 30 gr. di mozzarelline e finocchi gratinati 100 gr. di castagne sgusciate o 120 gr. uva nera senza semi
MERCOLEDI	60 gr. di filetto di merluzzo 80 gr. di spinaci bolliti 120 gr. di uva nera senza seme	60 gr. di ravioli di vitello magro con 30 gr. di ragu 100 gr. di cachi	Gnocchi con sugo di pomodoro e 3 gr. di parmigiano reggiano 40 mesi e 120 gr. di pera	50 gr di spezzatino di vitello magro con 30 gr di pastina (3-4 anni) invece per i (5-6 anni) 40 gr. di pastina a brodo 120 gr. di uva bianca senza semi
GIOVEDI	50 gr di mezze penne(3-4 anni) invece (5-6 anni) 60 gr. di mezze penne con formaggino (MIO) una frittata di uova con o senza carciofi 100 gr. castagne sgusciate	60 gr. di filetto di platessa a forno 30 gr. di zucchine grigliate o spadellate insieme alla platessa una frittata di uova 100 gr di castagne sgusciate o 120 gr. di uva bianca senza semi	50 gr. di scaloppine di pollo (3-4anni) invece (5-6anni) 60 gr. da fare a forno con crema di broccoli 30 gr. di prosciutto cotto 120 gr. uva nera senza semi o 100 gr. di castagne sgusciate	50 gr. di hamburger di pollo e tacchino con 70 gr. di patate a forno 120 gr. mela
VENERDI	50 gr. di polpette di manzo e 50 gr. di spaghetti al sugo (3-4 anni) invece (5-6 anni) 60 gr. di polpette e 60 gr. di spaghetti al sugo 120 gr. mela	30 gr. di pastina da fare a minestra con 40 gr.di cavolfiore (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 45 gr. di pastina e 50gr di cavolfiore a minestra 30 gr. di bresaola e 3gr. di parmigiano reggiano 40 mesi e 120 gr. di uva nera senza semi	50 gr di spaghetti (3-4anni) invece (5-6 anni) 60 gr. da condire con formaggino (mio) una frittata di uova con carciofi e 120 gr. di mela	60 gr. filetto di nasello con 80 gr. di spinaci o bietole bollite frittata di uova 120 gr. di pera

Nota bene: alimenti come melograno e funghi, non sono stati inseriti in quanto i chicchi del melograno possono creare soffocamento, invece i funghi non sono ancora digeribili per i bambini al di sotto dei 12 anni, poiché non hanno gli enzimi per digerirli.

AUTUNNO	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA
Ad ogni pasto deve essere incluso un panino di 50gr. (tranne se vi è la pizza o la lasagna) 5gr. di olio evo e una bottiglia d'acqua *la merenda alternare tra 125gr. di budino e yogurt greco				
LUNEDI	160 gr. di parmigiana 120 gr. di mela	180 gr. di lasagne vegetariane 120 gr. di arancia	180 gr. di pizza margherita 120 gr. di uva nera senza semi	15 gr di riso parboiled (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 20 gr. da fare con 30 gr. di zucca frullate o ai carciofi da condire con 30 gr. di parmigiano reggiano 120 gr. di pera
MARTEDI	50 gr. di hamburger di vitello con 30 gr. di insalata verde 120 gr. di pera	30 gr. di pastina (3-4 anni) invece 45 gr. (5-6 anni) con 40 gr. di zucca frullata 120gr. di mandarino	Scaioppine con crema di broccoli 120 gr. di mela	Polpettine di verdure e lenticchie rosse decorticate 100gr. di kiwi
MERCOLEDI	60 gr. di filetto di rombo 80 gr. di spinaci bolliti 120 gr. di uva nera senza seme	80 gr. di ravioli di vitello magro con 30 gr. di ragù 100 gr. di mela o cachi	Gnocchi con burro e 30 gr. di parmigiano reggiano 40 mesi e 120 gr. di pera	50 gr di spezzatino di vitello magro con 30 gr di pastina (3-4 anni) invece per i (5-6 anni) 40 gr. di pastina a brodo 120 gr. di arancia
GIOVEDI	50 gr di pasta (3-4 anni) al pomodoro e parmigiano reggiano 40 mesi (30 gr. circa) invece (5-6 anni) 60 gr. di pasta una frittata di uova con o senza carciofi 100 gr. castagne sguosciate o pera	60 gr. di filetto di platessa a forno 30 gr. di zucchine grigliate o spadellate insieme alla platessa una frittata di uova 100 gr di castagne sguosciate o 120 gr. di mandarino	50 gr. di spigola con insalata di finocchio e carote 120 gr. uva nera senza semi o 100 gr. di kiwi	50 gr. polpette di tacchino e piselli o pollo e piselli con 70 gr. di patate a forno 120 gr. mela
VENERDI	50 gr. di spaghetti al pesto genovese (3-4 anni) invece (5-6 anni) 60 gr. di spaghetti al pesto genovese 30 gr. di bresaola 120 gr. mela	30 gr. di pastina con 40 gr. di vellutata di lenticchie decorticate passate (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 45 gr. di pastina 30 gr. di prosciutto cotto e 120 gr. di uva nera senza semi	50 gr di spaghetti (3-4anni) invece (5-6 anni) 60 gr. da condire alla norma (con 30 gr di melanzane spadellate e 20gr di ricotta salata o parmigiano) 120 gr. di mandarino	60 gr. filetto di nasello con 80 gr. bietole bollite frittata di uova 120 gr. di arancia

INVERNO	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA
Ad ogni pasto deve essere incluso un panino di 50gr. (tranne se vi è la pizza o la lasagna) 5gr. di olio evo e una bottiglia d'acqua *la merenda alternare tra 125gr. di budino e yogurt greco				
LUNEDI	160 gr. di pasticcio 120 gr. di mela	180 gr. di pizza margherita 120 gr. di mandarino	180 gr. di lasagne vegetariane 120 gr. di arancia	15 gr di riso parboiled (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 20 gr. da fare con 30 gr. di broccolo a minestra 30 gr. prosciutto cotto 120 gr. di pera
MARTEDI	60 gr. di pollo a forno con 70 gr. di patate a forno 120 gr. di kiwi	30 gr. di pastina (3- 4 anni) invece 45 gr. (5- 6 anni) con 40 gr. di lenticchie rosse decorticate 30 gr. di bresaola e 120gr. di pera	60 gr. scaloppine al limone da fare a forno con 40 gr. di insalata verde mista 120 gr. di mela	50gr. di polpettine di merluzzo, 30gr. di carote e piselli. 120gr. di mandarino
MERCOLEDI	60 gr. di filetto di merluzzo 80 gr. di spinaci bolliti 120 gr. di arancia	60 gr. di tortellini alla carne con 30 gr. di ragù 120 gr. di mela	gnocchi con formaggino 120 gr. di pera	50 gr di spezzatino di vitello magro con 30 gr di pastina (3-4 anni) invece per i (5-6 anni) 40 gr. di pastina a brodo 120 gr. di kiwi
GIOVEDI	50 gr di pasta (3-4 anni) al sugo di pomodoro e parmigiano 3gr. invece (5-6 anni) 60 gr. di pasta una frittata di uova con o senza carciofi, 120 gr. mandarino	60 gr. di filetto di platessa a forno 30 gr. di insalata verde mista una frittata di uova 120 gr. di kiwi	50 gr. di hamburger di vitello da fare a forno o in padella con 30 gr. di insalata verde mista 120gr di arancia	50gr. di scaloppine al limone con 70 gr. di patate a forno 120 gr. mela
VENERDI	50 gr. di polpette di manzo e 50 gr. di spaghetti al sugo (3 - 4 anni) invece (5- 6 anni) 60 gr. di polpette e 60 gr. di spaghetti al sugo 120 gr. mela	30 gr. di pastina con 40 gr. di broccolo a minestra (3- 4anni) invece per i (5 - 6 anni) 45 gr. di pastina e 40gr. di broccolo a minestra 30 gr. di bresaola 120 gr. di mandarino	50 gr di spaghetti (3- 4anni) invece (5-6 anni) 60 gr. da condire con formaggino (mio) 30gr. di prosciutto cotto 120 gr. di kiwi	60 gr. filetto di nasello con 80 gr. di spinaci o bietole bollite frittata di uova 120 gr. di pera

INVERNO	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA
Ad ogni pasto deve essere incluso un panino di 50gr. (tranne se vi è la pizza o la lasagna) 5gr. di olio evo e una bottiglia d'acqua *la merenda alternare tra 125gr. di budino e yogurt greco				
LUNEDI	180 gr. di pizza margherita 120 gr. di mela	180 gr. di lasagne vegetariane 120 gr. di mandarino	180 gr. di pasticcio 120 gr. di kiwi	15gr di riso parboiled (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 20gr. di riso da fare per i bimbi con 30gr. di zucca frullata, 3gr. di parmigiano e 120gr. pera
MARTEDI	60 gr. di pollo arrosto o a coscette forno con 70 gr. di patate a forno 120 gr. di pera	30 gr. di pastina (3- 4 anni) invece 45 gr. (5- 6 anni) con 40 gr. di ciuffi di cavolfiori frittata di uova e 120gr. di arance	60 gr. hamburger di pollo e tacchino da fare a forno con 40 gr. di carote e 40 gr. di piselli entrambi bolliti 120 gr. di mela	30 gr di insalata verde con 30 gr. di mozzarelline e pomodorini ciliegino e finocchi gratinati 120 gr. di mandarino
MERCOLEDI	60 gr. di polpettine di merluzzo 40 gr. di insalata verde 120 gr. di kiwi	60 gr. di ravioli di vitello magro con 30 gr. di ragù 100 gr. di mela	gnocchi con sugo di pomodoro e 3gr. di parmigiano 40 mesi e 120 gr. di pera	50 gr di spezzatino di vitello con 30 gr di pastina (3-4 anni) invece per i (5-6 anni) 40 gr. di pastina a brodo 120 gr. arance
GIOVEDI	30 gr di pastina (3-4 anni) con vellutata di piselli invece (5-6 anni) 40 gr. di pastina una frittata di uova con o senza carciofi 100 gr. arance	60 gr. di filetto di merluzzo a forno 30 gr. di pomodorini ciliegino 30 gr. di prosciutto cotto 120 gr. di pera	50 gr. di polpette di manzo da accompagnare con 50 gr. di spaghetti per i (3-4 anni) invece (5-6anni) 60 gr. di spaghetti e 120 di kiwi	50 gr. di bocconcini di pollo o birbe con 70 gr. di patate a forno 120 gr. mela
VENERDI	50 gr. di polpette di manzo e 50 gr. di spaghetti al sugo (3 - 4 anni) invece (5- 6 anni) 60 gr. di polpette e 60 gr. di spaghetti al sugo 120 gr. mandarino	30 gr. di pastina con 40 gr. di fagioli borlotti passati (3- 4anni) invece per i (5 - 6 anni) 45 gr. di pastina 30 gr. di bresaola e 30 gr. di parmigiano reggiano 40 mesi e 120 gr. di kiwi	50 gr di spaghetti (3- 4anni) invece (5-6 anni) 60 gr. da condire con la vellutata di zucca con 3gr. di parmigiano 40 mesi una frittata di uova con o senza carciofo 120 gr. di mela	60 gr. filetto di platessa con 80 gr. di spinaci o bietole bollite frittata di uova 120 gr. di kiwi

INVERNO	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA
Ad ogni pasto deve essere incluso un panino di 50gr. (tranne se vi è la pizza o la lasagna) 5gr. di olio evo e una bottiglia d'acqua *la merenda alternare tra 125gr. di budino e yogurt greco				
LUNEDI	160 gr. di pasticcio 120 gr. di mela	180 gr. di pizza margherita 120 gr. di kiwi	180 gr. di lasagne vegetariane 120 gr. di mandarino	15 gr di riso parboiled (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 20 gr. da fare con 30 gr. di broccoli a minestra e 30 gr. di bresaola con 3gr. di parmigiano reggiano 120 gr. di pera
MARTEDI	60 gr. di petto di pollo alla griglia o impanato sul posto con 70 gr. di patate a fritte 120 gr. di pera	30 gr. di pastina (3- 4 anni) invece 45 gr. (5- 6 anni) con 40 gr. di lenticchie rosse decorticate 30 gr. di prosciutto cotto e 120gr. di pera	60 gr. filetto di rombo a forno con 40 gr. di carote e 40 gr. di piselli entrambi bolliti 120 gr. di arance	Finocchi al forno con mozzarella 120 gr. di mandarino
MERCOLEDI	60 gr. di filetto di merluzzo 80 gr. di spinaci bolliti o bietole 120 gr. mandarino	60 gr. di ravioli di vitello magro con 30 gr. di ragù 120 gr. di mela	gnocchi di patate con formaggino 120 gr. di pera	50 gr di spezzatino di vitello magro con 30 gr di pastina (3-4 anni) invece per i (5-6 anni) 40 gr. di pastina a brodo 120 gr. di kiwi
GIOVEDI	30 gr di pastina (3-4 anni) con 40 gr di fagioli borlotti passati a mix invece (5-6 anni) 45 gr. di pastina una frittata di uova 120 gr. arance	60 gr. di filetto di platessa a forno insalata di finocchi (30 gr circa) e arance (100gr.) la frutta qui viene inserita insieme all' ortaggio, condire con limone una frittata di uova	polpettine di pesce da fare a forno con insalata verde mista 30 gr. di prosciutto cotto 120 gr. mandarino	50 gr. di petto di pollo tagliato a bocconcini impanato con mollica fresca e a forno con 70 gr. di patate 120 gr. mela
VENERDI	50 gr. di polpette di manzo e 50 gr. di spaghetti al sugo (3 - 4 anni) invece (5- 6 anni) 60 gr. di polpette e 60 gr. di spaghetti al sugo 120 gr. kiwi	30 gr. di pastina con 40 gr. di vellutata di piselli passati (3- 4anni) invece per i (5 - 6 anni) 45 gr. di pastina 30 gr. di bresaola e 3gr. di parmigiano reggiano 40 mesi e 120 gr. di mandarino	50 gr di mezze penne (3-4anni) invece (5-6 anni) 60 gr. da condire con sugo di pomodoro una frittata di uova 120 gr. di mela	60 gr. filetto di nasello con 80 gr. di spinaci o bietole bollite frittata di uova 120 gr. di arance

PRIMAVERA	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA
Ad ogni pasto deve essere incluso un panino di 50gr. (tranne se vi è la pizza o la lasagna) 5gr. di olio evo e una bottiglia d'acqua *la merenda alternare tra 125gr. di budino e yogurt greco				
LUNEDI	160 gr. di parmigiana 120 gr. di mela	180 gr. di pizza margherita 120 gr. di pesca	180 gr. di lasagne vegetariana 120 gr. di albicocca	15 gr di riso parboiled (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 20 gr. di riso da fare con 30 gr. punte di asparagi o ai piselli da condire con 3 gr. di parmigiano 120 gr. di pera
MARTEDI	60 gr. di pollo coscetta arrosto o a forno con 70 gr. di patate a forno 120 gr. di kiwi	30 gr. di pastina (3-4 anni) invece 45 gr. (5-6 anni) con 40 gr. di lenticchie rosse decorticate o broccolo a minestra 30 gr. di prosciutto cotto e 120gr. di pera	60 gr. hamburger di pollo e tacchino a forno con 40 gr. di pomodorini ciliegino 120 gr. di fragole	30 gr di insalata verde mista, 30gr.radicchio e 30gr.di pomodorini ciliegino, 30 gr. di mozzarelline e 3 gr. di scaglie di parmigiano 40 mesi 120 gr. di fragole
MERCOLEDI	60 gr. di filetto di merluzzo 80 gr. di spinaci bolliti o carote 120 gr. di albicocche	50 gr. di mezze penne (3-4anni) invece 60 gr. di mezze penne (5-6 anni) con passata di 40 gr. di fagioli borlotti passati a mix 120 gr. di mela	gnocchi con piselli passati a crema 120 gr. di pera	50 gr di hamburger di vitello con 30 gr. di melanzane o zucchine grigliate 120 gr. di albicocche
GIOVEDI	50 gr di pasta mezze penne (3-4 anni)con formaggino (mio) invece per i (5-6 anni) 60 gr. di pasta mezze penne 30 gr. di bresaola 100 gr. mela	60 gr. di filetto di platessa o rombo a forno, 30 gr. di zucchine o melanzane grigliate una frittata di uova 100 gr di albicocche	50 gr. di filetto di sgombro (3-4anni) invece (5-6anni) 60 gr. da fare a forno o anche il filetto di sgombro in scatola con 30 gr. di insalata mista tra radicchio e lattuga verde e 120 gr. di pesca	50 gr. scaloppine al limone con 70 gr. di patate a forno 120 gr. mela
VENERDI	50 gr. di polpette di manzo e 50 gr. di spaghetti al sugo di pomodoro (3 - 4 anni) invece (5-6 anni) 60 gr. di polpette e 60 gr. di spaghetti al sugo 120 gr. pera	30 gr. di pastina con 40 gr. di vellutata di piselli passati (3-4anni) invece per i (5 - 6 anni) 45 gr. di pastina 30 gr. di bresaola e 3gr. di parmigiano reggiano 40 mesi e 120 gr. di kiwi	50 gr di spaghetti (3-4anni) invece (5-6 anni) 60 gr. da condire zucchine genovesi mixate una frittata di uova con carciofi 120 gr. di mela	60 gr. filetto di nasello con 80 gr. di spinaci o bietole bollite frittata di uova 120 gr. di pesca

PRIMAVERA	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA
Ad ogni pasto deve essere incluso un panino di 50gr. (tranne se vi è la pizza o la lasagna) 5gr. di olio evo e una bottiglia d'acqua *la merenda alternare tra 125gr. di budino e yogurt greco				
LUNEDI	160 gr. di parmigiana 120 gr. di fragole	180 gr. di pasticcio 120 gr. di pesca	180 gr. di pizza Margherita 120 gr. di kiwi	180 gr. di lasagne vegetariane 120 gr. di pera
MARTEDI	60 gr. hamburger di pollo e tacchino a forno con 70 gr. di patate a forno 120 gr. di pera	30 gr. di pastina (3- 4 anni) invece 45 gr. (5- 6 anni) con 40 gr. di lenticchie rosse decorticate o piselli passati in mix 30 gr. di prosciutto cotto e 120gr. di pera	60 gr. petto di pollo fatti a pezzetti o a straccetti da fare a forno con 40 gr. di carote e 40 gr. di piselli entrambi bolliti 120 gr. di pesca	50 gr. di spigola con 40 gr. insalata di finocchio o di carote baby 120 gr. di albicocche
MERCOLEDI	60 gr. di filetto di sgombro e 40 gr. di carote e pomodorini ciliegino 120 gr. di kiwi	60 gr. di tortellini di carne con 30 gr. di ragù 100 gr. di albicocche	gnocchi con formaggino o crema di zucchine genovesi 120 gr. di pera	50 gr di fettine o scaloppine di vitello con 30 gr. di insalata mista con radicchio e rucola 120 gr. di fragole
GIOVEDI	15 gr di riso parboiled (3-4 anni) e invece (5-6 anni) 20 gr. di riso da fare con le punte di asparagi e parmigiano 40 mesi (3 gr. circa) una frittata di uova 100 gr. pesca	60 gr. di filetto di merluzzo a forno 30 gr. di zucchine grigliate o melanzane una frittata di uova ai carciofi 120 gr. kiwi	50 gr. di platessa da fare a forno con 30 gr. di insalata verde mista radicchio e 30 gr. di pomodorini 30 gr. di prosciutto cotto 120 gr. albicocche	50 gr. di pollo coscette preferibilmente da con 70 gr. di patate a forno 120 gr. mela
VENERDI	50 gr. di polpette di manzo e 50 gr. di spaghetti al sugo di pomodoro(3 - 4 anni) invece (5-6 anni) 60 gr. di polpette e 60 gr. di spaghetti al sugo 120 gr. mela	30 gr. di pastina con minestrone di legumi 40 gr. circa(3- 4anni) invece per i (5 - 6 anni) 45 gr. di pastina 30 gr. di bresaola e 3gr. di parmigiano reggiano 40 mesi e 120 gr. di fragole	50 gr di spaghetti (3- 4anni) invece (5-6 anni) 60 gr. da condire con pomodoro una frittata di uova 120 gr. di mela	60 gr. seppioline grigliate con 80 gr. di spinaci o bietole bollite frittata di uova 120 gr. di pesca

PRIMAVERA	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA
Ad ogni pasto deve essere incluso un panino di 50gr. (tranne se vi è la pizza o la lasagna) 5gr. di olio evo e una bottiglia d'acqua *la merenda alternare tra 125gr. di budino e yogurt greco				
LUNEDI	160 gr. di parmigiana 120 gr. di mela	180 gr. di pizza margherita 120 gr. di albicocche	180 gr. di lasagne vegetariana 120 gr. di pesca	15 gr di riso parboiled (3-4anni) invece per i (5-6 anni) 20 gr. da fare con 30 gr. di lenticchie decorticate frullate o bietole frullate da condire con 3gr. di parmigiano 120 gr. di pera
MARTEDI	60 gr. di pollo arrosto o a forno con 70 gr. di patate a forno 120 gr. di pera	30 gr. di pastina (3- 4 anni) invece 45 gr. (5- 6 anni) con minestrone di legumi 30 gr. di prosciutto cotto e 120gr. di pera	60 gr. insalata di straccetti di pollo con 40 gr. di carote e 40 gr. di piselli entrambi bolliti 120 gr. di mela	30 gr di insalata verde con 30 gr. di mozzarelline e una scatoletta di tonno e 30 gr. pomodorini ciliegino 100 gr. di fragole
MERCOLEDI	60 gr. di filetto di merluzzo 80 gr. di spinaci bolliti o bietole 120 gr. di albicocche	60 gr. di ravioli di vitello magro con 30 gr. di ragù 100 gr. di fragole	gnocchi con formaggino 120 gr. di pera	50 gr di spezzatino di vitello magro con 30 gr di pastina (3-4 anni) invece per i (5-6 anni) 40 gr. di pastina a brodo 120 gr. di pesca
GIOVEDI	50 gr di pasta (3-4 anni) alla crema di zucchine genovesi invece (5-6 anni) 60 gr. di pasta una frittata di uova 120 gr. pesca	60 gr. di filetto di platessa a forno 30 gr. di zucchine grigliate o spadellate insieme alla platessa una frittata di uova 100 gr di kiwi	50 gr. di filetto di sgombro da fare a forno con 30 gr. di insalata verde mista 30 gr. pomodorini 120 gr. albicocche	50 gr. scaloppine alla crema di piselli con 70 gr. di patate a forno 120 gr. mela
VENERDI	50 gr. di polpette di manzo e 50 gr. di spaghetti al sugo di pomodoro (3 - 4 anni) invece (5-6 anni) 60 gr. di polpette e 60 gr. di spaghetti al sugo 120 gr. mela	30 gr. di pastina con 40 gr. di vellutata di piselli passati (3- 4anni) invece per i (5 - 6 anni) 45 gr. di pastina 30 gr. di bresaola e 3gr. di parmigiano reggiano 40 mesi e 120 gr. di fragole	50 gr di spaghetti (3- 4anni) invece (5-6 anni) 60 gr. da condire con crema di zucchine e mozzarella 120 gr. di kiwi	60 gr. filetto di nasello con 80 gr. di spinaci o bietole bollite frittata di uova 120 gr. di pera

bimbo di 3 anni assunzione d'acqua di 1200 ml/dg

bimbo di 4 a 6 anni assunzione d'acqua di 1600 ml/dg

email: gulotta.patty@pec.libero.it
cell: 340-5332710

Dott.ssa *Patrizia Gulotta*