

## MENU' AUT/INV2021/2022 COMUNE DI SOSPIRO (CLASSI 3^ 4^ 5^ ) SCUOLA PRIMARIA

GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI	pasta al pomodoro uova sode finocchi* al grana pane integrale	risotto con zucca* fesa di manzo alle verdure verdure crude pane integrale	pasta al pomodoro cotoletta di pollo al forno* pomodori all' olio pane comune	insalata mista brasato con polenta pane comune
MARTEDI	riso al parmigiano merluzzo* gratinato piselli* al pomodoro pane comune	zuppa ai cereali* uova sode zucchine trifolate pane comune	pasta al tonno filetto di palombo* al forno finocchi* gratinati pane integrale	pasta alla ricotta tacchino al limone spinaci* al grana pane integrale
MERCOLEDI	insalata mista spezzatino di manzo polenta pane comune	insalata con fagioli e ceci pizza margherita pane integrale	insalata con legumi tacchino arrosto polenta pane comune	insalata con legumi e mais pizza margherita pane integrale
GIOVEDI	risotto al parmigiano grana e mozzarella insalata e carote pane comune	pasta ai broccoli* pollo*arrosto con patate pane integrale	risotto al parmigiano arrotoato di carne al forno* fagiolini* all' olio pane integrale	riso burro e grana arrotoato di carne con spinaci* patate prezzemolate* pane comune
VENERDI	gnocchi al pomodoro filetto pesce gratinato* pomodori pane integrale	riso al parmigiano arista al latte insalata verde pane comune	gnocchi al pomodoro uova sode olio e lim verd cruda pane comune	pasta al pomodoro filetto di pesce dorato* pomodori pane comune

\* PRODOTTO CONGELATO

NON VENGONO UTILIZZATI CIBI PRECOTTI

PANE CON RIDOTTO CONTENUTO DI SALE

PANE CON FARINA INTEGRALE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE E YOGURT PER MERENDA META' MATTINA



Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

UOS Igiene Alimenti e Nutrizione a valenza territoriale

**1.2 Nuova Scheda Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica ATS VAL PADANA****REQUISITI MINIMI PER LA STESURA DEL MENU-COMUNE/SCUOLA PRIVATA/NIDO**DI SOSPISO

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>INVERNALE</b>	<input type="checkbox"/>	<b>ESTIVO</b>
-------------------------------------	------------------	--------------------------	---------------

<input checked="" type="checkbox"/>	1.	Verdura di stagione almeno una porzione ad ogni pasto cotta o cruda escludendo le patate
<input checked="" type="checkbox"/>	2.	Verdura di stagione almeno 3/4 varietà alla settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	3.	Frutta di stagione almeno 1 porzione al giorno, e non meno di 3 diverse tipologie alla settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	4.	Piatti a base di cereali ad ogni pasto (avena, grano, riso, orzo, farro, mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 4/5 tipologie al mese
<input checked="" type="checkbox"/>	5.	Pizza presente in menù non più di 2 volte al mese
<input type="checkbox"/>	6.	Patate come contorno, associate a un primo piatto in brodo con verdure non oltre 1 volta alla settimana
<input type="checkbox"/>	7.	Patate come piatto unico (in sostituzione al primo) associate a carne o pesce con l'aggiunta di verdura fresca cruda non oltre 1 volta alla settimana in alternativa all' opzione 6
<input checked="" type="checkbox"/>	8.	Piatti a base di pesce almeno 1 volta a settimana
<input type="checkbox"/>	9.	Piatti a base di legumi almeno 1 volta alla settimana (i legumi non debbono essere proposti come contorno bensì in associazione con cereali)
<input type="checkbox"/>	10.	Piatti a base di carne non oltre 2 volta alla settimana variandone la tipologia. La carne rossa (suina o bovina) non oltre 1 volta alla settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	11.	Piatti a base di uova 0-1 volta a settimana, nel mese non oltre 2 volte (no uova in salamoia)
<input checked="" type="checkbox"/>	12.	Piatti a base di formaggio 0-1 volta a settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	13.	Utilizzo esclusivo di olio EVO
<input checked="" type="checkbox"/>	14.	Utilizzo di sale in modica quantità e solo iodato
<input checked="" type="checkbox"/>	15.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sul peso della farina)
<input checked="" type="checkbox"/>	16.	Grammature conformi con Linea Guida ristorazione scolastica/collettiva dell' ATS Val Padana
<input checked="" type="checkbox"/>	17.	Variabilità del menù stagionale articolato su almeno 4 settimane

**REQUISITI DI MIGLIORAMENTO PER LA STESURA DEL MENU**

<input checked="" type="checkbox"/>	a.	Doppio contorno di verdura di stagione (cruda e cotta)
<input type="checkbox"/>	b.	Piatti a base di cereali ad ogni pasto (avena, grano, riso, orzo, farro, mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 3 tipologie alla settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	c.	Utilizzo di cereali integrali almeno 1 volta a settimana (pasta, riso, miglio, etc.) ad eccezione degli Asili Nido
<input type="checkbox"/>	d.	Cereali integrali da agricoltura biologica
<input checked="" type="checkbox"/>	e.	Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese (i legumi non debbono essere proposti come contorno bensì in associazione con cereali)
<input type="checkbox"/>	f.	Pane servito dopo il primo piatto
<input type="checkbox"/>	g.	Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese
<input type="checkbox"/>	h.	Piatti a base di carne rossa (suina o bovina) non oltre 2 volte al mese
<input type="checkbox"/>	i.	Piatti unici preceduti da un contorno crudo ed uno cotto
<input type="checkbox"/>	j.	Pizza presente in menù 0-1 volta al mese
<input checked="" type="checkbox"/>	k.	Verdura fresca di stagione del contorno crudo servita in apertura del pasto
<input type="checkbox"/>	l.	Utilizzo esclusivo di verdura ed ortaggi freschi per i contorni crudi
<input checked="" type="checkbox"/>	m.	Frutta fresca proposta come spuntino di metà mattina
<input checked="" type="checkbox"/>	n.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sul peso della farina) di grano duro o di farina di tipo 2 semi-integrale
<input type="checkbox"/>	o.	Utilizzo di dolci conformi alle Linee Guida ristorazione scolastica/collettiva dell' ATS Val Padana
<input type="checkbox"/>	p.	Non utilizzo di prodotti di IV e V gamma

REVISIONE DEL 16/09/2020