

ALLEGATO C: Traccia per strutturare un menù scolastico standard nel rispetto delle frequenze degli alimenti raccomandate

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA				
Primo piatto con <i>LEGUMI</i>	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto
UOVA	FORMAGGIO	CARNE BIANCA	LEGUMI	PESCE
Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione
2° SETTIMANA				
Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto con <i>LEGUMI</i>	Primo piatto	Primo piatto
CARNE BIANCA	PESCE	FORMAGGIO	CARNE ROSSA	UOVA
Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione
3° SETTIMANA				
Primo piatto	Primo piatto con <i>LEGUMI</i>	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto
LEGUMI	UOVA	FORMAGGIO	CARNE BIANCA	PESCE
Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione
4° SETTIMANA				
Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto con <i>LEGUMI</i>	Primo piatto
CARNE ROSSA	CARNE BIANCA	PESCE	UOVA	FORMAGGIO
Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione	Verdura cruda o cotta di stagione
NOTE				
Ad ogni pasto: ○ PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale ○ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana ○ ACQUA				

*Nel menù del **Nido** (bimbi >1 anno) utilizzare pasta di piccolo formato e servire le pietanze opportunamente frullate/tritate/a pezzettini a seconda delle esigenze di masticazione e deglutizione della fascia d'età.*

ALLEGATO D: Esempio di menù scolastico con le ricette nel rispetto delle frequenze degli alimenti raccomandate

MENU INVERNALE				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETTIMANA				
Pasta e ceci	Crema di zucca con farro	Risotto allo zafferano	Pasta al ragù di carne	Pasta all'olio extravergine d'oliva
Frittata semplice	Tortino di patate con mozzarella	Arrosto di tacchino agli aromi	Crocchette di piselli	Polpette di platessa
Bieta olio e limone	Finocchi all'olio	Spinaci all'olio	Carote alla julienne	Lattuga a striscioline
2° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro e basilico	Pastina con passato di verdura	Orzo con passato di lenticchie	Risotto alla carote	Pasta pomodoro e ricotta
Bocconcini di pollo al limone	Crocchette di merluzzo	Formaggio primo sale impanato	Polpette di vitello al pomodoro	Uova strapazzate
Broccoli all'olio	Patate al forno	Carote all'olio	Finocchi gratinati	Bieta olio e limone
3° SETTIMANA				
Pasta al ragù di carne	Pastina e fagioli	Farrotto al pomodoro	Pastina con passato di verdure	Risotto alla zucca
Farinata di ceci	Frittata con patate	Formaggio stagionato	Straccetti di tacchino	Hamburger di platessa
Carote alla julienne	Bieta olio e limone	Lattuga a striscioline	Purè di patate	Spinaci al parmigiano
4° SETTIMANA				
Orzotto al formaggio	Pasta con crema di broccoli	Pasta all'olio extravergine d'oliva	Pasta al ragù di lenticchie	Polenta al pomodoro
Hamburger di vitello	Bocconcini di pollo croccanti	Merluzzo gratinato	Frittata con gli spinaci	Mozzarella
Lattuga a striscioline	Bieta e patate	Finocchi all'olio	Carote all'olio	Spinaci all'olio
Ad ogni pasto: ○ PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale ○ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana ○ ACQUA				

MENU ESTIVO				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETTIMANA				
Risotto con i piselli	Pasta all'olio extravergine d'oliva	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al ragù bianco	Insalata di farro tonno e pomodorini
Frittata con patate	Polpette di ricotta e melanzane	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di ceci	Merluzzo gratinato
Pomodori all'olio	Zucchine sabbiose	Carote alla julienne	Fagiolini all'olio	Lattuga a striscioline
2° SETTIMANA				
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'ortolana	Orzo e fagioli	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro e melanzane
Bocconcini di pollo al limone	Polpette di platessa	Mozzarella	Straccetti di vitello	Uova strapazzate
Fagiolini all'olio	Patate al forno	Pomodori all'olio	Zucchine trifolate	Peperoni all'olio
3° SETTIMANA				
Pasta al ragù di carne	Pasta e ceci	Pasta pomodoro e basilico	Farro alle verdure miste	Risotto alle zucchine
Burger di fagioli cannellini	Frittata semplice	Formaggio primo sale	Polpettone di tacchino	Crocchette di merluzzo
Pomodori all'olio	Lattuga, pomodori e carote	Melanzane a funghetto	Patate al forno	Carote alla julienne
4° SETTIMANA				
Cous cous alle zucchine	Pasta pomodoro e basilico	Pasta all'olio extravergine d'oliva	Pasta al ragù di lenticchie	Risotto alle carote
Polpette di vitello al pomodoro	Bocconcini di pollo croccanti	Hamburger di platessa	Frittata con zucchine	Formaggio stagionato
Patate lesse	Verdure miste estive	Lattuga a striscioline	Fagiolini all'olio	Pomodori all'olio
Ad ogni pasto: ○ PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale ○ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana ○ ACQUA				