

## Tabelle dietetiche Grammature

|                                 | Alimenti  | Scuola materna | Scuola elementare |
|---------------------------------|---|----------------|-------------------|
| <b>PRIMO</b>                    |   |                |                   |
| Asciutto                        | Pasta di semola, riso                                 | 55             | 65/80             |
|                                 | Pasta all'uovo, tortellini freschi, ravioli           | 80             | 100               |
|                                 | Gnocchi   | 120            | 150               |
|                                 | Pizza Margherita con mozzarella                       | 100 +30        | 150+30            |
| Minestre in brodo o con verdure | Pasta, riso, orzo                                     | 35             | 40                |
|                                 | Tortellini freschi                                    | 50             | 60                |
| Minestre con legumi             | Pasta, riso, orzo                                     | 30             | 40                |
|                                 | Legumi secchi   | 25             | 35                |
|                                 |   |                |                   |
| Olio d'oliva o burro            |   | 5              | 10                |
| Parmigiano                      |   | 5              | 5                 |
| Sughi                           |   | 50             | 70                |
|                                 |   |                |                   |
| <b>SECONDO</b>                  |   |                |                   |
| Carne                           | Vitello, pollo, tacchino                              | 70             | 90                |
|                                 | Polpette di carne                                     | 60             | 80                |
| Pesce                           | Merluzzo, platessa, polipo, tonno                     | 80             | 100               |
|                                 | Polpette, crocchette di pesce                         | 60             | 80                |
| Altro                           | Formaggio   | 60             | 80                |
|                                 | Prosciutto cotto                                      | 40             | 50                |
|                                 | fiordilatte   | 50             | 70                |
| Uova                            | Frittata (uova) al forno                              | 1              | 1 + 1/2           |
|                                 | Uova + formaggio                                      | 1 + 30         | 1 + 50            |
|                                 | Uova + prosciutto                                     | 1 + 30         | 1 + 50            |
|                                 |   |                |                   |
| <b>CONTORNI</b>                 |   |                |                   |
| Verdura cotta                   | Carote, fagiolini, patate, piselli, spinaci, zucchini | 130            | 150               |
|                                 | Purè di patate  | 130            | 180               |
|                                 | Patate  | 90             | 120               |
| Verdura cruda                   | Insalata verde, carote,                               | 60             | 80                |
|                                 | Pomodori  | 90             | 120               |
| Olio d'oliva                    |   | 10             | 10                |
| Pane                            |   | 50             | 70                |
|                                 |   |                |                   |
| FRUTTA<br>fresca di stagione    | Arance, albicocche, banane, mele, pere, pesche        | 100            | 120               |

-DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE-  
UNITA' OPERATIVA PREVENZIONE COLLETTIVA  
- AMBITO N° 3 - via Giotto S.MARIA C.V. (Caserta) -  
(S. Maria C.V.- Casapulla - Curti - San Prisco - San Tammaro)  
Tel. 0823/797429 - 0823/587517

ASL CE/2 - DIPART. DI PREVENZIONE  
U.C.P.C. - AMBITO 3

Prot. n° 9851 del 18 OTT. 2012



Al Dirigente Servizi scolastici  
Comune S.Maria C.V.  
p.c. Al Dirigente scolastico  
I.C. Principe di Piemonte

Oggetto :proposta menù scuola materna ed elementare anno scolastico 2012-13

In relazione all'oggetto, si comunica che i menù trasmessi in data 26/09/2012, sono stati modificati, per renderli più aderenti alle linee guida della ristorazione scolastica, di cui si riportano di seguito le principali indicazioni.

La ristorazione scolastica ha infatti, un ruolo fondamentale nell'alimentazione del bambino, agendo sia sulla salute e sul benessere nutrizionale, che su quello psicologico e relazionale.

Il momento del pasto, infatti, rappresenta una occasione privilegiata per la promozione alla salute e all'educazione alimentare, per trasmettere corrette abitudini alimentari e favorire l'adozione di una dieta equilibrata e sana.

L'età prescolare e scolare è fondamentale per la costruzione delle scelte alimentari.

Il bambino a scuola sperimenta nuovi modelli di stare a tavola, assumendo cibi diversi, socializza e attraverso l'esperienza tra pari, vengono veicolati messaggi di emulazione, rispetto degli altri e delle regole da osservare, scoperta di momenti di convivialità; sperimenta un'alternativa al pasto in famiglia, dove spesso le tensioni lo pongono in una posizione oppositiva rispetto all'adulto, tutta giocata sul ricatto del cibo.

Il menù allegato è stato elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, privilegiando la dieta mediterranea, con il recupero delle tradizioni tipiche, con prevalente consumo di olio, cereali, pesce, verdure.

Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la varietà degli alimenti è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

Onde far acquisire ai bambini la conoscenza sulla disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni, il menù viene di preferenza elaborato con rotazione di almeno 4 settimane, diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate.

Il fabbisogno di energia e nutrienti dei pasti sono elaborati secondo i LARN, secondo le linee guida INRAN.

Il pranzo deve fornire il 40-45% del fabbisogno calorico giornaliero, circa Kcal.501-732 per la scuola materna, 626-910 per la scuola primaria, costituito da :

- proteine : 12-14%
- lipidi: 25-30%
- carboidrati: 55-60%



## MENU'

(da adottare preferibilmente in primavera-estate)

|                             | Lunedì  | Martedì  | Mercoledì  | Giovedì   | Venerdì  |
|-----------------------------|---|--|--|---|--|
| <b>TERZA<br/>SETTIMANA</b>  | Pasta al pomodoro fresco e basilico<br>Polpettone<br>Fagiolini    | Pasta e ceci<br>Crocchette ricotta e spinaci<br>Insalata mista | Insalata di riso con legumi freschi<br>Bocconcini di pollo<br>Pomodori   | Tagliatelle alla bolognese<br>Fior di latte<br>Piselli in umido | Pennette al pesto<br>Crocchette di pesce<br>Insalata verde               |
| <b>QUARTA<br/>SETTIMANA</b> | Insalata di pasta con tonno<br>Prosciutto e formaggio<br>Zucchine | Pasta e piselli<br>Frittata<br>Carote                          | Pasta con zucchine o fiori di zucca<br>Pollo impanato<br>Patate al forno | Gnocchi con il sugo<br>Bocconcini di manzo<br>Insalata mista    | Riso primavera<br>(verdure di stagione)<br>Platessa impanata<br>Pomodori |

N.B. Ogni giorno Pane e Frutta fresca di stagione  
Per le grammature si rinvia alla nota allegata

# MENU'

( da adottare preferibilmente in autunno-inverno )

|                              | Lunedì   | Martedì   | Mercoledì  | Giovedì  | Venerdì   |
|------------------------------|--|---|--|--|---|
| <b>PRIMA<br/>SETTIMANA</b>   | Pasta con fagioli<br>Omelette al forno<br>Carote       | Riso con verdure<br>(minestrone)<br>Polpette manzo<br>Finocchi            | Pasta al sugo<br>Petto di pollo<br>Patate                          | Ravioli ricotta e spinaci<br>Con burro e parmigiano<br>Fior di latte<br>Insalata mista | Zuppa di legumi<br>bastoncini di merluzzo<br>Carote grattugiate |
| <b>SECONDA<br/>SETTIMANA</b> | Riso con lenticchie<br>Spezzatino di manzo<br>Insalata | Pasta con cavolfiori<br>Filetti di platessa al<br>forno<br>Purè di patate | Pasta e zucca<br>Tacchino al forno<br>Carote lesse<br>prezzemolate | Gnocchi al pomodoro<br>Cosce di pollo arrosto<br>Spinaci burro e<br>parmigiano         | Pasta e piselli<br>Fior di latte<br>Insalata mista              |

N.B. Ogni giorno Pane e Frutta fresca di stagione  
Per le grammature si rinvia alla nota allegata



-DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE-  
 UNITA' OPERATIVA PREVENZIONE COLLETTIVA  
 - AMBITO N° 3 - via Giotto S.MARIA C.V. (Caserta) -  
 (S. Maria C.V.- Casapulla - Curti - San Prisco - San Tammaro)  
 Tel. 0823/797429 - 0823/587517

ASL CE2 - DIPART. DI PREVENZIONE  
 U.O.P.C. - AMBITO 3

Prot. n° 9851 del 18 OTT. 2012

MUNICIPIO DI  
 S. MARIA CAPUA VETERE  
 25 OTT. 2012  
 Prot. N. 0038703

Al Dirigente Servizi scolastici  
 Comune S.Maria C.V.  
 p.c. Al Dirigente scolastico  
 I.C. Principe di Piemonte

Oggetto :proposta menù scuola materna ed elementare anno scolastico 2012-13

In relazione all'oggetto, si comunica che i menù trasmessi in data 26/09/2012, sono stati modificati, per renderli più aderenti alle linee guida della ristorazione scolastica, di cui si riportano di seguito le principali indicazioni.

La ristorazione scolastica ha infatti, un ruolo fondamentale nell'alimentazione del bambino, agendo sia sulla salute e sul benessere nutrizionale, che su quello psicologico e relazionale.

Il momento del pasto, infatti, rappresenta una occasione privilegiata per la promozione alla salute e all'educazione alimentare, per trasmettere corrette abitudini alimentari e favorire l'adozione di una dieta equilibrata e sana.

L'età prescolare e scolare è fondamentale per la costruzione delle scelte alimentari.

Il bambino a scuola sperimenta nuovi modelli di stare a tavola, assumendo cibi diversi, socializza e attraverso l'esperienza tra pari, vengono veicolati messaggi di emulazione, rispetto degli altri e delle regole da osservare, scoperta di momenti di convivialità; sperimenta un'alternativa al pasto in famiglia, dove spesso le tensioni lo pongono in una posizione oppositiva rispetto all'adulto, tutta giocata sul ricatto del cibo.

Il menù allegato è stato elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, privilegiando la dieta mediterranea, con il recupero delle tradizioni tipiche, con prevalente consumo di olio, cereali, pesce, verdure.

Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la varietà degli alimenti è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

Onde far acquisire ai bambini la conoscenza sulla disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni, il menù viene di preferenza elaborato, con rotazione di almeno 4 settimane, diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate.

Il fabbisogno di energia e nutrienti dei pasti sono elaborati secondo i LARN, secondo le linee guida INRAN.

Il pranzo deve fornire il 40-45% del fabbisogno calorico giornaliero, circa Kcal.501-732 per la scuola materna, 626-910 per la scuola primaria, costituito da :

- proteine : 12-14%
- lipidi: 25-30%
- carboidrati: 55-60%

