

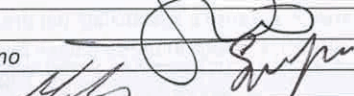


Data 07/09/2019

delibera n. 70/19

**OGGETTO: Servizi Scolastici, Asilo Nido – Approvazione capitolato speciale per appalto fornitura derrate alimentari a. s. 2019/20**

L'anno **DUEMILADICIDICANNOVE** il giorno **SETTE** del mese di **SETTEMBRE**, alle ore 12,00 presso la sede operativa dell' ASM Pontecorvo in Vicolo delle Mura S. Andrea si è riunito il Consiglio di Amministrazione.

Sono presenti:

Presidente	Trotto Gino	
Consigliere Vice Presidente	Spiridigliozzi Gaetano	
Consigliere	Ciccone Mauro	

Sono assenti: nessuno.

Assume la presidenza il Presidente del Consiglio di Amministrazione Sig. Trotto Gino il quale, constatato e fatto constatare che la riunione si è regolarmente costituita a norma di legge e di statuto, la dichiara aperta e valida a deliberare sugli argomenti dell'oggetto sopraindicati. Viene chiamato a svolgere le funzioni di segretario il Sig. Ciccone Mauro. Si procede alla lettura del verbale precedente che viene approvato all'unanimità dei presenti.

#### IL CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

**VISTO** lo Statuto della ASM Pontecorvo;

**VISTO** il Decreto n. 36/2008 con la quale il Sindaco del Comune di Pontecorvo autorizzava con decorrenza 01/01/2009 la gestione dei servizi delegati all'ASM di Pontecorvo ;

**VISTO** il contratto di servizio rep. n. 99/S.P. del 24.12.08 e Protocollo Operativo (Del.G.C. n.130/2017) relativi al servizio "Gestione Impianti";

**VISTO** il contratto rep. n. 100 del 24/12/08 e i Protocolli Operativi (Del.G.C. n.129/2017-Trasporto scolastico e n.131/2017 – Refezione Scolastica )relativi al servizio "Servizi scolastici";

**VISTO** il contratto rep. n. 101 del 24/12/08 e Protocollo Operativo (Del.G.C. n.128/2017 ) relativi al servizio "Asilo nido";

**VISTO** il contratto rep. n. 98 del 24/12/08 relativo al servizio "Orientamento";

**VISTO** il contratto rep. n. 123 del 02/03/11 relativo al servizio "Imposta di Pubblicità e Pubbliche Affissioni";

**PRESO ATTO** che con Decreto Sindacale **n.10/2019 del 21/08/2019** è stato riconfermato il Cda dell'Asm con presidente il sig. Ing. Gino Trotto e consiglieri i Sigg. Spiridigliozzi Gaetano e Ciccone Mauro ;

**VISTO** il bilancio di previsione 2019 e la relazione previsionale programmatica 2019/2021 della ASM Pontecorvo;

**VISTO** il D. Lgs n.163/2006 e succ. modif. ed integr., in particolare l'articolo 125 del d.lgs 50/2016 e nel rispetto dell'art.35 comma 1 b come da disposizioni modificata dal dlgs 56/2017 in vigore dal 20/05/2017 , sugli appalti di forniture sotto la soglia comunitaria;

**VISTO** l'art.95 comma 4 (sulla base del criterio dell'offerta economicamente più vantaggiosa individuata sulla base del miglior rapporto qualità/ prezzo) ;

**VISTO** il D. Lgs n.50/2016 "come modificato dal D.Lgs 56/2017 e Disposizioni per l'attuazione delle direttive 2014/23/UE, 2014/24/UE e 2014/25/UE sull'aggiudicazione dei contratti di concessione, sugli appalti pubblici e sulle procedure d'appalto degli enti erogatori nei settori dell'acqua, dell'energia, dei trasporti e dei servizi postali, nonché per il riordino della disciplina vigente in materia di contratti pubblici relativi a lavori, servizi e forniture";

**VISTO** ex art. 36 comma 2 lett.a del D.Lgs n.50/2016 ed il decreto Sblocca cantieri (DL 32/2019) come modificato dalla legge di conversione n.55/2019 relativamente ai contratti di appalti sotto soglia ;

**VISTO** l'art.35 comma b del D.Lgs 50/2016 relativamente alle forniture per importi superiori a 40.000,0 euro e inferiori a 150.000,00 euro dove è prevista la "procedura negoziata" ,previa consultazione di almeno 5 operatori economici individuati sulla base di indagini di mercato o tramite elenchi di fiducia ;

**CONSIDERATO** l'affidamento alla Dott.ssa Fresilli Alessia dell'incarico di revisione delle tabelle nutrizionali per le mense delle Scuole dell'Infanzia, Secondaria I° grado ed Asilo Nido e la consulenza nutrizionale per l'a. s. 2019/2020 disposto con Delibera di CdA n.55/2019;

**VISTI** i menù predisposti dalla Dott.ssa Fresilli per l'a.s. 2019/2020, assunti al protocollo aziendale con il n. 3169 del 19/08/2019 per le Scuole dell'Infanzia e Secondaria I° grado e per l'Asilo Nido, trasmessi alla ASL Frosinone, Distretto "D" Cassino- dipartimento SIAN, con nota del 27/08/2019 prot. n.3186 ,in qualità di autorità competente per la relativa vidimazione, allegati sotto la lettera "A", che formano parte integrante e sostanziale del presente atto;

**VISTA** la validazione delle tabelle dietetiche refezione scolastica in data 30/08/2019 assunta al protocollo Asm con il n. 3203 del 02/09/2019 ;

**DATO ATTO** che la ASM di Pontecorvo gestisce direttamente con proprio personale le mense scolastiche e che quindi per l'organizzazione del relativo Servizio di refezione scolastica necessita del solo approvvigionamento delle derrate alimentari;

**PRESO ATTO** che la Consip S.p.A., società concessionaria del Ministero dell'Economia e delle Finanze, realizza il Programma di razionalizzazione degli acquisti nella P.A. attivando, tra l'altro, convenzioni per la fornitura dei beni/servizi di cui all'oggetto su tutto il territorio nazionale e, dunque, anche per la Regione Lazio;

**PRESO ATTO** inoltre che, al fine di ottenere il miglior prezzo di mercato, i prezzi a base di appalto sono stati desunti dal listino prezzi forniture derrate presenti sul mercato elettronico (Consip) riferiti al lotto n.5 Regione Lazio, pertanto le offerte che saranno prese in considerazione garantiranno un prezzo sicuramente più vantaggioso;

**TENUTO CONTO** però che la ASM di Pontecorvo non dispone di strutture idonee alla conservazione delle derrate, le stesse devono essere recapitate presso i tre centri di cottura tutti i giorni ed utilizzate nella stessa giornata e dunque risulta più opportuno individuare fornitori presenti sul territorio locale o nei dintorni che non siano molto distanti dalle mense stesse ;

**RITENUTO PERTANTO** necessario provvedere all'indizione di apposita **procedura negoziata** senza previa indizione di gara per l'individuazione del fornitore di derrate alimentari da utilizzare per le Scuole dell'Infanzia e per l'Asilo Nido "Ex Onmi" della A.S.M. Pontecorvo sulla base del criterio **dell'offerta economicamente più vantaggiosa individuata con il miglior rapporto qualità/prezzo**;

**VISTA** la bozza del capitolato speciale composta da n. 19 pagg., che individua l'oggetto della fornitura del servizio, le relative prescrizioni, nonché le altre clausole ritenute essenziali, fissando come importo totale a base di appalto **€ 55.227,52 IVA esclusa** (suddiviso nei seguenti lotti: **lotto a - carne: € 6.393,60** iva esclusa; **lotto b - pesce: € 2.860,03** iva esclusa; **lotto c - ortofrutta: € 15.349,61** iva esclusa; **lotto d - generi alimentari: € 27.552,28** iva esclusa; **lotto e - pane: € 3.072,00** iva esclusa) allegata sotto la lettera "B" che forma parte integrante e sostanziale del presente atto;

Ad unanimità di voti dei presenti, espressi in modo palese per alzata di mano;

#### DELIBERA

- 1) La premessa narrativa è parte integrante e sostanziale del presente atto deliberativo;
- 2) **DI CONSIDERARE** i menù predisposti dalla Dott.ssa Fresilli per l'a.s. 2019/2020, assunti al protocollo aziendale con il n.3169 del 19/08/2019 per le Scuole dell'Infanzia e Secondaria 1° grado, e per l'Asilo Nido, trasmessi alla ASL Frosinone, Distretto "D" Cassino- dipartimento SIAN, con nota del 27/08/2019 prot. n.3186, in qualità di autorità competente per la relativa vidimazione, allegati sotto le lettere "A", che formano parte integrante e sostanziale del presente atto;
- 3) **DI CONSIDERARE** la validazione delle tabelle dietetiche da parte dell'ASL Frosinone prot. 3203 del 02/09/2019; Allegato sotto la lettera "A" ;
- 4) **DI APPROVARE** la bozza del capitolato speciale per appalto fornitura ,composta da n. 19 pagg., che individua l'oggetto della fornitura del servizio, le relative prescrizioni, nonché le altre clausole ritenute essenziali, fissando come importo totale a base di appalto **€ 55.227,52 IVA esclusa** (suddiviso nei seguenti lotti: lotto a - carne: **€ 6.393,60** iva esclusa; lotto b - pesce: **€ 2.860,03** iva esclusa; lotto c - ortofrutta: **€ 15.349,61** iva esclusa; lotto d - generi alimentari: **€ 27.552,28** iva esclusa; lotto e - pane: **€ 3.072,00** iva esclusa) allegata sotto la lettera "B" che forma parte integrante e sostanziale del presente atto;
- 5) **DI AUTORIZZARE** il Presidente a sottoscrivere tutti gli atti conseguenti al presente deliberato.

IL SEGRETARIO  
Ciccone Mauro

IL PRESIDENTE  
Ing. Gino Trotto

**A.S.M. PONTECORVO**

**Azienda Speciale Multiservizi**

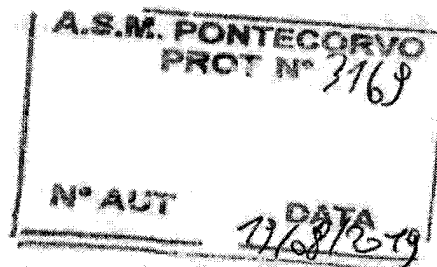
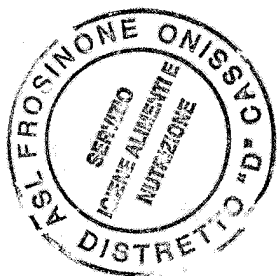
---

**TABELLA DIETETICA CONSIGLIATA  
PER LA REFEZIONE  
NELL'ASIDO NIDO**

Anno scolastico 2019/2020

A cura della Dott.ssa Alessia Fresilli

30 AGO. 2019



Alessia Fresilli

## Premessa

La refezione scolastica, in un contesto sociale sempre più consapevole dell'importanza di una corretta alimentazione al fine di determinare durante la crescita un soddisfacente stato di salute e di benessere, è un settore della ristorazione collettiva in cui convergono valenze di tipo preventivo, educativo e nutrizionale.

La messa in atto di strategie educative a partire dalla prima infanzia permette di instaurare e potenziare un corretto approccio nei confronti degli alimenti e dell'alimentazione e di migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e del contesto sociale cui appartiene, dal momento che la ristorazione scolastica viene proposta in un'età in cui le abitudini del bambino sono ancora in fase di acquisizione e strutturazione.

Un'alimentazione qualitativamente e quantitativamente non adeguata può predisporre i bambini in età prescolare e scolare a potenziali rischi dello sviluppo psico-fisico: obesità, ipertensione, allergie sono solo alcune delle possibili conseguenze di una scorretta alimentazione. Oltre che imparare a mangiare in modo corretto, secondo menù e tabelle elaborate nel rispetto delle indicazioni dei LARN (Livelli di assunzioni giornalieri Raccomandati Di Nutrienti per la popolazione italiana), i bambini apprendono un ritmo regolare nel consumo del pasto e il rispetto di regole prestabilite, nei più grandi viene rafforzato il senso di autonomia. Con la collaborazione degli insegnanti e l'abilità dei cuochi, essi apprendono che il cibo è anche un piacere: nuovi odori, sapori e consistenze consentiranno ai piccoli di creare un bagaglio di conoscenze per la vita in un ambiente sereno, accogliente e di condivisione con coetanei ed adulti. Cura e attenzione devono infatti essere poste all'ambiente in cui si consuma il pasto, che dovrà essere molto confortevole dal momento che la stimolazione dei sensi riveste un ruolo notevole per ciò che concerne accettabilità delle pietanze e livello di soddisfazione. Consumare un pasto in comunità non significa condividere soltanto il cibo, ma utilizzarlo anche come momento di socializzazione per rinforzare in modo efficace anche il messaggio educativo sfruttando le dinamiche di gruppo che vengono a crearsi.

La ristorazione scolastica, quindi, non deve essere vista esclusivamente come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma deve essere considerata un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti, genitori e personale della mensa. Il divezzamento in particolare, rappresenta una tappa fondamentale e molto delicata della vita alimentare di un bambino: il regime dietetico implementato in questa fase della crescita, secondo numerosi studi, influisce in modo significativo sulla costituzione del futuro organismo e sul suo destino biologico.

## Menù asilo nido anno scolastico 2019/2020

Il menù seguente, elaborato sulla base del modello di dieta Mediterranea, secondo le Linee Guida dell'Istituto Nazionale della Nutrizione e dei L.A.R.N. (livelli di assunzione di nutrienti raccomandati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana), è stato redatto per soddisfare le esigenze nutrizionali per un bambino dell'asilo nido, con particolare attenzione alla varietà degli alimenti, alla preparazione degli stessi, alla rotazione mensile dei pasti e può subire aggiornamenti in base alle richieste dei genitori, ma soprattutto segue le indicazioni del pediatra e le procedure generali di svezzamento.

I fabbisogni energetici variano molto con l'età, con il sesso e, soprattutto, con l'attività fisica svolta; pertanto è fondamentale che l'introito di cibo sia adeguato alla spesa energetica e che ci sia una giusta ripartizione calorica durante la giornata. Tuttavia, le grammature suggerite soddisfano in media i fabbisogni energetici e nutrizionali dei bambini, assicurando l'apporto di macro e micronutrienti.

L'introduzione frazionata degli alimenti nella dieta giornaliera del bambino prevede l'apporto della maggior parte degli alimenti tra il 6° ed il 7° mese di vita (cereali, carni, verdura e frutta, formaggio grattugiato e formaggi vaccini magri) rimandando, quindi, la proposta del pesce e delle uova; in particolare, i cereali come riso, mais, tapioca e miglio, non contenendo glutine, potrebbero essere raccomandati fin dai primi periodi del divezzamento. I cibi solidi devono essere resi omogenei (frullati, centrifugati o macinati) fino a quando lo sviluppo della dentizione non garantisca un'adeguata masticazione da parte del bambino (con la comparsa dei molari). Quanto detto vale anche per la frutta fresca. Il latte vaccino non dovrebbe essere introdotto prima dell'anno e comunque seguendo le indicazioni del Pediatra di fiducia, così come l'albume d'uovo. Per l'introduzione di altri alimenti potenzialmente allergizzanti come crostacei, molluschi bivalvi, frutta secca, frutti di bosco, etc, l'indicazione è di attendere ulteriormente. Il menù dei bambini di 1-2 anni è sviluppato su due settimane per la stagione autunno /inverno e due settimane per quella primavera/estate. Per evitare la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali, gli alimenti dei diversi gruppi alimentari sono stati combinati tra di loro in modo da variare il più possibile i pasti, cercando contestualmente di rendere il piatto appetibile e stimolante nell'aspetto oltre che nel sapore, soprattutto per quanto riguarda le verdure e gli ortaggi, considerando la frequente repulsione che i bambini hanno nei confronti di questi alimenti. Le pietanze vengono cotte al vapore, al forno, alla griglia o lesse, comunque mai fritte. L'olio utilizzato è extra vergine di oliva e viene quasi sempre aggiunto a termine cottura a crudo. E' buona norma non utilizzare il sale da cucina fino al secondo anno di vita, qualora si utilizzasse è preferibile quello ricco di iodio.

Alessia Billo

## Menù per i bambini di 7-8 mesi

I bambini di questa fascia di età introducono per la prima volta alimenti diversi dal latte e in forma liquida e semiliquida.

Gli alimenti consentiti (sentito il parere del pediatra) sono:

- cereali: crema di riso, pastina 000 tipo sabbolina, crema di mais e tapioca, crema multicereali
- carne: pollo, tacchino, vitello, coniglio, agnello, sottoforma di liofilizzato o omogeneizzato confezionato o carne fresca cotta al vapore
- formaggio: parmigiano
- passato di verdure e brodo vegetale: preparato con patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta
- grassi: olio extra vergine di oliva
- frutta: mela, pera

## TABELLA DELLE QUANTITA' PER I BAMBINI DI 7-8 MESI

ALIMENTO	QUANTITA'
Brodo vegetale (patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta)	200 cc
Passato di verdure (patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta)	50 gr
Pastina 000 tipo sabbolina 20 gr	30 gr
Crema di riso, mais e tapioca o multicereali	25 gr
Liofilizzato di carne (pollo, tacchino, vitello, agnello, coniglio)	10 gr
Omogeneizzato di carne (pollo, tacchino, vitello, agnello, coniglio)	40 gr
Carne fresca frullata (pollo, tacchino, vitello, agnello, coniglio)	30 gr
Parmigiano	2,5 gr
Frutta fresca frullata o omogeneizzato di frutta (mela, pera)	80 gr
Olio extra vergine di oliva	10 gr
Yogurt primi mesi alla frutta	25 gr

Si ricorda che i pesi degli alimenti si riferiscono al prodotto crudo al netto dello scarto.



**TABELLA DIETETICA BAMBINI 7 – 8 MESI**

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Passato di verdure	50	0,7	0,1	1,4	8,5
Pastina 00	30	3,3	4,5	21,5	97,5
Carne pollo	30	6,1	1,5	////	38,1
Parmigiano reggiano	2,5	0,9	0,7	////	9,7
Olio e.v.o	10	////	10	////	90
Frutta frullata	80	0,1	0,1	8,9	27,5
TOTALE		11,1	16,9	31,8	271,3

30 AGO. 2019



Alenia Freschi

30 AGO. 2019



**MENU' UNICO BAMBINI 7-8 MESI**

	<b>PRANZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>VENERDI'</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-crema di riso/mais e tapioca</li> <li>-carne di coniglio o agnello</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>MARTEDI'</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-pastina 000</li> <li>-carne di pollo o tacchino</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>MERCOLEDI'</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-pastina 000/crema multicereali</li> <li>-carne di coniglio o agnello</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>GIOVEDI'</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-crema di riso/mais e tapioca</li> <li>-carne di vitello</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>VENERDI'</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-crema di riso/mais e tapioca</li> <li>-carne di pollo o tacchino</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>

## Menù per i bambini di 9-12 mesi

I bambini di questa fascia di età introducono per la prima volta pesce, tuorlo d'uovo, oltre che quasi tutte le verdure e gli ortaggi e quasi tutta la frutta fresca.

Gli alimenti consentiti (sentito il parere del pediatra) sono:

-cereali: Crema di riso, babyriso, pastina 0, 00 e 000, crema di mais e tapioca, crema multicereali

-carne: pollo, tacchino, vitello, coniglio, agnello, sottoforma omogeneizzato confezionato o carne fresca cotta al vapore omogeneizzata o tritata o a pezzettini, prosciutto cotto

-formaggio: parmigiano, formaggio fresco tipo ricotta, robiola, formaggio cremoso magro

-passato di verdure e brodo vegetale: preparato con patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta e/o spinaci

-pesce: platessa, nasello, merluzzo, sogliola sottoforma di omogeneizzato confezionato o pesce fresco/surgelato in filetti deliscati omogeneizzati

-uovo: solo il tuorlo

-legumi: fagioli, ceci, lenticchie passati, in modo da eliminare le bucce meno digeribili

-grassi: olio extra vergine di oliva

-frutta: mela, pera, banana

### TABELLA DIETETICA BAMBINI 9 – 12 MESI

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Passato di verdure	50	0,7	0,1	1,4	8,5
Pastina 00	40	4,4	6	28,7	130
Carne pollo	40	8,1	2	////	50,8
Parmigiano reggiano	5	1,8	1,4	////	19,4
Olio e.v.o	10	////	10	////	90
Frutta frullata	100	0,1	0,1	11,1	43
TOTALE		15,1	19,6	41,1	341,7

30 AGO. 2019



Alessia Fresilli

### TABELLA DELLE QUANTITA' PER I BAMBINI DI 9-12 MESI

ALIMENTO	QUANTITA'
Brodo vegetale (patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta e/o spinaci)	250 cc
Passato di verdure (patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta)	50 gr
Pastina 0/00/000, babyriso	40 gr
Crema di riso, mais e tapioca o multicereali	40 gr
Omogeneizzato di carne (pollo, tacchino, vitello, coniglio, agnello)	50 gr
Carne fresca frullata (pollo, tacchino, vitello, coniglio, agnello) o prosciutto cotto	40 gr
Omogeneizzato di pesce (platessa, nasello, merluzzo, sogliola)	50 gr
Formaggio robiola, ricotta, formaggio cremoso magro	45 gr
Uovo	1 tuorlo
Fagioli, ceci, lenticchie	15 gr secchi, 30 gr freschi
Parmigiano00	5 gr
Frutta fresca frullata o omogeneizzato di frutta (mela, pera, banana)	100 gr
Olio extra vergine di oliva	5-10 gr
Yogurt alla frutta	125 gr

Si ricorda che i pesi degli alimenti si riferiscono al prodotto crudo al netto dello scarto.

3 AGO. 2019





30 AGO. 2019

**MENU' UNICO BAMBINI 9-12 MESI**

	<b>PRANZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>LUNEDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di legumi</li> <li>-Pastina 0/00/000</li> <li>-carne di pollo o tacchino</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>MARTEDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-babyriso, crema di riso/mais e tapioca/multi cereali</li> <li>-formaggio fresco o tuorlo d'uovo (da alternare)</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>MERCOLEDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-pastina 0/00/000 o crema multicereali</li> <li>crema di riso o di mais e tapioca</li> <li>-carne di pollo o tacchino</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>GIOVEDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-crema di riso/mais e tapioca/multicereali, babyriso</li> <li>-carne di vitello o prosciutto cotto (da alternare)</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>VENERDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-pastina 0/00/000</li> <li>-pesce</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno. Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

Alessandra Trenti



30 AGO. 2019

### Menù per i bambini di 1-2 anni

I bambini di questa fascia di età sono pronti per assumere quasi tutti gli alimenti. Il parere del pediatra va sempre osservato come prioritario, ma in generale è buona norma attendere l'introduzione di crostacei, fragole, frutti di bosco e frutta secca. Come anche quello del sale da cucina. La dentizione potrebbe rappresentare uno degli impedimenti alla somministrazione di alimenti sotto forma solida; pertanto a seconda del caso pasta, carne, pesce, verdure, etc saranno frullate o sminuzzate o passate se necessario. Si sceglieranno comunque alimenti di piccole dimensioni (come la pasta) o morbidi, sempre comunque digeribili. Il pane sarà somministrato solo ai bambini più grandi e capaci di mangiarlo senza pericolo di soffocamento, in quantità circa pari a 30 gr. La carne può essere somministrata sottoforma di polpette con aggiunta di pane grattugiato e un uovo per circa 500 gr di carne. Data la varietà degli alimenti e delle preparazioni consentite, il menù dei bambini di 1-2 anni è sviluppato su due settimane per la stagione invernale (da novembre a marzo) e due settimane per la stagione estiva (settembre e ottobre e da aprile a luglio).  
E' fondamentale che durante l'anno scolastico si dia la precedenza agli alimenti di stagione.

Gli alimenti non consentiti o per il consumo dei quali è necessario sentire il parere del pediatra sono:

- pesce: crostacei
- legumi: fave
- frutta: frutta secca, frutti di bosco, fragole

### TABELLA DELLE QUANTITA' PER I BAMBINI DI 1-2 ANNI

ALIMENTO	QUANTITA'
Brodo vegetale (qualsiasi verdura di stagione)	250 cc
Passato di verdure (qualsiasi verdura di stagione)	50 gr
Pastina o riso	50 gr
Pane	20 gr
Carne fresca a pezzetti o frullata, prosciutto cotto, tacchino arrosto	50 gr
Pesce fresco o surgelato frullato	50 gr
Formaggio tipo robiola, ricotta, fiordilatte, formaggio cremoso magro	40 gr
Uovo	1 uovo
Fagioli, ceci, lenticchie	15 gr secchi, 30 gr freschi
Uovo	1 tuorlo
Verdure da contorno (spinaci, bieta, zucchine)	100 gr
Verdure da contorno (pomodori, piselli, fagiolini)	30.50 gr
Patate lesse o in purea o al forno	50 gr circa
Parmigiano	5 gr
Frutta fresca frullata o omogeneizzato di frutta	100 gr
Olio extra vergine di oliva	15 gr
Yogurt alla frutta	125 gr

Si ricorda che i pesi degli alimenti si riferiscono al prodotto crudo al netto dello scarto.

### TABELLA DIETETICA BAMBINI 1 – 2 ANNI

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Pastina 00	50	5,4	0,6	35,8	162,5
Pane	20	1,6	0,1	12,7	55
Carne pollo	50	7,6	1,9	////	47,6
Parmigiano reggiano	5	1,8	1,4	////	19,4
Verdure	50	0,7	0,1	1,4	8,5
Olio e.v.o	15	////	15	////	135
Frutta frullata	100	0,1	0,1	11,1	43
TOTALE		19,2	19,7	61	487,9

30 AGO. 2019



Alcide Fosilli

30 AGO. 2019



**MENU' INVERNALE BAMBINI 1-2 ANNI**  
**Prima settimana**

	<b>PRANZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>LUNEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pastina con olio e parmigiano</li> <li>-Prosciutto cotto</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Camomilla o the deteinato e 30 gr di pane con un cucchiaino di marmellata (solo se il bambino è in grado di mangiare il pane) Oppure Yogurt alla frutta
<b>MARTEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto con verdura di stagione</li> <li>- Frittata</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta
<b>MERCOLEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestra di verdure con pastina in brodo vegetale con parmigiano ed olio</li> <li>-Ricotta o formaggio cremoso magro</li> <li>-Verdure di stagione cruda o cotta*</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>GIOVEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta con pomodoro e parmigiano</li> <li>-Carne di pollo o tacchino</li> <li>-Patate e/o carote lesse</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta Oppure budino
<b>VENERDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta e legumi al pomodoro</li> <li>-Pesce(merluzzo/platessa)</li> <li>- Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno .Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

30 AGO. 2019

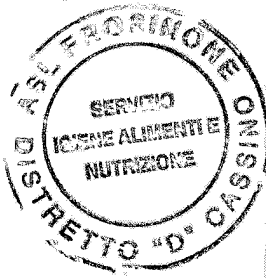


<b>MENU' INVERNALE BAMBINI 1-2 ANNI</b> <b>Seconda settimana</b>		
	<b>PRANZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>VENERDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Minestra di legumi in brodo vegetale con pastina, pomodoro, parmigiano e olio</li> <li>- Carne di pollo o tacchino</li> <li>- Verdura di stagione cruda o cotta*</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>MARTEDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta con pomodoro e parmigiano</li> <li>-Carne di manzo o vitello o prosciutto cotto da alternare)</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>MERCOLEDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto con verdura di stagione</li> <li>- Frittata</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>GIONEDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestra di verdure con pastina in brodo vegetale con parmigiano ed olio</li> <li>-Ricotta o formaggio cremoso magro</li> <li>-Verdure di stagione cruda o cotta*</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta
<b>VENERDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pastina con olio e parmigiano</li> <li>-Pesce(merluzzo/platessa)</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per infanzia Oppure Yogurt alla frutta Oppure budino

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno. Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

Alessandra Tiselli

30 AGO. 2019



**MENU' ESTIVO BAMBINI 1-2 ANNI**  
**Prima settimana**

	<b>PRANZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>LUNEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta al pomodoro</li> <li>-Frittata</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotto per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>MARTEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Minestra di legumi preparata con: brodo vegetale (patate, carote e sedano), passato di legumi, pastina o riso, parmigiano, pomodoro e olio</li> <li>- Carne di pollo o tacchino</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>MERCOLEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso con pomodoro</li> <li>-Carne di manzo o vitello o prosciutto cotto (da alternare)</li> <li>-Patate e/o carote lesse</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta
<b>GIOVEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Minestra preparata con: brodo vegetale, passato di verdure, pastina o riso, parmigiano olio</li> <li>- Ricotta o formaggio cremoso magro</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta*</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>VENERDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pastina con olio e parmigiano</li> <li>-Pesce (merluzzo/platessa)</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta Oppure budino

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno. Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

30 AGO. 2019



**MENU' ESTIVO BAMBINI 1-2 ANNI**  
**Seconda settimana**

	<b>PRANZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>LUNEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Minestra di legumi preparata con: brodo vegetale (patate, carote e sedano), passato di legumi, pastina o riso, parmigiano, pomodoro e olio</li> <li>- Carne di pollo o tacchino</li> <li>- Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta
<b>MARTEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso con verdure di stagione</li> <li>-Prosciutto cotto</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Camomilla o the deteinato e 30 gr di pane con un cucchiaino di marmellata (solo se il bambino è in grado di mangiare il pane) Oppure Yogurt alla frutta
<b>MERCOLEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Minestra preparata con: brodo vegetale, passato di verdure, pastina o riso, parmigiano e olio</li> <li>- Ricotta o formaggio cremoso magro</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta*</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>GIOVEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso con verdure di stagione</li> <li>-Carne di vitello, manzo</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>VEDEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pastina olio e parmigiano</li> <li>-Pesce(merluzzo/platessa)</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta Oppure budino

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno. Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

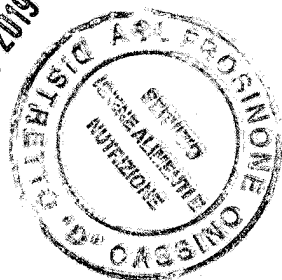
Aleorie Ficilli

## RICETTE PRIMI PIATTI menù bambini 1-2 anni

<b>PASTA E LEGUMI AL POMODORO</b> Pasta 40 gr Legumi secchi 10 gr Pomodori pelati, aglio q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>PASTA AL POMODORO E PARMIGIANO</b> Pasta 50 gr Salsa ai pomodoro q.b. Aglio o cipolla q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>RISOTTO CON VERDURE DI STAGIONE</b> Riso 50 gr Verdure q.b. Aglio o cipolla q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr
<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b> Pasta o riso 50 gr Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>MINISTRA DI VERDURE CON PASTINA IN BRODO VEGETALE</b> Pasta o riso o orzo 50 gr Brodo vegetale 200 cc Verdure ed ortaggi misti 50 gr Aglio o cipolla q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	

Spezie ed aromi, quali basilico, origano, aglio, cipolla, etc possono essere aggiunti secondo parere della cuoca e sentito il parere del pediatra.

30 AGO. 2019



**A.S.M. PONTECORVO**

**Azienda Speciale Multiservizi**

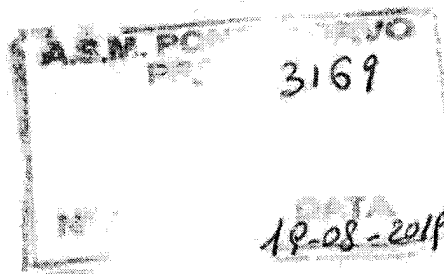
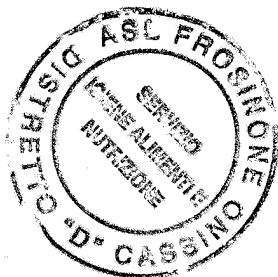
---

**TABELLA DIETETICA CONSIGLIATA  
PER LA REFEZIONE  
NELLA SCUOLA MATERNA E MEDIA**

Anno scolastico 2019/2020

A cura della **Dott.ssa Alessia Fresilli**

30 AGO. 2019



*Alessia Fresilli*

## **Premessa**

Il menù proposto per l'anno scolastico 2019/2020 è stato redatto nel rispetto delle indicazioni dei LARN (Livelli di assunzioni giornalieri Raccomandati Di Nutrienti per la popolazione italiana), e delle Linee guida nazionali per la Ristorazione scolastica.

L'implementazione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione di patologie, di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio, il ruolo educativo finalizzato ad incidere favorevolmente su atteggiamenti e comportamenti alimentari, stimolando il bambino/ragazzo alla conoscenza di alimenti diversi, nuovi sapori e stimolando la curiosità verso il cibo sano e le buone abitudini alimentari, sono i principi che hanno condotto alla stesura del menù.

Le grammature suggerite (TABELLE DELLE QUANTITA') sono quelle che mediamente soddisfano i fabbisogni energetici e nutrizionali dei bambini della scuola materna/media, assicurando l'apporto di macro e micronutrienti. E' importante sottolineare tuttavia che i fabbisogni energetici variano molto con l'età, con il sesso e, soprattutto, con l'attività fisica svolta; pertanto è fondamentale che l'introito di cibo sia sufficiente ma neanche eccessivo rispetto alla spesa energetica e che, soprattutto, ci sia una giusta ripartizione calorica durante la giornata.

## **INDICAZIONI GENERALI**

- In caso di mancanza delle verdure o degli ortaggi indicati nel menù, gli stessi potranno essere] sostituiti con altri di stagione (TABELLA DELLE SOSTITUZIONI), sia come condimento per i primi piatti che come contorno, sempre rispettando la periodica variazione della tipologia e soprattutto, dando preferenza nella scelta alla stagionalità. Analogamente, è possibile la sostituzione di un tipo di carne bianca con un'altra sempre bianca (es. tacchino al posto del pollo), carne rossa con carne rossa o di un tipo di pesce con un altro, sempre salvaguardando le priorità di variazione dei pasti.
- Saltuariamente si somministrerà pane o pasta integrale o semi-integrale.
- Una volta a settimana è previsto un piatto unico con cereali e legumi, seguito da un piccolo] secondo piatto di affettato o formaggio o uovo, contorno di verdure, pane e frutta.
- Le pietanze vengono cotte al vapore, al forno, alla griglia o lesse, comunque mai fritte.
- L'olio utilizzato è extra vergine di oliva e viene quasi sempre aggiunto a termine cottura a crudo.
- I pesi degli alimenti indicati nelle TABELLE DELLE QUANTITA' si riferiscono al prodotto crudo al] netto dello scarto.



30 AGO. 2019

### TABELLA DELLE SOSTITUZIONI

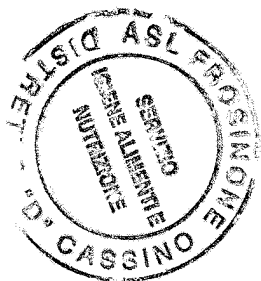
Verdure/Ortaggi cotti	Spinaci, bieta, zucchine, carote lesse, fagiolini, melanzane, carciofi, zucca, etc (no patate)
Verdure/Ortaggi crudi	Lattuga, finocchi, cetrioli, carote, pomodori, etc
Pesce	Merluzzo
Carne bianca	Pollo, tacchino, coniglio
Carne rossa	Manzo, vitellone, maiale magro, vitello
Formaggio	Galbanone

### TABELLA DELLE QUANTITA'

ALIMENTO	QUANTITA' SCUOLA	QUANTITA' SCUOLA
	MATERNA	MEDIA
Pasta per minestre	30 gr	40 gr
Riso o pasta per piatti asciutti	60 gr	80 gr
Riso per minestre	30 gr	40 gr
Pesce	70 gr	90 gr
Carne	50 gr	70 gr
Prosciutto cotto	25 gr	40 gr
Verdure crude	50-100 gr	50-100 gr
Verdure cotte	100 gr	200 gr
Legumi per minestre	20 gr secchi 40 gr freschi o surgelati	30 gr secchi 60 gr freschi o surgelati
Patate	40 gr	60 gr
Galbanone	30 gr	50 gr
Pane	30 gr	40 gr
Frutta fresca di stagione	150 gr	180 gr
Olio extra vergine di oliva	15 gr	20 gr
Sale iodato	Q.B.	Q.B.
Parmigiano	5 gr	5 gr

Le grammature indicate sono suscettibili di variazioni in base alla composizione del pasto, come successivamente specificato nelle tabelle relative alle ricette. In particolare, se nello stesso pasto sono presenti pasta, patate e pane, si consiglia di diminuire la quantità del pane o della pasta. Si ricorda che i pesi degli alimenti si riferiscono al prodotto crudo al netto dello scarto.

Alessia Fresilli



30 AGO. 2019

**TABELLA DIETETICA SCUOLA MATERNA**

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Pasta	60	6,4	0,8	43	195
Pane	30	2,4	0,2	19	82,5
Carne magra	50	10,2	2,5	////	63,5
Verdura (bietta)	100	1,3	0,1	2,8	17
Frutta fresca (mela)	150	0,3	0,2	16,7	64,5
Parmigiano reggiano	5	1,8	1,4	////	19,4
Olio e.v.o	15	////	15	////	135
TOTALE		22,4	20,2	81,5	576,9

**TABELLA DIETETICA SCUOLA MEDIA**

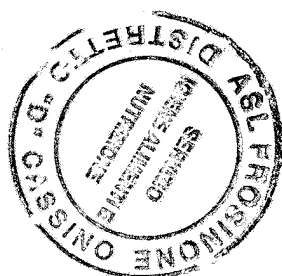
RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Pasta	80	8,7	1	57,3	260
Pane	40	3,2	0,2	25,4	110
Carne magra	70	14,2	3,5	////	88,9
Verdura (bietta)	100	1,3	0,1	2,8	17
Frutta fresca (mela)	180	0,4	0,2	20	77,4
Parmigiano reggiano	5	1,8	1,4	////	19,4
Olio e.v.o	20	////	20	////	180
TOTALE		29,6	26,4	105,5	752,7

**MENU' AUTUNNO – INVERNO**  
(DAL MESE DI NOVEMBRE AL MESE DI MARZO)

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
-Pasta e legumi al pomodoro -Frittata -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Minestra di pasta e legumi -Prosciutto cotto -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Pasta con pomodoro -Galbanone -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Riso olio e parmigiano -Fettina di vitello alla genovese o impanata o spezzatino -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione
-Pasta olio e parmigiano -Petto di pollo panato (al forno) -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Pasta con verdura di stagione -Frittata con parmigiano -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Pasta olio e parmigiano -Polpettone di manzo -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Pasta con verdure di stagione -Prosciutto cotto -Patate al forno o in umido* -Pane -Frutta di stagione
-Pastina in brodo vegetale -Galbanone -Patate in umido/al forno* -Pane -Frutta di stagione	-Pasta olio e parmigiano -Spezzatino di manzo -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Pasta e legumi al pomodoro -Frittata con parmigiano -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Minestrone con pasta -Petto di pollo ai ferri -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione
-Riso olio e parmigiano -Prosciutto cotto -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Risotto con verdura di stagione -Petto di tacchino panato (al forno) -Piselli e carote* -Pane -Frutta di stagione	-Risotto con verdure di stagione -Prosciutto cotto -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Pasta e legumi al pomodoro -Frittata -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione
-Pasta con pomodoro -Filetto di merluzzo -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Pasta al pomodoro -Galbanone -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione	-Pasta al pomodoro -Filetto di merluzzo -Piselli e carote* -Pane -Frutta di stagione	-Pasta al pomodoro -Galbanone -Ortaggi/Verdure di stagione -Pane -Frutta di stagione

**\*Non è utilizzabile la tabella delle sostituzioni**



30 AGO. 2019

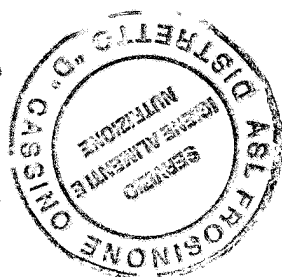
Alexis Trilli

**MENU' PRIMAVERA - ESTATE**  
(NEL MESE DI OTTOBRE E DA APRILE A GIUGNO)

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Passato di legumi con pastina</li> <li>-Prosciutto cotto</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta con verdura di stagione</li> <li>- Prosciutto cotto</li> <li>- Patate in umido o al forno*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pomodoro</li> <li>- Galbanone</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta olio e parmigiano</li> <li>- Polpette di manzo in purea di carote al sugo</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta al pomodoro</li> <li>-Frittata</li> <li>- Piselli e carote*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta al pomodoro</li> <li>-Fettina di vitello alla pizzaiola</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta e legumi</li> <li>- Prosciutto cotto</li> <li>- Patate in umido o al forno*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta al pomodoro</li> <li>- Prosciutto cotto</li> <li>- Patate in umido o al forno*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Risotto con verdura di stagione</li> <li>- Galbanone</li> <li>- Patate in umido o al forno*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso olio e parmigiano</li> <li>-Scaloppina di petto di pollo al limone</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Risotto con verdure di stagione</li> <li>- Petto di tacchino alla genovese</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con verdure di stagione</li> <li>- Petto di pollo ai ferri</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta olio e parmigiano</li> <li>-Spezzatino di pollo</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta e legumi al pomodoro</li> <li>- Frittata con parmigiano</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta olio e parmigiano</li> <li>- Frittata</li> <li>- Piselli e carote*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta con pomodoro</li> <li>-Frittata con parmigiano</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta al pomodoro</li> <li>- Filetto di merluzzo</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta con pomodoro e ricotta</li> <li>- Galbanone</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta al pomodoro</li> <li>- Filetto di merluzzo</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Risotto con verdure di stagione</li> <li>- Galbanone</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>

**\*Non è utilizzabile la tabella delle sostituzioni**

30 AGO. 2019



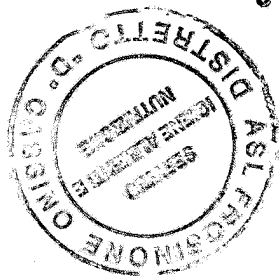
## RICETTE PRIMI PIATTI

(LE QUANTITA' MINIME SI RIFERISCONO ALLA SCUOLA MATERNA, LE MASSIME ALLA SCUOLA MEDIA)

PASTA E LEGUMI Pasta 30-40 gr Legumi secchi 20-30 gr Pomodori (pelati/passata), aglio, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	PASTA/RISO AL SUGO Pasta 60-80 gr Pomodori (pelati/passata) q.b. Aglio o cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	PASTA CON VERDURE DI STAGIONE Riso 60-80 gr Spinaci/zucca/carciofi q.b. Aglio o cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr
PASTA O RISO OLIO E PARMIGIANO Pasta o riso 60-80 gr Parmigiano 5 gr Sale q.b. Olio extra vergine d'oliva 10 gr	PASTINA IN BRODO VEGETALE Pasta 30-40 gr Brodo vegetale q.b. Aglio o cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	MINISTRONE CON PASTA O RISO Pasta o riso o orzo 30-40 gr Verdure ed ortaggi misti 100 gr Aglio o cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr
PASTA CON POMODORO Pasta 60-80 gr Pomodori (pelati/passata), aglio/cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 Olio extra vergine d'oliva 10 gr		

Spezie ed aromi, quali basilico, origano, aglio, cipolla, etc possono essere aggiunti secondo parere della cuoca.

30 AGO, 2019



## RICETTE SECONDI PIATTI E CONTORNI COTTI

(LE QUANTITA' MINIME SI RIFERISCONO ALLA SCUOLA MATERNA, LE MASSIME ALLA SCUOLA MEDIA)

Alena Ficilli

<b>BOCCONCINI DI POLLO CON PISELLI</b> Petto di pollo 50-70 gr Piselli 60-80 gr Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 10 gr	<b>FETTINA DI VITELLO/PETTO DI POLLO IMPANATO</b> Carne di vitello/pollo 50-70 gr Uovo (due uova circa ogni chilo di carne) Pangrattato q.b. Sale q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr	<b>FILETTO DI PESCE PANATO AL FORNO</b> Filetto di pesce 70- 90 gr Pangrattato, sale q.b. Olio extra vergine di oliva 10
<b>FRITTATA CON IL PARMIGIANO</b> Uovo 60-90 gr Parmigiano 5 gr Sale q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr	<b>POLPETTE DI MANZO IN PUREA DI CAROTE/POLPETTONE</b> Carne macinata di manzo 50-70 gr Carote 20 gr Uovo (due uova circa ogni chilo di carne) Pane raffermo q.b. Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr	<b>FETTINA DI VITELLO ALLA GENOVESE</b> Carne di vitello 50-70 gr Carote, sedano, cipolle, sale q.b. Olio extra vergine di oliva 5 g
<b>FETTINA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA</b> Carne di vitello 50-70 gr Polpa di pomodoro q.b. Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr	<b>SPEZZATINO DI MANZO CON I PISELLI</b> Carne di manzo 50-70 gr Piselli 60-100 gr Polpa di pomodoro q.b. Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 10 gr	<b>PISELLI E CAROTE</b> Piselli 50-70 gr Carote 50 gr Sale, cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr
<b>SCALOPPINA DI PETTO DI POLLO AL LIMONE</b> Petto di pollo 50-70 gr Farina q.b. Succo di limone q.b. Sale q.b. Olio extra vergine di oliva q.b.	<b>SPEZZATINO DI POLLO CON PATATE</b> Petto di pollo 50-70 gr Patate 40-100 gr Polpa di pomodoro q.b. Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 10 gr	

Spezie ed aromi, quali basilico, origano, aglio, cipolla, etc possono essere aggiunti secondo parere della cuoca.

30 AGO. 2019

