



Criteria di revisione nutrizionali e tecnico-operativi menù Comune di Ascoli Piceno

La ristorazione scolastica occupa un ruolo di primo piano nell'educazione alimentare della fascia d'età per quanto riguarda la scuola dell'infanzia e la scuola primaria. Sono proprio in questo peculiare periodo di sviluppo fisico e cognitivo che si radicano le abitudini di vita più caratterizzanti dell'essere umano, in modo particolare le abitudini alimentari.

La corretta alimentazione e le sane abitudini alimentari insieme ad uno stile di vita attivo hanno ormai ampiamente dimostrato il loro ruolo nell'ambito della prevenzione delle più frequenti patologie cronico-degenerative.

La revisione del menù si ispira dunque alla Dieta Mediterranea che vanta il maggior numero di evidenze scientifiche in termini sia di raggiungimento di un buono stato di salute sia di prevenzione di patologie sia cardiovascolari sia tumorali.

L'applicazione della dieta mediterranea nell'ambito scolastico trova riscontro nei parametri dettati dalle Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica (2010) recepite nello stesso anno dalla Regione Marche con apposita DGR (n.1762/2010).

I riferimenti scientifici e i documenti che sottendono a tale revisione sono:

- Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica 2010 recepite con Dgr Marche n.1762/2010.
- Larn (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana-revisione 2014).
- Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (ex-Inran 2003).
- Evidenze scientifiche e letteratura a supporto dell'adozione della "Dieta Mediterranea" quale tipologia di alimentazione atta a prevenire malattie cronico-degenerative. La dieta mediterranea tradizionale è caratterizzata dall'abbondanza di alimenti vegetali come pane, pasta, verdure, insalate, legumi, frutta e frutta secca; olio extravergine di oliva come fonte primaria di grassi, un moderato consumo di pesce, di carne bianca, di latticini e uova, moderate quantità di carne rossa. Questa dieta ha un basso contenuto di acidi grassi saturi, è ricca in carboidrati complessi e fibra, ha un alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi e, nel corso degli ultimi anni, è stato dimostrato come una stretta aderenza alla dieta mediterranea è associata a una riduzione (in termini di incidenza, di progressione della malattia e di mortalità) delle malattie croniche, soprattutto di malattie cardiovascolari e neoplastiche.
- Procedura / documento nutrizionale per i menù della ristorazione scolastica redatto dal SIAN nel 2015.

Di seguito vengono elencati i cambiamenti sostenuti da tali linee guida nonché in primis dalla Dieta Mediterranea:

- Affettati (salumi, prosciutto cotto e crudo): La frequenza consigliata dalle Linee di Indirizzo è di una volta ogni 15 giorni, ma considerando il consumo abituale di questo tipo di alimenti anche in altri momenti alimentari quali spuntino e merenda e il fatto che sono carni conservate quindi ricche di sale saranno presenti 1 volta nella versione invernale e una volta in quella estiva, considerando che sia la versione invernale sia quella estiva ruoteranno su 5 settimane.
- Cereali integrali: la Dieta Mediterranea ribadisce l'importanza dell'apporto di carboidrati complessi provenienti da cereali non raffinati anche per aumentare il consumo di fibra. Nel menù revisionato quindi saranno presenti:
 - Pasta integrale 1 volta a settimana;
 - Pane integrale o semintegrale 2 volte/settimana.

Per favorire il consumo degli alimenti integrali, in questo caso pasta e pane, essi saranno presenti in giornate dove la tipologia di pietanze richiede o richiama il consumo di pane (prosciutto cotto, frittata).

- Cereali e dieta mediterranea non vuol dire solo frumento: Utilizzo almeno una volta a settimana di altre tipologie di cereali, alternando tra riso, orzo, farro, miglio.
- Sale: poco ma iodato, così come indica la Legge n.55/2005 e così come ribadiscono le Linee di Indirizzo per la Ristorazione.

- Re-introduzione di un reale **piatto unico** una volta a settimana: il piatto unico è un piatto di tradizione mediterranea nel quale sono presenti in modo nutrizionalmente adeguato carboidrati e proteine sia di origine animale sia di origine vegetale.

Esempi di piatti unici sono pasta e legumi, pasta con formaggio e carne. Tali pietanze saranno accompagnate dal contorno di verdure presente come sformato, polpette di verdure, frutta e in alcuni casi da un dolce.

- Più preparazioni a base di legumi non solo nei primi piatti ma anche come polpette o contorni.
- Per aumentare il consumo/conoscenza della verdura è stato previsto 1 volta a settimana presenza di un antipasto di verdure.
- Inserimento di piatti tipici del territorio, quali ad esempio, "frecandò", pasta e fagioli con metodi di cottura sempre nutrizionalmente corretti.
- Introduzione della frutta secca (mandorle e noci) in alcune macedonie. La Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea moderna ne consiglia un consumo quotidiano. Nel menù scolastico è stato scelto un approccio prudenziale sia per la scarsa abitudine da parte dei bambini sia per l'attenzione che viene rivolta alle allergie.
- Avere un'alimentazione corretta non vuol dire escludere o vietare alcuni alimenti. Avere un'alimentazione corretta vuol dire equilibrio e buone abitudini: inserimento del dolce 1/2 sia nella versione invernale sia nella versione estiva in modo stabilito e riportato nel menù.
- In continuità con i criteri attuali saranno presenti: pesce 1-2 volte/settimana, uovo 1 volta/settimana, formaggio 1 volta/settimana, carne 1 volta/settimana. L'unico condimento sarà l'olio extravergine d'oliva e saranno comunque vietate le "fritture".

- Le grammature sono state revisionate per le diverse fasce d'età: sez.primavera-infanzia, primaria suddivisa in due sottogruppi (6-8), (9-11) e adulti. È opportuno ricordare che le grammature indicate sono rivolte ad una collettività e cercano di soddisfare i fabbisogni della media della popolazione di riferimento. Gli stessi Larn e le Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica definiscono degli intervalli di calorie e nutrienti all'interno dei quali è consigliato stare e mai un valore singolo.

Sono stati valutati anche i seguenti criteri operativi per la revisione del menù:

- La dimensione numerica degli utenti;
- Le fasce di età (in rapporto alle diverse esigenze e livello di autonomia del bambino);
- La frequenza settimanale dei pasti (es.: 1-2-3-4-5 ecc. pasti/settimana);
- Il modello organizzativo (cucina interna, esterna o terminale di cottura/somministrazione);
- Le necessità fisiologiche, patologiche, etico-religiose e le eventuali disabilità;
- L'aspetto interculturale e il superamento delle disuguaglianze;
- Gli aspetti relativi alla sicurezza igienico-nutrizionale del pasto (valutazione delle caratteristiche di locali, attrezzature e forze di lavoro della sede di produzione pasti che possono concorrere alla realizzazione di tabelle dietetiche nutrizionalmente corrette);
- Gli aspetti di sostenibilità e compatibilità ambientale;
- La soddisfazione dei consumatori;
- Caratteristiche merceologiche delle materie prime;
- Modalità di preparazione degli alimenti.
- Dati di sorveglianza nutrizionali anno 2014
- Suggerimenti delle insegnanti della scuola a tempo pieno
- Parere commissione mensa prima bozza revisione menù (23/02/2016). Sono stati quindi effettuati i seguenti cambiamenti: eliminazione della polenta, abbinamento pesce con primo piatto asciutto e non con minestre, contorni caldi abbinati ai formaggi, più volte la coscia di pollo, aumento della frequenza del dolce. Per quanto riguarda le proposte di inserire le macedonie preciso che erano già in essere nella prima bozza del menù, lo stesso per quanto riguarda la proposizione di polpette realizzate con legumi e la suddivisione all'interno delle fasce di età già esistenti di ulteriori divisioni per quanto riguarda le grammature. Il menù con grammature e ricette sarà reso ovviamente disponibile.

Rispetto ai parametri tecnici e dopo una condivisione con tutti i **responsabili dei centri cottura** (incontro del 7 aprile 2016) sono scaturite alcune scelte:

- La maggior parte dei pasti è veicolato. La Pasta integrale da farina di frumento integrale non è in grado di reggere la cottura e il trasporto. Da esperienza sul campo è stato quindi consigliato di utilizzare una pasta integrale costituita da farina di farro che mantiene inalterata la consistenza anche dopo il trasporto;
- Il menù è unico per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria. Non è possibile per tempistiche e risorse umane disponibili effettuare preparazioni differenti per refettori dell'infanzia e della primaria in particolar modo per i centri cottura che hanno pasti veicolati;
- Le verdure da consumarsi cotte quali spinaci, bietole, fagiolini e similari sono cotte nei forni a vapore (soprattutto centro cottura Ferrucci -800 pasti circa). Questo implica che non è fattibile abbinare questo tipo di verdure con pietanze quali cotoletta al forno, polpette al forno, pesce panato al forno, frittata che viene cotta al forno. Tali pietanze dovranno essere accompagnate sempre da contorni possibilmente crudi.
- Inoltre per problemi di approvvigionamento e di preparazione alimenti il lunedì non è possibile somministrare: patate, legumi e qualunque tipo di carne.

Considerando i criteri suddetti sono stati apportati anche i seguenti cambiamenti:

- Il menù sarà costituito da 5 settimane e non più da 4, sempre con una versione primavera-estate e una versione autunno-inverno;
- Il menù sarà calendarizzato, ovvero avrà una data di inizio uguale per tutti, in modo da standardizzare e uniformare lo svolgimento cronologico del menù da parte di tutti i centri cottura;
- 2 volte a settimana consumo di una minestra/passato di verdure/minestrone
- La tipologia della frutta nel menù primavera-estate verrà specificata in base al mese, così come alcuni tipi di verdura.
- Verrà specificato se la verdura è fresca o surgelata.
- La variabilità del pesce è condizionata dall'uso di materia prima surgelata (capitolato d'appalto).
- Il formaggio sarà presente anche sotto forma di polpetta.
- Nuovo Format con elenco completo degli ingredienti di tutte le preparazioni
- Elaborazione/redazione delle ricette per il centro cottura

Il menù revisionato avrà una validazione sul campo di circa 3 mesi (capitolato) tempo utile per raccogliere non solo eventuali criticità e apportare aggiustamenti, ma anche per proporre ulteriori elementi che possano migliorare il menù superando limiti tecnici, operativi e resistenza fisiologica al cambiamento da parte dei bambini ma anche degli adulti.



Menù autunno-inverno Scuola dell'infanzia, sez. primavera e Scuola Primaria Comune di Ascoli Piceno

	1 settimana	Ingredienti	2 settimana	Ingredienti
Lunedì	<p>Passato di verdure* con pastina</p> <p>Sformato di ricotta e broccoletti Insalata mista Pane semintegrale Pera</p>	<p>Verdure miste, pastina di semola, olio evo, parmigiano grattugiato.</p> <p>Ricotta vaccina, broccoletti <i>freschi</i> uova, mollica di pane olio evo, pangrattato. Lattuga romana, carote, olio evo</p>	<p>Risotto con seppioline</p> <p>Prosciutto cotto Spinaci* Pane semintegrale Spremuta d'arancia o arancia</p>	<p>Riso, seppioline, carota, sedano, cipolla, aglio, polpa di pomodoro, brodo, olio evo.</p> <p>Arancia</p>
Martedì	<p>Pasta di farro al pomodoro</p> <p>Spezzatino di vitello Spinaci* Pane Clementine</p>	<p>Pasta di farro, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato. Vitello, olio evo, rosmarino, aglio, patata, limone.</p>	<p>Minestra di verdure* con pastina</p> <p>Frittata al pomodoro Insalata di finocchi e olive nere denocciolate Pane Mela</p>	<p>Pastina di semola, bietola, patate, cipolla, sedano, olio evo, parmigiano grattugiato</p> <p>Uovo, pomodoro, cipolla, olio evo, parmigiano grattugiato, menta. Finocchio, olive nere denocciolate, olio evo</p>
Mercoledì	<p>Antipasto di verdure crude Pasta e fagioli borlotti</p> <p>Polpette di verdure* Pane Mela</p>	<p>Carote a bastoncini e finocchi a spicchi Pasta di semola, fagioli borlotti, pomodoro, sedano, carota, cipolla, parmigiano grattugiato, olio evo. Bietola, carote, patate, porri, pangrattato, parmigiano grattugiato, uovo, prezzemolo.</p>	<p>Pasta al pomodoro</p> <p>Cotoletta di pollo al forno Insalata verde Pane semintegrale Pera</p>	<p>Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato, basilico, aglio/cipolla</p> <p>Petto di pollo, uovo pangrattato, limone gratt. ,olio evo. Insalata gentilina e Iceberg</p>
Giovedì	<p>Pasta con cime di rapa</p> <p>Frittata Finocchi in insalata Pane semintegrale Arancia</p>	<p>Pasta di semola, cime di rapa <i>fresche</i>, olio evo, parmigiano grattugiato, aglio, alici soff'olio. Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo. Finocchi, olio evo.</p>	<p>Antipasto: Sformatini di carote e patate Pasta e ceci Bietola* e carotine Pane kiwi Torta di mele</p>	<p>Carote, patate, uovo, parmigiano grattugiato, olio evo.</p> <p>Pasta di semola, ceci, pomodoro, sedano, carota, cipolla, parmigiano grattugiato, olio evo.</p> <p>Farina, zucchero, olio evo, mele, uova, lievito vanigliato, latte a ridotto contenuto di lattosio, limone grattugiato.</p>
Venerdì	<p>Pasta olio e parmigiano</p> <p>Filetto di platessa panato al forno Patate lesse Pane Macedonia</p>	<p>Pasta di semola, olio evo, parmigiano grattugiato. Filetto di platessa, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo. Patate, olio evo, prezzemolo. Mela, banana, mandorle in granella e scaglie di cioccolato fondente al 70%</p>	<p>Pasta con la zucca</p> <p>Polpette di merluzzo Insalata bicolore Pane Clementine</p>	<p>Pasta di semola, zucca <i>fresca</i>, olio evo, brodo vegetale, scalogno, parmigiano grattugiato.</p> <p>Merluzzo, mollica di pane, uovo, parmigiano gratt. olio evo, limone prezzemolo, aglio, limone grattugiato, carota, cipolla, pomodoro, noce moscata. Lattughino e radicchio rosso</p>

* Surgelato




Menù autunno-inverno Scuola dell'infanzia, sez. primavera e Scuola Primaria Comune di Ascoli Piceno

	3 settimana	Ingredienti	4 settimana	Ingredienti
Lunedì	Pasta di farro al pomodoro Sformato di formaggio e zucca Carote julienne Pane semintegrale Mela	Pasta di farro integrale, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato, basilico, aglio/cipolla. Robiola, zucca <i>fresca</i> , pane, uova, olio evo, odori/erbe aromatiche. Carote, olio evo.	Antipasto di verdure crude Tortellini di carne al pomodoro Palline di cavolfiore Pane integrale Pera	Carote a bastoncini, finocchi a spicchi Tortellini di carne (Manzo), pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato. Cavolfiori <i>freschi</i> , patate, uova, parmigiano grattugiato, olio evo pangrattato.
Martedì	Minestra in brodo vegetale Bocconcini di tacchino al limone Bietola* Pane Arancia	Pastina di semola, brodo vegetale con patata, zucca e carota <i>fresche</i> , sedano, cipolla e bietola <i>freschi</i> , olio evo, parmigiano grattugiato. Tacchino, olio evo, rosmarino, aglio, patata, limone.	Crema di zucca e ceci con crostini di pane Coscia di pollo Insalata bicolore Mela	Zucca <i>fresca</i> , ceci, bietolina* cipolla, olio evo, parmigiano grattugiato, crostini di pane. Lattughino e radicchio rosso, olio evo
Mercoledì	Antipasto di verdure crude Orzo perlato con piselli* Frittata Insalata verde Pane semintegrale Kiwi	Carote a bastoncini e finocchi a spicchi Orzo perlato, piselli, cipolla, olio evo, parmigiano grattugiato, brodo vegetale. Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo. Lattuga romana e iceberg.	Pasta di farro tonno e olive al pomodoro Polpette di pesce e verdure Pane Arancia	Pasta di farro, tonno, pomodoro pelato, olive verdi e nere denocciolate, olio evo. Merluzzo e seppia, mollica di pane, uovo, parmigiano gratt. olio evo, prezzemolo, aglio, limone grattugiato, carota, cipolla, pomodoro, noce moscata.
Giovedì	Pasta alla crema di spinaci Cotoletta di mare Finocchi in insalata Pane Banana	Pasta, spinaci, olio evo, parmigiano grattugiato, brodo vegetale, sedano, carote, cipolla. Filetti di platessa, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo. Finocchi a tocchetti, olio evo.	Minestra in brodo vegetale con riso integrale Asiago Spinaci Pane semintegrale Clementina	Riso integrale, brodo vegetale (bietola, carota, sedano, patata) olio evo, parmigiano grattugiato.
Venerdì	Zuppa di legumi e cereali Crocchette di cicoria* e patate Pane Macedonia	Brodo vegetale con bietola, carota, zucca, cipolla, sedano, patata <i>fresche</i> . Fagioli, lenticchie ceci, piselli, farro, olio evo. Cicoria, patate, uovo, pangrattato, parmigiano, aglio, olio evo, prezzemolo. Arance, pere, gherigli di noci e scaglie di cioccolato fondente al 70%	Risotto allo zafferano Nasello panato Carote julienne Pane Mela	Riso, brodo vegetale (bietola, carota, patata, sedano, cipolla) olio evo, zafferano, parmigiano grattugiato. Nasello, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo.



Menù autunno-inverno Scuola dell'infanzia, sez. primavera e Scuola Primaria Comune di Ascoli Piceno

	5 settimana	Ingredienti	Ingredienti
Lunedì	Antipasto di verdure crude Minestra con pastina all'uovo in brodo vegetale Prosciutto cotto Bietola * Pane integrale Spremuta d'arancia o arancia Pasta olio e parmigiano	Radicchio, lattuga romana, olio evo e succo di limone. Pastina all'uovo, brodo vegetale con bietola, carota, sedano, cipolla e patata (verdure fresche), olio evo, parmigiano gratt.	
Martedì	Filetto di platessa al forno Carote julienne Pane Macedonia Pasta di semola, olio evo parmigiano grattugiato	Filetti di platessa, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo. Arancia, mele e gherigli di noci, scaglie di cioccolato fondente al 70%.	
Mercoledì	Pasta di farro al ragù di carne di manzo Crocchette di verdure miste Pane semintegrale Kiwi	Pasta di farro, Carne di manzo tritata, salsa di pomodoro, olio evo, parmigiano grattugiato. Cicoria*, carote, patate, uovo, pangrattato, olio evo. Rucola per decorazione	
Giovedì	Passato di verdure con orzo perlato Polpetta/sformato di ceci Insalata mista Pane Banana	Verdure miste*, orzo perlato, Olio evo parmigiano grattugiato. Ceci, uovo, parmigiano grattugiato, cipolla e carota, olio evo, pangrattato. Pan di zuccheri, carote e finocchi olio evo.	
Venerdì	Pasta alla crema di broccoli Merluzzo in umido Patate al forno Pane Mela	Pasta, broccoli <i>freschi</i> , olio evo, cipolla, brodo vegetale, parmigiano grattugiato. Merluzzo, polpa di pomodoro, olive nere denocciolate, olio evo, aglio, basilico.	

* Surgelato

Menù primavera-estate Scuola dell'infanzia, sez. primavera e Scuola Primaria Comune di Ascoli Piceno

	1 settimana	Ingredienti	2 settimana	Ingredienti
Lunedì	Antipasto di verdure crude in pinzimonio Pasta di farro integrale con zucchine Mozzarella Zucchine gratinate Pane Fragole (Aprile-Maggio) Pesche (Giugno- Settembre) Uva solo primaria (settembre-ottobre)	Carotine, pomodorini, olio evo Pasta di farro integrale, zucchine, olio evo, cipolla, parmigiano gratt. Zucchine <i>fresche</i> , pangrattato, olio evo.	Pasta olio e parmigiano Frittata al pomodoro Insalata mista Pane Pera (Aprile-Maggio; Settembre-Ottobre) Albicocche (Giugno)	Pasta di semola, olio evo parmigiano grattugiato Uovo, pomodoro, cipolla, olio evo, parmigiano grattugiato, menta. Cetrioli e lattuga, olio evo.
Martedì	Minestra di orzo perlato in brodo vegetale Cosce di pollo al forno Insalata di pomodori Pane Pera (Aprile-Maggio; Ottobre) Susina (Giugno-Settembre) Pasta alla crema di piselli*	Orzo perlato, brodo vegetale (bietola,zucchina, carota, cipolla, sedano e patata), olio evo, parmigiano grattugiato	Crostini con olio evo e pomodoro Pasta e ceci Sformato di zucchine e patate Mela (Aprile-Maggio; Ottobre) Pesca (Giugno-Settembre)	Pane semintegrale, pomodoro, olio evo Pasta di semola, ceci, parmigiano grattugiato, olio evo. Zucchine <i>fresche</i> , patate, parmigiano gratt. uova, latte, olio evo
Mercoledì	Frittata Fagiolini* al limone Pane integrale Mela (Aprile, Maggio, Settembre e Ottobre) Albicocche (Giugno)	Pasta di semola, piselli, cipolla, olio evo, parmigiano grattugiato. Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo. Fagiolini*, olio evo, succo di limone.	Pasta di farro pomodoro e basilico Filetto di merluzzo gratinato con erbe aromatiche e pomodorini Purè di patate Pane Banana Uva solo primaria (Settembre-Ottobre)	Pasta di farro, pomodoro, olio evo, parmigiano grattugiato. Merluzzo, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo, pomodorini Patate, parmigiano, latte, olio evo.
Giovedì	Pasta e fagioli cannellini Pomodorini, zucchine e peperoni gratinati Pane Kiwi (Aprile) Pesca (Maggio-agosto) Uva solo primaria (settembre-ottobre)	Pasta di semola, fagioli cannellini, pomodoro, sedano, carota, cipolla, parmigiano grattugiato, olio evo. Pomodori, zucchine e peperoni <i>freschi</i> , pangrattato, olio evo, rosmarino. Verdure a strati	Minestra di riso con carote Bocconcini di tacchino al pomodoro Carote julienne Pane integrale Pera (Aprile-Maggio; Settembre-Ottobre) Pesca (Giugno-Luglio) Torta al limone	Brodo vegetale, riso, carote <i>fresche</i> , olio evo, parmigiano gratt. Tacchino, olio evo, rosmarino, aglio, patata, pomodoro. Carote, olio evo. Farina, zucchero, uova, limone in succo e grattugiato, olio evo lievito vanigliato

* Surgelato



<p>Venerdi</p>	<p>Risotto al pomodoro Filetti di Platessa al forno Insalata mista Pane semintegrale Macedonia</p>	<p>Riso, pomodoro, carota, sedano, cipolla, aglio, polpa di pomodoro, olio evo. Filetti di Platessa, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo. Lattuga, carote, olio evo. Mele, pesche, pera, succo di limone</p>	<p>Pasta alla crema di pomodori e peperoni Polpette di pesce al forno con verdure miste Fagiolini* Pane Kiwi (Aprile- Maggio e Ottobre) Pesca (Giugno-Settembre)</p>	<p>Pasta, pomodori e peperoni <i>freschi</i>, cipolla, olio evo, ricotta vaccina, parmigiano grattugiato. Platessa, seppie, melanzane e carote <i>fresche</i>, mollica di pane, uovo, parmigiano gratt. olio evo, prezzemolo, aglio, limone grattugiato, carota, cipolla, pomodoro, noce moscata.</p>
-----------------------	--	--	---	---

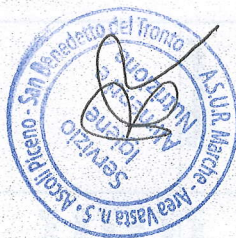


Menù primavera-estate Scuola dell'infanzia, sez. primavera e Scuola Primaria Comune di Ascoli Piceno

	3 settimana	Ingredienti	4 settimana	Ingredienti
Lunedì	Pasta di farro pomodoro e basilico Frittata Insalata di pomodoro con foglie di basilico Pane semintegrale Mela (Aprile-Maggio; settembre e Ottobre) Susina (Giugno-Settembre)	Pasta di farro, pomodoro, olio evo, parmigiano gratt., basilico, aglio/cipolla Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo. Pomodori, basilico, olio evo.	Antipasto di verdure crude Pasta con zucchine e ricotta Prosciutto cotto Melanzane <i>fresche</i> (da aprile) Zucchine <i>fresche</i> (da maggio) Pane Mela (Aprile-Maggio; settembre e Ottobre) Albicocca (Giugno)	Carotine, pomodorini, olio evo. Pasta, zucchine <i>fresche</i> , ricotta vaccina, olio evo.
Martedì	Antipasto di verdure e legumi Minestra in brodo vegetale Cotoletta di pollo al forno Carote Pane Fragole (Aprile-Maggio) Pesca (Giugno e Settembre) Kiwi (Ottobre)	Fagioli cannellini, pomodori in insalata, olio evo Pastina di semola, brodo vegetale, olio evo parmigiano gratt. Petto di pollo, uovo pangrattato, limone gratt., olio evo	Riso e piselli* Tortino di zucchine e pomodori su foglie di Iceberg Pane Kiwi (Aprile, Maggio e Ottobre) Pesca (Giugno-Settembre)	Riso, piselli, brodo vegetale, olio evo, parmigiano grattugiato. Pomodori, zucchine <i>fresche</i> , pane grattugiato, basilico, olio evo. Foglie di Iceberg per decorazione
Mercoledì	Insalata di pasta fredda <i>Frecandò</i> Pane semintegrale Pera (Aprile-Maggio; Settembre-Ottobre) Albicocche (Giugno)	Pasta di semola, pomodori d'insalata, tonno al naturale, mozzarella, olive nere denocciolate, olio evo, basilico. Zucchine e melanzane <i>fresche</i> , pomodori e peperoni <i>freschi</i> e patate, cipolla, olio evo.	Pasta al pomodoro Crocchette di pesce Patate lesse Pane semintegrale Pera (Aprile-Maggio; Settembre-Ottobre) Albicocche (Giugno-Luglio)	Pasta di semola, pomodoro, olio evo, parmigiano grattugiato, basilico Merluzzo, seppie, mollica di pane, uovo, parmigiano gratt. olio evo, prezzemolo, aglio, limone grattugiato, carota, cipolla, pomodoro, noce moscata, pangrattato.
Giovedì	Passato di verdure con orzo perlato Polpette di carne al pomodoro Melanzane <i>fresche</i> (da aprile) Zucchine <i>fresche</i> (da maggio) Pane Kiwi (Aprile, Maggio e Ottobre) Melone (Giugno-Settembre)	Brodo vegetale con pomodoro, carote <i>fresche</i> , patate, zucchine <i>fresche</i> cipolla; orzo perlato, olio evo, parmigiano grattugiato. Carne di manzo macinata, uovo, mollica di pane, latte, parmigiano grattugiato, olio evo, noce moscata. Polpa di pomodoro, cipolla.	Passato di verdure con orzo perlato Frittata Insalata di Pomodori e cetrioli Pane semintegrale Mela /Susina	Brodo vegetale con bietola*, carote <i>fresche</i> , patate, sedano cipolla; orzo perlato, olio evo, parmigiano grattugiato Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo.

ASUR SIAN AV5

<p>Venerdì</p>	<p>Risotto con carcioffi (fino a maggio)/zucchine (maggio-giugno) e zafferano Bocconcini di nasello al pomodoro Insalata mista Pane integrale Macedonia</p>	<p>Riso, carcioffi <i>freschi</i> /zucchine <i>fresche</i>, brodo vegetale, zafferano, aglio, cipolla, olio evo, prezzemolo Nasello, pomodoro, olive nere denocciolate, aglio, olio evo. Lattuga, pomodoro, cetriolo Pesca, susina, mela, nocciole in granella, scaglie di cioccolato fondente al 70%</p>	<p>Pasta di farro con pomodorini e basilico Spezzatino di vitello Fagiolini* Pane semintegrale Banana Melone (Giugno-Settembre)</p>	<p>Pasta di farro, pomodorini, olio evo, basilico, parmigiano grattugiato Vitello, olio evo, rosmarino, aglio, patata, limone</p>
-----------------------	---	---	---	---



Menù primavera-estate Scuola dell'infanzia, sez. primavera e Scuola Primaria Comune di Ascoli Piceno

	5 settimana	Ingredienti
Lunedì	<p>Passato di verdure con orzo perlato</p> <p>Frittata</p> <p>Insalata di pomodori</p> <p>Pane integrale</p> <p>kiwi (Aprile, Maggio e Ottobre)</p> <p>Susina (Giugno-Settembre)</p>	<p>Brodo vegetale con pomodoro, carote, patate, zucchine, cipolla; orzo, olio evo, parmigiano grattugiato.</p> <p>Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo.</p> <p>Pomodori, olio evo.</p>
Martedì	<p>Pasta con crema di peperoni e pomodori</p> <p>Petto di pollo con melanzane e fagioli cannellini in salsa di pomodoro</p> <p>Pane</p> <p>Mela (Aprile e Ottobre)</p> <p>Pesca (Maggio-Settembre)</p>	<p>Pasta di semola, peperoni, pomodori, cipolla, olio evo, ricotta vaccina, parmigiano grattugiato.</p> <p>Petto di pollo, farina, cipolla, brodo vegetale, melanzane, fagioli cannellini, olio evo, salsa di pomodoro</p>
Mercoledì	<p>Pasta di farro con olio e parmigiano</p> <p>Cotoletta di mare</p> <p>Carote julienne</p> <p>Pane</p> <p>Macedonia</p>	<p>Pasta di farro, olio evo, parmigiano grattugiato.</p> <p>Filetto di platessa, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo.</p> <p>Pesca, fragole, albicocche e susine/prugne, succo di limone.</p>
Giovedì	<p>Antipasto di verdura in pinzimonio</p> <p>Zuppa di legumi e cereali</p> <p>Patate e pomodorini al forno</p> <p>Pane semintegrale</p> <p>Pera (Aprile-Maggio; Ottobre)</p> <p>Susina/Prugna (Giugno-Settembre)</p>	<p>Pomodori, cetrioli e carote, olio evo.</p> <p>Brodo vegetale, Fagioli, lenticchie ceci, piselli, miglio, olio evo.</p> <p>Patate, pomodorini, rosmarino, olio evo</p>
Venerdì	<p>Risotto alla pescatora</p> <p>Polpette di pesce croccanti al forno</p> <p>Insalata verde</p> <p>Pane</p> <p>Banana</p> <p>Albicocche (Giugno)</p>	<p>Riso, totani, seppie, vongole sgusciate, brodo vegetale, pomodoro, olio evo.</p> <p>Filetti di merluzzo e seppie mollica di pane, uovo, parmigiano gratt. olio evo, prezzemolo, aglio, limone grattugiato, carota, cipolla, pomodoro, noce moscata. Pangrattato.</p> <p>Lattuga, cetriolo, olio evo</p>



“DIETA A SCARSO RESIDUO”

La dieta a scarso residuo (“in bianco”) generalmente è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (uova, latte intero ecc.), salumi, carni grasse, dolci.

Utilizzare come condimento l’olio extra vergine d’oliva da consumare **CRUDO** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

Di seguito si indica un esempio di menù da utilizzare per un massimo di 3 giorni.

Esempio di menù:

- Riso/pasta condita con olio extra vergine di oliva e parmigiano
- Carne bianca/ filetto di sogliola al vapore / parmigiano reggiano
- Carote al vapore e/o patate lesse
- Pane bianco
- Frutta (se non diversamente indicato). Consigliate mela o banana.

N.B. E’ preferibile evitare alimenti contenenti zuccheri semplici in quanto favorevoli la fermentazione intestinale, nonché latte e latticini in genere, ad eccezione dello yogurt, che, se tollerato, regola la flora batterica intestinale, essendo un latte fermentato contenente bacilli vivi.

Le grammature restano invariate.

INDICAZIONI PER MENÙ “EMERGENZE”

È possibile adottare il menù seguente a seguito di interruzione di energia elettrica e/o interruzione fornitura acqua destinata al consumo umano (acqua potabile).

Inoltre può essere fornito quanto segue come modalità “pranzo al sacco” a seconda delle indicazioni dell’Amministrazione Comunale o della Dirigenza Scolastica.

Cestino delle emergenze:

Panino con prosciutto crudo o cotto

Panino con formaggio

Se è possibile farcire il panino (insieme al prosciutto/formaggio) anche con pomodoro e/o foglie di lattuga condito con olio extravergine d’oliva.

Frutta fresca di stagione. Se non disponibile succo di frutta senza zuccheri aggiunti.

Crackers non salati in superficie.

Acqua oligominerale imbottigliata.

