

MENÙ ORDINARIO PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

MENÙ ORDINARIO adeguato alle “Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva” CRiPAT. DD N.260 del 09/07/2021

MENÙ ORDINARIO adeguato alle “Linee di indirizzo della Regione Campania per l’elaborazione dei menu asili nido” CRiPAT. DD N. 140 del 08/04/2024

1. FABBISOGNO NUTRIZIONALE e POSOLOGIA

La formulazione dei menù e la determinazione dei fabbisogni energetici e nutrizionali sono elaborate nel rispetto delle Linee di indirizzo nazionali e regionali per la ristorazione scolastica, dei LARN, delle indicazioni SINU, delle Linee di indirizzo della Regione Campania per la Sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione Collettiva, nonché dei vigenti CAM per il servizio di ristorazione collettiva.

Le grammature sono commisurate alle diverse fasce d'età dell'utenza scolastica. Nella preparazione dei pasti saranno utilizzate materie prime di elevata qualità merceologica e metodi di cottura idonei a preservare le caratteristiche organolettiche e nutrizionali degli alimenti, riducendo al minimo le alterazioni chimico-fisiche.

2. OLIO

L'olio da utilizzare è solo olio extravergine d'oliva che deve essere conforme a quanto stabilito dal Reg. (UE) 29/2012 mod. dal Reg. (UE) 1069/2018 relativo alle norme di commercializzazione dell'olio d'oliva. Nel caso dell'olio extravergine d'oliva biologico, il prodotto deve essere conforme anche al Reg. (UE) 048/2018. Sono ammessi oli che abbiano caratteristiche organolettiche del tipo fruttato verde o fruttato maturo del tipo intenso, medio o leggero.

3. SALE ALIMENTARE

Nella preparazione dei pasti sarà impiegato esclusivamente sale iodato, in conformità alla normativa nazionale vigente in materia di profilassi iodica. L'utilizzo del sale sarà moderato e calibrato in funzione delle diverse fasce d'età degli utenti, privilegiando preparazioni che valorizzino i sapori naturali degli alimenti e favoriscano corrette abitudini alimentari.

4. PRIMI PIATTI

Per pasta di semola si intende pasta di semola di grano duro, è possibile utilizzare semola integrale. Qualora alcune portate non risultino gradite si può sostituire il piatto con pasta, pomodoro e parmigiano, nelle stesse quantità previste per quella giornata. Si consiglia ad ogni buon conto il rispetto della dieta prevista poiché nell'elaborazione delle giornate si è tenuto conto dell'obiettivo fondamentale di garantire una Sana Alimentazione e momenti di Educazione alimentare. È opportuno evitare gli abusi.

5. SECONDI PIATTI

I secondi piatti sono formulati nel rispetto dei principi della dieta mediterranea, garantendo varietà, equilibrio nutrizionale e adeguato apporto proteico in relazione alle diverse fasce d'età degli utenti. Le preparazioni alternano fonti proteiche animali e vegetali, privilegiando prodotti biologici e di qualità certificata, secondo quanto previsto dai CAM e dai requisiti delle mense scolastiche biologiche.

6. CONTORNI

I contorni sono costituiti prevalentemente da ortaggi e verdure fresche di stagione, nel rispetto del calendario di stagionalità previsto dai CAM vigenti. Le preparazioni favoriranno la varietà alimentare e l'educazione al consumo di verdure, alternando contorni crudi e cotti. Le tecniche di preparazione e cottura preserveranno le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti, privilegiando cotture leggere con limitato utilizzo di grassi e condimenti.

7. PANE

Possono essere impiegate farine "00", "0", "1", "2" e "integrale". Il pane in forma di filone può essere somministrato a fette solo se tagliato al momento o all'inizio del servizio, sempre che mantenga le proprie caratteristiche organolettiche e rispettando le grammature previste. I panini devono essere confezionati singolarmente.

8. FRUTTA

La frutta fresca deve essere di stagione, deve aver raggiunto un adeguato grado di sviluppo e di maturazione rispondente alle caratteristiche della varietà, dell'epoca di raccolta e della zona di produzione. In particolare deve rispondere ai seguenti requisiti: essere indenne da difetti che possano alternarne i caratteri organolettici; non presentare tracce di appassimento e/o di alterazione anche

incipiente; essere turgida, non bagnata artificialmente, non trasudante di acqua di condensazione in seguito ad improvviso sbalzo termico conseguente alla permanenza del prodotto in celle frigorifere, né presentare abrasioni meccaniche o maturazione eccessiva.


Dott. Alessio Farbone
N. Albo AA_101208

SCUOLA INFANZIA 1ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO									
Lunedì	Martedì			Mercoledì			Giovedì		Venerdì
Pasta al pomodoro	Risotto alla zucca			Pasta con crema di ceci			Pasta con zucchine		Gnocchi di patate al pesto
Pasta	40	Riso	40	Pasta	30	Pasta	30	Gnocchi di patate	100
Passata di pomodoro	30	Zucca	30	Ceci	10	Zucchine	40	Pesto di basilico	15
Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5		
Petto di pollo in umido	Merluzzo in umido			Mozzarella			Frittatina		Sogliola al limone
Petto di pollo	50	Merluzzo	60		40		40	Sogliola	60
Olio evo	5	Olio evo	5		5		5	Limone	q.b.
Aromi	q.b.	Aromi	q.b.					Olio evo	5
Carote all'olio	Patate al forno			Insalata verde			Spinaci all'olio		Finocchi all'insalata
Carote	50	Patate	40	Insalata verde	50	Spinaci	50	Finocchi	50
Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5
Pane	30	Pane	30	Pane	30	Pane	30	Pane	30
Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100
Kcal	511	Kcal	506	Kcal	512	Kcal	508	Kcal	523
Carboidrati (g)	69,1	Carboidrati (g)	70,3	Carboidrati (g)	62,5	Carboidrati (g)	66,4	Carboidrati (g)	65,5
Proteine (g)	19,9	Proteine (g)	17,9	Proteine (g)	16,2	Proteine (g)	14,6	Proteine (g)	18,5
Lipidi (g)	16	Lipidi (g)	16,2	Lipidi (g)	20,6	Lipidi (g)	19,3	Lipidi (g)	19,9
Fibre (g)	5,7	Fibre (g)	4,2	Fibre (g)	6	Fibre (g)	5,3	Fibre (g)	4,1
Calcio (mg)	55,7	Calcio (mg)	50,2	Calcio (mg)	147,5	Calcio (mg)	95,6	Calcio (mg)	62,7
Ferro (mg)	1,7	Ferro (mg)	1,44	Ferro (mg)	2,1	Ferro (mg)	3,34	Ferro (mg)	1,12
MEDIA									
									512,0
									66,8
									52%
									17,4
									14%
									18,4
									32%
									5,1
									2%
									82,34
									1,94

SCUOLA INFANZIA 2ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO									
Lunedì	Martedì			Mercoledì			Giovedì		Venerdì
Pasta con piselli	Riso al pomodoro			Pasta al pesto			Pasta con crema di verdure		Pasta con ragù alla bolognese
Pasta	40	Riso	40	Pasta	40	Pasta	40	Pasta	40
Piselli	20	Passata di pomodoro	40	Pesto di basilico	15	Mix di verdure	50	Macinato di vitello	10
Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Passata di pomodoro	20
Fettina di tacchino in umido	Nasello in umido			Ricotta			Frittata di patate		Sedano, carote, cipolla
Tacchino	50	Nasello	60		40		40	Olio evo	q.b.
Olio evo	5	Olio evo	5				50	Vitello	5
Aromi	q.b.	Aromi	q.b.				40	Pomodori pelati	40
Spinaci all'olio	Finocchi all'insalata			Broccoletti all'insalata			Carote julienne		Carote
Spinaci	50	Finocchi	50	Broccoletti	50		50	Carote	50
Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5		Olio evo	Olio evo	5
Pane	30	Pane	30	Pane	30	Pane	30	Pane	30
Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100
Kcal	516	Kcal	482	Kcal	531	Kcal	533	Kcal	527
Carboidrati (g)	67,4	Carboidrati (g)	63,8	Carboidrati (g)	67,5	Carboidrati (g)	17,1	Carboidrati (g)	68,8
Proteine (g)	21,9	Proteine (g)	17,8	Proteine (g)	14,4	Proteine (g)	14,8	Proteine (g)	17,8
Lipidi (g)	16,3	Lipidi (g)	16,3	Lipidi (g)	21,4	Lipidi (g)	19,9	Lipidi (g)	18,9
Fibre (g)	6,3	Fibre (g)	4,9	Fibre (g)	5,6	Fibre (g)	5,6	Fibre (g)	5,6
Calcio (mg)	76,6	Calcio (mg)	66,3	Calcio (mg)	179	Calcio (mg)	63	Calcio (mg)	52,8
Ferro (mg)	3,04	Ferro (mg)	1,21	Ferro (mg)	1,63	Ferro (mg)	2,17	Ferro (mg)	1,48
MEDIA									
									517,8
									56,9
									52%
									17,3
									14%
									18,6
									32%
									5,6
									2%
									87,54
									1,906

M. ALBORELLA 10/12/08
Dott. Alessio Farinone

SCUOLA INFANZIA 1ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE									
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
<u>Pasta al pomodoro</u>		<u>Riso con piselli</u>		<u>Pasta con crema di zucchine</u>		<u>Pasta fredda con pomodorini e mozzarella</u>		<u>Pasta con pomodoro e melanzane</u>	
Pasta	40	Riso	40	Pasta	40	Pasta	40	Pasta	40
Passata di pomodoro	40	Piselli	20	Zucchine	30	Pomodorini	20	Passata di pomodoro	30
Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Mozzarella	10	Melanzane	30
						Basilico	q.b.	Olio evo	5
						Olio evo	5		
<u>Ricotta</u>	40	<u>Bocconcini di pollo panati</u>		<u>Merluzzo al limone</u>		<u>Vitello alla pizzaiola</u>		<u>Frittata di patate e scamorza</u>	
		Petto di pollo	50	Merluzzo	60	Vitello	50	Uova	50
		Pangrattato	5	Limone	q.b.	Pomodorini pelati	q.b.	Scamorza	5
		Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Patate	30
								Olio evo	5
<u>Zucchine all'olio</u>		<u>Insalata verde</u>		<u>Carote all'olio</u>		<u>Fagiolini all'insalata</u>			
Zucchine	50	Insalata verde	50	Carote	50	Fagiolini	50		
Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5		
<u>Pane</u>	30	<u>Pane</u>	30	<u>Pane</u>	30	<u>Pane</u>	30	<u>Pane</u>	30
<u>Frutta di stagione</u>	100	<u>Frutta di stagione</u>	100	<u>Frutta di stagione</u>	100	<u>Frutta di stagione</u>	100	<u>Frutta di stagione</u>	100
Kcal	485	Kcal	497	Kcal	493,0	Kcal	547	Kcal	508
Carboidrati (g)	67,2	Carboidrati (g)	64,7	Carboidrati (g)	66,4	Carboidrati (g)	66,2	Carboidrati (g)	71,2
Proteine (g)	12,5	Proteine (g)	20	Proteine (g)	17,8	Proteine (g)	20	Proteine (g)	16
Lipidi (g)	17,5	Lipidi (g)	16,4	Lipidi (g)	16,1	Lipidi (g)	21,3	Lipidi (g)	16,3
Fibre (g)	4,7	Fibre (g)	5,7	Fibre (g)	5,5	Fibre (g)	5,5	Fibre (g)	5,1
Calcio (mg)	177,3	Calcio (mg)	53,3	Calcio (mg)	70,6	Calcio (mg)	69,7	Calcio (mg)	87,1
Ferro (mg)	1,53	Ferro (mg)	1,47	Ferro (mg)	1,48	Ferro (mg)	1,64	Ferro (mg)	2,15

SCUOLA INFANZIA 2ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE									
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì					
<u>Pasta al pesto</u>	<u>Riso all'insalata</u>	<u>Pasta con crema di ceci</u>	<u>Pasta al pomodoro</u>	<u>Frittata di pasta con scamorza</u>					
Pasta 40	Riso 40	Pasta 30	Pasta 40	Pasta 40	40				
Pesto di basilico 15	Mix di verdure 40	Ceci 40	Passata di pomodoro 10	Uova 40	20				
	Olio evo 5	Olio evo 5	Olio evo 5	Scamorza 5	5				
				Olio evo 5	5				
<u>Mozzarella</u>	<u>Coscia di pollo al forno con patate</u>	<u>Plattessa alla mugnaia</u>	<u>Roast beef</u>	<u>Merluzzo in umido</u>					
30	Coscia di pollo 50	Plattessa 60	Bovino 60	Merluzzo 50	50				
	Patate 40	Farina, limone, prezzemolo q.b.	Aromi q.b.	Olio evo q.b.	5				
	Aromi q.b.	Olio evo 5	Olio evo 5	Aromi 5	q.b.				
	Olio evo 5								
<u>Pomodori all'insalata</u>	<u>Insalata verde</u>	<u>Insalata verde</u>	<u>Zucchine all'olio</u>	<u>Broccoletti all'insalata</u>					
Pomodori 50	Insalata verde 50	Insalata verde 50	Zucchine 50	Broccoletti 50	50				
Olio evo 5	Olio evo 5	Olio evo 5	Olio evo 5	Olio evo 5	5				
<u>Panè</u>	<u>Panè</u>	<u>Panè</u>	<u>Panè</u>	<u>Panè</u>					
30	30	30	30	30	30				
<u>Frutta di stagione</u>	<u>Frutta di stagione</u>	<u>Frutta di stagione</u>	<u>Frutta di stagione</u>	<u>Frutta di stagione</u>					
100	100	100	100	100	100				
Kcal 525	Kcal 474	Kcal 489,0	Kcal 518	Kcal 535,0					
Carboidrati (g) 66	Carboidrati (g) 70,7	Carboidrati (g) 62,6	Carboidrati (g) 65,7	Carboidrati (g) 66	535,0				
Proteine (g) 14,3	Proteine (g) 17	Proteine (g) 19,8	Proteine (g) 18,6	Proteine (g) 20	49%				
Lipidi (g) 21,7	Lipidi (g) 12,7	Lipidi (g) 16,4	Lipidi (g) 19,1	Lipidi (g) 20,1	15%				
Fibre (g) 4,6	Fibre (g) 4,6	Fibre (g) 5,7	Fibre (g) 4,7	Fibre (g) 5,4	34%				
Calcio (mg) 97,5	Calcio (mg) 31,7	Calcio (mg) 79,5	Calcio (mg) 44,8	Calcio (mg) 78,2	2%				
Ferro (mg) 1,33	Ferro (mg) 1	Ferro (mg) 2,33	Ferro (mg) 2,03	Ferro (mg) 1,81					

I	z _{1,23}	z _{1,23}	z _{1,23}
COMUNE DI GIFFONI VALLE PIANA - C	E027 - 1	- 2026-09-30	- 0024049

[Signature]
Dott. Alessio Farabite
N. Albo AA-101208

SCUOLA INFANZIA 3ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE

Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì	
<u>Riso all'insalata con parmigiano e mix di verdure</u>		<u>Pasta e lenticchie</u>		<u>Pasta con crema di zucchine</u>		<u>Pasta al pomodoro</u>	
Riso	40	Pasta	30	Pasta	40	Pasta	40
Parmigiano Reggiano	5	Lenticchie	10	Zucchine	40	Passata di pomodoro	40
Mix di verdure	40	Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5
Olio evo	5						
<u>Hamburger di vitello</u>		<u>Bocconcini di merluzzo panati</u>		<u>Frittata al formaggio</u>		<u>Ricotta</u>	
Hamburger di vitello	50	Merluzzo	60	Uova	40		40
Olio evo	5	Pangrattato	5	Parmigiano Reggiano	5		50
		Olio evo	5	Olio evo	5		q.b.
<u>Carote julienne</u>		<u>Insalata verde</u>		<u>Pomodori all'insalata</u>		<u>Broccoletti all'insalata</u>	
Carote	50	Insalata verde	50	Pomodori	50	Broccoletti	50
Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5
Pane		Pane		Pane		Pane	
Frutta di stagione	30	Frutta di stagione	30	Frutta di stagione	30	Frutta di stagione	30
Kcal	531	Kcal	507	Kcal	518,0	Kcal	485
Carboidrati (g)	65,8	Carboidrati (g)	66,7	Carboidrati (g)	66,2	Carboidrati (g)	67,2
Proteine (g)	18,1	Proteine (g)	20,6	Proteine (g)	14,9	Proteine (g)	12,5
Lipidi (g)	20,6	Lipidi (g)	16,2	Lipidi (g)	20,5	Lipidi (g)	17,5
Fibre (g)	4,9	Fibre (g)	5,8	Fibre (g)	4,8	Fibre (g)	4,7
Calcio (mg)	102	Calcio (mg)	81,35	Calcio (mg)	117,8	Calcio (mg)	177,3
Ferro (mg)	0,93	Ferro (mg)	2,29	Ferro (mg)	2,05	Ferro (mg)	1,53
MEDIA		MEDIA		MEDIA		MEDIA	
	509,8		508		508		508
	52%		52%		52%		52%
	66,3		65,6		65,6		65,6
	17,4		20,9		20,9		20,9
	32%		30%		30%		30%
	18,3		16,8		16,8		16,8
	5,1		5,4		5,4		5,4
	2%		2%		2%		2%
	105,38		48,5		48,5		48,5
	1,706		1,73		1,73		1,73

SCUOLA INFANZIA 4ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE

Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì	
<u>Pasta al forno</u>		<u>Pasta fredda con pomodorini e ceci</u>		<u>Riso all'insalata</u>		<u>Pasta al pomodoro</u>	
Pasta	40	Pasta	40	Riso	40	Pasta	40
Passata di pomodoro	20	Pomodorini	20	Mix di verdure	40	Passata di pomodoro	30
Scamorza	5	Ceci	10	Olio evo	5	Olio evo	5
Macinato di vitello	15	Olio evo	5				
Olio evo	5						
<u>Merluzzo al limone</u>		<u>Mozzarella di mucca</u>		<u>Petto di pollo in umido</u>		<u>Roast beef</u>	
Merluzzo	50	Olio evo	30	Petto di pollo	50	Bovino	40
Limone	q.b.			Olio evo	5	Olio evo	5
Olio evo	5			Aromi	q.b.	Aromi	q.b.
<u>Carote lesse</u>		<u>Fagiolini in padella</u>		<u>Insalata verde</u>		<u>Ciambottina estiva</u>	
Carote	50	Fagiolini	50	Insalata verde	50	Mix di verdure estive	50
Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5	Olio evo	5
Pane		Pane		Pane		Pane	
Frutta di stagione	30	Frutta di stagione	30	Frutta di stagione	30	Frutta di stagione	30
Kcal	526	Kcal	510,0	Kcal	507,9	Kcal	513,9
Carboidrati (g)	68,8	Carboidrati (g)	63,3	Carboidrati (g)	67	Carboidrati (g)	66,5
Proteine (g)	20	Proteine (g)	15,6	Proteine (g)	19,9	Proteine (g)	20
Lipidi (g)	17,8	Lipidi (g)	20,5	Lipidi (g)	16,5	Lipidi (g)	17,5
Fibre (g)	5,6	Fibre (g)	4,9	Fibre (g)	5,9	Fibre (g)	5,1
Calcio (mg)	93,4	Calcio (mg)	101,7	Calcio (mg)	62,2	Calcio (mg)	73,6
Ferro (mg)	1,8	Ferro (mg)	3,67	Ferro (mg)	1,67	Ferro (mg)	1,18
MEDIA		MEDIA		MEDIA		MEDIA	
	517,8		531		531		531
	52%		54%		54%		54%
	67,4		71,2		71,2		71,2
	14,4		14,4		14,4		14,4
	18,0		18,0		18,0		18,0
	32%		34%		34%		34%
	18,4		19,9		19,9		19,9
	5,3		5		5		5
	2%		2%		2%		2%
	77,52		56,7		56,7		56,7
	2,076		2,06		2,06		2,06

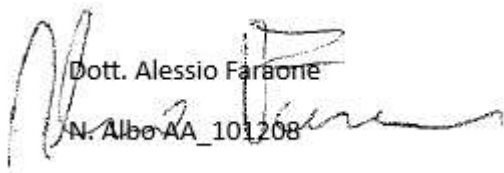
Tutti i giorni aggiungere: Utilizzo sale iodato ed olio EVO

Note:

- Il pane e la frutta vanno consumati al momento del pasto in quanto facenti parte delle kcal da assumere durante il pranzo;
- L'operatore addetto alla somministrazione dovrà aiutare il bambino in caso di difficoltà; Le grammature indicate si intendono a crudo e al netto degli scarti.
- Le grammature riportate nel presente menù possono differire da quelle originariamente previste dal CSA, in quanto rimodulate al fine di garantire l'adeguatezza energetico-nutrizionale dei pasti, nel rispetto dei fabbisogni indicati dai LARN e dei criteri di riferimento per la ristorazione scolastica collettiva.

I menù potrebbero subire variazioni in caso:

- eventi non preventivabili;
- mancata disponibilità di materie prime;
- indice di gradibilità tra 0% e 24% ovvero piatto totalmente rifiutato (TR);
- particolari esigenze cliniche;
- prescrizione/certificazione medica valida per l'anno solare in corso;
- per motivi etico religiosi/culturali;
- in prossimità delle feste a carattere religioso (Natale, Pasqua) e delle feste ludiche (Halloween, Carnevale e festa di fine anno).


Dott. Alessio Faraone
N. Albo AA_101208