

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 PRIMARIA 3ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta al pomodoro Pasta Passata di pomodoro Olio evo	Pasta con fagioli Pasta Fagioli Olio evo	Frittata di pasta con scamorza Pasta Uova Scamorza Olio evo	Pasta e patate Pasta Patate Olio evo	Risotto alla zucca Riso Zucca Olio evo
Polpette al sugo Macinato di vitello Passata di pomodoro Olio evo Uova e pangrattato	Bocconcini di merluzzo panati Merluzzo Pangrattato Olio evo	Spezzatino di pollo Pollo Olio evo	Platessa al limone Platessa Limone Olio evo	Ricotta q.b. 5
Fagiolini all'olio Fagiolini Olio evo	Carote all'olio Carote Olio evo	Finocchi all'insalata Finocchi Olio evo	Insalata verde Insalata verde Olio evo	Patate al forno Patate Olio evo
Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione
Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)
653 90,8 24,1 19,8 7,3 65,4 2,23	648 91,7 28,2 16,5 10,2 117,85 3,61	709 88,6 34 22,9 6,4 147,4 2,77	661 98,4 26,7 16,4 6,7 98,8 2,85	659 97,2 16,6 21,5 5,1 242,6 1,63
56% 15% 27% 2% 2% 2%	57% 17% 23% 3% 3% 3%	50% 19% 29% 2% 2% 2%	60% 16% 22% 2% 2% 2%	59% 10% 29% 2% 2% 2%
566,0	666,0	666,0	666,0	666,0

SCUOLA PRIMARIA 4ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta al pomodoro Pasta Passata di pomodoro Olio evo	Riso con minestrone Riso Mix di verdure Olio evo	Pasta e patate Pasta Patate Olio evo	Pasta al forno Pasta Passata di pomodoro Scamorza Macinato di vitello Olio evo	Pasta con lenticchie Pasta Lenticchie Olio evo
Mozzarella Bovino Aromi Olio evo	Roast-beef Bovino Aromi Olio evo	Nasello al limone Nasello q.b. Limone Olio evo	Scaloppina di pollo Pollo Farina Olio evo Aromi	Frittatina Uova Olio evo q.b.
Carote julienne Carote Olio evo	Finocchi all'insalata Finocchi Olio evo	Insalata verde Insalata verde Olio evo	Bieta in padella Bieta Olio evo	Broccoletti ripassati Broccoletti Olio evo
Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione
Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)
682 95,2 20,1 22,9 7,5 177,6 2,16	632 86,3 22,7 20,3 7,1 70,8 1,9	661 98,4 26,7 16,4 6,7 98,8 2,85	682,2 90,6 31,8 20,1 5,8 164,4 2,78	642 84,4 23 21,5 9,4 107 3,73
56% 12% 30% 2% 2% 2%	55% 14% 29% 2% 2% 2%	60% 16% 22% 2% 2% 2%	53% 19% 26% 2% 2% 2%	53% 14% 30% 3% 3% 3%
659,8	659,8	659,8	659,8	659,8

Dr. Alberto Alborelli
10/12/2024

SCUOLA PRIMARIA 1ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE									
Lunedì	Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		
<u>Pasta al pomodoro</u> Pasta Passata di pomodoro Olio evo	60 50 5	<u>Riso con piselli</u> Riso Piselli Olio evo	60 40 5	<u>Pasta con crema di zucchini</u> Pasta Zucchini Olio evo	60 50 5	<u>Pasta fredda con pomodorini e mozzarella</u> Pasta Pomodorini Mozzarella Basilico Olio evo	60 40 10 q.b. 5	<u>Pasta con pomodoro e melanzane</u> Pasta Passata di pomodoro Melanzane Olio evo	60 40 20 5
<u>Ricotta</u>	60	<u>Boconcinini di pollo panati</u> Petto di pollo Pangrattato Olio evo	60 5 5	<u>Merluzzo al limone</u> Merluzzo Limone Olio evo	80 q.b. 5	<u>Vitello alla pizzaiola</u> Vitello Pomodorini pelati Olio evo	60 q.b. 5	<u>Frittata di patate e scamorza</u> Uova Scamorza Patate Olio evo	60 10 50 5
<u>Zucchini all'olio</u> Zucchini Olio evo	80 5	<u>Insalata verde</u> Insalata verde Olio evo	80 5	<u>Carote all'olio</u> Carote Olio evo	80 5	<u>Fagiolini all'insalata</u> Fagiolini Olio evo	80 5		
<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100	<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100	<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100	<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100	<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100
Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	647 92,5 18,3 21,2 6,2 259,1 2,16	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	648 92,8 26,8 17 8,4 75,2 2,13	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	641,0 94,5 25,7 16,1 7,8 103,5 2,72	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	677 89,6 26,1 22,2 7 87 2,95	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	658 98 21,8 18,6 5,8 122,4 2,73
MEDIA	654,2	MEDIA	654,2	MEDIA	654,2	MEDIA	654,2	MEDIA	654,2
SCUOLA PRIMARIA 2ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE									
Lunedì	Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		
<u>Pasta al pesto</u> Pasta Pesto di basilico	60 15	<u>Riso all'insalata</u> Riso Mix di verdure Olio evo	60 50 5	<u>Pasta con crema di ceci</u> Pasta Ceci Olio evo	40 20 5	<u>Pasta al pomodoro</u> Pasta Passata di pomodoro Olio evo	60 50 5	<u>Frittata di pasta con scamorza</u> Pasta Uova Scamorza Olio evo	60 50 5 5
<u>Mozzarella</u>	50	<u>Coscia di pollo al forno con patate</u> Coscia di pollo Patate Aromi Olio evo	60 50 q.b. 10	<u>Plattessa alla mugnaia</u> Plattessa Farina, limone, prezzemolo Olio evo	80 q.b. 5	<u>Roast beef</u> Bovino Aromi Olio evo	60 q.b. 5	<u>Merluzzo in umido</u> Merluzzo Olio evo Aromi	80 5 q.b.
<u>Pomodori all'insalata</u> Pomodori Olio evo	80 5	<u>Insalata verde</u> Insalata verde Olio evo	80 5	<u>Insalata verde</u> Insalata verde Olio evo	80 5	<u>Zucchine all'olio</u> Zucchine Olio evo	80 5	<u>Broccoletti all'insalata</u> Broccoletti Olio evo	80 5
<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100	<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100	<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100	<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100	<u>Pane</u> <u>Frutta di stagione</u>	40 100
Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	696 90,2 20,9 26,7 5,7 147,6 1,83	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	640 94,6 21,5 18,3 5,4 62,1 1,45	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	618,0 83,7 27,8 17,2 8,1 113,8 3,51	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	654,6 91 24,1 20 7,1 58,2 2,53	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	709,0 90,2 34 22 7,1 129,8 3,31
MEDIA	663,5	MEDIA	663,5	MEDIA	663,5	MEDIA	663,5	MEDIA	663,5

M. Albekka 101208
Dott. Alessio Faisone

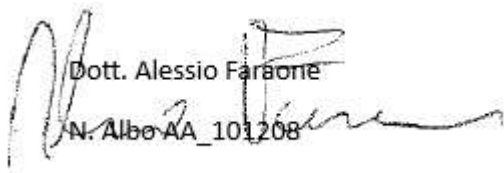
Tutti i giorni aggiungere: Utilizzo sale iodato ed olio EVO

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