

REGIONE VENETO  
AZIENDA SANITARIA N° 22 - BUSSOLENGO

# ALIMENTAZIONE A SCUOLA



IL MENÙ DALLA MATERNA ALLE MEDIE

REGIONE VENETO  
AZIENDA SANITARIA N° 22 - BUSSOLENGO

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**

# **ALIMENTAZIONE A SCUOLA**



**EDUCAZIONE  
ALLA  
SALUTE  
U.L.S.S. N. 22**

**EQUIPE DI LAVORO:**

Luciana Accordini - Antonella Arduini - Enrico Fontana - Franca Magalini - Maria Pinali - Giovanni Sandri

## **RINGRAZIAMENTI**

Si ringraziano per la collaborazione i cuochi dell'equipe di lavoro, il personale insegnante e i cuochi delle strutture in cui è avvenuta la sperimentazione e il Dott. Bortoli Antonio (Area Materno Infantile ed Ufficio Educazione alla Salute) per il lavoro di base.

## PRESENTAZIONE

A distanza di alcuni anni dalla proposta di "Il menu dei bambini" curato dal Responsabile del Settore Materno Infantile dell'U.L.S.S. n° 26 Dott. Antonio Bortoli, viene alla luce ora questo nuovo elaborato. Si tratta una serie di proposte culinarie che vanno a sostituire e ad integrare quelle del 1992.

In questi anni di sperimentazione sul campo (cioè in cucina e nelle mense) del menù precedente molti operatori del settore della ristorazione collettiva hanno potuto constatare sia la correttezza delle indicazioni nutrizionali ma anche la difficoltà e la improponibilità di particolari preparazioni gastronomiche.

Gli addetti alla ristorazione scolastica hanno cioè evidenziato sia la non facile esecuzione di alcune preparazioni culinarie, o la loro eccessiva concentrazione in giornate particolari, sia il fatto che alcune di queste preparazioni sono o poco o per nulla gradite dai bambini/e delle scuole.

Di fatto veniva meno l'obiettivo di proporre e concretizzare un "menu scolastico" il più equilibrato possibile.

È in seguito a tali osservazioni che dapprima il Settore Materno Infantile e successivamente il Servizio Igiene Degli Alimenti e della Nutrizione hanno rivisto il menù.

La rielaborazione del menù è stata fatta non solo sulla carta, escludendo le preparazioni troppo elaborate o poco accettate, ma anche nel concreto.

Alcuni operatori hanno cioè proposto nelle proprie mense scolastiche le nuove pietanze elaborate con l'aiuto degli esperti verificandone la appetibilità e la accettabilità.

Dopo questo periodo di "sperimentazione" si è proceduto a scrivere quanto visto nelle mense. A questi operatori va certamente un plauso per la disponibilità e l'interesse dimostrati.

Il menù che di seguito viene proposto è stato valutato seguendo ancora le indicazioni del gruppo di lavoro sui LARN, (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti).

Le "regole" che sottendono al menù sono valide per i bambini ma anche per gli adulti: per soddisfare i fabbisogni del nostro organismo bisogna avere una alimentazione più varia possibile e completa; si deve mangiare una quantità di alimenti contenenti un numero di calorie non superiori a quelle che vengono bruciate cioè consumate; è importante introdurre ogni giorno nel nostro corpo una quantità di fibre e sostanze che non vengono assorbite dall'organismo ma che facilitano il passaggio degli alimenti attraverso il tratto digerente; è necessario assumere alimenti ricchi di vitamine e sali minerali quali frutta e verdura; è necessario assumere più pasta, riso, pane, polenta, legumi; è bene contenere il consumo di grassi.

Questo menù deve ritenersi come un suggerimento finalizzato a fornire una alimentazione equilibrata; oltre che a scuola potrebbe essere recepito come valido strumento in tal senso anche dalle famiglie.

RESPONSABILE SERVIZIO IGIENE  
DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE  
*dr. G. SANDRI*

# CONSIDERAZIONI GENERALI

## ALTERNATIVE AL MENÙ

Fatte salve condizioni particolari che impongono mediante certificazione sanitaria la preparazione di diete speciali o per altri motivi anche di carattere religioso, è preferibile che la scuola si attenga al menù previsto al fine di educare il bambino ad una alimentazione varia e completa .

Il personale di cucina potrà variare il menù per quanto riguarda le modalità di preparazione delle pietanze e la sostituzione di verdure non gradite ai bambini con altre verdure più accette.

Si dovrà comunque insistere, ragionevolmente, nella proposta di quelle pietanze considerate più "difficili" affinché il bambino impari a conoscere i vari alimenti e abbia la possibilità di apprezzarli.

Qualora i bambini presentassero notevoli resistenze nel consumare le verdure si consiglia di presentarle in apertura di pasto quando essi hanno più appetito.

Variazioni di menù possono essere fatte in relazione alle forniture di alimenti; tali variazioni dovrebbero essere a carattere occasionale e i genitori esserne sempre informati.

## METODI DI COTTURA

La cottura dei cibi li rende facilmente digeribili e più appetibili, ma spesso distrugge le migliori componenti degli alimenti .

Sono da preferire la cottura in umido, al vapore, al forno, che richiedono il minimo quantitativo di grassi aggiunti e che evitano la carbonizzazione degli alimenti.

La cottura in pentola a pressione consente di raggiungere temperature elevate, superiori ai 100°C, in breve tempo garantendo una minima perdita di sali minerali e vitamine e mantenendo inalterati colori e sapori.

È sconsigliata la frittura dei cibi in quanto apportatrice di una buona quantità di olio di frittura che l'alimento assorbe, ed inoltre, perché l'olio a temperature elevate si decompone con formazione di sostanze tossiche.

Le verdure dovrebbero essere cotte a vapore o in pochissima acqua per ridurre il più possibile le perdite di vitamine e di sali minerali.

## **PREPARAZIONE FRUTTA, VERDURA E LEGUMI**

Tutta la frutta, prima del consumo, deve essere accuratamente lavata.

È consigliabile, tuttavia, che la frutta sia offerta ai bambini già sbucciata.

L'utilizzo di frutta biologica potrebbe evitare tale procedimento.

Tutte le verdure, sia quelle da consumarsi crude che quelle da consumarsi cotte, devono essere lavate accuratamente più volte.

Se vengono utilizzati i legumi secchi, devono essere lasciati in ammollo per almeno sei-otto ore, ricordandosi di cambiare l'acqua almeno una volta.

## **I DOLCI**

In occasione di ricorrenze o feste di compleanno è opportuno che ai bambini siano offerti dolci preparati al momento .

Qualora i genitori volessero offrire prodotti "esterni" alla mensa questi siano cotti o preconfezionati, escludendo, in ogni caso, dolci a base di creme, panna, uova crude.

**Il menù scolastico dovrebbe essere sempre esposto in luogo visibile ai genitori**

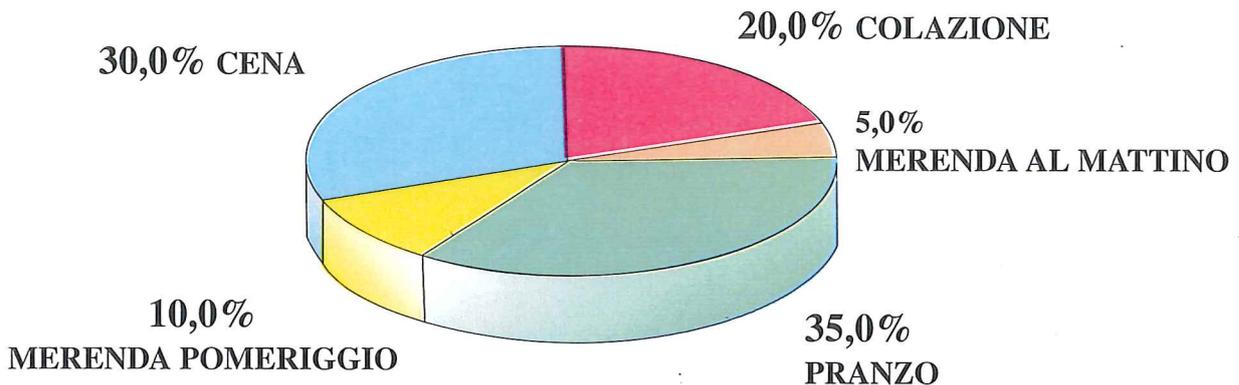
## I PASTI NELLA GIORNATA

---

Un'alimentazione corretta è il risultato della somma dei pasti giornalieri, equilibrati in quantità e qualità.

È utile distribuire gli alimenti che assumiamo ogni giorno in cinque pasti.

### Ripartizione calorica dei pasti nella giornata



### **COLAZIONE**

Una buona prima colazione è particolarmente importante nell'età scolare per consentire una maggiore attenzione, un miglior umore e un miglior rendimento scolastico fin dalle prime ore della giornata.

La colazione corretta, sia quantitativamente che qualitativamente è composta da: latte o yogurt, biscotti o pane con marmellata o miele, oppure costituita da frutta e cereali.

Una abbondante prima colazione limita l'uso eccessivo di merende e fuoripasto di solito troppo ricchi di zuccheri semplici e di grassi saturi di origine animale.

### **PRANZO**

Per quanto riguarda il pranzo i consigli dietetici sono elencati nella proposta di menù che segue e che è l'oggetto del presente lavoro.

### **MERENDE**

Gli spuntini di metà mattina e del pomeriggio possono essere inseriti nell'orario scolastico se questi non interferiscono con il pranzo o con l'abitudine dei genitori di offrire ugualmente al bambino una merenda al ritorno da scuola.

Se la scuola vuole inserire delle merende queste devono essere offerte lontane dal pranzo e i genitori devono essere avvisati di tale fatto in modo da non integrare la merenda pomeridiana con altri alimenti.

Si consigliano cibi leggeri e facilmente digeribili, zuccherini, ma non troppo dolci; la merenda dovrebbe essere variata nell'arco della settimana.

Per lo spuntino di metà mattina si può prevedere l'impiego di frutta fresca di stagione o latte; per quello del pomeriggio si elencano di seguito alcune proposte indicative:

- \* torta margherita
- \* latte
- \* pop corn
- \* gelato
- \* crostata di frutta
- \* yogurt
- \* frullato di frutta
- \* macedonia di frutta

Sono da evitare merendine farcite e brioche perchè aumentano eccessivamente l'apporto calorico in relazione ai fabbisogni e sbilancia l'alimentazione dell'intera giornata.

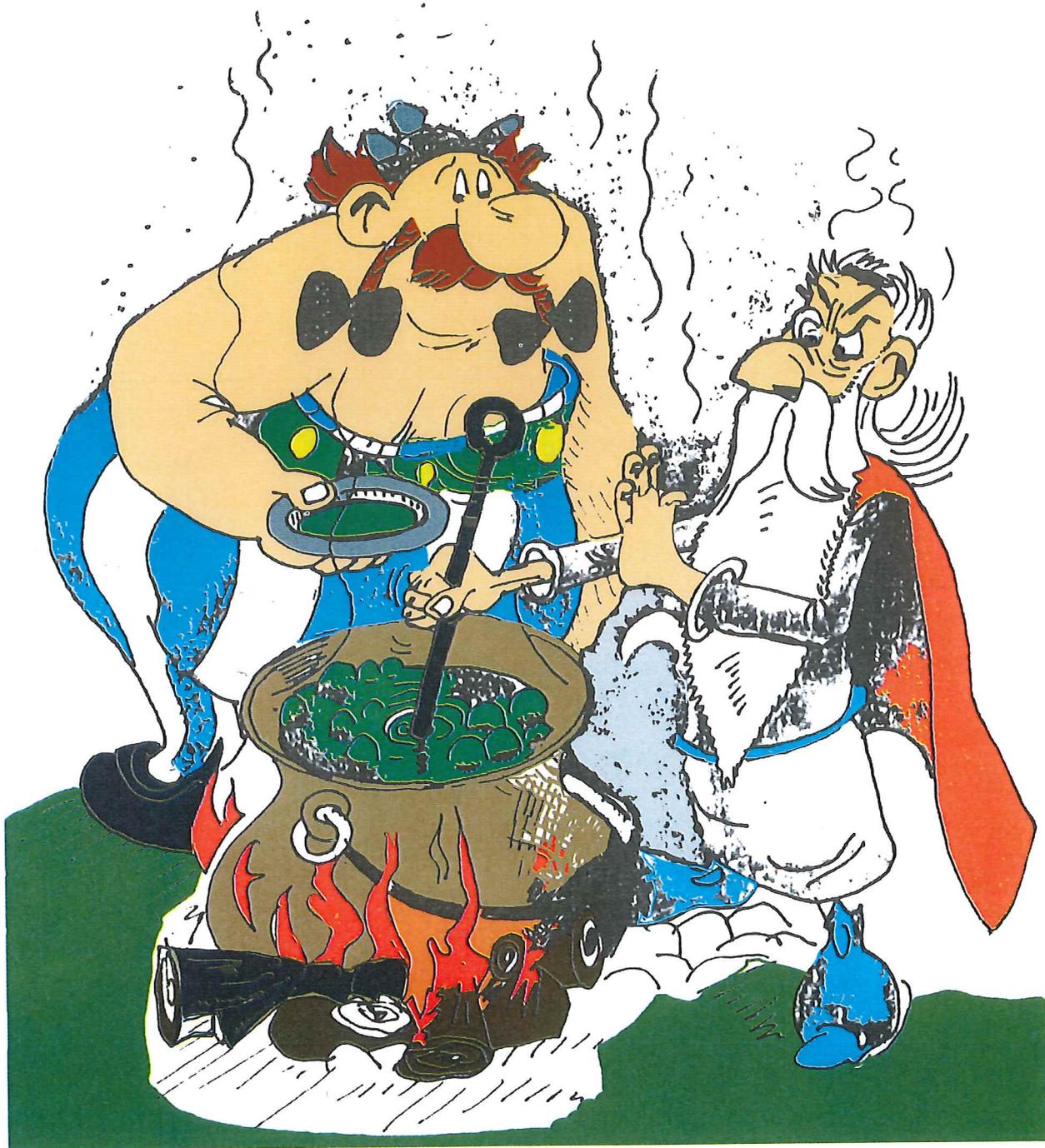
## ***CENA***

Per la cena non si propone un menù tipo. Nella libertà di scelta di ciascuno si suggerisce di somministrare alimenti durante il pasto serale diversi da quelli assunti durante il pranzo a scuola.

In tal modo si permette di apportare principi nutritivi più vari possibile anche nel corso della singola giornata.

# MENU'

## AUTUNNO - INVERNO



## I<sup>a</sup> SETTIMANA

---

*Lunedì*      crema di legumi con crostini  
formaggio  
insalata e patate lessate

---

*Martedì*     risotto al porro  
uova sode  
carote e/o cavolo cappuccio

---

*Mercoledì*   pasta al sugo con le verdure  
arrosto di tacchino o pollo  
insalata

---

*Giovedì*      pasta con ricotta e funghi  
prosciutto cotto  
radicchio spinaci all'olio

---

*Venerdì*      risotto alla zucca  
polpette di nasello al forno  
finocchio in insalata e/o carote

---

## II<sup>a</sup> SETTIMANA

---

*Lunedì* pasta alla crema di piselli  
formaggio  
insalata mista

---

*Martedì* riso all'olio e grana  
scaloppine di pollo al limone  
fagiolini e carote

---

*Mercoledì* pasta al pomodoro  
frittata  
insalata e finocchio cotto o spinaci

---

*Giovedì* spezzatino di manzo con verdure  
polenta  
insalata mista e patate

---

*Venerdì* passato di verdura e legumi con pasta  
filetto di pesce dorato al forno  
cavolo cappuccio

---

## III<sup>a</sup> SETTIMANA

---

*Lunedì* pasta al pomodoro  
formaggio  
purea di patate insalata verde

---

*Martedì* passato di verdure con orzo  
scaloppine di maiale alla pizzaiola  
insalata mista

---

*Mercoledì* risotto all'ortolana  
uova sode  
carote glassate o crude

---

*Giovedì* crema di patate con crostini  
sminuzzata di tacchino  
finocchio in insalata fagiolini

---

*Venerdì* pasta ai quattro formaggi  
filetto di pesce in salsa  
cavolo cappuccio e insalata

---

## IV<sup>a</sup> SETTIMANA

---

*Lunedì*      pasta al pomodoro  
crocchette di ricotta e verdure  
cavolo capp. in insalata

---

*Martedì*      crema di verdure con crostini  
polpette di manzo  
insalata verde patate al forno

---

*Mercoledì*      risotto con i funghi  
frittata con verdure  
verza cruda

---

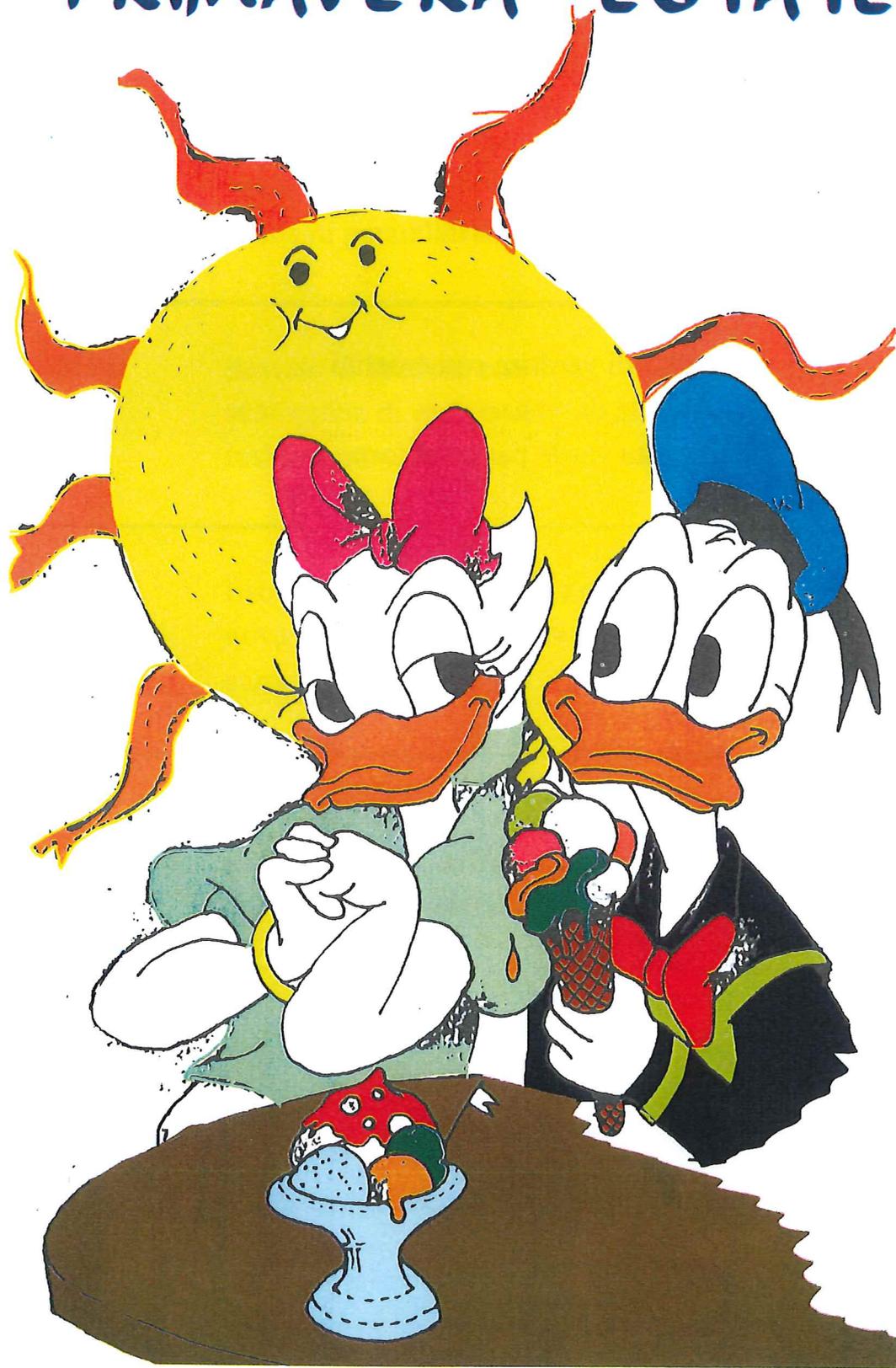
*Giovedì*      pasta e fagioli  
formaggio  
insalata mista e/o carote trifolate

---

*Venerdì*      palombo o calamari  
alla marinara con polenta  
fagiolini e finocchio

---

# MENU' PRIMAVERA - ESTATE



## I<sup>a</sup> SETTIMANA

---

*Lunedì*      risotto allo zafferano  
formaggio  
patate lessate e verdura cruda

---

*Martedì*      pasta al pomodoro  
fettine di maiale al forno  
insalata verde

---

*Mercoledì*      risotto alla crema di asparagi  
uova sode  
pomodori e fagiolini

---

*Giovedì*      passato di verdura con pasta  
arrosto di tacchino o pollo  
insalata mista

---

*Venerdì*      pasta al tonno  
polpette di nasello  
carote crude

---

## II<sup>a</sup> SETTIMANA

---

*Lunedì* pasta alla crema di piselli  
crocchette di ricotta e verdure  
insalata verde

---

*Martedì* riso olio e grana  
frittata di verdure  
cavolo cappuccio

---

*Mercoledì* crema di patate e carote con crostini  
formaggio  
pomodori

---

*Giovedì* pasta con melanzane e pomodoro  
scaloppine di pollo al limone  
fagiolini all'olio

---

*Venerdì* risotto all'ortolana  
filetto di pesce dorato al forno  
insalata mista

---

## III<sup>a</sup> SETTIMANA

---

*Lunedì*          crema d'orzo  
prosciutto cotto  
spinaci e cavolo cappuccio

---

*Martedì*        pasta al pesto genovese  
uova sode  
pomodori

---

*Mercoledì*     risotto all'ortolana  
formaggio  
insalata e carote

---

*Giovedì*        pasta al pomodoro e piselli  
sminuzzata di tacchino  
zucchine

---

*Venerdì*        passato di legumi e verdure con crostini  
filetto di pesce in salsa  
insalata mista

---

## IV<sup>a</sup> SETTIMANA

---

*Lunedì*      pasta al sugo di verdure  
formaggio  
cavolo cappuccio

---

*Martedì*     pasta olio e basilico  
polpetta di manzo  
insalata e carote

---

*Mercoledì*    crema di piselli e patate con crostini  
frittata alle verdure  
pomodori

---

*Giovedì*      risotto con le zucchine  
petto di pollo al forno  
insalata

---

*Venerdì*      pasta al pomodoro e basilico  
polpette di pesce al forno  
carote in insalata

---

## TABELLA GRAMMATURE

(Le grammature sotto riportate sono da riferirsi all'alimento crudo)

GENERI ALIMENTARI	SCUOLA MATERNA	SCUOLA ELEMENTARE	SCUOLA MEDIA
	Grammi / Porzione		
Pane	40	60	80
Pasta-riso: asciutti	50-60	70-80	80-90
Pasta riso: per minestre	30	40	40
Polenta	40-50	50-60	70-80
Carne magra di pollo	40	60	80
Carne magra di tacchino	40	60	80
Carne magra di maiale	40	60	80
Carne magra di manzo	40	60	80
Prosciutto magro	30	40	50
Pesce	60	80	100
Uova	1	1	1
Formaggi freschi	40	50	60
Verdura a foglia	40	60	70
Verdura cruda	70	140	180
Verdura cotta	120	150	150
Patata per contorni	70	100	120
Frutta fresca	120	150	150
Olio per condimenti	8	10	12
Burro	3-4	4-6	4-6
Parmigiano per condimenti	5	5	5
Pane per crostini	12-20	25-30	35-40
Latte	120-140	140-190	190-240
Yogurt	125	125 o più	125 o più