

ANNO SCOLASTICO 2021/ 2022

MENU' VEGETARIANO INVERNALE PER LE SCUOLE ELEMENTARI

**MENU' INVERNALE ED ESTIVO
PER LE SCUOLE ELEMENTARI**

**TABELLA DIETETICA BAMBINI DA 6 A 11 ANNI
Kcal. totali 2007,27**

Così suddivise:

PROTEINE 16,48 % pari a gr. 82,68

LIPIDI 29,67 % pari a gr. 66,18

GLICIDI 53,61 % pari a gr. 286,97

AMIDO 161,48 gr.

OLIGOSACCARIDI 112,75gr.

FIBRA TOTALE 24,03 gr.

COLESTEROLO 174,15 gr.

ACIDI GRASSI SATURI 20,93 gr.

ACIDI GRASSI POLINSATURI 7,89 gr.

ACIDI GRASSI MONOINSATURI 35,50 gr.

ACIDI GRASSI SATURI / TOTALE 32,54 %

OMEGA 6 6,48 gr.

OMEGA 3 0,82 gr.

CALCIO 1013,19 mg.

FERRO 12,30 mg.

FOSFORO 1.262,17 mg.

SODIO 1.048,41 mg.

POTASSIO 2.321,88 mg.

ZINCO 14,61 mg.

MAGNESIO 253,20 mg.

RAME 1,25 mg.

SELENIO 28,22 mcg.

ACIDO FOLICO 105,27 mcg.

NIACINA 19,69 mg.

RIBOFLAVINA 1,99 mg.

VITAMINA " C " 86,85 mg.

VITAMINA " B 6 " 1,19 mg.

VITAMINA " A " 1059,32 mcg.

VITAMINA " D " 1,76 mcg.

VITAMINA " E " 9,37 mg.

ALIMENTI NELLE 24 ORE

Latte intero gr. 400

Miele. gr. 20

Fette biscottate gr. 40

Marmellata gr. 30

Biscotti gr. 30

Pasta gr. 100

Pane gr. 100

Parmigiano gr. 15

Legumi secchi gr 30

Verdura gr. 300

Frutta gr. 400

Olio extravergine d'oliva gr. 30

CORRETTA RIPARTIZIONE DEGLI ALIMENTI

COLAZIONE

Latte intero gr. 250
Fette biscottate gr. 40
Miele gr. 10
Marmellata. gr. 30

SPUNTINO

Frutta gr. 200

PRANZO

Pasta gr. 80
Parmigiano gr. 10
 legumi secchi gr. 30
 uova n. 1
 formaggio (-5 gr. di olio) gr. 55
 fagioli freschi gr. 70
 piselli freschi gr. 185
Pane gr. 50
Verdura gr. 150
Olio extravergine d'oliva gr. 15

MERENDA

Latte intero gr. 150
Miele gr. 10
Biscotti gr. 30

CENA

Pasta gr. 20
Parmigiano gr. 5
 legumi secchi gr. 30
 uova n. 1
 formaggio (-5 gr. di olio) gr. 55
 fagioli freschi gr. 70
 piselli freschi gr. 185
Verdura gr. 150
Olio extravergine d'oliva gr. 15
Pane gr. 50
Frutta gr. 200

**SUDDIVISIONE DELLE CALORIE TRA I PASTI RISPETTO AL TOTALE
GIORNALIERO**

COLAZIONE 20,19 %

SPUNTINO 3,79 % (a Scuola)

PRANZO 35,39 % (a Scuola)

MERENDA 12,63 %

CENA 27,99

TABELLA DIETETICA RIFERITA AL PRANZO

Kcal. 710,45

Così suddivise:

PROTEINE 19,35 % pari a gr. 34,37

LIPIDI 30,21 % pari a gr. 23,85

GLICIDI 49,96 % pari a gr. 94,65

AMIDO 79,91 gr

OLIGOSACCARIDI 8,67 gr.

FIBRA TOTALE 6,62 gr.

COLESTEROLO 62,00 gr.

ACIDI GRASSI SATURI 5,76 gr.

ACIDI GRASSI POLINSATURI 3,11 gr.

ACIDI GRASSI MONOINSATURI 14,48 gr.

ACIDI GRASSI SATURI / TOTALE 24,68 %

OMEGA 6 2,56 gr.

OMEGA 3 0,29 gr.

CALCIO 282,55 mg.

FERRO 5,35 mg.

FOSFORO 465,05 mg.

SODIO 368,98 mg.

POTASSIO 845,85 mg.

ZINCO 6,43 mg.

MAGNESIO 115,58 mg.

RAME 0,69 mg.

SELENIO 13,41 mcg.

ACIDO FOLICO 53,48 mcg.

NIACINA 9,92 mg.

RIBOFLAVINA 0,60 mg.

VITAMINA " C " 36,00 mg.

VITAMINA " B 6 " 0,62 mg.

VITAMINA " A " 452,54 mcg.

VITAMINA " D " 0,66 mcg.

VITAMINA " E 4,18 mg.

PRIMA SETTIMANA

(Menù Invernale)

LUNEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Pasta o riso con sugo bianco di verdure (secondo la stagionalità)

Toast fontina o torta rustica con verdure

Verdura di stagione

MARTEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Penne al pomodoro

Quadretti di spinaci e ricotta al forno, patate

Verdura di stagione – pane

MERCOLEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Riso con olio e parmigiano

Polpette di legumi o crocchette di legumi o crostini con hummus di ceci o farinata di ceci con erbe aromatiche

Verdure di stagione - pane

GIOVEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Minestrone o passato denso di verdura (esempio passato di zucca oppure di carote o zucchine ...)

Pizza margherita e verdure di stagione

VENERDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano

Polpettine di ceci con orzo o miglio o Ceciata o farifrittata al forno

Verdura di stagione – pane

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Maccheroncini al pomodoro e basilico

Uova (tortino vegetale o straccetti di frittata al forno con pomodoro o uova sode)

Verdure gratinate e crude di stagione – pane

MARTEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Riso con olio e parmigiano

Formaggio (mozzarella o stracchino o parmigiano)

Verdure crude di stagione – pane

MERCOLEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Ravioli ripieni ai ceci con sugo di pomodoro o con olio e parmigiano o con olio e salvia o tagliatelle con sugo di legumi

Verdure crude di stagione – pane

Oppure Tagliatelle con sugo di legumi

Verdura di stagione – patate lessate- pane

GIOVEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Pasta al pesto o risotto con verdure di stagione (spinaci o zucca o zucchine o porro ...)

Formaggio (caciotta o casatella o parmigiano)

Verdura di stagione - pane

Oppure: Passatelli in brodo vegetale, formaggio, verdura cruda e cotta di stagione - pane

VENERDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Spaghetti al pomodoro e basilico

Crema di fagioli o ceci con verdure al forno - Pane

Verdure di stagione - pane

TERZA SETTIMANA

LUNEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Passato di verdura o crema di verdure (crema di carote o crema di zucca ...) con pasta o con crostini di pane

Patè vegetariano o polpettine di verdura e formaggio o formaggio

Verdura di stagione - piadina

MARTEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Spaghetti al pomodoro

Crema di lenticchie, patate

Verdura di stagione - pane

MERCOLEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Passato di legumi con pasta o riso o farro o pasta e ceci/fagioli o polenta e fagioli

Verdure di stagione – purea

Oppure: Pasta in bianco, crocchette di lenticchie al forno, verdure crude - pane

GIOVEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Ravioli o rotolo di bietole e spinaci al pomodoro

Verdura di stagione – Pane

oppure pasta olio e parmigiano e polpette di legumi

Verdura di stagione – Pane

VENERDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Maccheroni al pomodoro

Piselli al prezzemolo

Verdura di stagione – Pane

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Minestrone o passato di verdura con orzo o riso o farro

Crostini misti con formaggio e con mozzarella e pomodoro

Verdura di stagione

Oppure: Riso in brodo vegetale, polpettine di formaggio e verdura

Verdure crude di stagione - pane

MARTEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Spaghetti al pomodoro

Tortino di verdure o straccetti di frittata al pomodoro

Verdura cruda e cotta di stagione o verdure gratinate – Pane

MERCOLEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Tagliatelle con fagioli o passato di fagioli con ditalini o zuppa d'orzo e fagioli

Verdura di stagione – purea - Pane

GIOVEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Pasta o riso con sugo di verdure o con olio e parmigiano

Formaggio (casatella o caciotta o parmigiano)

Verdura cruda e cotta di stagione - pane

VENERDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Spaghetti o stringhetti al pomodoro

Lenticchie stufate o crocchette di lenticchie al forno

Verdura cruda di stagione - pane

QUINTA SETTIMANA

LUNEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Passato di verdura o brodo di verdura con riso o orzo

Uova (sformato di spinaci o frittatine miste di verdure al forno o uova sode)

Verdura di stagione - pane

Oppure: Pasta tricolore – verdura di stagione - pane

MARTEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Spaghetti con olio e parmigiano

Insalata di verdure e cannellini o ceci

Verdura cruda e cotta di stagione - pane

MERCOLEDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Pasta con sugo di verdure o al pomodoro

Formaggio (caciotta o stracchino o ricotta o parmigiano)

Verdura di stagione - pane

GIOVEDI'

Spuntino: Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pranzo: Gnocchi di patate al pomodoro o al pesto genovese

Piselli al prezzemolo

Verdura di stagione - pane

VENERDI'

Spuntino: Frutta di stagione

Pranzo: Riso con olio e parmigiano o alle verdure di stagione

Polpettine di ricotta con orzo o miglio

Verdura cruda e cotta di stagione - pane