COMUNE DI MONTALCINO

UFFICIO SCUOLA E SERVIZI EDUCATIVI

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

***

PROPOSTE DI MENÙ SETTIMANALE

PER IL SERVIZIO INFANZIA

ASILO NIDO

ANNO EDUCATIVO 2012/2013

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE E TECNOLOGIE ALIMENTARI
DOTT. DANIELE LEONI - SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENATZIONE

MENÙ SETTIMANALI

E TABELLE DIETETICHE

PER IL SERVIZIO INFANZIA

- *FRUTTA FRESCA E VERDURE FRESCHE SONO PRODOTTI BIOLOGICI E COME TALI RISPONDONO AI REQUISITI PREVISTI DAL REGOLAMENTO CE 2092/91 DEL 24/06/1991 (NORMATIVA COMUNITARIA DI RIFERIMENTO PER I PRODOTTI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA)*

- *LE CARNI BOVINE, SUINE ED AVICOLE SONO DI PRODUZIONE E DI MACELLAZIONE NAZIONALI*

- *IL PROSCIUTTO COTTO È PRIVO DI POLIFOSFATI AGGIUNTI (SALI DI FUSIONE)*

MENU' SETTIMANALE: 4 SETTIMANE/MESE (RIEPILOGO)
SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 18-36 MESI

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'	LUNEDI'
Risotto all'olio	Pasta al pomodoro	Risotto in salsa rosé	Passato di verdure con farro
Scaloppina di vitellone alla pizzaiola	Roast-beef	Frittata di patate	Arista di maiale al latte
Spinaci/bietole saltati	Insalata mista (1)	Insalata mista (1)	Zucchine lessate
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'
Pasta al pomodoro	Passato di verdure con riso	Pasta all'olio	Pasta al ragù vegetale
Bis di prosciutto cotto e crescenza	Arista di maiale al forno	Filetti di sogliola al pomodoro	Fesa di tacchino al forno
Piselli alla fiorentina	Fagiolini lessati all'olio	Patate lessate	Insalata mista (1)
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'
Pasta all'olio	Polenta all'olio	Passato di fagioli e ceci con pasta	Pasta al pomodoro
Pollo al forno	Spezzatino di vitellone al pomodoro	Cosce di coniglio in tegame	Filetti di sogliola al gratin
Carote in tegame	Insalata verde	Spinaci/bietole saltati	Fagiolini in tegame
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione
GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'
Passato di verdure con crostini	Pasta all'olio	Pinci al ragù	Passato di verdure con riso
Frittata di zucchine	Filetti di sogliola alla mugnaia	Bocconcini di pollo alla salvia	Caciotta
Fagioli lessati all'olio	Zucchine in tegame	Insalata mista (1)	Insalata verde
Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'	VENERDI'
Gnocchetti (chicche) di patate al pomodoro	Crema di patate con orzo	Risotto all'olio	Pasta all'olio
Filetti di sogliola al vapore	Bocconcini di mozzarella	Bis di prosciutto cotto e parmigiano reggiano	Scaloppina di vitellone al limone
Insalata mista (1)	Insalata mista (1)	Piselli alla fiorentina	Purè di patate
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

(1) TRATTASI DI PREPARAZIONE COSTITUITA DA DUE VARIETA' DI VERDURE FRESCHE DI STAGIONE

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turri)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MERENDE POMERIDIANE (RIEPILOGO) SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 18-36 MESI	
LUNEDI'	Schiacciata all'olio (prodotto fresco lievitato da forno)
MARTEDI'	Yogurt da latte intero con purea di frutta
MERCOLEDI'	Pane con olio e pomodoro fresco oppure: Torta paradiso/margherita (prodotto fresco lievitato da forno)
GIOVEDI'	Banana oppure: Torta paradiso/margherita (prodotto fresco lievitato da forno)
VENERDI'	Latte intero con biscotti secchi tipo "marie"

MERENDE POMERIDIANE SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 18-36 MESI	
LUNEDI'	Schiacciata all'olio (prodotto fresco lievitato da forno)* = g 30 Energia/kcal = 84
MARTEDI'	Yogurt da latte intero con purea di frutta = g 60 Energia/kcal = 53
MERCOLEDI'	Pane con olio e pomodoro fresco = g 30 (pane) + g 20 (pomodoro) + g 3 olio di oliva extra Energia/kcal = 93 oppure: Torta paradiso/margherita (prodotto fresco lievitato da forno)* = g 30 Energia/kcal = 110
GIOVEDI'	Banana = g 150 Energia/kcal = 70 oppure: Torta paradiso/margherita (prodotto fresco lievitato da forno)* = g 30 Energia/kcal = 110
VENERDI'	Latte intero con biscotti secchi* = latte fresco pastorizzato intero = g 50 + biscotti secchi (nr. 2 = g 16) Energia/kcal = 97

NOTA 1: SI TRATTA DI PRODOTTI DA FORNO(*) LIEVITATI E NON LIEVITATI CONFEZIONATI CON CEREALI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E COME TALI RISPONDONO AI REQUISITI PREVISTI DAL REGOLAMENTO CE 2092/91 DEL 24/06/1991 (NORMATIVA COMUNITARIA DI RIFERIMENTO PER I PRODOTTI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

MERENDE DEL MATTINO PRIMO PERIODO (RIEPILOGO) SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 18-36 MESI	
LUNEDI'	Biscotti secchi tipo "marie" prima infanzia (nr. 2)
MARTEDI'	Frutta di stagione cubettata (metà porzione = g 80)
MERCOLEDI'	Biscotti secchi tipo "marie" prima infanzia (nr. 2)
GIOVEDI'	Frutta di stagione cubettata (metà porzione = 80 g)
VENERDI'	Frutta di stagione cubettata (metà porzione = 80 g)

MERENDE POMERIDIANE PRIMO PERIODO (RIEPILOGO) SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 18-36 MESI	
LUNEDI'	Frutta di stagione cubettata (g 150)
MARTEDI'	Yogurt da latte intero con purea di frutta (g 125)
MERCOLEDI'	Banana (150 g)
GIOVEDI'	Frutta di stagione cubettata (g 150)
VENERDI'	Yogurt da latte intero con purea di frutta (g 125)

NOTA 2:

LA FRUTTA DI STAGIONE, RIPORTATA A FINE PRANZO NEL MENÙ ORDINARIO, È INDICATO POSSA ESSERE CONSUMATA COME SPUNTINO NEL CORSO DEL MATTINO

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

COMUNE di MONTALCINO
(Provincia di SIENA)

UFFICIO SCUOLA E SERVIZI EDUCATIVI

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

***

Anno Scolastico 2012/2013

INTRODUZIONE

Un'alimentazione equilibrata ha come obiettivo principale il perseguimento del benessere e della salute per l'intera popolazione. Il concetto di dieta come restrizione e limitazione è ancora piuttosto radicato nell'opinione pubblica comune mentre quello di regime dietetico, quale stile di vita alimentare, è ancora oggi poco percepito dal consumatore. Il generale miglioramento delle condizioni socio-economiche delle popolazioni dei paesi industrializzati, quale il nostro, ha ridotto notevolmente la morbilità e la mortalità delle patologie legate a carenze alimentari (malnutrizione) ma ha determinato un aumento di quelle legate ad eccessi e squilibri alimentari.

Per alimentazione bilanciata o equilibrata si intende un modo di alimentarsi corretto sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo. L'alimentazione equilibrata ha la finalità di garantire un apporto adeguato di energia e di nutrienti, prevenendo sia carenze che eccessi nutrizionali. Per definirsi bilanciata, l'alimentazione deve anche essere sufficientemente variata; in questo modo, infatti, aumenta la probabilità di assumere nelle giuste quantità tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. Inoltre, sono minimizzate le conseguenze negative derivanti dall'ingestione di sostanze potenzialmente nocive, che possono essere presenti nell'alimento naturale oppure formarsi in seguito ai processi di lavorazione, conservazione e cottura dell'alimento.

All'inizio degli anni 90' negli Stati Uniti si è diffusa la cosiddetta "piramide degli alimenti", con lo scopo di fornire una semplice guida nella scelta del cibo e delle giuste porzioni. Gli alimenti presenti alla sua base erano quelli da consumare in maggiore quantità (frutta e verdure) e, mano a mano che si saliva verso l'apice della piramide, occorreva diminuire l'apporto dei vari alimenti rappresentati (carboidrati → proteine → grassi). La piramide è stata realizzata per diffondere nella popolazione dei consumatori un messaggio breve ma incisivo: i grassi fanno male e i carboidrati complessi fanno bene. La trasmissione di un segnale di questo tipo era fondamentale per ridurre la presenza straordinariamente abbondante dei grassi nell'alimentazione americana.

L'invito a ridurre l'apporto lipidico derivava dall'osservazione che nei paesi occidentali il consumo eccessivo di lipidi si accompagnava ad un'alta incidenza di malattie cardiovascolari. Successivamente, numerose evidenze scientifiche dimostrarono che questa correlazione è valida soltanto se si consuma un eccesso di grassi saturi. Al contrario, gli acidi grassi polinsaturi omega-3 riducono i livelli dei trigliceridi nel sangue e come tali sono dotati di un'azione antitrombotica. Inoltre, gli acidi grassi monoinsaturi (come l'acido oleico presente soprattutto nell'olio di oliva) abbassano i livelli di colesterolo-LDL (colesterolo "cattivo"), senza intaccare quelli di colesterolo-HDL (detto "buono"). Bisogna inoltre tener presente che non tutti i carboidrati complessi fanno bene. Per esempio, i cereali raffinati (pane bianco, riso brillato, farine diastasate) provocano aumenti più rapidi della glicemia rispetto a quelli integrali (hanno cioè un più alto indice

glicemico). Inoltre, il processo di raffinazione impoverisce il prezioso carico di fibre, vitamine e sali minerali contenuto nei cibi integrali. Nella vecchia piramide alimentare non si faceva, inoltre, distinzione tra le diverse fonti proteiche; oggi, sappiamo invece che è bene privilegiare il consumo di carni bianche e di pesce, perché più poveri di grassi insaturi, più digeribili e, per quanto riguarda le specialità ittiche, più ricche di acidi grassi omega-3. Per contro, bisogna limitare il consumo di carni rosse, uova, latticini e formaggi. Infine la frutta secca deve essere presente, seppure in quantità limitata, nell'alimentazione quotidiana. Questi alimenti sono infatti preziosi, perché ricchi di vitamina E e grassi "buoni". Purtroppo la frutta secca è estremamente calorica e va pertanto consumata con una certa moderazione (10-20 g al giorno).

Sulla base di queste critiche, è stata promossa una nuova piramide alimentare, alla cui base si sottolinea l'estrema importanza di attività fisica giornaliera, corretta idratazione e controllo del peso corporeo. Le linee guida della nuova piramide per una sana alimentazione incoraggiano il consumo (moderato) di grassi salutari e quello di cereali integrali. Al contrario, viene disincentivato il consumo di carboidrati raffinati e di carne rossa. Questi consigli dietetici sono stati stilati sulla base di studi epidemiologici, i quali hanno accertato che alimentarsi in questo modo riduce il rischio di malattie cardiovascolari. L'esercizio fisico costante e il mantenimento del peso forma consentono invece di ridurre l'incidenza di molte patologie, comprese quelle tumorali.

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

Due sono gli indirizzi generali per l'applicazione dei modelli alimentari per una corretta ed equilibrata alimentazione: 1) i Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN) e 2) le Linee Guida per una Sana Alimentazione.

I LARN (SINU = Società Italiana di Nutrizione Umana - INRAN = Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) sono raccomandazioni dietetiche per energia e nutrienti volte a favorire il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali dell'intera popolazione, o gruppi di età, e costituiscono, da tempo, un preciso termine di riferimento scientifico in ambito di nutrizione umana.

Le Linee Guida suggeriscono un modello di comportamento alimentare che può essere facilmente attuato, ricollegandosi alle più tipiche tradizioni alimentari del nostro paese. Questo modello alimentare, ritenuto in tutto il mondo come uno dei più efficaci per la prevenzione e la protezione della salute, si basa fondamentalmente sul consumo di alimenti di origine vegetale (pasta, pane, frutta, ortaggi, olio di oliva), con moderata assunzione di prodotti di origine animale.

Nella valutazione delle tabelle dietetiche, l'energia viene espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN, già Istituto Nazionale della Nutrizione (LARN e Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati in Energia e Nutrienti - Revisioni 1988, 1997 e 2003): protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)

Di conseguenza, per la nostra popolazione, l'applicazione delle linee indicate rappresenta spesso il mantenimento di abitudini tradizionali consolidate ed il recupero di modelli alimentari abbandonati, ancorché scientificamente validissimi.

Nell'età evolutiva, un'alimentazione di questo tipo svolge un ruolo primario non solo per lo sviluppo corporeo e la maturazione funzionale adeguata ma, soprattutto, quale intervento di prevenzione primaria per molte malattie correlabili a squilibri nutrizionali, a manifestazione adulta.

Le esigenze energetiche e nutritive di ciascun individuo dipendono da più fattori (età, sesso, costituzione corporea, condizioni fisiologiche, dispendio fisico).

L'infanzia e l'adolescenza, essendo fasi dello sviluppo caratterizzate da notevoli modificazioni dell'aspetto fisico e da una accentuata evoluzione psicologica e comportamentale, rappresentano il periodo dei maggiori bisogni nutrizionali, sia dal punto di vista energetico che qualitativo e nutrizionale.

Una corretta alimentazione in questa età rappresenta la condizione prima ed essenziale per una crescita adeguata ed un armonico sviluppo, oltre ad assicurare un corretto intervento di prevenzione sanitaria e l'acquisizione di buone abitudini alimentari.

Gli apporti in energia e nutrienti durante l'infanzia e l'adolescenza devono soddisfare le complesse esigenze dell'accrescimento somatico nelle singole fasi: prima infanzia (dalla nascita ai due anni di età); seconda infanzia (dai due ai sei anni); terza infanzia (dai sei ai dodici anni), pubertà e adolescenza. In queste fasce di età il livello energetico giornaliero

raccomandato va aumentando progressivamente, anche se la quota di energia per kg/peso corporeo diminuisce quasi proporzionalmente. Nella richiesta giornaliera, poi, la quota energetica relativa all'accrescimento resta minore rispetto a quelle riferite al mantenimento ed al dispendio fisico-motorio.

Anche per i nutrienti proteici (protidi) il livello di assunzione giornaliero raccomandato, espresso per kg/peso corporeo, subisce una progressiva diminuzione con l'aumentare dell'età pediatrica. Da uno a nove anni, le proteine della razione giornaliera è previsto rappresentino circa il 7-8%. Un moderato incremento proteico si verifica nell'età compresa dai tredici ai diciotto anni, in cui si arriva ad un 12% delle kilocalorie giornaliere. Soltanto nel caso in cui la razione proteica sia rappresentata esclusivamente da alimenti di origine vegetale, è possibile elevare la percentuale complessiva dell'apporto in proteine intervenendo con un'appropriata associazione di cereali e legumi (azione dinamico-specifica).

Nella pratica dietetica comune, difficilmente si riscontrano tabelle nutrizionali in cui la quota proteica si mantiene nei valori consigliati; il più delle volte questi risultano sovrastimati. Questa è una conseguenza del tipo di alimentazione della nostra popolazione, molto ricca di proteine. In una prima stesura della tabella dietetica appare, per questo, opportuno attuare una graduale mediazione tra la situazione esistente e quella raccomandata. Questo permette di intervenire senza discostarsi drasticamente dalle abitudini alimentari correnti, evitando problemi di accettabilità, coprendo

sicuramente anche i bisogni proteici di gruppi ad eventuale rischio ipoproteico, senza per questo rinunciare all'impostazione di un intervento correttivo. I LARN consigliano per i grassi (lipidi) una quantificazione pari al 30% delle kcalorie totali giornaliere, con un apporto in acidi grassi essenziali (linoleico, linolenico e arachidonico) compreso almeno tra il 4-6% del totale energetico. Le Linee Guida integrano queste raccomandazioni consigliando un rapporto fra gli acidi grassi saturi, monoinsaturi e insaturi di 1:1:1.

La quota di carboidrati (glucidi o zuccheri) rappresenterà la maggior percentuale di energia della razione giornaliera. E', per questo, conveniente prevedere che un 58-65% dell'energia totale provenga da questi nutrienti, in gran parte costituiti da carboidrati complessi (amidi). L'amido, fornito da cereali, legumi e patate, deve rappresentare la maggiore fonte di energia in una dieta equilibrata. A questo deve aggiungersi l'indicazione di un adeguato consumo di fibra alimentare (ortaggi, legumi e frutta). Le fibre vegetali hanno effetti fisiologici diversi, ma tutti benefici: contribuiscono a regolare le funzioni intestinali, controllando glicemia, colesterolemia e trigliceridemia, e sono in grado di modulare correttamente la sensazione di sazietà.

Gli zuccheri semplici (glucosio, fruttosio e saccarosio) aggiunti agli alimenti non dovranno, invece, rappresentare più del 10-12%.

Infine per quanto concerne il sale da cucina (cloruro di sodio, meglio se iodato) gli obiettivi nutrizionali consigliano una generale riduzione dei consumi (5 grammi pro-capite al giorno) da ottenersi anche con una limitazione dell'uso di insaccati e cibi in scatola,

oltreché dell'aggiunta di sale nelle preparazioni culinarie e dell'impiego di questo complemento alimentare aggiuntivo direttamente a tavola, prediligendone l'impiego moderato in corso di cottura.

La valutazione della quota totale di energia e nutrienti per un individuo può essere calcolata, con buona approssimazione, sulla base del metabolismo basale e dell'attività fisica esercitata. Per le valutazioni dietetiche riferite a comunità o gruppi di età omogenea, questo approccio metodologico non trova concreta applicazione e viene sostituito dalle raccomandazioni dietetiche indicate dai LARN. L'impostazione di tabelle nutrizionali riferite alla popolazione scolastica necessita, poi, di un ulteriore adeguamento, giacché le fasce scolastiche (materna ed elementare) non corrispondono alle classi di età previste dai LARN. Pertanto, poiché per ciascuna fascia scolastica deve essere allestita, per motivi organizzativi e tecnici, una sola tabella nutrizionale, si è soliti utilizzare un valore di energia e nutrienti medio ponderato delle indicazioni dei LARN, considerando i valori riportati per le singole età.

La definizione del livello di riferimento per la scuola dell'infanzia (tre-cinque anni) non presenta particolari problemi, dato che la fascia scolastica corrisponde alla classe di età prevista dai LARN ufficiali.

Per la scuola primaria (sei-dieci anni) la situazione è ben più articolata; qui si riunisce una popolazione di soggetti che rientrano in ben cinque livelli distinti di età, secondo quanto indicato dai LARN. I valori individuali presentano differenze sensibili ma una media è

accettabile perché le fasce estreme divergono di circa il 10%. Questa differenza, trattandosi di comunità temporanee, assume significato positivo in quanto può essere corretta con l'intervento alimentare assicurato nell'extra-scuola dalla famiglia.

E' opportuno, a tal proposito, ricordare che l'eventuale assunzione di alimenti in quantità inferiori a quelle indicate dai LARN non è obbligatoriamente correlabile ad un rischio di malnutrizione; i livelli raccomandati sono calcolati in modo tale da assicurare la piena copertura dei bisogni nutrizionali della popolazione sana.

Una volta definito il livello di energia e nutrienti deve essere stabilito il numero di pasti giornalieri ed il loro contenuto. Le indicazioni nutrizionali consigliano la distribuzione della razione quotidiana in cinque pasti. Tenendo presenti le abitudini della nostra popolazione, le difficoltà organizzative di realizzare una eccessiva frammentazione dei momenti alimentari e l'opportunità di integrare ed equilibrare eventuali carenze nutrizionali, pare conveniente prevedere per il pranzo consumato a scuola una quota pari al 35% dell'assunzione calorica giornaliera (consigliando per i restanti pasti le seguenti quote: colazione 20%; merenda del mattino 5%; merenda del pomeriggio 10%; cena 30%).

Firenze, 1 febbraio 2011

Il Consulente per il Controllo Igienico-Sanitario di Qualità
e la Sicurezza Alimentare

(Dott. Daniele Leoni)

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

TABELLE DIETETICHE ETÀ 3-5 ANNI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione – LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - revisioni 1988, 1997, 2003: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età 3-5 anni (scuola dell'infanzia)

Pasti della giornata (ripartizione %)	*Fabbisogno energetico per fascia di età 3-5 anni*
Colazione = 20%	*Kcal 301*
Merenda del mattino = 5%	*Kcal 75*
Pranzo = 35%	*Kcal 528*
Merenda del pomeriggio = 10%	*Kcal 151*
Cena = 30%	*Kcal 452*
Totale = 100%	*Kcal 1.507*

Quota dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età 3-5 anni (scuola dell'infanzia)

	Età 3-5 anni
Fabbisogno energetico	*Kcal 527,7*
Macronutrienti	
Protidi (10%) grammi	*g. 22,2*
Glucidi (60%) grammi	*g. 84,4*
Lipidi (30%) grammi	*g. 17,6*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNO

TABELLE DIETETICHE ETÀ 6-10 ANNI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione – LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - revisioni 1988, 1997, 2003: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età 6-10 anni (scuola primaria)

Pasti della giornata (ripartizione %)	*Fabbisogno energetico per fascia di età 6-10 anni*
Colazione = 20%	*Kcal 384*
Merenda del mattino = 5%	*Kcal 96*
Pranzo = 35%	*Kcal 672*
Merenda del pomeriggio = 10%	*Kcal 192*
Cena = 30%	*Kcal 576*
Totale = 100%	*Kcal 1.920*

Quota dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età 6-10 anni (scuola primaria)

	Età 6-10 anni
Fabbisogno enegetico	*Kcal 672*
Macronutrienti	
Protidi (10%) grammi	*g. 32,8*
Glucidi (60%) grammi	*g. 107,5*
Lipidi (30%) grammi	*g. 21,4*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

COMUNE di MONTALCINO

UFFICIO SCUOLA E SERVIZI EDUCATIVI

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

***

Anno Scolastico 2010/2011

MENU' INVERNALE

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

COMUNE di MONTALCINO (Siena) - Servizio di Refezione Scolastica - Servizi Scolastici
Anno Scolastico 2010/2011
MENU' PRIMAVERILE

1a settimana		3a settimana	
Lunedì	Pizza margherita Verdure miste in pinzimonio Yogurt alla frutta	**Lunedì**	Pasta con spinaci Prosciutto cotto Fagiolini lessati all'olio Frutta di stagione
Martedì	Pasta al ragù di carne Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari e origano) Frutta di stagione	**Martedì**	Risotto con zucchine Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari, origano) Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pesto Cosce di pollo al forno Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione	**Mercoledì**	Pasta al pomodoro fresco Frittata al pomodoro fresco *(in trippa)* Insalata di verdure miste Frutta di stagione
Giovedì	Pasta in salsa rosa Roast-beef all'olio Insalata di verdure miste Frutta di stagione	**Giovedì**	Passato di verdure con orzo o farro Fesa di tacchino al forno Piselli alla fiorentina Frutta di stagione
Venerdì	Passato di verdure con crostini Bastoncini di merluzzo al forno Fagiolini in tegame Frutta di stagione	**Venerdì**	Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro fresco Bastoncini di merluzzo al forno Insalata verde Frutta di stagione
2a settimana		**4a settimana**	
Lunedì	Risotto con zucchine Prosciutto crudo Melone	**Lunedì**	Gnocchetti di patate al pomodoro fresco Caciotta o stracchino Carote fresche in tegame Frutta di stagione
Martedì	Pasta al pomodoro fresco Arista al forno Spinaci all'olio Frutta di stagione	**Martedì**	Pasta al pomodoro fresco Polpette di carne Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione
Mercoledì	Passato di verdure con crostini Scaloppine di vitellone alla pizzaiola Insalata verde Frutta di stagione	**Mercoledì**	Pasta con verdure Cosce di pollo al forno Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Pasta con verdure Bocconcini impanati di petto di pollo Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione	**Giovedì**	Passato di verdure con riso Prosciutto di maiale al forno Piselli alla fiorentina Frutta di stagione
Venerdì	Risotto all'olio Trancio di verdesca al pomodoro fresco Patate lessate all'olio Frutta di stagione	**Venerdì**	Pasta all'olio Filetti di platessa alla mugnaia Patate lessate all'olio Frutta di stagione

Merenda Menù Primaverile

Lunedì	Schiacciata all'olio (ciaccino)	**Giovedì**	Yogurt magro alla frutta
Martedì	Frutta e biscotti/Torta margherita	**Venerdì**	Banana
Mercoledì	Pane con olio o pomodoro		

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
E IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

COMUNE di MONTALCINO (Siena) - Servizio di Refezione Scolastica - Servizi Scolastici
Anno Scolastico 2010/2011
MENU' INVERNALE

1a settimana	
Lunedì	Risotto all'olio Frittata Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione
Martedì	Pasta in salsa rosa Caciotta o stracchino Fagiolini in tegame Frutta di stagione
Mercoledì	Passato di legumi con crostini Cosce di pollo al forno Patate lessate all'olio Frutta di stagione
Giovedì	Pastina in brodo di verdure Spezzatino di vitellone olio e salvia Spinaci o bietole in tegame Frutta di stagione
Venerdì	Tortellini al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Carote fresche in tegame Frutta di stagione*

2a settimana	
Lunedì	Pinci al ragù di carne Prosciutto cotto Fagiolini in tegame Frutta di stagione
Martedì	Crema di patate con orzo o farro Arista al forno Spinaci o bietole all'olio Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta all'olio Roast-beef all'olio Insalata di verdure miste Frutta di stagione
Giovedì	Pappa al pomodoro Bocconcini impanati di pollo Piselli alla fiorentina Frutta di stagione
Venerdì	Passato di legumi con riso Trancio di verdesca al pomodoro Insalata verde Frutta di stagione

3a settimana	
Lunedì	Risotto con zucca gialla Bocconcini di mozzarella fiordilatte Purè di patate Frutta di stagione
Martedì	Passato di verdure con crostini Polpette di carne Ceci Frutta di stagione
Mercoledì	Gnocchetti di patate al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di verdure miste Frutta di stagione
Giovedì	Pasta in salsa rosa Fesa di tacchino al forno Fagiolini in tegame Frutta di stagione
Venerdì	Risotto con seppie Frittata al pomodoro *(in trippa)* Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione

4a settimana	
Lunedì	Lasagne al forno Prosciutto crudo Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione
Martedì	Polenta all'olio Spezzatino di vitellone al pomodoro Carote fresche lessate all'olio Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta all'ortolana Bocconcini impanati di pollo Fagiolini in tegame Frutta di stagione
Giovedì	Passato di legumi con pasta Prosciutto di maiale al forno Spinaci o bietole all'olio Frutta di stagione
Venerdì	Risotto al pomodoro Filetti di platessa gratinati al forno Insalata di verdure miste Frutta di stagione

Merenda Menù Invernale

Lunedì	Schiacciata all'olio (ciaccino)	**Giovedì**	Yogurt magro alla frutta
Martedì	Frutta e biscotti/Torta margherita	**Venerdì**	Banana
Mercoledì	Pane con marmellata o olio		

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turri)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

TABELLE DIETETICHE ADULTI

L'energia è stata espressa in chilocalorie (kcal); i fattori usati per il calcolo calorico sono quelli proposti da Southgate-Durnin e INRAN = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - già Istituto Nazionale della Nutrizione – LARN - Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti - revisioni 1988, 1997, 2003: protidi (4.0 kcal); lipidi (9.0 kcal); glucidi disponibili (3.75 kcal)

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die espresso in range per i 5 momenti alimentari (pasti) per la fascia di età degli adulti

Pasti della giornata (ripartizione %)	*Fabbisogno energetico per fascia di età degli adulti*
Colazione = 20%	*Kcal 462*
Merenda del mattino = 5%	*Kcal 115*
Pranzo = 35%	*Kcal 808*
Merenda del pomeriggio = 10%	*Kcal 231*
Cena = 30%	*Kcal 693*
Totale = 100%	*Kcal 2.309*

Quota dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (35% del fabbisogno giornaliero) per la fascia di età degli adulti

	Adulti
Fabbisogno enegetico	*Kcal 808,1*
Macronutrienti	
Protidi (15%) grammi	*g. 57,5*
Glucidi (60%) grammi	*g. 129,2*
Lipidi (25%) grammi	*g. 22,4*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turri)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOI

COMUNE di MONTALCINO (Siena) - Servizio di Refezione Scolastica - Servizi Scolastici
Anno Scolastico 2010/2011
MENU' INVERNALE

1a settimana		**3a settimana**	
Lunedì	Risotto all'olio Frittata Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione	**Lunedì**	Risotto con zucca gialla Bocconcini di mozzarella fiordilatte Purè di patate Frutta di stagione
Martedì	Pasta in salsa rosa Caciotta o stracchino Fagiolini in tegame** Frutta di stagione	**Martedì**	Passato di verdure con crostini Polpette di carne Ceci Frutta di stagione
Mercoledì	Passato di legumi con crostini Cosce di pollo al forno Patate lessate all'olio Frutta di stagione	**Mercoledì**	Gnocchetti di patate al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno** Insalata di verdure miste Frutta di stagione
Giovedì	Pastina in brodo di verdure Spezzatino di vitellone olio e salvia Spinaci o bietole in tegame** Frutta di stagione	**Giovedì**	Pasta in salsa rosa Fesa di tacchino al forno Fagiolini in tegame** Frutta di stagione
Venerdì	Tortellini al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno** Carote fresche in tegame Frutta di stagione*	**Venerdì**	Risotto con seppie Frittata al pomodoro *(in trippa)* Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione*
2a settimana		**4a settimana**	
Lunedì	Pinci al ragù di carne Prosciutto cotto Fagiolini in tegame** Frutta di stagione	**Lunedì**	Lasagne al forno Prosciutto crudo Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione
Martedì	Crema di patate con orzo o farro Arista al forno Spinaci o bietole all'olio** Frutta di stagione	**Martedì**	Polenta all'olio Spezzatino di vitellone al pomodoro Carote fresche lessate all'olio Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta all'olio Roast-beef all'olio Insalata di verdure miste Frutta di stagione	**Mercoledì**	Pasta all'ortolana Bocconcini impanati di pollo Fagiolini in tegame** Frutta di stagione
Giovedì	Pappa al pomodoro Bocconcini impanati di pollo Piselli alla fiorentina** Frutta di stagione	**Giovedì**	Passato di legumi con pasta Prosciutto di maiale al forno Spinaci o bietole all'olio** Frutta di stagione
Venerdì	Passato di legumi con riso Trancio di verdesca al pomodoro** Insalata verde Frutta di stagione*	**Venerdì**	Risotto al pomodoro Filetti di platessa gratinati al forno** Insalata di verdure miste Frutta di stagione*

* *ad esclusione della banana*
** *prodotti surgelati*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

LUN-A1

LUNEDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Risotto all'olio
Frittata
Verdure miste(2) in pinzimonio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Riso	60	80	90
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano reggiano	7	7	7
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	5	5	5
Olio di oliva extravergine	2	2	2
Parmigiano reggiano	4	4	4
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turri)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MAR-A1

MARTEDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Pasta in salsa rosa
Caciotta o stracchino
Fagiolini in tegame
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Yogurt magro	5	5	5
Latte semimagro UHT	5	5	5
Farina "00"	0.5	0.5	0.5
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Basilico	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Caciotta/ stracchino	50	60	100
Fagiolini**	80	90	120
Pomodori pelati	10	10	10
Sedano	3	3	3
Cipolle/porri	3	3	3
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *prodotto orticolo surgelato*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MER-A1

MERCOLEDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Passato di legumi con crostini
Cosce di pollo al forno
Patate lessate all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Crostini	25	30	40
Legumi misti (fagioli e ceci)*	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Aglio	1	1	1
Salvia e rosmarino	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Cosce di pollo	110	130	150
Aglio	3	3	3
Salvia e rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

* *legumi (fagioli e ceci) secchi*

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

GIO-A1

GIOVEDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):

Pastina in brodo di verdure
Spezzatino di vitellone all'olio e salvia
Spinaci o bietole in tegame
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	25	30	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Carote	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Concentrato per brodo vegetale*	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Vitellone magro	90	100	130
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	10	10	10
Carote	5	5	5
Salvia	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Spinaci/ bietole**	100	120	150
Aglio	2	2	2
Noce moscata	q. b.	q. b.	q. b.
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *privo di esaltatore di sapidità (glutammato monosodico)*
** *prodotto biologico surgelato*

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

VEN-A1

VENERDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):

Tortellini ripieni di prosciutto al pomodoro
Bastoncini di merluzzo al forno
Carote fresche in tegame
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Tortellini ripieni di prosciutto	90	110	130
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Bastoncini impanati di filetto di merluzzo*	75 (2/3)**	100 (3/4)**	125 (4/5)**
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Sedano	3	3	3
Cipolle/porri	3	3	3
Aglio	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *prodotto ittico surgelato*
** *il numero potrà variare in relazione al peso unitario*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

LUN-A2

LUNEDI'
2a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):

Pici al ragù di carne
Prosciutto cotto
Fagiolini in tegame
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pinci*	70	90	100
Vitellone magro	30	30	30
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Prosciutto cotto**	40	50	60
Fagiolini***	80	90	120
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

* *pasta fresca*
** *privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti e lattosio*
*** *prodotto orticolo surgelato*

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MAR-A2

MARTEDI'
2a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):

Crema di patate con orzo o farro
Arista di maiale al forno
Spinaci o bietole all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Orzo/farro	25	30	40
Patate	50	50	50
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Arista di maiale magro	70	80	110
Aglio	2	2	2
Rosmarino e salvia	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Spinaci/bietole*	100	120	150
Aglio	2	2	2
Limone	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 di Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

* *prodotto surgelato*

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MER-A2

MERCOLEDI'
2a SETTIMANA
Menù del giorno (inverno):

Pasta all'olio
Roast-beef all'olio
Insalata mista(2)
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano reggiano	7	7	7
Vitellone magro	70	80	110
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Salvia	5	5	5
Aglio	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

GIO-A2

GIOVEDI'
2a SETTIMANA
Menù del giorno (inverno):

Pappa al pomodoro
Bocconcini di petto di pollo impanati al forno
Piselli alla fiorentina
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pane toscano bianco	40	50	60
Pomodori pelati	50	50	50
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Concentrato per brodo vegetale	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Petto di pollo	70	80	110
Aglio	2	2	2
Salvia	3	3	3
Pangrattato	4	4	4
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Piselli*	60	70	90
Carote	3	3	3
Sedano	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *legumi surgelati*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

VEN-A2

VENERDI'
2a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Passato di legumi con riso
Trancio di verdesca al pomodoro
Insalata verde
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Riso	25	30	40
Legumi (fagioli e ceci)*	25	25	25
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Aglio	2	2	2
Salvia e rosmarino	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Verdesca**	80	100	130
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	2	2	2
Cipolle/porri	2	2	2
Aglio	2	2	2
Prezzemolo	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Insalata verde	70	90	100
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *legumi (fagioli e ceci) secchi*
** *prodotto ittico surgelato*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turni)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

LUN-A3

LUNEDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Risotto alla zucca gialla
Bocconcini di mozzarella fiordilatte
Purè di patate
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Riso	60	80	90
Zucca gialla	50	50	50
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Mozzarella fiordilatte	50	60	100
Patate	100	120	150
Latte semimagro UHT	50	50	50
Burro	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLI
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNO

* *prodotto orticolo surgelato*

MAR-A3

MARTEDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):

Passato di verdure con pasta
Polpette di carne
Ceci lessati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Vitellone magro	60	70	100
Prezzemolo	3	3	3
Cipolle/porri	10	10	10
Aglio	2	2	2
Uova	5 (0.1)	5 (0.1)	5 (0.1)
Pane bianco	5	5	5
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	2	2	2
Ceci*	30	40	50
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *legumi secchi*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUB
Az. USL 7 di SIE
(Dr.ssa ALESSANDRA B

MER-A3

MERCOLEDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):

Gnocchetti di patate al pomodoro
Bastoncini di merluzzo impanati al forno
Insalata mista(2)
Pane toscano
Yogurt alla frutta

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Gnocchetti di patate	100	130	160
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Bastoncini impanati di filetto di merluzzo*	75 (2/3)**	100 (3/4)**	125 (4/5)**
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

* *prodotto ittico surgelato*
** *il numero potrà variare in relazione al peso unitario*

GIO-A3

GIOVEDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):

Pasta in salsa rosa
Fesa di tacchino al forno
Fagiolini in tegame
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Yogurt magro	5	5	5
Latte semimagro UHT	5	5	5
Farina "00"	0.5	0.5	0.5
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Basilico	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Fesa di tacchino	70	80	110
Aglio	2	2	2
Rosmarino e salvia	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Fagiolini*	80	90	120
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *prodotto orticolo surgelato*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLO)

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

VEN-A3

VENERDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Risotto con anelli di seppia
Frittata a pomodoro *(in trippa)*
Verdure miste(2) in pinzimonio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Anelli di seppia*	40	40	40
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	2	2	2
Cipolle/porri	5	5	5
Aglio	3	3	3
Carote	8	8	8
Prezzemolo	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	5	5	5
Pomodori pelati	20	20	20
Olio di oliva extravergine	2	2	2
Parmigiano reggiano	4	4	4
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

* *prodotto ittico surgelato*

LUN-A4

LUNEDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Lasagne al forno con ragù e besciamella
Prosciutto crudo
Verdure miste(2) in pinzimonio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta all'uovo	50	70	80
Vitellone magro	30	30	30
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Latte semimagro UHT	25	25	25
Farina "00"	5	5	5
Burro	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	10	10	10
Prosciutto crudo*	40	50	60
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

* *DOP Toscano*

MAR-A4

MARTEDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Polenta all'olio
Spezzatino di vitellone al pomodoro
Carote fresche lessate all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Farina sbramata di mais	30	40	50
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano reggiano	7	7	7
Vitellone magro	90	100	130
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	10	10	10
Carote	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Carote	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MER-A4

MERCOLEDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Pasta all'ortolana
Bocconcini impanati di pollo al forno
Fagiolini in tegame
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Pomodori pelati	50	50	50
Sedano	5	5	5
Melanzane	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Piselli*	7	7	7
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Petto di pollo	70	80	110
Aglio	2	2	2
Salvia	3	3	3
Pangrattato	4	4	4
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Fagiolini**	80	90	120
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *legumi surgelati*
** *prodotti orticoli surgelati*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turri)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBL
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNO

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

GIO-A4

GIOVEDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Passato di legumi con crostini
Prosciutto di maiale al forno
Spinaci o bietole in tegame
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Crostini	25	30	40
Legumi misti (fagioli e ceci)*	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Aglio	1	1	1
Salvia e rosmarino	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Prosciutto di maiale magro	80	90	120
Aglio	3	3	3
Rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Spinaci/ bietole**	100	120	150
Aglio	2	2	2
Noce moscata	q. b.	q. b.	q. b.
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Frutta di stagione	150	150	150

* *legumi (fagioli e ceci) secchi*
** *prodotto orticolo surgelato*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
ssa ALESSANDRA BAGN

VEN-A4

VENERDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Risotto al pomodoro
Filetti di platessa gratinati al forno
Insalata mista(2)
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Riso	60	80	90
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Platessa*	80	100	130
Pangrattato	2	2	2
Limone	3	3	3
Prezzemolo	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

* *prodotto ittico surgelato*

Merenda Menù Invernale

Lunedì	Ciaccino (80 g)
Martedì	Frutta di stagione (150 g) e biscotti secchi (4) oppure: torta margherita (100 g)
Mercoledì	Pane (40 g) con marmellata (frutta: 40% = 30 g) oppure: Pane (40 g) con olio extra (7 g)
Giovedì	Yogurt magro alla frutta (125 g)
Venerdì	Banana (150 g)

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

COMUNE di MONTACINO

UFFICIO SCUOLA E SERVIZI EDUCATIVI

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

***

Anno Scolastico 2010/2011

MENU' PRIMAVERILE

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

COMUNE di MONTALCINO (Siena) - Servizio di Refezione Scolastica - Servizi Scolastici
Anno Scolastico 2010/2011
MENU' PRIMAVERILE

1a settimana		**3a settimana**	
Lunedì	Pizza margherita Verdure miste in pinzimonio Yogurt alla frutta	**Lunedì**	Pasta con spinaci Prosciutto cotto Fagiolini lessati all'olio** Frutta di stagione
Martedì	Pasta al ragù di carne Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari e origano) Frutta di stagione	**Martedì**	Risotto con zucchine Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari, origano) Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pesto Cosce di pollo al forno Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione	**Mercoledì**	Pasta al pomodoro fresco Frittata al pomodoro fresco *(in trippa)* Insalata di verdure miste Frutta di stagione
Giovedì	Pasta in salsa rosa Roast-beef all'olio Insalata di verdure miste Frutta di stagione	**Giovedì**	Passato di verdure con orzo o farro Fesa di tacchino al forno Piselli alla fiorentina** Frutta di stagione
Venerdì	Passato di verdure con crostini Bastoncini di merluzzo al forno** Fagiolini in tegame** Frutta di stagione*	**Venerdì**	Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro fresco Bastoncini di merluzzo al forno** Insalata verde Frutta di stagione*
2a settimana		**4a settimana**	
Lunedì	Risotto con verdure Prosciutto crudo Melone	**Lunedì**	Gnocchetti di patate al pomodoro fresco Caciotta o stracchino Carote fresche in tegame Frutta di stagione
Martedì	Pasta al pomodoro fresco Arista al forno Spinaci all'olio** Frutta di stagione	**Martedì**	Pasta al pomodoro fresco Polpette di carne Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione
Mercoledì	Passato di verdure con crostini Scaloppine di vitellone alla pizzaiola Insalata verde Frutta di stagione	**Mercoledì**	Pasta con verdure Cosce di pollo al forno Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Pasta con verdure Bocconcini impanati di petto di pollo Verdure miste in pinzimonio Frutta di stagione	**Giovedì**	Passato di verdure con riso Prosciutto di maiale al forno Piselli alla fiorentina** Frutta di stagione
Venerdì	Risotto all'olio Trancio di verdesca al pomodoro fresco Patate lessate all'olio Frutta di stagione*	**Venerdì**	Pasta all'olio Filetti di platessa alla mugnaia** Patate lessate all'olio Frutta di stagione*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

* *ad esclusione della banana*
** *prodotti surgelati*

LUN-B1

LUNEDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (inverno):
Pizza margherita
Verdure miste(2) in pinzimonio
Pane toscano
Yogurt di frutta

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pizza margherita con mozzarella fiordilatte (40%) e pomodoro	150	200	250
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Yogurt magro alla frutta	125	125	125

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MAR-B1

MARTEDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):

Pasta al ragù di carne
Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari, origano)
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Vitellone magro	30	30	30
Pomodori pelati	60	60	60
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Mozzarella fiordilatte	50	60	100
Pomodori insalatari	100	120	150
Origano	0.2	0.2	0.2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MER-B1

MERCOLEDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):

Pasta al pesto genovese
Cosce di pollo al forno
Verdure miste(2) in pinzimonio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Zucchine	30	30	30
Patate	5	5	5
Basilico	7	7	7
Aglio	0.5	0.5	0.5
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano reggiano	7	7	7
Cosce di pollo	110	130	150
Aglio	3	3	3
Salvia e rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Verdure miste	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

GIO-B1

GIOVEDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Pasta in salsa rosa
Roast-beef all'olio
Insalata mista(2)
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Yogurt magro	5	5	5
Latte semimagro UHT	5	5	5
Farina "00"	0.5	0.5	0.5
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Basilico	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Vitellone magro	70	80	110
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Salvia	5	5	5
Aglio	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

VEN-B1

VENERDI'
1a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Passato di verdure con riso
Bastoncini di merluzzo al forno
Fagiolini in tegame
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Riso	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Bastoncini impanati di filetto di merluzzo*	75 (2/3)**	100 (3/4)**	125 (4/5)**
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Fagiolini***	80	90	120
Pomodori pelati	10	10	10
Sedano	3	3	3
Cipolle/porri	3	3	3
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *prodotto ittico surgelato*
** *il numero potrà variare in relazione al peso unitari*
*** *prodotto ortofrutticolo surgelato*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

LUN-B2

LUNEDI'
2a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Risotto con zucchine
Prosciutto crudo
Melone
Pane toscano

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Riso	60	80	90
Zucchine	50	50	50
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Prosciutto crudo*	40	50	60
Melone	100	150	150
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

*DOP Toscano

MER-B2

MERCOLEDI'
2a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Passato di verdure con crostini
Scaloppina di vitellone alla pizzaiola
Insalata verde
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Crostini	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Vitellone magro	70	80	110
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	10	10	10
Carote	5	5	5
Capperi	0.5	0.5	0.5
Origano	0.2	0.2	0.2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Insalata verde	70	90	100
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MAR-B2

MARTEDI'
2a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Pasta al pomodoro fresco
Arista di maiale al forno
Spinaci all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Arista di maiale magro	70	80	110
Aglio	2	2	2
Rosmarino e salvia	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Spinaci*	100	120	150
Aglio	2	2	2
Limone	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

* *prodotto orticolo surgelato*

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

VEN-B2

VENERDI'
2a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Risotto all'olio
Trancio di verdesca al pomodoro
Patate lessate all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Riso	60	80	90
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano reggiano	7	7	7
Verdesca*	80	100	130
Pomodori pelati	20	20	20
Sedano	2	2	2
Cipolle/porri	2	2	2
Aglio	2	2	2
Prezzemolo	1	1	1
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

* *prodotto ittico surgelato*

GIO-B2

GIOVEDI'
2a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Pasta con verdure (zucchine, porri o melanzane)
Bocconcini impanati di pollo
Verdure miste(2) in pinzimonio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA	ADULTI
Pasta	60	80	90	90
Zucchine/porri/ melanzane	50	50	50	50
Pomodori pelati	50	50	50	50
Cipolle	5	5	5	5
Carote	5	5	5	5
Aglio	2	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5	5
Petto di pollo	70	80	110	110
Aglio	2	2	2	2
Salvia	3	3	3	3
Pangrattato	4	4	4	4
Olio di oliva extravergine	5	5	5	5
Verdure fresche	100	120	150	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	70	80
Frutta di stagione	100	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MAR-B3

MARTEDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Risotto con zucchine
Caprese (mozzarella fiordilatte, pomodori insalatari, origano)
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Riso	60	80	90
Zucchine	50	50	50
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Mozzarella fiordilatte	50	60	100
Pomodori insalatari	100	120	150
Origano	0.2	0.2	0.2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

LUN-B3

LUNEDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):

Pasta con spinaci
Prosciutto cotto
Fagiolini lessati all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Spinaci*	50	50	50
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Prosciutto cotto**	40	50	60
Fagiolini*	80	90	120
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

* *prodotto orticolo surgelato*
** *privo di polifosfati (sali di fusione) aggiunti e lattosio*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MER-B3

MERCOLEDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Pasta al pomodoro fresco
Frittata al pomodoro *(in trippa)*
Insalata mista(2)
Pane toscano
Yogurt alla frutta

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Uova	50 (1)	75 (1.5)	100 (2)
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	5	5	5
Pomodori pelati	20	20	20
Olio di oliva extravergine	2	2	2
Parmigiano reggiano	4	4	4
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Yogurt magro alla frutta	125	125	125

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

GIO-B3

GIOVEDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Passato di verdure con orzo o farro
Fesa di tacchino al forno
Piselli alla fiorentina
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Orzo/farro	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Fesa di tacchino	70	80	110
Aglio	3	3	3
Rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Piselli*	60	70	90
Carote	3	3	3
Sedano	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

* *legumi surgelati*

VEN-B3

VENERDI'
3a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Ravioli con ricotta e spinaci al pomodoro fresco
Bastoncini di merluzzo al forno
Insalata verde
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Ravioli con ricotta e spinaci	90	110	130
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Bastoncini impanati di filetto di merluzzo*	75 (2/3)**	100 (3/4)**	125 (4/5)**
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Insalata verde	70	90	100
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

* *prodotto ittico surgelato*
** *il numero potrà variare in relazione al peso unitario*

LUN-B4

LUNEDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Gnocchi di patate al pomodoro fresco
Caciotta o stracchino
Carote fresche in tegame
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Gnocchi di patate	100	130	160
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Caciotta/ stracchino	50	60	100
Carote	100	120	150
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

D. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862

MAR-B4

MARTEDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):

Pasta al pomodoro fresco
Polpette di carne
Verdure miste(2) in pinzimonio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Pomodori	80	80	80
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Vitellone magro	60	70	100
Prezzemolo	3	3	3
Cipolle/porri	10	10	10
Aglio	2	2	2
Uova	5 (0.1)	5 (0.1)	5 (0.1)
Pane bianco	5	5	5
Farina "00"	2	2	2
Latte semimagro UHT	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	2	2	2
Verdure fresche	100	120	150
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

MER-B4

MERCOLEDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):

Pasta con verdure (zucchine, porri o melanzane)
Cosce di pollo al forno
Insalata verde
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Zucchine/porri/ melanzane	50	50	50
Pomodori pelati	50	50	50
Cipolle	5	5	5
Carote	5	5	5
Aglio	2	2	2
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Cosce di pollo	110	130	150
Aglio	3	3	3
Salvia e rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Insalata verde	70	90	100
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

GIO-B4

GIOVEDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Passato di verdure con riso
Prosciutto di maiale al forno
Piselli alla fiorentina
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Riso	25	30	40
Verdure miste	40	40	40
Patate	20	20	20
Pomodori pelati	15	15	15
Sedano	5	5	5
Cipolle/porri	5	5	5
Carote	10	10	10
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Prosciutto di maiale magro	80	90	120
Aglio	3	3	3
Rosmarino	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Piselli*	60	70	90
Carote	3	3	3
Sedano	3	3	3
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

** legumi surgelati*

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

VEN-B4

VENERDI'
4a SETTIMANA

Menù del giorno (primavera):
Pasta all'olio
Filetti di platessa alla mugnaia
Patate lessate all'olio
Pane toscano
Frutta di stagione

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Pasta	60	80	90
Olio di oliva extravergine	7	7	7
Parmigiano reggiano	7	7	7
Platessa*	80	100	130
Farina "00"	2	2	2
Limone	5	5	5
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Patate	100	120	150
Olio di oliva extravergine	5	5	5
Pane toscano bianco/integrale	40	50	80
Frutta di stagione	150	150	150

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turi)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

* *prodotto ittico surgelato*

Merenda Menù Primaverile

Lunedì	Ciaccino (schiacciata all'olio = 80 g)
Martedì	Frutta di stagione (150 g) e biscotti secchi (4) oppure: crostata di frutta (100 g)
Mercoledì	Pane (40 g) con olio extra (5 g) e pomodoro (50 g)
Giovedì	Yogurt magro alla frutta (125 g)
Venerdì	Banana (150 g)

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda U.S.L. 7 Siena
(Dott.ssa Gloria Turli)

IL RESPONSABILE
U.F. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
Az. USL 7 di SIENA
(Dr.ssa ALESSANDRA BAGNOLI)

STUDIO DI CONSULENZA IN IGIENE ALIMENTARE - DOTT. DANIELE LEONI SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
VIA G. MILANESI, 83 - 50134 FIRENZE - TEL. 055-7390213-485418-476087 - CELL. 335-7014266 - FAX. 055-7098862