



Comune di Mirano  
Servizio Pubblica Istruzione



## ELABORAZIONE CALORICA MENU SCOLASTICO PER LE SCUOLE PRIMARIE

### **Premessa**

*Il Servizio Pubblica Istruzione del Comune di Mirano è sempre sensibile alle richieste dell'utenza impegnandosi alla divulgazione di interessanti aspetti del menù al fine di informare le famiglie e il personale docente sul fabbisogno nutrizionale destinato ai bambini che usufruiscono del servizio di refezione scolastica. Il lavoro elaborato riporta la media calorica settimanale indicando le calorie totali, le percentuali di proteine, lipidi (grassi) e dei carboidrati effettivamente forniti nel momento del pranzo a scuola.*

## IL METODO

Lo strumento per elaborare dal punto di vista calorico nutrizionale il menù scolastico è attraverso i LARN (*Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti*) revisione 1996 che prevedono di distinguere gli apporti di calorie e nutrienti per fasce di età e per grammatura dei singoli alimenti. Pertanto le tabelle dietetiche dovranno seguire tali indicazioni. La predisposizione dei menù e delle singole ricette con indicazione calorica e nutrizionale dovrà essere redatta sulla base delle indicazioni generali che prevedono anche:

- Adozione della “dieta mediterranea”;
- Si devono privilegiare i metodi di cottura semplici;
- Nella stesura dei menù si deve tenere conto delle caratteristiche merceologiche delle materie prime e delle modalità di preparazione degli alimenti.

A tal fine sono stati delineati i Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di energia e Nutrienti (LARN) sotto forma di standard di riferimento. I LARN Mirano essenzialmente a proteggere l'intera popolazione dal rischio di squilibri nutrizionali, a fornire di conseguenza elementi utili per valutare l'adeguatezza della dieta media della popolazione italiana o di gruppi della stessa rispetto ai valori proposti, a pianificare la politica degli approvvigionamenti alimentari nazionali, nonché a valutare e a pianificare l'alimentazione di comunità. Servono inoltre come guida per i bisogni nutrizionali dei differenti gruppi di età e sesso.

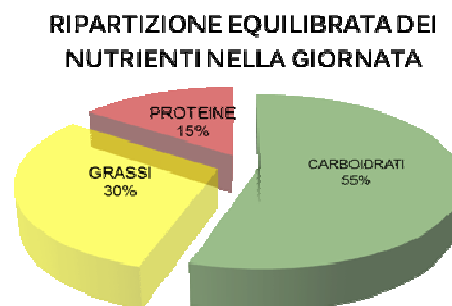
I LARN, così come calcolati, sono sufficienti a coprire i bisogni nutrizionali di tutte le persone sane di una popolazione. Ad eccezione dei livelli di energia, non corrispondono dunque solo ai bisogni medi della popolazione italiana, ma sono livelli considerati in grado di salvaguardare la salute di tutti gli individui.

I LARN, inoltre, devono essere garantiti tenuto conto della **dieta media settimanale**, soprattutto per quel che concerne i micronutrienti (proteine, grassi e carboidrati): **non ci si può infatti aspettare che la dieta di un solo giorno soddisfi sempre e comunque tutti i bisogni in nutrienti.**

Fonte tratta da: *Linee guida per il Miglioramento della qualità nella ristorazione collettiva scolastica Regione Veneto ed. 2013*

## RIEPILOGO DATI

Per i bambini dai 6 agli 11 anni di età il fabbisogno calorico del pranzo è rappresentato dal 40% delle calorie giornaliere che corrisponde tra 626 e 910 cal con una media di 770 cal. circa. I grammi di proteine dovrebbero essere come quantità raccomandata massimo 33,6 gr.; mentre la suddivisione in percentuale dei nutrienti è la seguente:



## Considerazioni

Le calorie fornite in media sono sufficienti, in alcuni casi leggermente superiori, cioè è dovuto alla presenza di alcuni piatti particolarmente calorici e proteici come la giornata composta da crema di ortaggi con pasta e pizza oltre al pane e frutta; la giornata che prevede pizza e prosciutto cotto oltre al pane verdura e frutta, e la giornata composta da gnocchi di patate al pomodoro, hamburger di manzo al forno verdura pane e frutta, che tuttavia rappresentano pietanze particolarmente gradite dai bambini. Esistono anche giornate in cui la media calorica e proteica è inferiore equilibrando così il menù. Concludendo il pasto fornito a scuola garantisce l'apporto nutrizionale minimo richiesto per i bambini delle scuole Primarie.

MENU SCUOLE  
 PRIMARIE DEL COMUNE DI MIRANO  
 ANNO SCOLASTICO 2019-2020

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1° settimana	Pasta al pomodoro Scaloppina di tacchino agli aromi Fagiolini lessati* Pane-Frutta	Pasta all'olio e Parmigiano Halibut* al gratin Carote julienne Pane-Frutta	Gnocchi* al pomodoro Hamburger di manzo al forno Insalata verde Pane-Frutta	Riso alla parmigiana Uovo sodo Bis di verdure* (piselli, carote) Pane-Frutta	Crema di ortaggi* con pasta Pizza Margherita Pane-Frutta Biologica
2° settimana	Pizza Margherita Prosciutto cotto Insalata mista Pane-Frutta Biologica	Riso all'olio e Parmigiano Spezzatino di bovino in umido Finocchi julienne Pane-Frutta Biologica	Ravioli di ricotta e spinaci* burro e salvia Frittatina di patate Fagioli in umido Pane-Frutta	Crema di ortaggi* con pasta Sovracoscia di pollo al forno Patate al forno Pane-Doce biologico	Pasta al pesto Hamburger di merluzzo* al forno Carote julienne Pane-Frutta
3° settimana	Pasta al pomodoro Scaloppina di tacchino agli aromi Fagiolini lessati* Pane-Frutta	Gnocchi* al pomodoro Hamburger di manzo al forno Insalata verde Pane-Frutta	Crema di ortaggi* con pasta Pizza Margherita Pane-Frutta Biologica	Pasta al pesto Halibut* al gratin Carote julienne Pane-Frutta	Riso alla parmigiana Uovo sodo Bis di verdure* (piselli, carote) Pane-Frutta
4° settimana	Ravioli di ricotta e spinaci* burro e salvia Frittatina al formaggio Piselli in tegame* Pane-Frutta	Crema di ortaggi* con pasta Pizza Margherita Pane-Frutta Biologica	Riso all'olio e Parmigiano Sovracoscia di pollo al forno Finocchi julienne Pane-Frutta	Pasta all'olio e Parmigiano Spezzatino di bovino in umido Insalata verde Pane-Budino	Pasta al pomodoro Polpette di merluzzo* al forno Carote julienne Pane-Frutta

PRODOTTI BIOLOGICI/DOP/IGP/KM 0 OFFERTI DAL COMUNE E DALLA DITTA SERIMI:



FRUTTA DI STAGIONE 1 VOLTA LA SETTIMANA, DOLCI



PARMIGIANO REGGIANO, ASIAGO/GRANA PADANO/MONTASIO



km 0 :pane, pizza

SONO PREVISTE LE SEGUENTI VARIAZIONI DI MENU' SU RICHIESTA SPECIFICA ( allergie , intolleranze , motivi culturali):

**Menù ad esclusione di LATTE E DERIVATI:** i piatti contenenti latte e/o derivati sono sostituiti da primi all'olio o alternativi ( es. riso alla parmigiana con riso all'olio, pasta al pesto con pesto senza parmigiano, pizza con pizza solo pomodoro, ravioli con pasta all'olio. Nei secondi piatti: hamburger di manzo con hamburger di sola carne, petto di pollo al forno, frittatina al formaggio con frittata di solo uovo, hamburger di merluzzo con merluzzo al forno, pizza con petto di pollo.

**Menù ad esclusione di UOVA:** le uova e i 2° piatti contenenti uova sono sostituiti da: hamburger di sola carne o petto di pollo, hamburger di merluzzo con merluzzo al forno, ravioli con pasta all'olio.

**Menù ad esclusione di POMODORO:** i primi al pomodoro sono sostituiti da primi all'olio o "bianchi", i secondi sono sostituiti dagli stessi piatti senza pomodoro

**Menù ad esclusione di CARNE DI MAIALE:** la carne di maiale è sostituito con scaloppina di tacchino o pollo alla piastra o formaggio

**Menù "IN BIANCO" per indisposti:** pasta o riso all'olio, petto di pollo o tacchino alla piastra, carote o patate lesse.

**Menù ad esclusione di GLUTINE:** i primi sono sostituiti con pasta ,gnocchi, ravioli , pizza no glutine o riso ,i secondi piatti halibut al gratin con halibut al forno, hamburger con hamburger di sola carne, ; il pane con pane no glutine o gallette e il dolce bio con dolce no glutine

**Menù LACTO -OVO VEGETARIANO:** la carne e il pesce saranno sostituiti a da legumi (due volte alla settimana), formaggio (due volte alla settimana) e uova (1 volta la settimana)

**I PRODOTTI CONTRASSEGNA TI CON L'ASTERISCO SONO CONGELATI/SURGELATI**

MENU'SCUOLE PRIMARIE

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	<b>MEDIA SETTIMANALE</b>	
I^ SETTIMANA	Cal	790	814	784	931	1244	<b>912,6</b>	Cal
	proteine %	17,96	16,85	15,19	14,14	12,74	<b>15,38</b>	%
	proteine. Gr.	35,48	34,29	29,79	32,91	39,63	<b>34,42</b>	gr
	lipidi %	21,79	20,73	29,64	24,45	15,87	<b>22,496</b>	%
	carboidrati %	60,25	62,33	53,56	61,53	71,3	<b>61,794</b>	%

II^ SETTIMANA	Cal	939	758	882	888	827	<b>858,8</b>	Cal
	proteine %	15,61	14,75	14,57	14,83	18,05	<b>15,562</b>	%
	proteine. Gr.	36,67	27,95	31,19	32,93	37,33	<b>33,214</b>	gr
	lipidi %	18,56	20,78	28,61	24,73	18,56	<b>22,248</b>	%
	carboidrati %	65,78	64,33	51,99	60,32	63,29	<b>61,142</b>	%

III^ SETTIMANA	Cal	792	928	1242	883	889	<b>946,8</b>	Cal
	proteine %	18,05	1,5	13,02	15,86	889	<b>187,486</b>	%
	proteine. Gr.	34,68	31,31	40,43	35,05	32,91	<b>34,876</b>	gr
	lipidi %	18,54	24,94	16,04	21,13	26,21	<b>21,372</b>	%
	carboidrati %	63,29	60,25	70,81	62,97	59,04	<b>63,272</b>	%

IV^ SETTIMANA	Cal	863	1262	913	828	843	<b>941,8</b>	Cal
	proteine %	14,75	13,13	13,82	15,45	17,05	<b>14,84</b>	%
	proteine. Gr.	31,83	41,43	31,55	31,96	35,93	<b>34,54</b>	gr
	lipidi %	32,47	16,36	24,11	25,54	18,61	<b>23,418</b>	%
	carboidrati %	47,93	70,4	62,03	58,18	64,14	<b>60,536</b>	%

**PROPOSTA MENU SERALE SCUOLE  
PRIMARIE DEL COMUNE DI MIRANO**

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>1° settimana</b>	<p align="center">UOVA 90 gr. VERDURA CRUDA gr. 80/100 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>	<p align="center">CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 60 VERDURA COTTA gr. 250 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>	<p align="center">CREMA DI VERDURA CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 40) FORMAGGIO tipo Asiago, Montasio, Latteria gr. 40 EVENTUALMENTE VERDURA CRUDA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA gr. 250</p>	<p align="center">CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 60 VERDURA COTTA gr. 250 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>	<p align="center">PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 40 PESCE gr. 80 VERDURA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA gr. 250</p>
<b>2° settimana</b>	<p align="center">PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 40 PESCE gr. 80 VERDURA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA gr. 250</p>	<p align="center">CREMA DI VERDURA CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 40) FORMAGGIO tipo stracchino, crescenza, mozzarella gr. 50 EVENTUALMENTE VERDURA CRUDA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA gr. 250</p>	<p align="center">CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 60 VERDURA COTTA gr. 250 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>	<p align="center">PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 40 PESCE gr. 80 VERDURA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA gr. 250</p>	<p align="center">UOVA 90 gr. VERDURA CRUDA gr. 80/100 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>
<b>3° settimana</b>	<p align="center">CREMA DI VERDURA CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 40) FORMAGGIO tipo Asiago, Montasio, Latteria gr. 40 EVENTUALMENTE VERDURA CRUDA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA 250 gr.</p>	<p align="center">PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 40 PESCE gr. 80 VERDURA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA gr. 250</p>	<p align="center">CREMA DI LEGUMI (fagioli, ceci, lenticchie, piselli gr. 30 Secchi 50 gr. Freschi)+CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 40) VERDURA COTTA gr. 250 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>	<p align="center">UOVA 90 gr. VERDURA CRUDA gr. 80/100 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>	<p align="center">CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 60 VERDURA COTTA gr. 250 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>
<b>4° settimana</b>	<p align="center">CARNE: POLLO, TACCHINO, CONIGLIO gr. 60 VERDURA COTTA gr. 250 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>	<p align="center">PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 40 PESCE gr. 80 VERDURA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA gr. 250</p>	<p align="center">UOVA 90 gr. VERDURA CRUDA gr. 80/100 PANE 60 gr. FRUTTA 250 gr.</p>	<p align="center">PASTA O RISO O ORZO O FARRO ASCIUTTI GR. 40 PESCE gr. 80 VERDURA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA gr. 250</p>	<p align="center">CREMA DI VERDURA CERALI (pasta, riso, orzo, farro, ecc. Gr. 40) FORMAGGIO tipo stracchino, crescenza, mozzarella gr. 50 EVENTUALMENTE VERDURA CRUDA gr. 80/100 PANE gr. 60 FRUTTA gr. 250</p>

E' POSSIBILE INSERIRE, OLTRE ALLE GIORNATE INDICATE, TUTTE LE SERE CREME DI VERDURE CON CEREALI, BRODO VEGETALE O CEREALI ASCIUTTI CON LE GRAMMATURE INDICATE. NEL CASO DELLE CREME DI VERDURE POTRANNO SOSTITUIRE IL CONTORNO

SE LO DESIDERATE COME RAPIDA E NUTRIZIONALMENTE CORRETTA ALTERNATIVA POTETE INSERIRE IL PIATTO UNICO A BASE DI CEREALI E LEGUMI COME: PASTA E FAGIOLI, RISI E BISI, CREMA DI LENTICCHIE O CECI

LE PATATE NON SONO VERDURA SE DESIDERATE INTRODURLE VANNO A SOSTITUIRE IL PANE.

**LE GRAMMATURE VANNO CONSIDERATE A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI**