
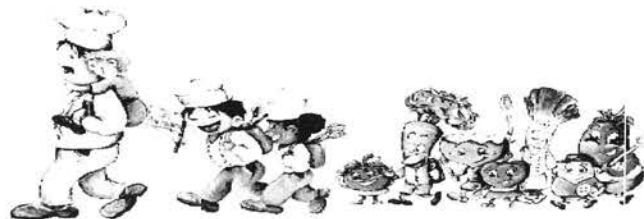




Pont-Saint-Martin MENU ESTIVO


scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di 1° grado A.S. 2015-16

	<i>I° SETTIMANA</i>	<i>II° SETTIMANA</i>	<i>III° SETTIMANA</i>	<i>IV° SETTIMANA</i>
LUNEDI	Pasta al pomodoro e ricotta Uova sode Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Fettina tacchino Spinaci saltati Pane Frutta fresca	Pasta al sugo di noci Frittata al forno Insalata di pomodori Pane Frutta fresca	Pasta al tonno Scaloppina di lonza di suino Tris verdure estive Pane Frutta fresca
Merenda	Pane e frutta	Budino	Pane e olio EVO	Latte e biscotti
MARTEDI	Ravioli di magro al burro VDA e salvia Caprese Pane Macedonia frutta fresca	Pizza margherita (porzione da 1° piatto) Prosciutto cotto Insalata mista Pane Yogurt	Risotto al formaggio Scaloppina di vitello Carote julienne Pane Frutta fresca	Gnocchi al formaggio VDA Polpette di vitello Insalata mista Pane Frutta fresca
Merenda	Gelato	Frullato di frutta fresca	Gelato	Succo frutta e crackers
MERCOLEDI	Pasta al ragù vegetale Cosce pollo Tris verdure estive Pane Frutta fresca	Passato di verdura con crostini/ Pasta al pomodoro (medie) Polpette di vitello Purea di patate/Insalata (medie) Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Bocconcini di tacchino Piselli Pane Frutta fresca	Insalata di pasta Arrosto tacchino Pomodori in insalata Pane Frutta fresca
merenda				
GIOVEDI	Pasta al pesto Sogliola al forno Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Pasta al ragù Bastoncini di pesce al forno Carote in insalata Pane Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico Petto pollo Tris verdure estive Pane Frutta fresca	Lasagne/cannelloni vegetariani Prosciutto crudo Melone Pane Frutta fresca
Merenda	Yogurt alla frutta/al miele	Focaccia all'olio	Pane e frutta	Pane e marmellata
VENERDI	Risotto al pomodoro Arista di maiale Insalata mista Pane Frutta fresca	Gnocchi alla romana Formaggio VDA Melanzane Pane Frutta fresca	Piadina al formaggio Cotoletta di pesce Fagiolini Pane Yogurt alla frutta	Pasta olio e parmigiano Polpette pesce Carote in insalata Pane Frutta fresca
Merenda	Pane e olio EVO	Dolce	Yogurt alla frutta	Focaccia all'olio EVO



Pont-Saint-Martin MENU INVERNALE

scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di 1° grado A.S. 2015-16

	<i>I° SETTIMANA</i>	<i>II° SETTIMANA</i>	<i>III° SETTIMANA</i>	<i>IV° SETTIMANA</i>
LUNEDI	Pasta olio e parmigiano Frittata al pomodoro Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca	Pasta al sugo di noci Bocconcini di tacchino Piselli Pane Frutta fresca	Pasta al tonno Formaggio fresco (es stracchino o primo sale) Erbette saltate Pane Frutta fresca	Gnocchi alla romana Uova sode Spinaci all'olio Pane Frutta fresca
Merenda	Pane e marmellata/miele	Spremuta frutta	Latte e biscotti	Spremuta frutta
MARTEDI	Gnocchi al ragù Prosciutto cotto Insalata mista Pane Frutta fresca	Pizza margherita (porzione da 1° piatto) Tonno Insalata mista Pane Yogurt	Ravioli alla zucca Polpette tacchino Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca	Crema di legumi con crostini/pasta alle verdure (medie) Cosce pollo Patate al forno/Insalata mista (medie) Pane Frutta fresca
Merenda	Yogurt alla frutta	Pane e frutta	Yogurt alla frutta	Budino alla vaniglia
MERCOLEDI	Pasta al ragù vegetale Petto di pollo al limone Cavolfiori Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro Fontina Fagiolini Pane Frutta fresca	Minestra di castagne/gnocchi alla romana (medie) Lonza di maiale al forno Broccoli Pane Frutta fresca	Pasta al burro VDA Polpette di vitello Finocchi Pane Frutta fresca
Merenda				
GIOVEDI	Pasta al pesto Spezzatino manzo VDA Tris verdure invernali Pane Frutta fresca	Polenta Spezzatino con salsicetta Verza Pane Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Milanese di pollo Insalata verde Pane Frutta fresca	Lasagne Mocetta/bresaola Carote in insalata Pane Frutta fresca
Merenda	Focaccia olio EVO	Dolce	Focaccia olio EVO	Pane e formaggio
VENERDI	Risotto alla zucca Sogliola/cotoletta pesce carote Pane Frutta fresca	Ravioli al burro VDA e salvia Polpette/bastoncini pesce Coste saltate Pane Frutta fresca	Merluzzo al forno con patate Carote Pane Frutta fresca	Pasta al sugo di pesce Arrosto di tacchino Piselli Pane Frutta fresca
Merenda	Latte e biscotti	Pane e cioccolato	Pane e miele	Succo frutta e biscotti

CONSIGLI ED INDICAZIONI PER FAVORIRE SANE ABITUDINI ALIMENTARI NEI BAMBINI

BUONE ABITUDINI

- **Distribuite i pasti in cinque momenti** della giornata: tre pasti principali (prima colazione, pranzo e cena) e due spuntini leggeri.
- **Rispettate gli orari** dei pasti, nei limiti del possibile.
- **Abituate i bambini a mangiare lentamente**, masticando bene e dando al pasto tutto il tempo che merita.
- **Mangiate con i vostri bambini** il più spesso possibile, soprattutto a colazione e preferibilmente senza televisore acceso.
- **Non lasciate che mangino da soli**; la solitudine induce ad un maggior consumo di cibo.
- **Coinvolgete i bambini** nella spesa e nella preparazione di nuovi cibi.

A TAVOLA

- **A colazione offrite loro latte (o yogurt), cereali e frutta.** Mettete sempre in tavola pasti completi, ma non forzate il bambino se non ha fame (il bambino sa autoregolarsi).
- **Favorite il consumo giornaliero di verdura e frutta**; quest'ultima può essere servita anche a merenda sottoforma di macedonia o di frullato.
- **Proponete il consumo dei legumi e del pesce**, almeno una volta alla settimana.
- **Proponete ogni tanto un piatto del menù scolastico**, per renderlo familiare e favorirne l'accettazione all'interno della mensa della scuola.

VARIETÀ E STAGIONALITÀ

- **Offrite varietà** nei pasti principali, alternando gli alimenti nella settimana e così pure negli spuntini.
- **Offrite alimenti freschi e di stagione**, il più possibile.
- Qualora siano disponibili offrite prodotti e **alimenti locali o a km zero**.

A SCUOLA

- **Fornite ai bambini per lo spuntino di metà mattina** frutta o yogurt o un pacchetto di crackers (preferibilmente non salati) o due fettine di pane con marmellata o una merendina purché senza farcitura; in ogni caso cibi leggeri, per favorire il consumo completo del pranzo.
- **Informatevi su cosa ha mangiato il bambino a scuola**, per proporre una cena nutrizionalmente adeguata, senza ripetizioni delle fonti proteiche e dei tipi di frutta e verdura, al fine di soddisfare l'apporto di tutti i nutrienti (*).

BEVANDE

- **Offrite ai bambini per dissetarli soprattutto acqua**, più volte al giorno (il loro organismo necessita di molta acqua), limitando l'uso di bibite dolci.

COTTURE E CONDIMENTI

- **Per quanto riguarda le cotture**, privilegiate le modalità più semplici (al vapore, al forno, stufate) che richiedono pochi grassi.
- **Moderate il consumo di sale**, perché la quantità di sodio necessaria all'organismo è già fornita da un'alimentazione variata; utilizzate preferibilmente sale iodato.

MOVIMENTO

- Ricordate che **se il bambino si muove poco, ha bisogno di porzioni meno abbondanti**.
- **Dedicare parte del tempo libero ad attività di movimento insieme ai vostri figli**: passeggiate a piedi, in bicicletta, partite di calcio, la cura dell'orto, i giochi nel cortile, recuperando magari anche i giochi tradizionali come nascondino, o altri ancora.

* Proposte per il pranzo e per la cena

PRANZO		CENA
Primo piatto asciutto	→	Primo piatto in brodo (vegetale o di carne, con cereali o patate, minestra di verdura con crostini di pane o cereali)
Primo piatto in brodo	→	Primo piatto asciutto
Secondo piatto con: uova formaggio carne-pesce	→ → → → → → → → →	Secondo piatto con. Legumi o pesce o carne Legumi o pesce o carne Uova o formaggio o legumi
Piatto unico a base di: carne formaggio: pizza, cannelloni, crespelle legumi uova	→ → → → → → → → → → → → →	Primo piatto in brodo o asciutto + un secondo piatto tipo: uova o formaggio o legumi legumi o pesce o carne salumi o uova o formaggio o pesce legumi o pesce o carne
Verdura cotta	→	Verdura cruda
Verdura cruda	→	Verdura cotta o cruda
Frutta	→	Frutta/frutta cotta



INDICAZIONI ALIMENTARI PER LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

Considerando che tra la colazione e il pranzo non ci sono molte ore, si ritiene che lo spuntino di metà mattina sia sufficientemente rappresentato da un pezzo di frutta fresca, sia per favorire un adeguato consumo del pranzo, sia perché il bambino spesso non riesce a mangiare tutti i componenti del pasto. La frutta consigliata è quella di stagione, da distribuire a piccoli pezzi o centrifugata o spremuta. Si considera per ciascun bambino g150 di frutta.

INDICAZIONI ALIMENTARI PER LA MERENDA POMERIDIANA:

Possono essere fatte più scelte:

- latte intero a lunga conservazione g 100 + pane g 20 o biscotti g 20;
- latte intero a lunga conservazione g 100 + frutta g 100 + biscotti g 10 (frullato);
- pane g 30 con olio g 5 (un cucchiaino) + pomodoro a piacere;
- pane g 30 con marmellata o miele g 10 (due cucchiaini) o una fetta di torta;
- schiacciata all'olio non farcita g 50 + frutta g 100 (mezzo frutto);
- Yogurt alla frutta senza conservanti (125 ml)

LE FESTE A SCUOLA

Se il pranzo costituisce un importante momento della vita a scuola e quindi viene considerato una routine, che fra tante funzioni (nutrizionali, educative, socializzanti, ecc.) ha anche quella di aiutare il bambino a scandire il tempo e diventare punto di riferimento "rassicurante" della sua giornata, la festa è l'evento, la novità, un'occasione di gioia e di gioco da condividere con gli altri bambini e con gli adulti, che spezza la routine e lascia traccia nella memoria infantile.

A scuola si festeggiano le feste di Natale, Carnevale, fine anno scolastico, compleanno, ecc., a volte con i genitori, a volte solo con gli altri bambini, ma quasi sempre è necessario un contributo dei genitori da aggiungere a ciò che il cuoco può realizzare.

In tutte le feste, piccole o grandi che siano, il cibo rappresenta il simbolo del nostro "stare insieme" anche se non fa parte del menù scolastico.

Considerata l'età dei bambini ed il fatto che non possiamo prescindere dalle regole igienico – sanitarie previste per le comunità e indirizzate a tutelare la salute dei piccoli, è indispensabile contribuire a far "festa insieme" scegliendo torte o altri prodotti da forno o da pasticceria, di cui sia possibile verificare gli ingredienti e la provenienza (scontrino fiscale che attesta l'acquisto), oppure confezionati industrialmente con la data di scadenza. In questi casi, prima della somministrazione, dovrà essere conservata nel frigorifero della struttura una piccola porzione di ogni tipo di alimento per almeno 48 ore per permettere eventuali successivi accertamenti.

Devono essere evitate le preparazioni casalinghe, anche se da tanti altri punti di vista sarebbero forse migliori.

Nella preparazione dei rinfreschi o nella scelta dei cibi da portare è necessario tenere presente che non è opportuno somministrare ai piccoli sotto i 3 anni alcuni alimenti.

Alimenti da evitare fino a 3 anni.

- Frutta secca** (mandorle, arachidi, nocciole, pistacchi, ecc.). I motivi di tale limitazione sono 3: 1) perché non è facilmente digeribile sotto i 3 anni, 2) perché può essere responsabile di allergie (quella alle arachidi è fra le più frequenti) e 3) perché provoca broncopolmoniti ab ingestis se inalata.
- Cioccolato fondente** Il cacao è contenuto in tale tipo di cioccolata in percentuale elevata; pertanto con il suo consumo si realizza un eccessivo apporto di teobromina (sostanza simile alla caffeina) che ha proprietà stimolanti sul sistema nervoso centrale e che libera notevoli quantità di istamina, mediatore dell'allergia e dell'infiammazione. Nel cioccolato al latte la percentuale di cacao è molto inferiore e questo ne permette l'utilizzazione, anche se sempre in quantità modeste.
- Dolci con crema e panna.** In tali preparati di pasticceria più facilmente possono proliferare germi responsabili di gravi tossinfezioni alimentari (es. botulismo). Crema e panna possono essere consumati tranquillamente solo nel caso siano ingredienti di dolci che poi vengono cotti e mangiati velocemente.
- Verdure miste sott'olio e tonno sott'olio.** Essendo conservati in assenza di aria possono permettere la proliferazione di germi anaerobi (che vivono in assenza di aria) con produzione di tossine pericolose. Il tonno in scatola è inoltre poco digeribile in questa fascia di età.
- Molluschi e crostacei.** Sono molto allergizzanti.
- Insaccati** (salsicce, salami, mortadella, ecc.). Sono da evitare poiché contengono conservanti o altri additivi in notevole percentuale, oltre ad essere grassi e poco digeribili. Non sono insaccati prosciutto cotto e crudo che quindi si possono somministrare.
- Sottaceti.** Sono da evitare poiché l'aceto contiene sempre un po' di alcol.
- Bibite gassate.** Alcuni studi mettono in relazione l'aumentata incidenza di fratture nei bambini con l'uso di bibite gassate che impedirebbe un adeguato assorbimento di Calcio. Pertanto è opportuno non abituare i bambini al loro consumo. Nelle feste organizzate sono preferibili succhi di frutta, tè deteinato, spremute di agrumi o bibite a base di sciroppi.
- Olio di semi.** Se l'uso a crudo di oli diversi da quello di oliva (mais o girasole, non semi vari) è ammesso, anzi consigliabile soprattutto all'inizio dello svezzamento, la loro utilizzazione in cottura deve essere evitata per il loro più basso "punto di fumo". In parole povere: dato che gli oli di semi resistono meno alla cottura, si possono usare solo a crudo.
- Burro.** Nessuna limitazione è consigliata nell'uso del burro, purché sia conservato alla giusta temperatura e per un periodo breve per evitare l'irrancidimento. Non così è per le creme ottenute lavorando il burro a freddo con altri ingredienti: la possibilità di irrancidimento e di proliferazione microbica ne sconsiglia pertanto l'uso. Accesso vietato a torte farcite con tali creme.
- Coloranti e aromi.** Il loro uso in pasticceria è esclusivamente di rinforzo per il colore o l'aroma, senza alcun ruolo nutrizionale, per cui possono, anzi devono essere esclusi.
- Agrumi.** Devono essere ben lavati e strofinati, prima di essere usati per spremute o nei dolci, perché spesso (per la loro conservazione) vengono usate cere o benzoati sulla loro superficie.
- Pesto.** Si ritiene che l'uso del basilico crudo non sia del tutto sicuro per la possibilità di infezione da *Listeria* legata al suo consumo. Tale evenienza si annulla con la pastorizzazione. Anche la sterilizzazione ottiene lo stesso risultato, ma altera in modo notevole le caratteristiche organolettiche del prodotto.