

MENU SCUOLA INFANZIA E OBBLIGO COMUNE DI MONTECHIARUGOLO a.s. 2021-2022

Valido dal 13/09/2021 al 12/11/2021

GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	20/09 - 18/10 Riso alle zucchine Stracchino /Mozzarella Verdure miste in insalata Pane	27/09 - 25/10 Pasta al ragù di carne Lenticchie in umido Carote cotte all'olio extr.oliva Pane	04/10 - 01/11 (FESTA) Vellutata di verdure con crostini Hamburger di bovino Pomodori / Finocchi julienne - Zucchine trifolate Pane	13/09 - 11/10 - 08/11 Pasta alla mediterranea Frittata al forno alle verdure Carote julienne Pane
MARTEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	21/09 - 19/10 Gnocchi di patate al pomodoro e basilico Hamburger di lenticchie Zucchine olio extr.oliva e limone Pane	28/09 - 26/10 Pizza pomodoro e mozzarella con prosciutto cotto Verdure miste in insalata No pane	05/10 - 02/11 Pasta al pesto di zucchine Filetto di halibut dorato al forno Carote julienne Pane	14/09 - 12/10 - 09/11 Pasta all'olio extr.oliva e parmigiano reggiano (14/09) / Passato di verdure e legumi con pastina (12/10 - 09/11) Arrosti di maiale alle mele Zucchine trifolate a Pane
MERCOLEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	22/09 - 20/10 Pasta integrale al burro e parmigiano reggiano Polpette di carne Pomodori/finocchi-cavolo verza Pane	29/09 - 27/10 Riso alla barbabietola Totani al forno gratinati (Filetto di platessa gratinato PER INFANZIA) Insalata Pane	06/10 - 03/11 Pasta al pomodoro e basilico Torta salata di legumi (06/10) - frittata al forno (3/11) Zucchine all'olio extr. oliva e limone - Insalata Pane	15/09 - 13/10 - 10/11 Pasta al pomodoro Emmentaler DOP Fagiolini all'olio extr. oliva - Pomodori / Finocchi julienne Pane
GIOVEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	23/09 - 21/10 Pasta al pesto verde Pepite di filetto di merluzzo Fagiolini all'olio extr. oliva Pane	30/09 - 28/10 Passato di verdure con orzo Straccetti di tacchino agli aromi Patate arrosto Pane	07/10 - 04/11 Riso all'olio extr.oliva e parmigiano reggiano Pollo arrosto Fagiolini all'olio extr. oliva Pane	16/09 - 14/10 - 11/11 Pasta al ragù di carne Cannellini in umido Carote cotte all'olio extr.oliva Pane
VENERDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	24/09 - 22/10 Minestrone di verdure e legumi con farro Cotoletta di pollo al forno Insalata con pomodori / Insalata Pane	01/10 - 29/10 Pasta al pomodoro e basilico Erbazzone Insalata-cavolo cappuccio rosso Pane	08/10 - 05/11 Pasta integrale ai piselli e Parmigiano Reggiano Robiola Pomodori/finocchi julienne Pane	17/09 - 15/10 - 12/11 Riso alla zucca Filetto di platessa gratinato Verdure miste in insalata Pane

LEGGI E
SCOPRIRAI COSA
OGGI NEL PIATTO
TROVERAI!

MENU SCUOLA INFANZIA E OBBLIGO COMUNE DI MONTECHIARUGOLO a.s. 2021-2022

Valido dal 15/11/2021 al 04/03/2022

4° SETTIMANA

GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	
LUNEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	15/11 - 13/12 - 10/01 - 07/02 Pizza pomodoro e mozzarella con prosciutto cotto Insalata No Pane	22/11 - 20/12 - 17/01 - 14/02 Riso all'olio extr.oliva e parmigiano reggiano Lenticchie in umido Verdure miste cotte Pane	29/11 - 27/12 (VACANZE) - 24/01 - 21/02 Passato di verdure con pastina Emmenthaler DOP Carote julienne Pane	06/12 - 03/01 (VACANZE) - 31/01 - 28/02 Vellutata di zucca con crostini - Pasta all'olio (28/02) Frittata al forno Finocchi julienne - Bietole all'olio extr. oliva e limone Pane
MARTEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	16/11 - 14/12 - 11/01 - 08/02 Pasta al pomodoro Filetto di halibut gratinato al forno Verdure miste in insalata Pane	23/11 - 21/12° - 18/01 - 15/02 Polenta / Anolini in brodo di carne (21/12) Spezzatino di bovino / Bollito di bovino con salsa rossa (21/12) Carote cotte all'olio extr. oliva Pane (+ DOLCE° DI NATALE il 21/12)	30/11 - 28/12 (VACANZE) - 25/01 - 22/02 Pasta integrale al burro e parmigiano reggiano Carciofo Insalata con radicchio - finocchi gratinati Pane	07/12 - 04/01 (VACANZE)- 01/02 - 01/03° Pasta al ragù di carne/lasagne al ragù di carne (piatto unico**) 01/03 Hamburger di lenticchie Carote julienne Pane (+ DOLCE° DI CARNEVALE il 01/03)
MERCOLEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	17/11 - 15/12 - 12/01- 09/02 Pasta all'olio e.v e parmigiano Erbazzone Finocchi julienne - insalata Pane	24/11 - 22/12 - 19/01 - 16/02 Pasta integrale al pomodoro Filetto di nasello olio extr. oliva limone e prezzemolo Spinaci all'olio extr. oliva e limone Pane	01/12 - 29/12 (VACANZE) - 26/01 - 23/02 Vellutata di verdure con crostini Pollo arrosto Verdure miste in insalata Pane	08/12 (FESTA) - 05/01 (VACANZE) - 02/02 - 02/03 Riso all'olio extr.oliva e parmigiano reggiano Filetto di platessa gratinato Insalata Pane
GIOVEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	18/11 - 16/12 - 13/01- 10/02 Riso alla robiola Legumi alla contadina Carote trifolate Pane	25/11 - 23/12 - 20/01 - 17/02 Passato di verdure e legumi con pastina di semola Torta di porri Insalata con radicchio Pane	02/12- 30/12 (VACANZE) - 27/01 - 24/02 Riso con piselli Filetto di sogliola gratinato Carote cotte all'olio extr. oliva Pane	09/12 - 06/01 (FESTA) - 03/02 - 03/03 Pasta al pomodoro Scaloppina di pollo al limone (03/02 - 03/03) / Parmigiano Reggiano DOP (09/12) Broccoli gratinati Pane
VENERDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	19/11 - 17/12° - 14/01 - 11/02 Minestrone di verdure con farro Cotoletta di tacchino al forno Patate arrosto - Bietole all'olio extr. oliva e limone Pane	26/11 - 24/12 (VACANZE) - 21/01 - 18/02 Pasta alla zucca Bresaola IGP Carote julienne Pane	03/12- 31/12 (VACANZE) - 28/01 - 25/02 Pasta al ragù di carne Polpette di cannellini Spinaci all'olio extr.oliva Pane	10/12 - 07/01 - 04/02 - 04/03 (Q) Passato di verdure con pastina Filetto di platessa gratinato (10/12) - Parmigiano Reggiano DOP (07/01 - 04/02 - 04/03) Verdure miste in insalata Pane

LEGGI E
SCOPRIRAI COSA
OGGI NEL PIATTO
TROVERAI!

MENU SCUOLA INFANZIA E OBBLIGO COMUNE DI MONTECHIARUGOLO a.s. 2021-2022

Valido dal 07/03/2022 al 06/05/2022

GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	07/03 - 04/04 - 02/05 Pasta ai formaggi Bresaola IGP Verdure miste in insalata Pane	14/03 - 11/04 Pasta all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano Lenticchie in umido Carote cotte all'olio extr.oliva Pane	21/03 - 18/04 (FESTA) Minestrone di verdure con farro Frittata al forno Insalata - finocchi julienne Pane	28/03 - 25/04 (FESTA) Riso agli asparagi Parmigiano Reggiano DOP Spinaci gratinati - carote julienne Pane
MARTEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	08/03 - 05/04 - 03/05 Pasta all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano Torta salata di legumi Insalata con radicchio Pane	15/03 - 12/04° Pasta al pomodoro/lasagne al ragù di carne bovina* (*piatto unico 12/04) Prosciutto cotto (15/03) Spinaci gratinati/ verdure miste in insalata (12/04) Pane (+DOLCE DI PASQUA 12/04)	22/03 - 19/04 (VACANZA) Cous cous Spezzatino di pollo con piselli Carote cotte all'olio extr. oliva Pane	29/03 - 26/04 Pasta al pomodoro Filetto di sogliola gratinato (29/03) / Frittata al forno (26/04) Verdure miste in insalata Pane
MERCOLEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	09/03 - 06/04- 04/05 Pasta al sugo di pesce Frittata al forno alle verdure Finocchi julienne / pomodori - cavolo verza Pane	16/03 - 13/04 Pasta al ragù di carne (16/03) - Pasta al pomodoro (13/04) Carciofa Carote julienne Pane	23/03 - 20/04 Gnocchi di patate al pomodoro e basilico Pepite di filetto di nasello (23/03)/frittata al forno (20/04) Verdure miste in insalata Pane	30/03- 27/04 Vellutata di verdure con crostini Polpette di carne Broccoli al forno Pane
GIOVEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	10/03 - 07/04 - 05/05 Passato di verdura con pastina Cotoletta di tacchino al forno Patate arrosto Pane	17/03 - 14/04 (VACANZA) Riso alla barbabietola Filetto di halibut dorato al forno Finocchi julienne - cavolo cappuccio rosso Pane	24/03 - 21/04 Pasta al burro e parmigiano reggiano Legumi alla contadina Bietole gratinate Pane	31/03 - 28/04 Pizza pomodoro e mozzarella con prosciutto cotto Finocchi julienne/Pomodori No Pane
VENERDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	11/03 (Q) - 08/04 (Q) - 06/05 Riso allo zafferano Pepite di filetto di merluzzo Insalata - Spinaci all'olio extr. oliva e limone Pane	18/03 (Q) - 15/04 (VACANZA) Orzotto con verdure e legumi Emmentaler DOP Insalata Pane	25/03 (Q) - 22/04 Pasta alla mediterranea Torta di porri Carote julienne - cavolo verza Pane	01/04 (Q) - 29/04 Pasta integrale all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano Polpette di borlotti Insalata / insalata con pomodori Pane

**LEGGI E
SCOPRIRAI COSA
OGGI NEL PIATTO
TROVERAI!**

MENU SCUOLA INFANZIA E OBBLIGO COMUNE DI MONTECHIARUGOLO a.s. 2021-2022

Valido dal 09/05/2022 al 03/06/2022 (scuola obbligo) e 30/06/2022 (scuola infanzia)

GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	09/05 - 06/06 Riso al burro e parmigiano reggiano Lenticchie agli aromi estivi Carote cotte all'olio extr. oliva Pane	16/05- 13/06 Pasta alla mediterranea Frittata al forno Pomodori Pane	23/05 - 20/06 Gnocchi di patate al pomodoro e basilico Prosciutto crudo di Parma DOP Zucchine trifolate Pane	30/05 - 27/06 Pasta al pesto di zucchine Hamburger di bovino + salsina rossa Insalata - pomodori Pane
MARTEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	10/05 - 07/06 Pasta integrale ai piselli Scaloppine di pollo al limone Zucchine trifolate - insalata Pane	17/05 - 14/06 Pasta al pesto verde Filetto di platessa gratinato Carote julienne - fagiolini all'olio extr.oliva Pane	24/05 - 21/06 Pasta al burro e parmigiano reggiano Torta salata di legumi Insalata - pomodori Pane	31/05 - 28/06 Riso al pomodoro e basilico Filetto di sogliola alla mugnaia Fagiolini all'olio extr. oliva Pane
MERCOLEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	11/05 - 08/06 Pasta al pomodoro Filetto di halibut dorato al forno Verdure miste in insalata Pane	18/05 - 15/06 Pasta integrale con piselli, pomodorini e basilico Straccetti di tacchino agli aromi Insalata - Zucchine all'olio extr. oliva e limone Pane	25/05 - 22/06 Pasta al sugo di pesce Frittata al forno Verdure miste in insalata Pane	01/06 - 29/06 Pasta all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano Hamburger di lenticchie Zucchine all'olio extr. oliva e limone Pane
GIOVEDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	12/05- 09/06 Pasta al pesto Bresaola DOP Pomodori Pane	19/05 - 16/06 Pasta al ragù di carne Polpette di borlotti Verdure miste in insalata Pane	26/05 - 23/06 Riso con zucchine e zafferano Pepite di filetto di merluzzo Fagiolini all'olio extr. oliva - carote julienne Pane	02/06 (FESTA) - 30/06 Pasta al pesto rosso Parmigiano reggiano DOP Verdure miste in insalata Pane
VENERDÌ Merenda di metà mattina: frutta di stagione	13/05- 10/06 Pasta pesto e pomodorini Erbazzone Fagiolini all'olio extr. oliva - Insalata Pane	20/05 - 17/06 Riso all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano Filetto di nasello alla pizzaiola Fagiolini e patate in insalata Pane	27/05 - 24/06 Pasta integrale al pomodoro e ricotta Cotoletta di pollo al forno Bietole all'olio extr. oliva e limone Pane	03/06 Pizza pomodoro e mozzarella con prosciutto cotto Carote julienne No Pane

**LEGGI E
SCOPRIRAI COSA
OGGI NEL PIATTO
TROVERAI!**

NOTE E LEGENDA:

Prodotti ortofrutticoli: Il calendario settimanale della frutta e della verdura potrà subire variazioni in base all'andamento stagionale ed alla reperibilità.

La merenda di metà mattina, a base di frutta di stagione, verrà distribuita giornalmente agli utenti in base ai rientri scolastici e nell'ambito del servizio di mensa rientrante nel "tempo scuola".

Variazioni o inversioni menù: In caso di eventi non preventivabili il menù potrebbe subire variazioni o inversioni che saranno comunicate nel menù giornaliero esposto nelle strutture.

Contorni:

Il simbolo "/" per le verdure indica la scelta in caso di precisa stagionalità delle verdure oppure l'alternanza fra piatti equivalenti;

Il simbolo "-" per le verdure indica la presenza di un doppio contorno (generalmente sia cotto che crudo);

(*) Il contorno "Verdure miste in insalata" è costituito da insalata bio e da differenti percentuali di verdure fresche bio definite da ricettario.

(**) Piatto unico: Il piatto unico è nutrizionalmente completo per apporto di carboidrati e proteine; tali piatti ad elevato contenuto proteico, secondo nuove disposizioni regionali, non devono essere associati ad alcun secondo piatto proteico, ma solo a verdure crude e/o cotte; il menu è quindi formulato in modo da rispettare gli apporti raccomandati di nutrienti per il pranzo (Kcal, proteine tot, ecc).

(***) Il piatto unico Tortelli d'erbetta, in linea con i valori degli introiti nutrizionali medi definiti da Linee guida e da Delibera Regionale n. 418/2012, deve essere servito in un'unica soluzione costituita da tortelli con condimento di burro e Parmigiano Reggiano in cubetto/scaglia e/o grattugiato, in grammatura totale conforme, ed accompagnato da contorno/i e pane.

Si specifica che olio extra vergine di oliva, carni bovine, carni avicunicole, pasta di semola, riso, tutte le verdure fresche, mele, pere, arance, mandarini, clementine, mousse di frutta, uova, latte fresco, ricotta, yogurt, polpa e passata di pomodoro, orzo, farro, miglio e cereali minori, cous cous, corn flakes, legumi secchi, farina bianca e di mais, orzo solubile sono prodotti biologici.

Una volta alla settimana verrà somministrato pane biologico.

Una volta alla settimana verrà somministrato pane integrale.

Sale e Zuccheri quanto ce n'è?

Le quantità di sale e zuccheri possono variare di molto all'interno della stessa categoria merceologica di un alimento: **controlla l'etichetta nutrizionale!**

L'OMS raccomanda meno di 5 g di sale al giorno e la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri, in particolare nelle bevande zuccherate.

Controlla le fonti nascoste di sale e zucchero: ecco alcuni esempi

Alimenti	Porzione (g)	Sale (g)	Zuccheri (g)
Pane industriale	50 g (una fetta media)	0,4 - 1,1	0,6 - 4,5
Biscotti dolci	20 g (2-4 biscotti)	0 - 0,2	0,9 - 8,4
Merendine/ Brioches	35 g (una unità)	0,1 - 0,3	2,5 - 13,9
Cereali da colazione	30 g (4 cucchiaini)	0 - 0,5	1,9 - 9,7
Affettati	50 g (3-4 fette)	0,8 - 2,9	0,0 - 0,6
Formaggi freschi	100 g (una porzione)	0,0 - 1,7	0,0 - 4,3
Formaggi stagionati	50 g (una porzione)	0,4 - 1,7	0,0 - 4,3
Legumi, vegetali e cereali in scatola	125-150 g (una porzione)	0,6 - 6,4	0,0 - 10,9
Carne o pesce in scatola	100 g (una porzione)	0,6 - 15,5	0,0 - 0,5
Patatine in sacchetto	25 g (una confezione)	0,3 - 0,5	0,1 - 0,8
Bevande gassate e zuccherate	330 g (una lattina)	Tracce	6,9 - 39,0
Succhi e nettari di frutta	200 g (un brick)	Tracce	15,0 - 32,0

Meno sale e meno zuccheri per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale e di zuccheri si apprezzano cibi poco salati e meno dolci, senza per questo rinunciare al gusto.

Vuoi provare questo piacere? Segui queste semplici regole, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.

- 1 Quando fai la spesa, controlla le etichette e scegli gli alimenti meno salati (per ogni categoria di alimenti ci sono spesso grandi differenze tra un prodotto e l'altro)
- 2 Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- 3 Aggiungi meno sale alle ricette: cuoci pasta e riso in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) sono cibi saporiti anche con poco o niente sale aggiunto
- 4 Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto. Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (latte da brodo, salsa di soia, senape, ecc.)
- 5 A tavola, metti olio, aceto ed altre spezie: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati?
- 6 Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati
- 7 Preferisci i formaggi freschi (meno salati) a quelli stagionati
- 8 Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
- 9 Per gli spuntini, yogurt, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati
- 10 Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

- 11 Quando fai la spesa, acquista alimenti meno dolci e confronta le etichette per scegliere quelli a minor contenuto di zuccheri o senza zuccheri aggiunti
- 12 Riduci gradualmente le quantità di zucchero che aggiungi a tè, caffè, tisane ed altre bevande
- 13 Aggiungi meno zucchero alle ricette: ciambelloni, creme e dolci in genere possono essere preparati utilizzando frutta fresca al posto dello zucchero o aggiungendo vaniglia, cannella, zenzero per migliorare il gusto
- 14 Frutta, verdure e latte contengono lo zucchero di cui abbiamo bisogno: consumiamolo in abbondanza questi alimenti, anche per gli spuntini e la prima colazione
- 15 Non dolcificare la tettarella e non aggiungere succhi di frutta o infusi zuccherati nel biberon del tuo bambino: abitualo ad apprezzare alimenti meno dolci
- 16 Scegli bevande senza zuccheri aggiunti: a tavola e dopo l'attività sportiva leggera solo acqua, non bevande zuccherate
- 17 Non confonderli, lo zucchero di canna o zucchero bruno appporta praticamente le stesse quantità di zuccheri di quello raffinato



Settimana Mondiale 2019

Più salute con meno sale ... e meno zuccheri

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per la riduzione dell'assunzione di sale nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno però la campagna promuove anche la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri per la sua importanza nella lotta all'obesità.

I comportamenti da adottare per la riduzione del consumo di sale e di zuccheri sono molto simili:

- ✓ Riduci la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina e a tavola
- ✓ Controlla il contenuto di sale e di zuccheri nell'etichetta nutrizionale
- ✓ Preferisci gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti
- ✓ Abituati gradualmente ad un gusto meno dolce e meno salato

e per saperne di più...

www.sinu.it

www.worldactiononsalt.com