

SCHEMA DI MENU' SCOLASTICO

(da predisporre in base alla stagionalità dettagliando le ricette)

Tale schema rappresenta una traccia per strutturare un menù scolastico standard nel rispetto delle frequenze e delle grammature degli alimenti raccomandate dalle Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica ed Assistenziale

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDÌ	pasta/riso/altri cereali brodosi	pasta/riso/altri cereali asciutti	piatto unico	pasta/riso/altri cereali asciutti
	carne bianca	carne bianca	verdura di stagione cotta	pesce
	verdura cruda o cotta di stagione	verdura cruda o cotta di stagione	verdura di stagione cruda	verdura cruda o cotta di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	pasta/riso/altri cereali con legumi	piatto unico	pasta/riso/altri cereali asciutti	pasta/riso/altri cereali brodosi
	uova	verdura di stagione cotta	carne bianca	Carne rossa
	verdura cruda o cotta di stagione	verdura di stagione cruda	verdura cruda o cotta di stagione	verdura cruda o cotta di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	piatto unico	pasta/riso/altri cereali asciutti	pasta/riso/altri cereali brodosi	pasta/riso/altri cereali asciutti
	verdura di stagione cotta	legumi	pesce	legumi
	verdura di stagione cruda	verdura cruda o cotta di stagione	verdura cruda o cotta di stagione	verdura cruda o cotta di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	pasta/riso/altri cereali asciutti	pasta/riso/altri cereali brodosi	pasta/riso/altri cereali asciutti	pasta/riso/altri cereali asciutti
	pesce	Carne rossa	formaggio	carne bianca
	verdura cruda o cotta di stagione	verdura cruda o cotta di stagione	verdura cruda o cotta di stagione	verdura cruda o cotta di stagione
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
VENERDÌ	pasta/riso/altri cereali asciutti	pasta/riso/altri cereali asciutti	pasta/riso/altri cereali con legumi	piatto unico
	formaggio	pesce	uova	verdura di stagione cotta
	verdura cruda o cotta di stagione	verdura cruda o cotta di stagione	verdura cruda o cotta di stagione	verdura di stagione cruda
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

NOTE:	La frequenza dei piatti a base di legumi può essere aumentata (4-8 volte al mese). I legumi possono essere proposti come primo piatto (pasta/riso/altricereali con legumi), come secondo piatto (fagioli/piselli/lenticchie/ceci/soia) o come piatto unico.
	La frequenza dei primi piatti brodosi può essere aumentata (4-8 volte al mese) in base all'utenza (nido e infanzia) e alla stagionalità. Il pasto con un primo piatto brodoso può richiedere un'integrazione con patate/purè/polenta/salsa di pane/legumi. Tale integrazione non sostituisce il contorno di verdure di stagione cotte o crude.
	La frequenza massima dei piatti a base di carne rossa è di 2-3 volte al mese, inclusi i condimenti dei primi piatti (pasta/riso/altri cereali con ragù di carne) e dei piatti unici (pasticcio, spezzatino, bollito, ecc.).
	La frequenza dei piatti unici può essere aumentata (4-8 volte al mese). Diversificare la tipologia dei piatti unici alternando tra quelli a base di legumi (pasta/riso/altricereali + legumi), a base di pesce (pesce + legumi o patate + polenta), a base di carne (primi piatti pasticciati o secondi piatti di carne + legumi o patate + polenta) o a base di formaggio (insalate di pasta/riso/altri cereali, pizza), nel rispetto delle frequenze degli alimenti raccomandate. Il piatto unico va completato da un doppio contorno di verdure di stagione (cruda + cotta). Il piatto unico può essere integrato da un dessert alternativo al frutto di stagione, es. un vasetto di yogurt naturale con aggiunta di frutta fresca di stagione (max 4 volte al mese) o un prodotto da forno dolce artigianale o preparato in loco a basso contenuto di sale e privo di grassi tropicali o idrogenati (max 1 volta al mese).
	La frequenza dei piatti a base di pesce può essere aumentata (4-8 volte al mese). Il pesce può essere proposto come primo piatto (pasta/riso/altri cereali con pesce), come secondo piatto (pesce al forno/al vapore/lessato) o come piatto unico. Non usare tonno/pesce conservato nei nidi e nelle scuole di infanzia.
	La frequenza dei piatti a base di uova può essere aumentata a 4 volte al mese (compresa la presenza come ingrediente prevalente in primi o secondi piatti).
	La frequenza dei piatti a base di formaggi può essere aumentata a 4 volte al mese (compresa la presenza come ingrediente prevalente in primi o secondi piatti).
	Nel menù del Nido utilizzare pasta di piccolo formato e servire le pietanze opportunamente frullate/tritate/a pezzettini a seconda delle esigenze di masticazione e deglutizione individuali.
	Per la merenda pomeridiana (nido e infanzia) alternare tra: frutta fresca di stagione anche in macedonia o frullata o aggiunta allo yogurt bianco, pane comune e marmellata, bruschetta con pomodoro, origano e olio extra vergine d'oliva, latte pastorizzato e pane comune.