



CITTA' DI PARTINICO

Settore Promozione Culturale Sport e Pubblica Istruzione

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE
AL MENU' ALTERNATO
I SETTIMANA
II SETTIMANA
(PER FASCIA DI ETA' 3-5 ANNI)

Allegato n. 3

Avvertenza al menù

- In generale compatibilmente alla disponibilità stagionale dei prodotti, è fatto obbligo di dare la priorità ai prodotti ortofrutticoli freschi, ad esclusione di conserve di pomodoro olive in salamoia e piselli.
- A corredo del pasto vi dovrà essere un set da apparecchiatura composta da:
 - 1 tovaglietta
 - 2 tovaglioli di carta
 - 1 piatto fondo
 - 1 piattino da frutta
 - 1 bicchiere
 - 1 coltello
 - 1 forchetta
 - 1 cucchiaio

secondo le specifiche tecniche segnalate nell'Allegato 2



CITTA' DI PARTINICO

Settore Promozione Culturale ,sport e Pubblica Istruzione
Menù Scuola dell'infanzia – Anni Scolastici 2007/08 – 2008/09

PRIMA SETTIMANA

Menù	Giorno	Primo	Secondo	Contorno
1	Lunedì	Tortellini in brodo	Petto di pollo panato a forno	Insalata verde
2	Martedì	Pasta al pomodoro	Vitello panato	Patate al forno
3	Mercoledì	Anelloni al forno	Prosciutto cotto s. p.	Insalata mista
4	Giovedì	Pasta con passato di legumi	Petto di tacchino panato	Patate in umido o spinaci
5	Venerdì	Pasta con sugo di pomodoro	Pesce spada panato a forno	Tris di verdure all'olio

Pane gr. 50 pro-capite e pro-die – Acqua minerale naturale cl. pro-capite e pro-die.

SECONDA SETTIMANA

Menù	Giorno	Primo	Secondo	Contorno
1	Lunedì	Tortellini in brodo	Petto di pollo panato a forno	Insalata mista
2	Martedì	Pasta con passato di minestrone	Arrosto panato di vitello	Patate arrosto
3	Mercoledì	Pasta a forno	Prosciutto cotto s.p. e provoletta dolce s.p.	Insalata verde
4	Giovedì	Pasta con passato di lenticchie	Petto di pollo panato	Patate prezzemolate
5	Venerdì	Pasta con sugo di pomodoro e basilico	Pesce spada panato	Insalata verde

Pane gr. 50 pro-capite e pro-die – Acqua minerale naturale cl. pro-capite e pro-die.

N.B. Frutta di stagione: mele, pere, arance, mandarini, mandaranci, fragole, pesche, le banane devono essere consegnate una volta alla settimana.

Succo di frutta: Deve essere consegnate una volta ogni 15 giorni in sostituzione alla frutta fresca.

Gelato: nel mese di Maggio deve essere consegnate una volta alla settimana in sostituzione alla frutta fresca.

Menù standard per “Dieta in Bianco”

Pasta o riso asciutti all’olio Pasta o riso in brodo vegetale	Carne rossa sgrassata Fettine di pollo o tacchino Hamburger di pollo o tacchino ai ferri Pesce lessato Pesce ai ferri	Verdura cruda Verdura lessata Patate o carote all’olio Purea di patate
--	--	---

Menù standard per “Dieta allergie alimentari”

(Intolleranza alle proteine del latte vaccino e proteine all’uovo)

Pasta o riso all’olio Pasta o riso in brodo vegetale Pasta o riso con passato di verdure e/o legumi Pasta o riso asciutti con sugo di pomodoro Pasta o riso alle verdure	Petto di tacchino ai ferri o in umido Hamburger di pollo o tacchino ai ferri Pesce lessato Pesce ai ferri	Insalata verde o mista di stagione Patate o carote lessate o in umido Purea di patate
--	--	---



CITTA' DI PARTINICO

Settore Promozione Culturale ,Sport e Pubblica Istruzione

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DIETETICHE

Allegato n. 4

Le tabelle dietetiche, riferite ai menu riportati all'allegato n° 4, si basano sulle considerazioni e sui criteri LARN revisione 1996 (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana), editi dalla Società Italiana di Nutrizione Umana in collaborazione con l'Istituto Nazionale della Nutrizione ed inoltre sulle direttive delle Linee Guida per una sana alimentazione italiana, revisione 1997, edita dall'Istituto Nazionale della Nutrizione.

Si ritiene utile riportare, per una più consapevole lettura degli allegati tecnici n° 4 e n° 5, le seguenti tabelle:

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcalgiorno espresso in range in quattro pasti principali, per fasce di età	
Pasti	3 – 5 anni
Colazione 15%	188 - 274
Pranzo 40%	501 - 732
Merenda 10%	125 - 183
Cena 35%	438 - 640
Totale	1252 - 1829

Riassunto della quota dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (40% del fabbisogno giornaliero), distinto per fasce d'età, espressi in medie.	
	3 – 5 anni
Fabbisogno energetico in Kcal	616
Proteine in grammi (15%)	18,6%
Glucidi totali in grammi (55%)	84
Amido in grammi (39%)	60
Zuccheri semplici in grammi (16%)	24%
Lipidi totali in grammi (30%)	20
Lipidi saturi in grammi (10%)	7
Omega – 6 in grammi	1,4
Omega – 3 n grammi	0.3

DIETE SPECIALI

Sono previste le seguenti tipologie di diete speciali:

1. dieta in bianco
2. dieta per allergie alimentari

Relativamente alla tipologia 1 (dieta in bianco), essa è rivolta a soggetti con gastriti o gastroduodeniti persistenti, con stati di chetosi transitori (cosiddetto “acetone”) secondari a disordini alimentari, o con enteriti in via di risoluzione o a soggetti con sintomi postinfluenzali. In tali casi, previa richiesta da parte degli utenti (genitori o chi esercita la patria potestà), sarà fornito un menu “standard”, per un massimo di 20 gg., o in alternativa una dieta speciale, in esecuzione di certificazione del medico pediatra, che prevederà la variazione/sostituzione di alimenti rispetto a quelli previsti; quest’ultima prescrizione dovrà essere chiaramente riportata sulla certificazione.

Le grammature saranno le medesime previste per le preparazioni simili e per le relative fasce d’età, al presente allegato.

Relativamente alla tipologia 2 (dieta per allergie alimentari), si richiedono diete per intolleranza alle proteine del latte vaccino e per intolleranza alle proteine dell’uovo. E’ necessario che la richiesta, da parte degli utenti (genitori o chi esercita la patria potestà) sia documentata da certificato medico emesso da un centro specialistico universitario od ospedaliero, riportante la diagnosi e le necessarie prescrizioni in modo chiaramente eseguibile.

In particolare sono permessi i seguenti alimenti: latte di soia o di capra, farine di grano, pasta, riso, semolino di grano, semolino di riso, orzo, pane, purchè esenti da prodotti a base di latte vaccino e di uovo, carne di pollo, di tacchino, di maiale, prosciutto crudo, pesce, olio extravergine di oliva, legumi, verdura, ortaggi, frutta.

Le grammature saranno le medesime previste per le preparazioni simili e per le relative fasce d’età, al presente allegato.

PRIMI PIATTI
MENU ALTERNATO
PRIMA SETTIMANA

INGREDIENTI A CRUDO	Quantità In Grammi
TORTELLINI IN BRODO	
Tortellini	50
Brodo vegetale	100 cc
Prezzemolo	3
Sale	q.b.
Parmigiano reggiano	5
PASTA CON SUGO DI POMODORO	
Pasta	60
Pomodori pelati	20
Passata di pomodoro	30
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine di oliva	5
Zucchero, sale ed aromi	q.b.
ANELLONI A FORNO	
Pasta	60
Tritato di vitello 1° taglio	20
Sedano, carote, cipolle	30
Pomodori pelati	40
Passata di pomodoro	40
Caciocavallo fresco a tocchetti	10
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine di oliva	5
Sale ed aromi	q.b.
Pane grattugiato	q.b.
PASTA CON PASSATO DI LEGUMI	
Pasta	30
Legumi secchi (lenticchie-fagioli-piselli)	25
Sedano, carote, cipolle	20
Pomodori pelati	10
Olio extra vergine di oliva (metà grammatura a crudo)	6
Sale ed aromi	q.b.
PASTA CON SUGO DI POMODORO	
Pasta	60
Pomodori pelati	20
Passata di pomodoro	30
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine di oliva	5
Zucchero, sale ed aromi	q.b.

SECONDI PIATTI
MENU ALTERNATO
PRIMA SETTIMANA

INGREDIENTI A CRUDO	Quantità In Grammi
PETTO DI POLLO PANATO A FORNO	
Petto di pollo	50
Pane grattugiato	q.b.
Sale ed aromi	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5
VITELLO PANATO	
Carne di vitello I° Taglio	50
Pane grattugiato	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10
Sale, aromi e condimento	q.b.
PROSCIUTTO COTTO	
Prosciutto cotto s.p.	50
PETTO DI TACCHINO PANATO	
Tacchino	50
Pane grattugiato	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10
Sale ed aromi	q.b.
PESCE SPADA PANATO A FORNO	
Pesce spada	60
Pane grattugiato	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10
Sale ed aromi	q.b.
Fettina di limone	q.b.

PRIMI PIATTI

MENU ALTERNATO SECONDA SETTIMANA

INGREDIENTI A CRUDO	Quantità In Grammi
TORTELLINI IN BRODO	
Tortellini	50
Brodo vegetale	100 cc
Prezzemolo	3
Sale	q.b.
Parmigiano reggiano	5
PASSATO DI MINISTRONE CON PASTA	
Pasta corta	25
Legumi secchi (lenticchie-fagioli-piselli)	10
Sedano, carote, cipolle	30
Verdura (indivia-broccolo-etc.)	30
Patate	10
Pomodori pelati	10
Olio extra vergine di oliva (metà grammatura a crudo)	6
Sale ed aromi	q.b.
PASTA A FORNO	
Pasta corta (anelloni)	60
Tritato di vitello 1° taglio	20
Sedano, carote, cipolle	30
Pomodori pelati	40
Passata di pomodoro	40
Caciocavallo fresco a tocchetti	10
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine di oliva	5
Sale ed aromi	q.b.
Pane grattugiato	q.b.
PASTA CON PASSATO DI LENTICCHIE	
Pasta	40
Lenticchie	20
Pomodori pelati	10
Sedano, carote, cipolle	20
Verdura	10
Olio extra vergine di oliva (metà grammatura a crudo)	6
Sale ed aromi	q.b.
PASTA CON SUGO DI POMODORO	
Pasta	60
Pomodori pelati	20
Passata di pomodoro	30
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine di oliva	5
Zucchero, sale ed aromi	q.b.

SECONDI PIATTI

MENU ALTERNATO SECONDA SETTIMANA

INGREDIENTI A CRUDO	Quantità In Grammi
PETTO DI POLLO PANATO	
Petto di pollo	50
Pane grattugiato	q.b.
Sale ed aromi	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5
ARROSTO DI VITELLO PANATO	
Carne di vitello 1° taglio	50
Pane grattugiato	q.b.
Sale, aromi e condimento	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10
PROSCIUTTO E PROVOLETTA	
Prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti	30
Provoletta dolce senza conservanti	30
PETTO DI POLLO PANATO	
Petto di pollo	50
Pane grattugiato	q.b.
Sale, aromi e condimento	q.b.
Olio extra vergine di oliva	q.b.
PESCE SPADA PANATO	
Pesce spada	60
Pane grattugiato	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10
Sale ed aromi	q.b.
Fettina di limone	q.b.

CONTORNI

MENU ALTERNATO

INGREDIENTI A CRUDO	Quantità In Grammi
INSALATA VERDE	
Lattuga	80
Sale	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10
Aceto o limone	q.b.
PATATE AL FORNO O ARROSTO	
Patate	80
Olio extra vergine di oliva	5
Sale e aromi	q.b.
INSALATA MISTA	
Lattuga	50
Finocchi	20
Pomodoro	20
Sale	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10
Aceto o limone	q.b.
PATATE IN UMIDO	
Patate	80
Carote, sedano e cipolle	q.b.
Pomodori pelati	5
Olio extra vergine di oliva	5
Sale e aromi	q.b.
PATATE PREZZEMOLATE	
Patate	80
Olio extra vergine di oliva	5
Sale e aromi	q.b.
Prezzemolo	5
TRIS DI VERDURE	
Patate	40
Piselli	20
Carote	10
Olio extra vergine di oliva	5
Sale e aromi	q.b.
SPINACI ALL'OLIO	
Spinaci	80
Olio extra vergine di oliva	10
Sale e aromi	q.b.
PANE COMUNE	50 GR.
FRUTTA DI STAGIONE	150 GR.
ACQUA MINERALE NATURALE IN BOTTIGLIA	50 CL.
SUCCO DI FRUTTA IN BRICK	20 CL.