

PILLOLE DI ALIMENTAZIONE

SANI STILI DI VITA E CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI FIN DA BAMBINI
PER UN ADULTO IN SALUTE



A cura del Servizio Dietetico di **Matilde Ristorazione**

COME NASCE UN MENU' SCOLASTICO?

FONTI NAZIONALI

- ▶ **Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana**
(ex INRAN - anno 2003);
- ▶ **Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica**
(Ministero della Salute - anno 2010);
- ▶ **Nuovi LARN - Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana** (SINU - Rev. anno 2014);

FONTI REGIONALI

- ▶ **Linee Strategiche per la Ristorazione Scolastica in Emilia Romagna**
(Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna - anno 2009);
- ▶ **Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo**
(ultima revisione 2023).



I menù sono preparati con **rotazione** di **almeno 4 settimane** per garantire una maggiore varietà di piatti proposti












MENU' SCUOLA PRIMARIA INVERNO 2023/24

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ
1ª SETTIMANA	ZUPPA CREMOSA DI FAGIOLI CON FARRO O ORZO	RISO ALLA ZUCCA	PIZZA MARGHERITA	SEDANINI ALLE ZUCCHINE	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI PESCE AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO
	FRITTATA AL FORMAGGIO	MEDAGLIONE DI TACCHINO	PROSCIUTTO COTTO	ARROSTO DI MAIALE AL FORNO	
	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PURE' DI PATATE	
2ª SETTIMANA	MEZZE PENNE CON OLIO E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	PENNE CON VELLUTATA AL FORMAGGIO	RISO ALLO ZAFFERANO	STROZZAPRETI AL POMODORO
	HAMBURGER DI MANZO CON SALSA "TOMATO" (SALSA VEGETALE)	MOZZARELLINE (1/2 PORZIONE)	MERLUZZO AGLI ODORI	POLPETTONE DI CARNE BIANCA	CROCCETTE DI LEGUMI
	FAGIOLINI ALL'OLIO (PANE AL SESAMO)	INSALATA CON POMODORI	PATATE AL FORNO O PATATE E PEPPERONI	INSALATA MISTA (PANE INTEGRALE)	CAROTE AL PREZZEMOLO
3ª SETTIMANA	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI CARNE BIANCA AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO	MEZZI SEDANI OLIO E PARMIGIANO	GRAMIGNA AL RAGU' DI CARNE	FUSILLI INTEGRALI POMODORO E ZUCCHINE	PASSATO DI FAGIOLI CON RISO
		FILETTI DI PLATESSA GRATINATI AL FORNO	TORTINO DI PATATE	SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE O ALL'ACETO	GRANA PADANO
		VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	PATATE AL PREZZEMOLO
4ª SETTIMANA	PIATTO UNICO: GRAMIGNA ALL'UOVO CON RAGU' DI CARNE BOVINA PASTICCATA	PIZZA ROSSA	CREMA DI PISELLI CON PASTINA	FARFALLINE AI BROCCOLI	MEZZE PENNE OLIO E PARMIGIANO
	FAGIOLINI ALL'OLIO	PROSCIUTTO COTTO	CROCCETTE DI PATATE O MELANZANE	ANCHETTE DI POLLO	FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE
		VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE AL PREZZEMOLO	INSALATA MISTA CON LEGUMI	PURE' DI PATATE
5ª SETTIMANA	SPAGHETTI AL TONNO	CREMA DI CECI CON CROSTINI	RISO AGLI ASPARAGI	PIATTO UNICO: SEDANI PASTICCATI AL FORNO O LASAGNE AL FORNO	FUSILLI AL POMODORO
	TORTINO ALLE VERDURE	CASATELLA	STRACCETTI DI TACCHINO IMPANATI	VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON LEGUMI	MERLUZZO AGLI ODORI
	BROCCOLI ALL'OLIO	CAROTE JULIENNE	CAVOLOFIORE ALL'OLIO		FAGIOLINI ALL'OLIO

TUTTI I GIORNI PANE FRESCO E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Note: Il menù giornaliero comprende il primo, il secondo, il pane, la frutta di stagione. All'occorrenza si utilizzano prodotti congelati o surgelati ove previsto e nel rispetto dei contratti in essere. I formati di pasta possono subire variazioni. Il prosciutto cotto è senza polifosfati aggiunti. Il piatto alternativo previsto in alcune giornate potrà essere proposto per valutazioni gradimento, stagionalità e variabilità. Menù autorizzato dal Dipartimento di Sanità pubblica - UDC - Igiene Alimenti e Nutrizione Città dell'Azienda USL di Bologna - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda USL di Modena.

IL MENU' E' SCARICABILE AL SITO: WWW.MATILDERISTORAZIONE.IT E SULLA NOSTRA APP "MATILDE MENU"

E' infine possibile visionare le eventuali varianti al menù, dal nostro sito cliccando sulla sezione "Matilde cambia menù", presente nella home page, o sempre tramite l'APP, selezionando "News" e successivamente "Matilde cambia menù".

PRIMI
 SECONDI
 CONTORNI

Deve essere rispettata la **stagionalità** dei prodotti proponendo un **menù autunno/inverno** e un **menù primavera/estate**

LA SCELTA DEL PRIMO PIATTO

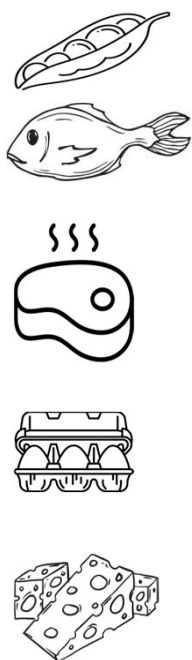
Per i primi piatti nell'arco della settimana le linee guida consigliano:

<i>Primi piatti (pasta di semola, riso, orzo, polenta, cous-cous, farro, ecc.)</i>	1 porzione a pasto - cereale diverso dalla pasta di semola: almeno 1 volta a settimana e 2-3 tipologie diverse nell'arco di 4 settimane - primo in bianco (con olio extra vergine di oliva, con parmigiano, aglio e olio, ecc.): 0-1 volta alla settimana - passati/zuppe/brodi: 1-2 volte a settimana almeno per il menù autunno-inverno - pasta all'uovo ripiena /passatelli: 0-1 volta ogni 15 giorni - condimenti del primo piatto a base di carne fresca o trasformata, formaggio, tonno: 0-1 volta a settimana	<i>Favorire l'introduzione di pasta semi-integrale o integrale</i>
Piatto unico*	0-1 volta alla settimana	



FREQUENZE DELLE FONTI PROTEICHE

Tab. 1 Frequenze settimanali raccomandate per i diversi gruppi proteici



	Frequenza Settimanale	Frequenza calcolata su 5 pranzi di Refezione Scolastica
Legumi	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte
Pesce	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte (RACCOMANDATO)
Carne	3-4	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte • a rotazione carne bianca e carne rossa; • carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola e lonzino/lombetto) 1 volta a settimana preferibilmente con frequenza quindicinale.
Uova	1-2	Da 0 a 1 volta
Formaggio	1-2	Da 0 a 1 volta Privilegiare quelli freschi e molli e il Grana Padano o Parmigiano Reggiano (per garantire il giusto apporto giornaliero di calcio e riboflavina è raccomandato prevederne quotidianamente l'aggiunta ai primi piatti).

LA SCELTA DEL CONTORNO

Verdura	1 porzione a pasto e comunque 5 porzioni settimanali (a rotazione tra cruda e cotta) - menù estivo e invernale: rispettivamente almeno 3 e 2 volte la verdura cruda	<i>Sempre fresca la verdura cruda, preferibilmente fresca la verdura cotta, nel rispetto della stagionalità</i> <i>Evitare prodotti di II, IV e V gamma escluse conserve di pomodoro</i> <i>Evitare l'uso di funghi spontanei; utilizzo occasionale solo di funghi coltivati ben cotti</i>
Patate	0-1 volta alla settimana come contorno	<i>Fresche o surgelate al naturale</i> <i>Evitare patate surgelate prefritte e/o con grassi aggiunti, fiocchi di patate e prodotti di V gamma</i>

Possono essere inserite come contorno per potenziare "primi piatti critici", oppure abbinare a verdure poco gradite.



Le verdure sono sicuramente tra gli alimenti meno graditi dai bambini per cui si consiglia di utilizzare alcuni semplici accorgimenti per aumentarne il gradimento:

- per le verdure crude: giocare sulle modalità di frazionamento (julienne, rondelle) oppure sulle verdure che compongono le insalate miste.
- le verdure cotte: possono essere rese più gradevoli, sia al palato che alla vista, mediante l'aggiunta di erbe aromatiche (es. carote al prezzemolo)

APPORTI CALORICI

STANDARD DI RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI

PASTI	% CALORIE sul totale delle Kcal/die
☐ Colazione	15-20%
☐ Merenda mattino	5%
☐ Pranzo	35-40%
☐ Merenda pomeriggio	5-10%
☐ Cena	30-35%



Infanzia 440 kcal - 640 kcal

Primaria 520 kcal - 810 kcal

Secondaria 700 kcal - 830 kcal



Proteine 12 %
Carboidrati 55%- 60%
Lipidi 25%- 30%

Un esempio dal nostro menù:



Per informazioni
www.matilderistorazione.it
info@matilderistorazione.it



MENU' SCUOLA PRIMARIA INVERNO 2023/24

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ
1ª SETTIMANA	ZUPPA CREMOSA DI FAGIOLI CON FARRO O ORZO FRITTATA AL FORMAGGIO CAROTE JULIENNE	RISO ALLA ZUCCA MEDAGLIONE DI TACCHINO BROCCOLI ALL'OLIO	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	SEDANINI ALLE ZUCCHINE ARROSTO DI MAIALE AL FORNO PURE' DI PATATE	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI PESCE AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO
2ª SETTIMANA	MEZZE PENNE CON OLIO E PARMIGIANO HAMBURGER DI MANZO CON SALSINA "TOMATO" (SALSINA VEGETALE) FAGIOLINI ALL'OLIO (PANE AL SESAMO)	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE MOZZARELLINE (1/2 PORZIONE) INSALATA CON CAROTE E PEPERONI	PENNE CON VELLUTATA AL FORMAGGIO MERLUZZO AGLI ODORI PATATE AL FORNO O PATATE E PEPERONI	RISO ALLO ZAFFERANO POLPETTONE DI CARNE BIANCA INSALATA MISTA (PANE INTEGRALE)	STROZZAPRETI AL POMODORO CROCCHETTE DI LEGUMI CAROTE AL PREZZEMOLO
3ª SETTIMANA	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI CARNE BIANCA AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO	MEZZI SEDANI OLIO E PARMIGIANO FILETTI DI PLATESSA GRATINATI AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	GRAMIGNA AL RAGU' DI CARNE TORTINO DI PATATE CAROTE JULIENNE	FUSILLI INTEGRALI POMODORO E ZUCCHINE SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE O ALL'ACETO BROCCOLI ALL'OLIO	PASSATO DI FAGIOLI CON RISO GRANA PADANO PATATE AL PREZZEMOLO
4ª SETTIMANA	PIATTO UNICO: GRAMIGNA ALL'UOVO CON RAGU' DI CARNE BOVINA PASTICCIA FAGIOLINI ALL'OLIO	PIZZA ROSSA PROSCIUTTO COTTO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CREMA DI PISELLI CON PASTINA CROCCHETTE DI PATATE O MELANZANE CAROTE AL PREZZEMOLO	FARFALLINE AI BROCCOLI ANCHETTE DI POLLO INSALATA MISTA CON LEGUMI	MEZZE PENNE OLIO E PARMIGIANO FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE PURE' DI PATATE
5ª SETTIMANA	SPAGHETTI AL TONNO TORTINO ALLE VERDURE BROCCOLI ALL'OLIO	CREMA DI CECI CASATELLA CAROTE JULIENNE	RISO AGLI ASPARAGI STRACCETTI DI TACCHINO IMPANATI CAVOLFOIRE ALL'OLIO	PIATTO UNICO: SEDANI PASTICCIA AL FORNO O LASAGNE AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON LEGUMI	FUSILLI AL POMODORO MERLUZZO AGLI ODORI FAGIOLINI ALL'OLIO

TUTTI I GIORNI PANE FRESCO E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

IL MENU' E' SCARICABILE AL SITO: WWW.MATILDERISTORAZIONE.IT E SULLA NOSTRA APP "MATILDE MENU"

E' INFINE POSSIBILE VISIONARE LE EVENTUALI VARIANTI AL MENU', DAL NOSTRO SITO CLICCANDO SULLA SEZIONE "MATILDE CAMBIA MENU", PRESENTE NELLA HOME PAGE, O SEMPRE TRAMITE L'APP, SELEZIONANDO "NEWS" E SUCCESSIVAMENTE "MATILDE CAMBIA MENU".

- Mezzi sedani olio e parmigiano
- Filetti di platessa gratinati al forno
- Verdura cruda di stagione
- Pane
- Frutta



Proteine	12%
Carboidrati	57%
Lipidi	31%
Calorie totali	603 kcal



RISTORAZIONE SCOLASTICA: IL PRANZO

Deve ricoprire **il 35-40%** del fabbisogno energetico giornaliero.



Non ha il semplice obiettivo **di soddisfare i fabbisogni nutrizionali**, ma rappresenta un importante **momento di educazione e promozione della salute** diretto ai bambini e che coinvolge anche docenti e genitori.



LA SCUOLA

luogo di socializzazione, apprendimento, confronto, emulazione

CHE TIPO DI MENSA E' MATILDE?

DUE TIPOLOGIE DI PASTO:

**Pasto veicolato
in legume fresco-caldo
MULTIPORZIONE**



Consente di erogare pasti in un momento e in un luogo diversi rispetto a quelli della preparazione e della cottura.

**Pasto veicolato
in legume fresco-caldo in
MONOPORZIONE**



Consente di mantenere la temperatura di veicolazione a 60-65 °C, temperatura alla quale l'alimento continua in parte la sua cottura.



L'IMPEGNO DI MATILDE

IN PRIMO LUOGO:

Fornire **pasti adeguati** alle **esigenze nutrizionali e relazionali** dei bambini

MA NON SOLO QUESTO...

Garantire la **sicurezza** dei **pasti** forniti

Promuovere **progetti di educazione alimentare**

Trasmettere una **corretta cultura alimentare** ai più piccoli

Ridurre lo **spreco** alimentare, attraverso un'adeguata educazione e una verifica del gradimento delle pietanze proposte

Favorire una **maggior informazione** ai **genitori** sul pasto scolastico ed essere costantemente a disposizione delle famiglie per chiarimenti o dubbi

ALCUNI DATI A LIVELLO NAZIONALE

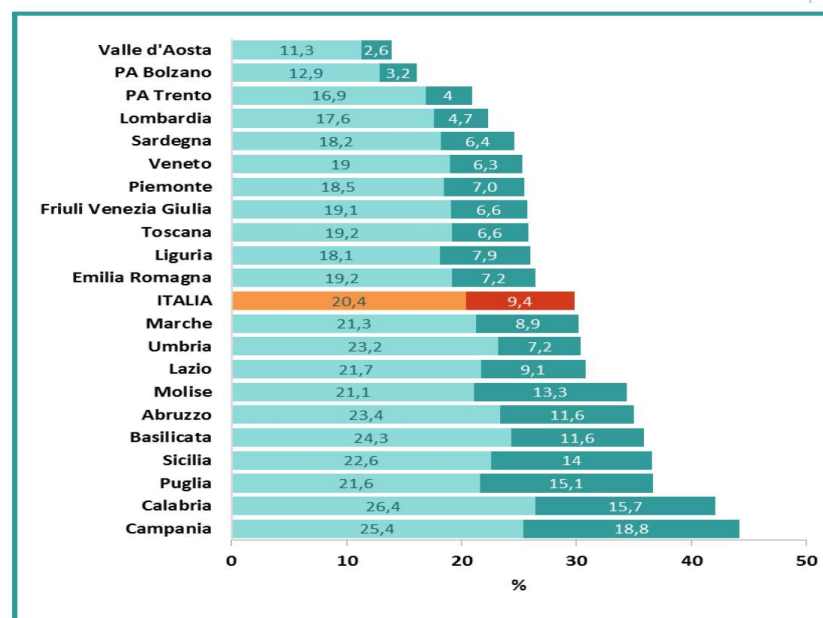
Dallo studio di sorveglianza nazionale «OKkio alla SALUTE» del 2019 (6° raccolta dati) è emerso che:



Nel 2019 **3** bambini su **10** sono
sovrappeso o obesi
(In 2019, 3 children out of 10 were
overweight or obese)

bambini in **sovrappeso** : 20,4%
bambini **obesi** : 9,4%

Sovrappeso e obesità nei bambini di 8-9 anni frequentanti la classe 3° scuola primaria

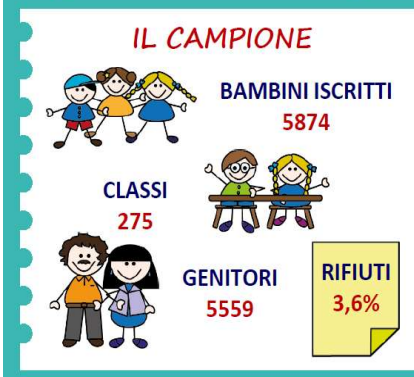


I maschi hanno valori di obesità leggermente superiori alle femmine e si evidenzia un chiaro trend geografico che vede le Regioni del Sud avere valori più elevati di eccesso ponderale in entrambi i generi.

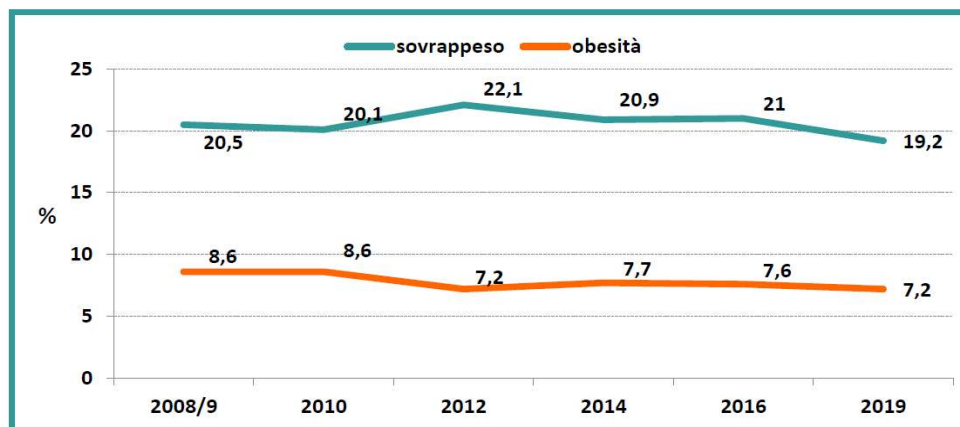
RISULTATI «OKkio ALLA SALUTE» 2019 IN EMILA ROMAGNA



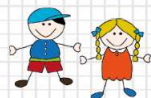
Regione Emilia-Romagna



Trend regionale sovrappeso e obesità, Regione Emilia-Romagna, OKkio alla SALUTE



SOVRAPPESO



Nel corso degli anni il sovrappeso è **diminuito**, passando dal **20,5%** nel 2008/9 al **19,2%** nell'ultima rilevazione del 2019.

OBESITÀ



La prevalenza dell'obesità in generale è **diminuita** negli anni: dall' **8,6%** nel 2008/9 al **7,2%** nell'ultima rilevazione del 2019.

Nel 2019 si conferma il trend in **lieve discesa** per quanto riguarda la prevalenza di sovrappeso e obesità nei bambini della Regione Emilia-Romagna.

Confrontando i dati nazionali con i regionali, si evidenzia una **minor** tendenza al sovrappeso e all'obesità in Regione rispetto all'Italia.

SANI STILI DI VITA: L'ATTIVITA' FISICA



Siamo geneticamente programmati per svolgere **attività fisica**: scappare dai predatori, cacciare, procurarsi il cibo..

Per questo motivo **NESSUNA DIETA** sarà mai abbastanza efficace **DA SOLA** per combattere l'eccesso di grasso **SENZA UN ADEGUATO PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA ASSOCIATO.**

QUANTO MUOVERSI?

Bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni:

60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa + 3 volte alla settimana esercizi di rafforzamento muscolare.



QUALE ATTIVITA' SCEGLIERE?

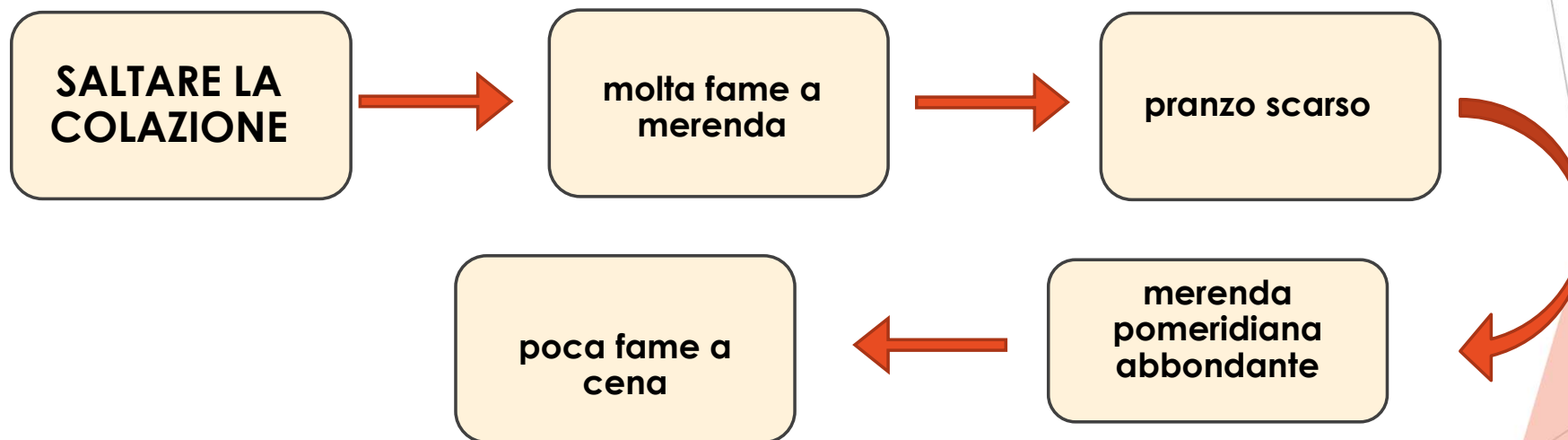
- **Media intensità**: camminata a passo svelto, corpo libero, gioco, bicicletta
- **Elevata intensità**: calcio, corsa, salto della corda



LA COLAZIONE

Dovrebbe rappresentare circa **il 20% del fabbisogno** energetico giornaliero

Il corpo necessita di energia per poter iniziare la giornata e affrontare tutti gli impegni, soprattutto dopo il lungo riposo della notte.



RISULTATO:

IL BILANCIO NUTRIZIONALE si sposta verso gli **SPUNTINI DI SCARSO VALORE** a scapito dei pasti principali

Come comporre una colazione equilibrata?

CARBOIDRATI COMPLESSI

pane, fette biscottate,
cereali, biscotti



PROTEINE E LIPIDI

latte, yogurt, uova,
affettati magri



ALCUNI ESEMPI:

- Latte/yogurt + biscotti + un frutto
- Yogurt + fiocchi d'avena + frutta fresca
- Latte/yogurt + torta alle mele fatta in casa
- Latte + pane tostato + olio extravergine di oliva + spremuta di arancia

LA MERENDA

Deve ricoprire il **5-10% del fabbisogno**
energetico giornaliero

Ha l'obiettivo di tenere a bada
l'appetito, **NON di SAZIARE!**



Frutta fresca, spremuta, grissini, cracker, yogurt, frutta secca (mandorle, noci, nocciole)



Brioche, pizze farcite, panini imbottiti con salumi, patatine in busta



OKKio alla salute 2019 – Regione Emilia Romagna: 4% dei bambini salta la merenda, il 46% fa una merenda abbondante non adeguata

LE GRAMMATURE

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva.

Le nostre addette sono pertanto adeguatamente formate sulla porzionatura e sulla distribuzione degli alimenti con appositi utensili

ALIMENTI PRANZO	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	ADULTI
Verdure di stagione								
- insalate (es. lattuga, pomodori)	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	80 g
- da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.)	60g	70 g	80 g	120 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Patate	50-60 gr	70 g	100 g	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5-10 g	10 g	15 g	10 g	10 g	15 g	15 g	10 g
Formaggio grattugiato stagionato (es. parmigiano)	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Pane	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Frutta fresca di stagione	35-40 g	40 g	70 g	80 g	100 g	120 g	150 g	150 g

Adattata da dossier CREA e LARN

	NIDO			INFANZIA	PRIMARIA
ALIMENTI PRANZO	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI
Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc. <i>per i primi in brodo dimezzare le quantità</i>	20-25 g	25 g	40 g	50 g	70 g
Pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini)	-	35 g	60 g	75 g	100 g
Pasta all'uovo fresca	25-30 g	30 g	50 g	60 g	85 g
PIZZA: vedi nota 1	-	30 g	50 g	60 g	85 g
Legumi					
-freschi/surgelati	25 g	30 g	30 g	60 g	90 g
-secchi	10 g	10g	10g	20 g	30 g
Pesce <i>Per il ragù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	20-30 g	30 g	50 g	60 g	80 g
Carne <i>Per il ragù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	15-25 g	25 g	35 g	45 g	80 g
Carni trasformate	-	10 g	15 g	20 g	40 g
Uova	25-50 g	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)
Formaggio					
Fresco (es. mozzarella)	25 g	25 g	30 g	40 g	70 g
Semi-stagionato (es. caciotta)	10 g	15 g	20 g	30 g	50 g
Stagionato (es. parmigiano)	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g



LA RICHIESTA DEL “BIS”

Le “Linee guida per la Ristorazione Scolastica”
consigliano fortemente di
evitare il bis di primi e secondi piatti.

La preparazione di quantità maggiori di alimenti
riservati al “RIPASSO O BIS” infatti
è una pratica ritenuta scorretta dal punto di vista nutrizionale
oltre che diseducativa per i bambini.



Può essere invece utile **FRAZIONARE LA PORZIONE
PREVISTA** per incoraggiare l'assaggio del cibo
soprattutto nei bambini più piccoli, e prevedere
l'eventuale bis.

MONITORAGGIO DEL GRADIMENTO DEL MENU' SCOLASTICO

**Valutazione
degli scarti**

This is a detailed form for monitoring the school menu. It includes sections for 'Menu della settimana' (Menu of the week) and 'Valutazione degli scarti' (Waste evaluation). The form contains multiple columns for recording data over a period of time, likely a week or month, with checkboxes and spaces for notes.

**Schede di
valutazione
per la
gradibilità
del pasto**

This is a form for evaluating the school meal service. It includes sections for 'Servizio di refezione scolastica' (School meal service) and 'Valutazione del servizio' (Service evaluation). The form contains multiple columns for recording data over a period of time, likely a week or month, with checkboxes and spaces for notes.

In ogni momento è consentito ed addirittura auspicato
*apportare modifiche nella preparazione gastronomica delle
ricette* in modo da diversificare le offerte in sintonia con i gusti
espressi dagli utenti e rispettando la stagionalità dei prodotti
vegetali.

MERENDA A SCUOLA – LE FREQUENZE

MERENDA META' MATTINA

Frutta fresca di stagione

Tutti i giorni

Prodotto da forno

1 volta al mese

MERENDA DEL POMERIGGIO (NIDI E INFANZIE)

Frutta fresca di stagione

1-2 volte a settimana

Pane

0-1 volta a settimana

Cereali in fiocchi

0-1 volta a settimana

Prodotti da forno salati

0-1 volta a settimana

Prodotto da forno dolci o gelato nel periodo estivo

0-1 volta a settimana

Latte

1 -2 volte a settimana

Yogurt

1 -2 volte a settimana

Polpa di frutta

0-1 volta a settimana



PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



E' prevista la partecipazione degli insegnanti e la predisposizione di alcuni materiali per lo svolgimento delle attività.



E' prevista la partecipazione degli insegnanti e la predisposizione di alcuni materiali per lo svolgimento delle attività.

IL SALE: MENO E' MEGLIO

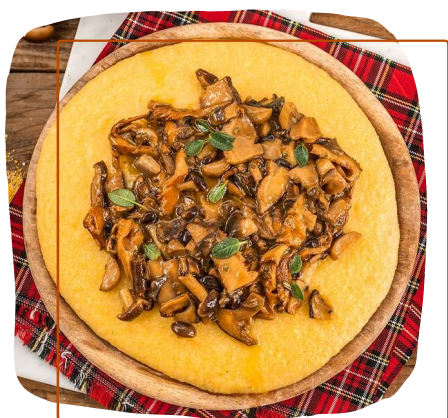
- ▶ Il consumo di sale pro-capite giornaliero risulta essere il **doppio** rispetto agli standard proposti dall'OMS (**fabbisogno giornaliero raccomandato < 5 gr/die = 2 gr di Na/die**)
- ▶ **Un eccesso di sodio** è una concausa nella litiasi renale, **è dannoso** in caso di **ipertensione**, porta all'eliminazione di calcio, provocando ridotta densità ossea e favorendo quindi **l'osteoporosi**.



NOTA BENE:

quando andiamo ad assaggiare un pasto scolastico, teniamolo in considerazione ed impariamo a **ridurre il sale anche a casa** se abbiamo avuto la sensazione che fosse insipido.

PROMOZIONE DEI PIATTI TIPICI LOCALI



A lezione di ... Polenta!



Storia

La polenta è un piatto tipico della tradizione italiana, la sua diffusione si deve all'introduzione del **mais** in Europa ad opera di Cristoforo Colombo nel **XV secolo**. La polenta è dunque un piatto molto antico che ha rappresentato per anni l'alimento base della cucina povera. Tutt'oggi è conosciuta in tutto il territorio italiano specialmente nelle regioni settentrionali, tra cui l'**Emilia-Romagna**, dove è divenuto un piatto tipico della **tradizione gastronomica**.

Modalità di preparazione

Dalla macinazione dei chicchi di mais si ottiene una **farina di colore giallo**, questa viene versata in acqua bollente e salata e rimescolata continuamente per circa un'ora. Tradizionalmente la cottura della polenta avveniva in un **paiolo di rame**.



Valori nutrizionali e ricette

La farina di mais da cui si ottiene la polenta rappresenta una buona fonte di **carboidrati**, contiene invece una modesta quantità di proteine e amminoacidi essenziali. La polenta è un ottimo ingrediente per la preparazione di **piatti unici equilibrati** quando è accostata ad alimenti che ne colmano le carenze. Una proposta bilanciata può essere rappresentata dalla **polenta con il ragù**, piatto completo capace di soddisfare il fabbisogno di **tutti i nutrienti**.

Farina di mais (valori per 100g)

Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
362	8.7 g	2.7 g	80.8 g



Lo sapevi che...?

I chicchi di mais cotti a vapore poi schiacciati ed essiccati producono i **corn flakes**. Quando invece sono esposti a calore "scoppiano" formando una pallina bianca e leggera: il **pop corn**!



SITO MATILDE – WWW.MATILDERISTORAZIONE.IT

- Sapere cosa mangiano i bambini a scuola;
- Provare le nostre ricette più gradite;
- Richiedere una dieta particolare;
- Ottenere informazioni sulla qualità del cibo;
- Partecipare al miglioramento del servizio scolastico
- Avere consigli su come impostare un pasto serale in base al pranzo del giorno

AREA GENITORI
UNO SPAZIO PER INFORMARSI E PARTECIPARE
COMMISSIONE MENSA
» REGOLAMENTI
» VERBALI RIUNIONI
COME MANGIANO I BAMBINI?
MATILDE RICETTE
CONSIGLI PER LA CENA



CONSIGLI PER LA CENA



COSA TI PREPARO PER CENA ?



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	PASTA ALLE VERDURE STRACCETTI DI POLLO ZUCCA AL FORNO	PINZIMONIO DI VERDURA CRUDA CREMA DI LENTICCHE CON PASTINA	PASTINA IN BRODO FILETTI DI PESCE AL FORNO CAVOLFOIRE ALL'OLIO	RISO BASMATI CON VERDURE SALTATE ROTOLO DI FRITTA CON VERDURE AL FORNO	PASTINA IN BRODO POLPETTE DI RICOTTA E ZUCCA AL SUGO DI POMODORO
2° SETTIMANA	CREMA DI VERDURA CON CEREALI PESCE GRATINATO BROCCOLI AL FORNO	PASTA AL POMODORO SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE CAROTE JULIENNE	ZUPPA DI FARRO E VERDURE SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE ZUCCHINE TRIFOLATE	PASSATO DI VERDURE CON PASTINA PROSCIUTTO CRUDO CAVOLO CAPPUCCIO JULIENNE	UOVA ALL'OCCHIO DI BUE CON SUGO AL POMODORO E CROSTINI DI PANE SPINACI IN PADELLA
3° SETTIMANA	PASTINA IN BRODO TOMINO AL TEGAME SPINACI ALL'OLIO	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDA DI STAGIONE PASTA AL RAGU' DI CARNE	CREMA DI VERDURA CON CEREALI POLPETTE DI MACINATO DI CARNE BIANCA BROCCOLI AL VAPORE	CREMA DI ZUCCA E LENTICCHIE CON ORZO UOVA STRAPAZZATE CON ZUCCHINE	PASTINA IN BRODO PESCE AL CARTOCCIO CAROTE E FINOCCHI JULIENNE
4° SETTIMANA	CREMA DI VERDURE CON CROSTINI FILETTI DI PESCE AL POMODORO ASPARAGI AL FORNO	PASTINA IN BRODO POLPETTE DI CARNE BIANCA PURE' DI ZUCCA	ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE RISOTTO CON SUGO DI PESCE	PASTINA IN BRODO TORTA SALATA CON VERDURE E FORMAGGIO INSALATA VERDE	MIX DI CEREALI CON VERDURE POLPETTE DI RICOTTA E SPINACI FINOCCHI JULIENNE
5° SETTIMANA	PASTINA IN BRODO HUMMUS DI CECI CON PINZIMONIO DI VERDURE	RISOTTO AL RADICCHIO ROSSO E STRACCHINO VERDURE MISTE AL FORNO	CREMA DI ZUCCHINE E PATATE CON PASTINA E ROBIOLA INSALATA MISTA	CREMA DI VERDURE CON CEREALI POLPETTE DI LEGUMI CON VERDURE IN PADELLA	PASTA AL SUGO DI POMODORO E VERDURE PESCE AL LIMONE POMODORINI E RUCOLA

REGOLE PER ACCEDERE AI REFETTORI

A seguito del permesso del Comune e della Direzione Didattica i genitori nominati potranno accedere ai locali di refettorio delle scuole.

1	È necessario farsi riconoscere dal personale preposto prima dell'accesso.
2	Limitare la circolazione all'interno dei locali.
3	Ricordarsi che il momento del pasto rientra nelle attività didattico- educative e si richiede pertanto di astenersi dal proferire commenti relativi al gusto personale.
4	Interagire con i bambini solo con il consenso degli insegnanti.
5	Non ostacolare e non interferire nelle attività del personale addetto al servizio di distribuzione.
6	Procedere all'assaggio del pasto del giorno che deve prevedere solo una piccola porzione.
7	Compilare la scheda di valutazione del pasto e consegnarla all'ufficio scuola del Comune.
8	E' sconsigliato effettuare la visita nella scuola/classe/sezione di appartenenza del proprio figlio.
9	Non è consentito ai genitori sedersi a tavola con i bambini.
10	Tutti i genitori incaricati di effettuare i sopralluoghi sono pregati di rispettare quanto sopra indicato al fine di consentire il normale svolgimento delle attività didattico-educative degli alunni e l'adempimento dei compiti affidati al personale in servizio.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Per qualsiasi chiarimento
rimaniamo a vostra completa
disposizione.



SERVIZIO DIETETICO
Matilde Ristorazione s.r.l