

MENU ESTIVO COMUNE DI MASSA DI SOMMA



	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
LUNEDI	PASTA E LENTICCHIE MOZZARELLA INSALATA DI POMODORO	PASTA AL POMODORO UOVA STRAPAZZATE AL FORMAGGIO	PIZZA AL POMODORO E MOZZARELLA PETTO DI POLLO	RISO E ZUCCA COTOLETTA DI PESCE	PASTA AL POMODORO COTOLETTA DI BOVINO PATATE
MARTEDI	PASTA AL POMODORO BRASATO DI BOVINO	PASTA E PISELLI TACCHINO ARROSTO PATATE	PASTA AL POMODORO UOVA STRAP. AL FORMAGGIO PATATE E POMODORI	PASTA ALLA SICILIANA BOCCONCINI DI TACCHINO AL LIMONE PATATE	PASTA E FAGIOLI BASTONCINI DI PESCE
MERCOLEDI	PASTA E ZUCCA SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE SPINACI ALL'AGRO	RISO AL POMODORO ARISTA DI MAIALE	RISO E FAGIOLI COTOLETTA DI PESCE	PASTA AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO	PASTA OLIVE E CAPPERI MOZZARELLA INSALATA DI POMODORI
GIOVEDI	RISO AL POMODORO PESCE AL FORNO	PASTA E PATATE SOVR DI POLLO	GNOCCHETTI AL POMODORO SPEZZATINO DI BOVINO CON PISELLI	PASTA E LENTICCHIE FORMAGGIO SPALMABILE	RISO AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO
VENERDI	PASTA E PISELLI FORMAGGIO SPALMABILE CAROTE ALL'AGRO	PASTA AL TONNO BASTONCINI DI PESCE INSALATA DI POMODORI	RISO CON SPINACI MOZZARELLA FAGIOLINI AL POMODORO	PASTA AL POMODORO POLPETTE AL FORNO CAROTE	PIZZA AL POMODORO E MOZZARELLA PETTO DI POLLO



GRAMMATURE O UNITA' PER PORZIONE

PRIMI PIATTI	Grammature
Pasta o riso asciutti g.	60
Gateau di patate g.	50
Pasta o riso con legumi g.	30+30
pasta o riso con verdure g.	50+70
Pasta o riso con patate g.	40+70
Pizza	100

SECONDI PIATTI	Grammature
Carne g.	50
Pesce g.	70
Uova g.	50
Prosciutto cotto g.	30
Formaggio a pasta molle o filante g.	40
Formaggio a pasta dura g.	20
Formaggini g.	56

CONTORNI	Grammature
Verdura cruda in foglia g.	40
Verdura cruda g.	100
Verdura da far cotta g.	150
Patate	100

Olio evo per il pasto	10
-----------------------	----

Pane	50
------	----

(Allegato A.2) modificato ai sensi della DGRL n. 40/2011

Informazioni nutrizionali necessarie per la valutazione delle tabelle dietetiche e relativa modulistica

PROSPETTO RIASSUNTIVO GENERALE

da compilare per ciascuna tabella dietetica e/o menù consegnato

(es. n 3 tabelle dietetiche e/o menu, devono essere accompagnati da n. 3 prospetti riassuntivi generali)

Caratteristiche del Servizio di Ristorazione (numero di pasti giornalieri, modalità di preparazione e somministrazione)	RISTORAZIONE SCOLASTICA CORENIS REASIA SOTTICA						
Tipologia dell'utenza (sesso, età, tempo di permanenza nella struttura)	Omnium scuola materna						
Tipologia dei pasti somministrati (colazione, pranzo, spuntino / merenda)	Colazione <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> No	Merenda <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> No	Pranzo <input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> No	Spuntino <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> No			
Menù previsti (menù comune, eventuali menù speciali)	MENÙ ORDINARIO ESTIVO						
Presenza di menù per celiachia (L.n. 123 del 4.07.05; G.U. n° 156 del 7.07.05)	SI						
Numero di settimane previste del menù	5						
Indicare il quantitativo calorico medio giornaliero, calcolato su un periodo di 5 giorni relativo alle settimane del menù.	kcal 603,63						
Indicare il quantitativo in macronutrienti giornaliero medio (espresso in g e % Kcal), calcolato su un periodo di 5 giorni relativo alle settimane del menù.	Proteine g. 21,99 % kcal tot. 14,58	Carboidrati totali g. 99,5 % kcal tot. 56,26	Carboidrati complessi g. 59,25 % kcal tot.	Carboidrati semplici g. 24,76 % kcal tot.	Grassi totali g. 18,8 % kcal tot. 28	Grassi saturi g. 4,316 % kcal tot.	Fibra g. 7,46
Indicare il quantitativo in micronutrienti (almeno calcio e ferro) giornaliero medio, calcolato su un periodo di 5 giorni	Calcio mg 7073	Ferro mg 2,43					
Si intende effettuare una valutazione periodica del gradimento e/o una valutazione della tipologia degli scarti?	SI		NO				

Note per la stesura del menù

- I criteri per la stesura di menù e tabelle dietetiche devono essere conformi a quanto suggerito nel LARN (SINU Società Italiana di Nutrizione Umana) e nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (INRAN Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione).
- Per ciascun alimento va indicato il peso a crudo e al netto degli scarti.
- Per ciascun piatto (primi, secondi e contorni) va specificata la ricetta, nella quale devono essere riportati tutti gli ingredienti, con i vari pesi, utilizzati per la realizzazione di ogni singola porzione. Tali pesi si intendono a crudo e al netto degli scarti di lavorazione e di eventuali call di peso dovuti allo scongelamento.
- La Tabella dietetica consegnata dovrà essere quindi comprensiva di Menù differenziati su base stagionale (estate-inverno) e mensile (quattro o cinque settimane) e ricettari completi di tutti gli ingredienti utilizzati nella preparazione dei piatti previsti nel menù stessi.