

MENU INVERNALE COMUNE DI MASSA DI SOMMA



	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
LUNEDI	RISO E FAGIOLI FRITTATA	PASTA ALLA BESCIAAMELLA BRASATO ZUCCHINE	PASTA E PISELLI HAMBURGER PATATE	PASTA E CAVOLO BASTONCINI INSALATA	PASTA OLIVE E CAPPERI MOZZARELLA POMODORI
MARTEDI	PASTA AL POMOD. MOZZARELLA SPINACI	PASTA CON PATATE BASTONCINI INSALATA	GNOCCHETTI AL POMODORO SALSICCIA DI SUINO AL POMODORO	PASTA E LENTICCHIE SPEZZATINO DI TACCHINO BIETA	RISO CON MINESTRONE BOCC. TACCHINO
MERCOLEDI	PASTA CON ZUCCA POLPETTE PATATE AL FORNO	RISO AL POMOD SPEZZATINO DI TACCHINO CON PISELLI	RISO CON CARCIOFI BASTONCINI INSALATA	PASTA ALLA BOLOGNESE FORMAGGIO SPALMABILE CAROTE	PASTA E FAGIOLI PROSCIUTTO COTTO SPINACI ALL'AGRO
GIOVEDI	PASTA E LENTICCHIE PESCE AL POMOD.	PASTA E ZUCCHINE HAMBURGER BOVINO POMODORI	PASTA AL POMODORO FRITTATA DI ZUCCHINE	RISO CON SPINACI COTOLETTA DI POLLO	PASTA AL FORNO POLPETTE AL POMODORO INSALATA
VENERDI	GATEAU DI PATATE BOCCONCINI DI POLLO	PASTA E CECI RICOTTA	ORECCHIETTE CON BROCCOLI FORMAGGIO SPALMABILE	PASTA E ZUCCA ARISTA PUREA DI PATATE	RISO E PATATE PESCE AL FORNO ZUCCHINE

(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 COMUNA PLESSO DI SOMMA						
Tipologia dell'utenza (sesso, età, tempo di permanenza nella struttura)	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 type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> No	Spuntino <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> No			
Menù previsti (menù comune, eventuali menù speciali)	ORDINARIO MENÙ INVERNALE						
Presenza di menù per celachia (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 563,15						
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. 29,35 % kcal tot. 14,48	Carboidrati totali g. 83,36 % kcal tot. 55,48	Carboidrati complessi g. 51,20 % kcal tot.	Carboidrati semplici g. 23,48 % kcal tot.	Grassi totali g. 18,08 % kcal tot. 28,9	Grassi saturi g. 4,34 % kcal tot.	Fibra g. 8,2
Indicare il quantitativo in micronutrienti (almeno calcio e ferro) giornaliero medio, calcolato su un periodo di 5 giorni	Calcio mg 101,16	Ferro mg 2,75					
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 cali 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 nei menù stessi.



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

Uovo per il piatto	10
--------------------	----

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