EURO RISTORAZIONE

Menu Primaverile

A.S. 2023/2024

Comune di Castelnuovo del Garda

Gentili Genitori,

Vi presentiamo il menu primaverile in vigore presso le scuole primarie e doposcuola del comune di Castelnuovo del Garda.

Come tutti ben sappiamo, una buona alimentazione è un pilastro fondamentale del benessere e della salute dei nostri bambini; la ristorazione scolastica, attraverso menu semplici ed equilibrati, esercita la sua duplice funzione nutrizionale ed educativa. Il pasto in mensa rappresenta non solo una preziosa occasione per il soddisfacimento dei bisogni nutrizionali, ma anche un momento strategico per l'educazione al gusto,la condivisione e la socializzazione.

Nella predisposizione del menu sono stati presi in considerazione due importanti documenti: *i nuovi LARN* (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) e le "*Linee Guida per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica*" della Regione Veneto, ed. 2022.

Frequenza degli alimenti settimanale per i menu scolastici – Linee Guida Regione Veneto

PIATTO	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile
Primi piatti a base di cereali asciutti	3-4	12-16
Primi piatti a base di cereali in brodo	1-2	4-8
Carne rossa (bovino, suino)	0-1	2-3
Carne bianca (avicola: pollo, tacchino)	1	4
Pesce	1-2	4-8
Bastoncini di merluzzo non prefritti		0-1
Tonno (solo per le scuole primarie)		0-1
Legumi	1-2	4-8
Uova	0-1	2-4
Formaggi	0-1	2-4
Salumi (prosciutto cotto)		0-2
Verdura cotta e/o cruda	Tutti i giorni	
Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni	
Pane	Tutti i giorni	
Patate / purè	0-1	4
Yogurt*	0-1	4
Prodotti da forno dolci*		1
**Da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione, privilegiando quest'ultima.*		

NOTA BENE: il menu potrà subire delle variazioni (in ogni caso conformi alle indicazioni delle Linee Guida) che verranno comunicate ai singoli plessi scolastici.

EURO RISTORAZIONE

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DEI PASTI A CASA

Colazione (15% dell'energia giornaliera totale)

In una buona prima colazione devono essere presenti tutti e tre i nutrienti: carboidrati, grassi e proteine. Sarebbe dunque ottimo consumare ogni giorno:

- Una porzione di latte o yogurt, alimenti utili per l'apporto di proteine, grassi, minerali e vitamine;
- Fette biscottate, pane, biscotti secchi semplici, cereali poco zuccherati; eventualmente, aggiungere della marmellata, del miele, e molto occasionalmente anche altre creme spalmabili;
- Frutta fresca di stagione o succhi di frutta di ottima qualità (90-100% di frutta).

Merende (5-10% dell'energia giornaliera totale)

Fondamentali per garantire un buon rifornimento di energia al corpo e al cervello, le merende non devono tuttavia appesantire.

- Per la merenda del mattino preferire prodotti semplici come frutta o yogurt;
- Per la merenda del pomeriggio vanno privilegiati prodotti da forno dolci (vedi colazione) o salati (crackers poveri di sale, pane e olio, occasionalmente pane e affettato); preferibilmente non più di una volta a settimana è possibile prevedere anche un dolce, meglio ancora se fatto in casa.

È in genere una buona regola evitare il consumo di bevande zuccherate / succhi di frutta, preferendo piuttosto la frutta, ma stando comunque attenti a non eccedere il consumo di 3 frutti giornalieri.

Cena (35% dell'energia giornaliera totale)

Consultando il menu scolastico, *che offre un'ottima traccia di riferimento (per tutta la famiglia!) per il pasto serale*, scegliere come segue:

- Se a pranzo si è consumato un primo piatto in brodo + carne o pesce + verdure e pane, a cena si consiglia un piccolo primo piatto asciutto + formaggio oppure uova oppure legumi + verdure e pane;
- Se a pranzo si è consumato un primo piatto asciutto + uova/formaggio/legumi + verdure e pane, a cena si consiglia un primo piatto in brodo + carne oppure pesce oppure uova.

Per l'alternanza dei secondi piatti a cena, si può far riferimento alle frequenze di consumo per il pranzo scolastico consigliate dalle Linee Guida.

Questi esempi di colazione, merende e cene rispecchiano le indicazioni del modello Mediterraneo, sinonimo di alimentazione sana e dalla spiccata valenza protettiva contro patologie cronico-degenerative.

EURO RISTORAZIONE

COMUNE DI CASTELNUOVO DEL GARDA - MENU PRIMAVERILE SCUOLE PRIMARIE E DOPOSCUOLA - A.S. 2023/2024

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1a SETTIMANA 01.04 - 05.04	**PASTA INTEGRALE AL PESTO** **BOCCONCINI DI MANZO AL POMODORO** **CAROTE JULIENNE** **ZUCCHINE ALL'OLIO EVO** **PANE COMUNE** **FRUTTA FRESCA**	RISO ALLA CREMA DI ZUCCHINE* BASTONCINI DI MERLUZZO* AL FORNO BROCCOLI ALL'OLIO EVO FINOCCHI JULIENNE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA ALL'OLIO EVO FORMAGGIO GRANA PADANO DOP CAPPUCCIO JULIENNE FAGIOLINI ALL'OLIO EVO PANE INTEGRALE YOGURT ALLA FRUTTA	CREMA DI CAROTE E CANNELLINI CON ORZO UOVA STRAPAZZATE PATATE AL FORNO INSALATA MISTA PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA AL POMODORO PEPITE DI POLLO DORATE AL MAIS ERBETTE ALL'OLIO EVO INSALATA VERDE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA
2a SETTIMANA 08.04 - 12.04	RISOTTO ALLA CREMA DI CARCIOFI TONNO ALL'OLIO FINOCCHI JULIENNE CAROTE ALL'OLIO EVO PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	**PASTA ALL'OLIO EVO** **POLPETTE DI CECI E CAROTE** **ERBETTE ALL'OLIO EVO** **POMODORI CRUDI** **PANE COMUNE** **YOGURT ALLA FRUTTA**	PASTA AI PISELLI* FORMAGGIO CRESCENZA CAPPUCCIO JULIENNE FAGIOLINI ALL'OLIO EVO PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	GNOCCHI AL POMODORO HAMBURGER DI CARNI BIANCHE ZUCCHINE AL BASILICO INSALATA VERDE PANE INTEGRALE FRUTTA FRESCA	CREMA DI LEGUMI* CON PASTINA FILETTO DI MERLUZZO* AL POMODORO PATATE ALL'OLIO EVO INSALATA MISTA PANE COMUNE FRUTTA FRESCA
3a SETTIMANA 15.04 - 19.04	PIZZA MARGHERITA (piatto unico) CAROTE JULIENNE ERBETTE AL TEGAME PANE COMUNE YOGURT ALLA FRUTTA	RISO ALLA PARMIGIANA FILETTO DI MERLUZZO* GRATINATO BROCCOLI AL VAPORE POMODORI CRUDI PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	VELLUTATA DI ZUCCHINE E PISELLI CON CROSTINI COSCETTE DI POLLO AL FORNO PATATE ALL'OLIO EVO CAPPUCCIO JULIENNE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA AL POMODORO TONNO ALL'OLIO INSALATA MISTA CAVOLFIORI ALL'OLIO EVO PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	**PASTA ALL'OLIO EVO** **HAMBURGER DI MANZO** **SPINACI ALL'OLIO EVO** **CAROTE JULIENNE** **PANE INTEGRALE** **FRUTTA FRESCA**
4a SETTIMANA 22.04 - 26.04	RISO ALLO ZAFFERANO UOVA STRAPAZZATE FAGIOLINI ALL'OLIO EVO FINOCCHI JULIENNE PANE INTEGRALE FRUTTA FRESCA	PASTA INTEGRALE AL POMODORO FORMAGGIO GRANA PADANO DOP CAPPUCCIO JULIENNE BROCCOLI ALL'OLIO EVO PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA ALL'OLIO EVO POLPETTE DI MERLUZZO* AL FORNO ZUCCHINE ALL'OLIO EVO INSALATA VERDE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASSATO DI VERDURE* CON CROSTINI COSCETTE DI POLLO AL FORNO PATATE ALL'OLIO EVO INSALATA MISTA PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	**PASTA AL PESTO** **FAGIOLI ALL'UCCELLETTO** **CAROTE ALL'OLIO EVO** **POMODORI CRUDI** **PANE COMUNE** **YOGURT ALLA FRUTTA**
5a SETTIMANA 29.04 - 03.05	RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO E SALVIA FORMAGGIO MOZZARELLA CAPPUCCIO JULIENNE SPINACI ALL'OLIO EVO PANE COMUNE FRUTTA FRESCA	PASTA AL POMODORO E ZUCCHINE BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE CAVOLFIORI AL VAPORE INSALATA MISTA PANE INTEGRALE FRUTTA FRESCA	**PIZZA MARGHERITA** **PROSCIUTTO COTTO** **CAROTE JULIENNE** **ZUCCHINE AL BASILICO** **PANE COMUNE** **FRUTTA FRESCA**	RISO AL PESTO DELICATO UOVA SODE POMODORI CRUDI CAROTE ALL'OLIO EVO PANE COMUNE YOGURT ALLA FRUTTA	PASSATO DI VERDURE* CON FARRO MERLUZZO* ALLA VICENTINA PATATE LESSE INSALATA VERDE PANE COMUNE FRUTTA FRESCA

Il menù settimanale prevede:
- ***L'acqua*** sempre disponibile;
- ***Pane di semola di grano duro/integrale a basso contenuto di sale*** ;
- ***Frutta fresca di stagione*** di almeno 3 tipologie diverse la settimana.

Utilizzo della colorazione menù
- Sfondo giallo: piatti a base di pesce
- Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina
- Sfondo azzurro: piatti a base di formaggio
- Sfondo viola: piatti a base di uova
- Sfondo arancione: piatti a base di legumi
- Sfondo verde: piatti a base di carni bianche

I piatti contrassegnati con (*) sono preparati con materia prima congelata o surgelata all'origine.