

COMUNE DI CASSANO D'ADDA

ANNO SCOLASTICO 2020/2021- Scuola dell'infanzia/primaria/secondaria di primo grado

in vigore da 7/01/21

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1a settimana	Gnocchi di patate al pomodoro Grana Padano DOP Finocchi crudi Pane integrale	Risotto alla parmigiana Hamburger di manzo al pomodoro Spinaci** stufati Pane	Infanzia Crema di legumi con orzo°° Carote Primaria Pasta agli aromi Lenticchie in umido con carote Barretta di cioccolato per tutti Pane	Pennette alla crema di broccoli Cosce di pollo arrosto Fagiolini** pane	Pasta al pesto ligure fatto dal cuoco Merluzzo**impanato Lattuga e trevisana Pane
2a settimana	Pr: Tagliatelle di semola al ragù di manzo Inf.: pasta al ragù di manzo Spinaci** gratinati Pane multicerale	Crema di verdure con farro°° Arrosto di tacchino all'arancia Patate al forno o puré Pane	Pasta al pomodoro Platessa**impanata Insalata verde e rossa Pane	Pizza Margherita Fagiolini** e mais Pane	Riso olio e grana Frittata con ortaggi Finocchi e carote julienne Pane
3a settimana	Risotto allo zafferano con piselli** ½ porzione di Asiago DOP insalata verde Pane integrale	Gnocchetti sardi al pesto ligure fatto dal cuoco Bruscit di vitellone con verdure Pane	Pasta agli aromi Rotolo di uova con verdure e grana Carote gratinate Pane	Passato di ortaggi con orzo°° Bocconcini di pollo al forno Erbette**gratinate Pane	Maccheroncini al pomodoro e basilico Merluzzo** impanato Lattuga e cavolo rosso Pane
4a settimana	Tortelloni di ricotta e spinaci°°all'olio e.v. e salvia ½ Mozzarella Finocchi gratinati con pangrattato Pane	Passato di verdure con farro°° Scaloppine di pollo Lattuga e mais Pane	Orecchiette al pomodoro e basilico Platessa** impanata insalata verde Pane	Risotto alla crema di zucca Hamburger di tacchino al succo di limone e aromi Fagiolini** pane	Prim.: Pasta al pomodoro e lenticchie Inf.: Passato di lenticchie con pastina ½ porzione di formaggio spalmabile - carote julienne Pane

La Tecnologa Alimentare e Dietista Dr.ssa Cristina Valli

Pagina 1 di 4

Legenda: °°Alimenti biologici

**Alimenti surgelati

QUALITA' DELLE DERRATE

- Grassi di condimento: esclusivamente olio extra vergine di oliva, sia come condimento a crudo, che a cotto.
- In tutte le preparazioni si fa uso di sale iodato
- Pollo e tacchino sono per nascita, allevamento e macellazione nazionali.
- Tutti i formaggi e latticini sono di origine italiana, anche per ingredienti
- Tutti i prodotti ortofrutticoli sono di origine Nazionale e di 1°cat.
- Il pane è a ridotto contenuto di sale
- I Ravioli di magro sono privi di additivi e provenienti da agricoltura biologica
- Le tagliatelle sono di semola di grano duro

Grammature

Le grammature di riferimento, per l'elaborazione dei piatti e delle porzioni, sono quelle del documento "Mangiar Sano a scuola" ATS Milano-Citta Metropolitana -Edizione 2016.

SPUNTINO DI META' MATTINA: FRUTTA E DESSERT

La frutta fresca viene servita come spuntino di metà mattina

Sulla settimana vengono alternate differenti varietà di frutta fresca e di stagione per 4 giorni e 1 dessert

Tra le varietà proposte: arance, mandarini senza semi, mela o pera lavate dal centro cottura (mangiabili con la buccia), banana

Il dessert sarà costituito da crackers non salati in superficie o 1 yogurt alla frutta

GRUPPI DI ALIMENTI	GRAMMATURE		
	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, miglio...)			
Preparazioni asciutte	60 g	70 g	90 g
Preparazioni in brodo	30 g	40 g	50 g
Farina di mais per polenta	60 g	70 g	90 g
Gnocchi di patate	150 g	180 g	220 g
Ravioli	70 g	90 g	110 g
Pizza pomodoro e mozzarella	100 g	200 g	300 g
Pane	25-30 g	50-60 g	50-60 g
Carne	60 g	80 g	100 g
Uova	40 g	60 g	90 g
Formaggi			
freschi (mozzarella di mucca, crescenza, caciotta fresca, caprino, primosale)	50 g	60 g	70 g
ricotta	80 g	90 g	100 g
stagionati (parmigiano, fontina, emmenthal, asiago, scamorza, ecc.)	30 g	40 g	50 g
Formaggio grattugiato in aggiunta alle preparazioni (primi piatti, tortini, polpette)	3 g	4 g	5 g
Legumi			
proposti come secondo piatto	30 g secchi 80 g freschi/surgelati	40 g secchi 100 g freschi/surgelati	50 g secchi 130 g freschi/surgelati
nei primi piatti in brodo o asciutti	15 g se secchi 40 g freschi/surgelati	20 g se secchi 50 g freschi/surgelati	25 g se secchi 65 g freschi/surgelati
Grammature medie (rif.LARN 2014) al crudo e al netto degli scarti delle porzioni per i pranzi (40%En) nelle diverse fasce d'età			

GRUPPO DI ALIMENTI	GRAMMATURE		
	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Patate			
come contorno (in giornate con primo piatto in brodo con verdure e/o legumi)	100 g	100 g	130 g
come sostituto del pane	80 g	150 g	150 g
come sostituto del primo piatto asciutto	230 g	280 g	350 g
Verdure			
Contorno di verdura insalata, carote julienne, finocchi in insalata...	30 g	50 g	70 g
Altra verdura (pomodori, fagiolini, spinaci,...)	80 -100 g	100 -120 g	120 - 150 g
Frutta	100 g	150 g	150 g
Olio Extra vergine di Oliva (EVO)	15 g	20 g	25 g
Grammature medie (rif.LARN 2014), al crudo e al netto degli scarti, delle porzioni per i pranzi (40%En) nelle diverse fasce d'età			