


COMUNE DI SCHIO
MENU' SCUOLA PRIMARIA A. ROSMINI
Autunno – Inverno 2019/2020

(Novembre – Dicembre – Gennaio – Febbraio - Marzo)

29 AGO, 2019

	MARTEDI'	MERCOLEDI'
I^A SETTIMANA	PIZZA MARGHERITA VERDURA COTTA* O CRUDA	RISOTTO ALLE VERDURE UOVA VERDURA COTTA* O CRUDA
II^A SETTIMANA	PASTA O GNOCCHI AL RAGU' DI CARNI* ROSSE (VITELLONE) VERDURA COTTA* E CRUDA DESSERT (1)	PASTA AL SUGO** PESCE* (non fritto) VERDURA COTTA* O CRUDA
III^A SETTIMANA	RISOTTO ALLE VERDURE UOVA VERDURA COTTA* O CRUDA	LASAGNE AL RAGU' DI CARNI* ROSSE (VITELLONE) VERDURA COTTA* E CRUDA DESSERT (1)
IV^A SETTIMANA	PASTA AL SUGO** PESCE* (non fritto) VERDURA COTTA* O CRUDA	CARNI* BIANCHE (POLLO O TACCHINO) PATATE* VERDURA COTTA* O CRUDA DESSERT(1)

NEI MESI DI DICEMBRE E FEBBRAIO SI INVERTONO I MENU' DEL MARTEDI' CON IL MERCOLEDI'
OGNI GIORNO: Pane comune e integrale da produzione biologica – acqua naturale - frutta e verdura di stagione.

Prodotti biologici: zucchero di canna farine, pasta all'uovo, pasta di grano duro, riso, pane, base per pizza, ceci secchi, fagioli, lenticchie, misto legumi, piselli secchi, olio evo, orzo, passata e polpa di pomodoro, latte, mozzarella, stracchino, yogurt, fesa e spezzatino di tacchino, coscia e hamburger di pollo, carote, patate, cavolo cappuccio, finocchi, cipolle, lattuga gentile, mele, pere, arance. I piatti contrassegnati con (*) potrebbero contenere materie prime congelate e/o surgelate all'origine.

Pasta o riso al sugo contrassegnata con (**) varietà somministrate: all'ortolana, al pomodoro, alla napoletana, con verdure.

1) Il dessert integra il piatto unico, e può essere costituito da: yogurt alla frutta, dolce da forno, macedonia di frutta fresca o budino.

Le grammature degli alimenti rispettano quelle previste dalle "Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella Ristorazione Scolastica", Regione del Veneto, 2017.

Le informazioni sulla presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio.

N.B. IL MENU' POTRA' SUBIRE VARIAZIONI PER ESIGENZE DI SERVIZIO.



Informazioni utili per genitori e bambini

Tratto dalle linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica
Piano Regionale Prevenzione Regione del Veneto 2014-2018
S.I.A.N. Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione delle Aziende U.L.S.S. - Agosto 2017

Suggerimenti per gli altri pasti della giornata

Per la prima colazione e la merenda preferire alimenti energetici, facilmente digeribili.

In particolare:

- pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele (per bambini al di sopra di 1 anno) o marmellata: forniscono energia di pronto e facile utilizzo;
- yogurt e latte: assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca (anche come frullati) garantisce vitamine, minerali e fibre.

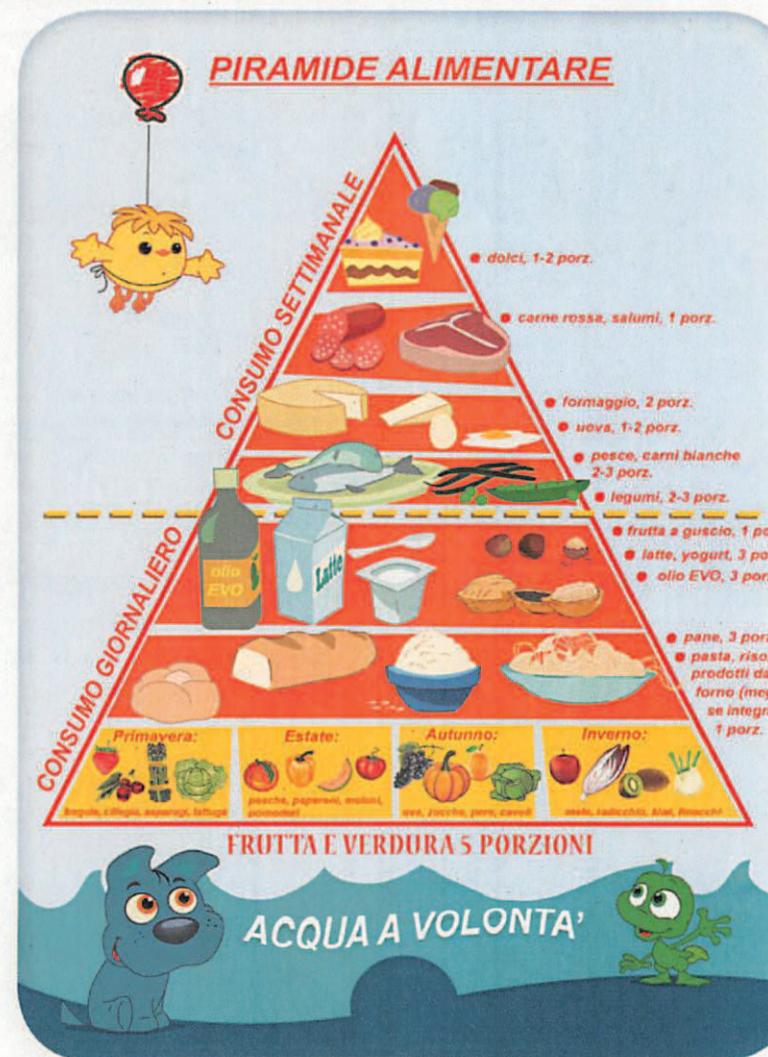
Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico, come la frutta e lo yogurt, che non compromettono l'appetito per il pranzo.

A cena:

consultando il menù e la tabella sottostante scegliere preferibilmente alimenti diversi da quelli già consumati a pranzo in mensa.

Esempio:

- se **a pranzo** il bambino ha consumato un pasto a base di: minestra, carne, verdura e pane
- **a cena**: riso o pasta, formaggio o uova o legumi o pesce, verdura e pane.
- Se **a pranzo** il bambino ha consumato un pasto a base di: pasta, prosciutto, uova o formaggio, verdura e pane
- **a cena**: minestra di qualsiasi tipo, carne o pesce o legumi, verdura e pane.



COMUNE DI SCHIO
MENU' SCUOLA PRIMARIA A. ROSMINI

Primavera – Estate 2019/2020

(Settembre – Ottobre – Aprile – Maggio – Giugno - Luglio)

29 AGO. 2019

	MARTEDI'	MERCOLEDI'
I^ SETTIMANA	CARNI* BIANCHE (POLLO O TACCHINO) PATATE* VERDURA COTTA* O CRUDA	PASTA AL PESTO UOVA VERDURA COTTA* O CRUDA
II^ SETTIMANA	PIZZA MARGHERITA VERDURA COTTA* O CRUDA	PASTA O GNOCCHI AL RAGU' DI CARNI* ROSSE (VITELLONE) VERDURA COTTA* E CRUDA <i>DESSERT (1)</i>
III^ SETTIMANA	LASAGNE AL PESTO VERDURA COTTA* E CRUDA <i>DESSERT (1)</i>	RISOTTO ALLE VERDURE PESCE* (non fritto) VERDURA COTTA* O CRUDA
IV^ SETTIMANA	RISOTTO ALLE VERDURE UOVA VERDURA COTTA* O CRUDA	PASTA AL SUGO** MACEDONIA DI VERDURE* E LEGUMI <i>DESSERT (1)</i>

NEI MESI DI OTTOBRE E MAGGIO SI INVERTONO I MENU' DEL MARTEDI' CON IL MERCOLEDI'

OGNI GIORNO: Pane comune e integrale da produzione biologica – acqua naturale - frutta e verdura di stagione.

Prodotti biologici: zucchero di canna, farine, pasta all'uovo, pasta di grano duro, riso, pane, base per pizza, ceci secchi, fagioli, lenticchie, misto legumi, piselli secchi, olio evo, orzo, passata e polpa di pomodoro, latte, mozzarella, stracchino, yogurt, fesa e spezzatino di tacchino, coscia e hamburger di pollo, carote, patate, cavolo cappuccio, finocchi, cipolle, lattuga gentile, mele, pere, arance.

I piatti contrassegnati con (*) potrebbero contenere materie prime congelate e/o surgelate all'origine.

Pasta o riso al sugo contrassegnata con (**) varietà somministrate: all'ortolana, al pomodoro, alla napoletana, con verdure.

(1) Il dessert integra il piatto unico, e può essere costituito da: yogurt alla frutta, dolce da forno, macedonia di frutta fresca, budino o gelato fiordilatte/alla frutta.

Le grammature degli alimenti rispettano quelle previste dalle "Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella Ristorazione Scolastica", Piano Regionale Prevenzione Regione del Veneto 2014-2018.

Le informazioni sulla presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio.

N.B. IL MENU' POTRA' SUBIRE VARIAZIONI PER ESIGENZE DI SERVIZIO.



Informazioni utili per genitori e bambini

Tratto dalle linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica
Piano Regionale Prevenzione Regione del Veneto 2014-2018
S.I.A.N. Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione delle Aziende U.L.S.S. - Agosto 2017

Suggerimenti per gli altri pasti della giornata

Per la prima colazione e la merenda preferire alimenti energetici, facilmente digeribili.

In particolare:

- pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele (per bambini al di sopra di 1 anno) o marmellata: forniscono energia di pronto e facile utilizzo;
- yogurt e latte: assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca (anche come frullati) garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico, come la frutta e lo yogurt, che non compromettono l'appetito per il pranzo.

A cena:

consultando il menù e la tabella sottostante scegliere preferibilmente alimenti diversi da quelli già consumati a pranzo in mensa.

Esempio:

- se **a pranzo** il bambino ha consumato un pasto a base di: minestra, carne, verdura e pane
- **a cena:** riso o pasta, formaggio o uova o legumi o pesce, verdura e pane.
- Se **a pranzo** il bambino ha consumato un pasto a base di: pasta, prosciutto, uova o formaggio, verdura e pane
- **a cena:** minestra di qualsiasi tipo, carne o pesce o legumi, verdura e pane.

