

Menu primavera - estate (aprile - ottobre) a.s. 2021 - 2022 per la Scuola Primaria
Territorio Comune di Vallefoglia

| | I SETTIMANA | II SETTIMANA | III SETTIMANA | IV SETTIMANA | V SETTIMANA |
|------------------|---|---|--|---|--|
| Lunedì | Passato di verdure con pastina Straccetti di carne bianca con carciofi Insalata mista | Risotto allo zafferano Omelette / sformato con verdure Verdura cotta | Passato di verdura con riso Arrosto di maiale / scaloppina al limone Insalata | Pasta al ragu di pesce (bianco) Crocchette di verdure e legumi / polpettone di ceci Cetrioli | Orecchiette con melanzane Cubetti di tacchino / arrosto di tacchino Bietoline all'olio |
| Martedì | Pasta con piselli (bianca) Caprese : (mozzarella a fette - pomodoro) | Pizza al pomodoro Mozzarella a fette Fagiolini | Tagliatelline con crema di fagioli Squacquerone Pomodori e cetrioli | Vellutata di carote con pastina o con orzo Petto di pollo gratinato Zucchine trifolate | Passato di verdure con pastina Omelette / sformato con verdure Patate gratinate |
| Mercoledì | Risotto alla parmigiana Uovo Sodo Cetrioli / verdura cruda | Pasta all'ortolana (bianca) Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico al forno Cetrioli | Lasagne al ragù di carne Verdure gratinate Pinzimonio | Pasta al pesto fresco di zucchine (zucchine, basilico fresco, olio) Stracchino Fagiolini al pomodoro fresco | Risotto con piselli (bianco) Polpette di pesce al forno Insalata mista |
| Giovedì | Ravioli o Tortellini con ragù di carne Verdura gratinate Carote in pinzimonio | Vellutata di zucchine con orzo o con pastina Pollo arrosto / pollo al limone Pomodori in insalata | Pasta o Farro con pesto fresco (basilico fresco, prezzemolo e olio) Frittata Fagiolini all'olio | Riso all'olio Carne di vitellone arrosto / spezzatino alla pizzaiola Insalata mista | Gnocchetti sardi agli asparagi Prosciutto cotto Pinzimonio |
| Venerdì | Pasta con zucchine (bianca) Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico gratinato al forno spinaci all'olio | Spaghetti al tonno crocchette di verdure e legumi / burger di lenticchie Insalata mista | Pasta con pomodoro e basilico Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico gratinato al forno Pomodori e cetrioli | Tagliatelline al pomodoro Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico al forno Pinzimonio | Pasta al sugo di pesce Formaggi misti Fagiolini |

N.B. Ad ogni pasto vengono somministrati: frutta e verdura di stagione , pane comune e pane integrale

ASUR Area Vasta n. 1 - Sede Pesaro
 U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
 Il Dirigente Medico
 (Dr.ssa Elsa RAVAGLIA)

**Menu primavera - estate (aprile - ottobre) a.s. 2021 - 2022 per la Scuola dell'Infanzia
Territorio Comune di Vallefoglia**

| | I SETTIMANA | II SETTIMANA | III SETTIMANA | IV SETTIMANA | V SETTIMANA |
|------------------|--|--|---|--|---|
| Lunedì | Passato di verdure con pastina Straccetti di carne bianca con carciofi Insalata mista <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Risotto allo zafferano Omelette / sfornato con verdure Verdura cotta <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Passato di verdura con riso Arrosto di maiale / scaloppina al limone Insalata <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Pasta al ragu di pesce (bianco) Crocchette di verdure e legumi / polpettone di ceci Cetrioli <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Orecchiette con melanzane Cubetti di tacchino / arrosto di tacchino Bietoline all'olio <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> |
| Martedì | Pasta con piselli (bianca) Caprese : (mozzarella a fette - pomodoro) <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Pizza ai pomodoro Mozzarella a fette Fagiolini <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Tagliatelline con crema di fagioli Squacquerone Pomodori e cetrioli <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Vellutata di carote con pastina o con orzo Petto di pollo gratinato Zucchine trifolate <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Passato di verdure con pastina Omelette / sfornato con verdure Patate gratinate <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> |
| Mercoledì | Risotto alla parmigiana Uovo Sodo Cetrioli / verdura cruda <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Pasta all'ortolana (bianca) Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico al forno Cetrioli <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Lasagne al ragu di carne Verdure gratinate Pinzimonio <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Pasta al pesto fresco di zucchine (zucchine, basilico fresco, olio) Stracchino Fagiolini al pomodoro fresco <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Risotto con piselli (bianco) Polpette di pesce al forno Insalata mista <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> |
| Giovedì | Ravioli o Tortellini con ragu di carne Verdura gratinate Carote in pinzimonio <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Yogurt alla frutta</i> | Vellutata di zucchine con orzo o con pastina Pollo arrosto / pollo al limone Pomodori in insalata <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Ciambella casalinga</i> | Pasta o Farro con pesto fresco (basilico fresco, prezzemolo e olio) Frittata Fagiolini all'olio <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Pane e olio</i> | Riso all'olio Carne di vitellone arrosto / spezzatino alla pizzaiola Insalata mista <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Yogurt alla frutta</i> | Gnocchetti sardi agli asparagi Prosciutto cotto Pinzimonio <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Pane e olio</i> |
| Venerdì | Pasta con zucchine (bianca) Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico gratinato al forno Spinaci all'olio <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Spaghetti al tonno Crocchette di verdure e legumi / burger di lenticchie Insalata mista <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Pasta con pomodoro e basilico Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico gratinato al forno Pomodori e cetrioli <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Tagliatelline al pomodoro Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico al forno Pinzimonio <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> | Pasta al sugo di pesce Formaggi misti Fagiolini <i>Spuntino di metà mattina</i> <i>Frutta fresca di stagione</i> |

N.B. Ad ogni pasto vengono somministrati: frutta e verdura di stagione, pane comune e pane integrale

A.S.U.R. Area Vasta n. 1 - Sede Pesaro
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
 Il Dirigente Medico
 (D.ssa Elsa RAVAGLIA)

Scuola dell'Infanzia "Territorio Comune di Vallefoglia"

Merenda menu primavera-estate a.s. 2021 - 2022

| | 1° SETTIMANA | 2° SETTIMANA | 3° SETTIMANA | 4° SETTIMANA | 5° SETTIMANA |
|-----------|---|---|---|---|---|
| LUNEDI | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 |
| MARTEDI | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 |
| MERCOLEDI | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 |
| GIOVEDI | Yogurt intero alla frutta cc. 125 | Ciambella casalinga g.40 | Pane e olio pane comune g. 30 olio extravergine d'oliva cc. 5 | Yogurt intero alla frutta cc. 125 | Pane e olio pane comune g. 30 olio extravergine d'oliva cc. 5 |
| VENERDI | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 | Frutta fresca di stagione g. 100-120 |



GRAMMATURE INDICATIVE MENU' SCOLASTICI (aggiornamento 2022)

Il peso si riferisce all'alimento crudo e al netto degli scarti

| ALIMENTO | ASILO NIDO (12-24 mesi) | ASILO NIDO (24-36 mesi) | INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA |
|---|--|---|---|---|---|
| | grammi | grammi | grammi | grammi | grammi |
| PRIMI PIATTI E PIATTI UNICI | | | | | |
| Pasta-Riso (anche Integrali) | 35-40 | 45-50 | 60 | 70 | 80 |
| Pastina-Riso in brodo | 20 | 30 | 30-40 | 60 | 60 |
| Passatelli in brodo | 50 | 55 | 60 | 70-80 | 80 |
| Gnocchi di Patate | 70 | 100 | 120-150 | 150-200 | 200 |
| Ravioli e Tortellini Freschi Asciutti | 80 | 100 | 120 | 150 | 150-200 |
| Lasagna o Tagliatella | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| PANE | 20 | 30 | 30-40 | 50 | 50 |
| PATATE | 50 | 80-100 | 100 | 150 | 150 |
| Patate per purè | 30 | 60 | 80 | 100 | 130 |
| VERDURE | | | | | |
| Insalata a foglia | 10 | 20 | 30 | 50 | 60 |
| Ortaggi crudi / pomodori | 50 | 60-80 | 100 | 150 | 150 |
| Ortaggi e verdure da cuocere | 70 | 80-100 | 100 | 150-200 | 200 |
| Verdure per sugo | Q.B. | Q.B. | Q.B. | Q.B. | Q.B. |
| Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati..) | 80-100 | 100-120 | 100-150 | 150-200 | 200 |
| Verdure per preparazione secondi piatti | Q.B. | Q.B. | Q.B. | Q.B. | Q.B. |
| FRUTTA | | | | | |
| Frutta fresca | 80 | 80-100 | 100-150 | 150-200 | 200 |
| CARNE / PESCE | | | | | |
| Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale | 40 | 50 | 60 | 80 | 80 |
| Carne per polpette di carne e verdure | 20 | 25 | 30 | 40 | 40 |
| Pesce | 50 | 60 | 80 | 100 | 100 |
| Pesce per polpette di pesce | 30 | 35 | 50 | 60 | 60 |
| Carne / Pesce per condimenti primi piatti | 5 | 5-10 | 10 | 20 | 20 |
| Carne / Pesce per condimenti piatti unici all'uovo | Q.B. | Q.B. | 30 | 40 | 50 |
| | | | | | |
| TONNO sott'olio sgocciolato per sugo | / | / | 20 | 25 | 30 |
| AFFETTATI | | | | | |
| Prosciutto crudo e cotto | 20-25 | 30 | 30-35 | 40-45 | 45-50 |
| UOVA | | | | | |
| Uova per secondo | n. ½ | n. 1 | n.1 | n.1 | n.1 |
| Uova per impasti (polpette, ...) | Un uovo ogni 10 bambini (circa 10gr) | Un uovo ogni 8 bambini (circa 10gr) | Un uovo ogni 6 bambini (circa 10gr) | Un uovo ogni 6 bambini (circa 10gr) | Un uovo ogni 5 bambini (circa 10gr) |
| LEGUMI | | | | | |
| Legumi Secchi (Ceci, Fagioli, Lenticchie, ecc) Legumi per <u>Passati</u> o per <u>Crema di Legumi</u> o per <u>Sugo di Legumi</u> | Secchi 10 Freschi 20-40 | Secchi 15 Freschi 40-60 | Secchi 20 Freschi 60-80 | Secchi 30 Freschi 80-100 | Secchi 35 Freschi 100-120 |
| FORMAGGI | | | | | |
| Formaggio fresco / stagionato | 20 / 15 | 35 / 20 | 50 / 30 | 60 / 40 | 80 / 50 |
| Ricotta | 30 | 50 | 60 | 80 | 80 |
| Formaggio per condimento primi piatti | Q.B. | 10 | 10 | 20 | 25 |
| Parmigiano grattato per condire | 5 | 5-8 | 8 | 8-10 | 10 |
| OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | 15 |
| Olive snocciolate | / | / | 25 | 35 | 40 |
| ACQUA | Circa 250 ml | Circa 250 ml | Circa 250ml | Circa 250 ml | Circa 250 ml |
| DOLCE | 30-40 | 40-50 | 50 | 50-100 | 50-100 |
| PIZZA MARGHERITA | / | 120 | 170 | 200 | 250 |

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
U.O.S. Igiene della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr.ssa Elsa Ravaglia

La dietista
Marialuisa Lisi

Scuola dell'Infanzia del Territorio Comune di Vallefoglia, menu primavera-estate a.s. 2021-2022, media dell'apporto giornaliero di energia e nutrienti relativa al pranzo

| Medie | % Apporto energetico | LARN |
|---------------------------------------|----------------------|---------------|
| Energia (KCal) | 609,25 | |
| Energia (KJ) | 2.549,09 | |
| Proteine Totali (g) | 24,53 | 16,10% |
| Proteine Animali (g) | 12,99 | |
| Proteine Vegetali (g) | 11,54 | |
| Lipidi Totali (g) | 18,94 | 27,98% |
| Lipidi Animali (g) | 5,82 | 8,60% |
| Lipidi Vegetali (g) | 13,14 | 19,42% |
| Acidi Grassi Saturi Totali (g) | 5,10 | 7,53% |
| Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g) | 11,18 | 16,51% |
| Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g) | 1,92 | 2,83% |
| Rapp. Polins./Sat. | 0,38 | |
| Colesterolo (mg) | 119,88 | |
| Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g) | 90,60 | 55,76% |
| Amido (g) | 74,38 | 45,78% |
| Glucidi Solubili (g) | 16,21 | 9,98% |
| Alcool (g) | 0,00 | 0,00% |
| Fibra Alimentare (g) | 7,44 | |
| Calcio (mg) | 233,14 | 1.000,00 (mg) |
| Fosforo (mg) | 394,80 | 500 (mg) |
| Potassio (mg) | 935,88 | 2.300 (mg) |
| Sodio (mg) | 439,59 | 900 (mg) |
| Ferro (mg) | 3,55 | 11 (mg) |
| Zinco (mg) | 3,04 | 5 (mg) |
| Tiamina (mg) | 0,28 | 0,6 (mg) |
| Riboflavina (mg) | 0,35 | 0,7 (mg) |
| Niacina (mg) | 5,42 | 8 (mg NE) |
| Retinolo equivalenti (µg) | 425,28 | |
| Retinolo (µg) | 65,27 | 450 (µg RE) |
| Vitamina C (mg) | 47,16 | 50 (mg) |
| Vitamina B6 (mg) | 0,54 | 0,6 (mg) |
| Acido Linoleico (g) | 1,64 | 4,00 (g) |
| Acido Linolenico (g) | 0,25 | 1,00 (g) |
| Acido Oleico (g) | 10,86 | |
| Vitamina E (mg) | 4,89 | |
| Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g) | 0,04 | |
| Vitamina D (µg) | 0,40 | 15 (µg) |
| β-carotene equivalente (µg) | 2.160,92 | |
| Acido Folico (µg) | 101,55 | 160,00 (µg) |
| Acqua (g) | 290,59 | 1.400 (mL) |

Scuola Primaria del Territorio Comune di Vallefoglia, menu primavera-estate a.s. 2021-2022, media dell'apporto di energia e nutrienti relativa al pranzo

| Medie | % Apporto energetico | LARN |
|---------------------------------------|----------------------|---------------|
| Energia (KCal) | 784,19 | |
| Energia (KJ) | 3.281,24 | |
| Proteine Totali (g) | 31,20 | 15,92% |
| Proteine Animali (g) | 16,36 | |
| Proteine Vegetali (g) | 14,84 | |
| Lipidi Totali (g) | 25,05 | 28,75% |
| Lipidi Animali (g) | 8,00 | 9,18% |
| Lipidi Vegetali (g) | 17,08 | 19,60% |
| Acidi Grassi Saturi Totali (g) | 6,82 | 7,83% |
| Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g) | 14,74 | 16,91% |
| Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g) | 2,54 | 2,92% |
| Rapp. Polins./Sat. | 0,37 | |
| Colesterolo (mg) | 151,86 | |
| Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g) | 115,40 | 55,18% |
| Amido (g) | 92,31 | 44,14% |
| Glucidi Solubili (g) | 23,09 | 11,04% |
| Alcool (g) | 0,00 | 0,00% |
| Fibra Alimentare (g) | 10,35 | |
| Calcio (mg) | 336,65 | 1.300,00 (mg) |
| Fosforo (mg) | 501,81 | 1.250 (mg) |
| Potassio (mg) | 1.187,88 | 3.900 (mg) |
| Sodio (mg) | 568,63 | 1.500 (mg) |
| Ferro (mg) | 4,98 | 18 (mg) |
| Zinco (mg) | 4,13 | 9 (mg) |
| Tiamina (mg) | 0,35 | 1,0 (mg) |
| Riboflavina (mg) | 0,48 | 1,2 (mg) |
| Niacina (mg) | 9,35 | 16 (mg NE) |
| Retinolo equivalenti (µg) | 573,29 | |
| Retinolo (µg) | 88,38 | 600 (µg RE) |
| Vitamina C (mg) | 38,15 | 75 (mg) |
| Vitamina B6 (mg) | 0,62 | 1,2 (mg) |
| Acido Linoleico (g) | 2,04 | 4,00 (g) |
| Acido Linolenico (g) | 0,32 | 1,00 (g) |
| Acido Oleico (g) | 14,28 | |
| Vitamina E (mg) | 6,40 | |
| Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g) | 0,19 | |
| Vitamina D (µg) | 2,70 | 15 (µg) |
| β-carotene equivalente (µg) | 2.910,00 | |
| Acido Folico (µg) | 124,26 | 280,00 (µg) |
| Acqua (g) | 385,28 | 1.900 (mL) |