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

AH. 01
Prot. 79811 p - ageu - p. 21/9/2

# 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 riso<br>Straccetti di carne bianca con carciofi<br>Insalata mista<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Risotto allo zafferano<br>Omelette/ Sformato con verdure<br>Verdura cotta di stagione<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Passato di verdura con riso<br>Arrosto di maiale / Scaloppina al limone<br>Insalata<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Pasta al sugo di pesce<br>Crocchette di verdure e legumi/<br>Polpettone di ceci<br>Cetrioli<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Orecchiette con melanzane<br>Cubetti di tacchino /<br>Arrosto di tacchino<br>Bietoline all'olio<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* |
| *Martedì* | Pasta con piselli (bianca)<br>Caprese :<br>(mozzarella a fette - pomodoro)<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Pizza al pomodoro<br>Mozzarella a fette<br>Fagiolini<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Tagliatelline con crema di fagioli<br>Squacquerone<br>Pomodori e cetrioli<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Vellutata di carote con crostini<br>Petto di pollo gratinato<br>Zucchine trifolate<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Passato di verdura con pasta<br>Omelette / Sformato con verdure<br>Patate Gratinate<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* |
| *Mercoledì* | Risotto alla parmigiana<br>Uovo Sodo<br>Cetrioli/verdura cruda di stagione<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Pasta all'ortolana (bianca)<br>Pesce surgelato / pesce fresco dell'Adriatico al forno<br>Cetrioli<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Lasagne al ragù di carne<br>Verdure gratinate<br>Pinzimonio<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Pasta al pesto fresco: (zucchine basilico fresco e olio)<br>Stracchino<br>Fagiolini al pomodoro fresco<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Risotto con piselli (bianco)<br>Polpette di pesce al forno<br>Insalata mista<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* |
| *Giovedì* | Agnolotti con ragù di carne<br>Verdure gratinate<br>Carote in pinzimonio<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Yogurt alla frutta* | Vellutata di zucchine con crostini<br>Pollo arrosto / Pollo al limone<br>Pomodori in insalata<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Ciambella casalinga* | Spaghetti con pesto fresco:<br>(basilico fresco, prezzemolo e olio)<br>Frittata<br>Fagiolini all'olio<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Pane e olio* | Riso all'olio<br>Carne di vitellone arrosto/<br>Straccetti alla pizzaiola<br>Insalata mista<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Yogurt alla frutta* | Gnocchetti sardi agli asparagi<br>Prosciutto cotto<br>Pinzimonio<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Pane e olio* |
| *Venerdì* | Pasta con zucchine (bianca)<br>Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico al forno<br>Spinaci all'olio<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Spaghetti al tonno<br>Crocchette di verdure e legumi /<br>Burger di lenticchie<br>Insalata mista<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Pasta con pomodoro e basilico<br>Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico al forno<br>Pomodori e cetrioli<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Tagliatelline al pomodoro<br>Pesce surgelato/pesce fresco dell'Adriatico al forno<br>Pinzimonio<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* | Pasta al sugo di pesce<br>Formaggi misti<br>Fagiolini<br>*Spuntino di metà mattina:*<br>*Frutta fresca di stagione* |

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

**N.B. Lo spuntino di metà mattina dell'ultimo giovedì di ogni mese sarà costituito da trancini di pizza al pomodoro per festeggiare il cosiddetto "Complimese" dei bambini**

All. 02

Prot. 49811 - p-igiene-p-21/9/2

# 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<br>Straccetti di carne bianca con carciofi<br>Insalata mista | Risotto allo zafferano<br>Omelette / Sformato con verdure<br>Verdura cotta di stagione | Passato di verdura con riso<br>Arrosto di maiale /Scaloppina al limone<br>Insalata | Pasta al sugo di pesce<br>Crocchette di verdure e legumi / Polpettone di ceci<br>Cetrioli | Orecchiette con melanzane<br>Cubetti di tacchino / Arrosto di tacchino<br>Bietoline all'olio |
| *Martedì* | Pasta con piselli (bianca)<br>Caprese :<br>(mozzarella a fette - pomodoro) | Pizza al pomodoro<br>Mozzarella a fette<br>Fagiolini | Tagliatelline con crema di fagioli<br>Squacquerone<br>Pomodori e cetrioli | Vellutata di carote con crostini<br>Petto di pollo gratinato<br>Zucchine trifolate | Passato di verdura con pasta<br>Omelette / Sformato con verdure<br>Patate gratinate |
| *Mercoledì* | Risotto alla parmigiana<br>Uovo Sodo<br>Cetrioli /Verdura cruda di stagione | Pasta all'ortolana (bianca)<br>Pesce surgelato / pesce fresco dell'Adriatico al forno<br>Cetrioli | Lasagne al ragù di carne<br>Verdure gratinate<br>Pinzimonio | Pasta al pesto fresco: (zucchine basilico fresco,olio)<br>Stracchino<br>Fagiolini al pomodoro fresco | Risotto con piselli (bianco)<br>Polpette di pesce al forno<br>Insalata mista |
| *Giovedì* | Agnolotti con ragù di carne<br>Verdure gratinate<br>Carote in pinzimonio | Vellutata di zucchine con crostini<br>Pollo arrosto / Pollo al limone<br>Pomodori in insalata | Spaghetti con pesto fresco:<br>(basilico fresco, prezzemolo e olio)<br>Frittata<br>Fagiolini all'olio | Riso all'olio<br>Carne di vitellone arrosto / Straccetti alla pizzaiola<br>Insalata mista | Gnocchetti sardi agli asparagi<br>Prosciutto crudo / cotto<br>Pinzimonio |
| *Venerdì* | Pasta con zucchine (bianca)<br>Pesce surgelato / pesce fresco dell'Adriatico al forno<br>Spinaci all'olio | Spaghetti al tonno<br>Crocchette di verdure e legumi / Burger di lenticchie<br>Insalata mista | Pasta con pomodoro e basilico<br>Pesce surgelato / pesce fresco dell'Adriatico al forno<br>Pomodori e cetrioli | Tagliatelline al pomodoro<br>Pesce surgelato / pesce fresco dell'Adriatico al forno<br>Pinzimonio | Pasta al sugo di pesce<br>Formaggi misti<br>Fagiolini |

**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
(Dr.ssa Elsa RAVAGLIA)

All. 03
prot. 19811-p-igiene-p 21-9-21

# 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) | 610,07 | | |
| Energia (KJ) | 2.552,53 | | |
| Proteine Totali (g) | 24,53 | 16,09% | 19 (g) |
| Proteine Animali (g) | 12,99 | | |
| Proteine Vegetali (g) | 11,55 | | |
| Lipidi Totali (g) | 18,95 | 27,96% | |
| Lipidi Animali (g) | 5,82 | 8,59% | |
| Lipidi Vegetali (g) | 13,15 | 19,40% | |
| Acidi Grassi Saturi Totali (g) | 5,10 | 7,53% | |
| Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g) | 11,18 | 16,49% | |
| Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g) | 1,92 | 2,83% | |
| Rapp. Polins./Sat. | 0,38 | | |
| Colesterolo (mg) | 119,88 | | |
| Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g) | 90,79 | 55,81% | |
| Amido (g) | 74,38 | 45,72% | |
| Glucidi Solubili (g) | 16,40 | 10,08% | |
| Alcool (g) | 0,00 | 0,00% | |
| Fibra Alimentare (g) | 7,50 | | |
| Calcio (mg) | 233,26 | | 1.000,00 (mg) |
| Fosforo (mg) | 395,02 | | 500 (mg) |
| Potassio (mg) | 938,48 | | 2.300 (mg) |
| Sodio (mg) | 439,63 | | 900 (mg) |
| Ferro (mg) | 3,56 | | 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) | 47,24 | | 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) | 4,90 | | |
| Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g) | 0,04 | | |
| Vitamina D (µg) | 0,40 | | 15 (µg) |
| ß-carotene equivalente (µg) | 2.160,92 | | |
| Acido Folico (µg) | 101,59 | | 160,00 (µg) |
| Acqua (g) | 292,30 | | 1.400 (mL) |

All. 06
prot. 19811 - p. igiene - p. 21-9-2

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

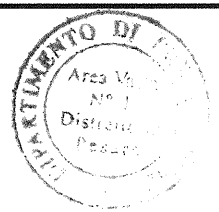
| Medie | | % Apporto energetico | LARN |
|---|---|---|---|
| Energia (KCal) | 784,91 | | |
| Energia (KJ) | 3.284,24 | | |
| Proteine Totali (g) | 30,75 | 15,67% | 48 (g) |
| Proteine Animali (g) | 16,36 | | |
| Proteine Vegetali (g) | 14,38 | | |
| Lipidi Totali (g) | 25,09 | 28,77% | |
| Lipidi Animali (g) | 8,00 | 9,17% | |
| Lipidi Vegetali (g) | 17,12 | 19,63% | |
| Acidi Grassi Saturi Totali (g) | 6,83 | 7,83% | |
| Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g) | 14,75 | 16,91% | |
| Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g) | 2,54 | 2,92% | |
| Rapp. Polins./Sat. | 0,37 | | |
| Colesterolo (mg) | 151,86 | | |
| Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g) | 115,97 | 55,41% | |
| Amido (g) | 93,19 | 44,52% | |
| Glucidi Solubili (g) | 22,79 | 10,89% | |
| Alcool (g) | 0,00 | 0,00% | |
| Fibra Alimentare (g) | 10,21 | | |
| Calcio (mg) | 335,33 | | 1.300,00 (mg) |
| Fosforo (mg) | 496,41 | | 1.250 (mg) |
| Potassio (mg) | 1.181,88 | | 3.900 (mg) |
| Sodio (mg) | 568,75 | | 1.500 (mg) |
| Ferro (mg) | 4,90 | | 18 (mg) |
| Zinco (mg) | 4,11 | | 9 (mg) |
| Tiamina (mg) | 0,34 | | 1,0 (mg) |
| Riboflavina (mg) | 0,47 | | 1,2 (mg) |
| Niacina (mg) | 9,26 | | 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) | 0,64 | | 1,2 (mg) |
| Acido Linoleico (g) | 2,05 | | 4,00 (g) |
| Acido Linolenico (g) | 0,32 | | 1,00 (g) |
| Acido Oleico (g) | 14,30 | | |
| Vitamina E (mg) | 6,40 | | |
| Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g) | 0,19 | | |
| Vitamina D (µg) | 2,70 | | 15 (µg) |
| ß-carotene equivalente (µg) | 2.910,00 | | |
| Acido Folico (µg) | 122,58 | | 280,00 (µg) |
| Acqua (g) | 385,34 | | 1.900 (mL) |

All. 05
Prot. 19811-p-ugeal-p 21/9/21

# 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**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 |
| MARTEDI | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 |
| MERCOLEDI | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 |
| GIOVEDI | **Yogurt intero alla frutta**<br>cc. 125 | **Ciambella casalinga**<br>g.40 | **Pane e olio**<br>pane comune g. 30<br>olio extravergine d'oliva cc. 5 | **Yogurt intero alla frutta**<br>cc. 125 | **Pane e olio**<br>pane comune g. 30<br>olio extravergine d'oliva cc. 5 |
| VENERDI | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 | **Frutta fresca di stagione**<br>g. 100-120 |



# GRAMMATURE INDICATIVE MENU' SCOLASTICI (aggiornamento 2021)

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

Prot. 149811-p-igeal-p-21/9/24

| 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 Passati o per Crema di Legumi o per Sugo di Legumi | 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