PIANO NUTRIZIONALE e MENÙ INVERNALI

Istituto scolastico Cristo Re - Anno scolastico 2026.2027

INDICE DEL DOCUMENTO

1. RAZIONALE NUTRIZIONALE E TARGET BIOLOGICI DI CRESCITA

2. APPORTO DI SALE (CLORURO DI SODIO) E PREVENZIONE PRIMARIA

3. DIETE SPECIALI, SICUREZZA ALIMENTARE E INCLUSIONE PEDAGOGICA

4. I MENÙ INVERNALI DELL'ISTITUTO CRISTO RE (ARTICOLAZIONE SU 4 SETTIMANE)

- 4.1 Menù Invernale Asilo Nido Lattanti (8 - 18 mesi)
- 4.2 Menù Invernale Asilo Nido Divezzi (18 - 36 mesi)
- 4.3 Menù Invernale Scuola dell'Infanzia - Gruppo 'Gattini e Delfini' (3 - 4½ anni)
- 4.4 Menù Invernale Scuola dell'Infanzia - Gruppo 'Orsetti' (4½ - 5 anni)
- 4.5 Menù Invernale Scuola Primaria (6-10 anni) e Secondaria I Grado (11-14 anni)

5. GUIDA RAPIDA PER LA FAMIGLIA: LA CENA COMPLEMENTARE A CASA

1. RAZIONALE NUTRIZIONALE E TARGET BIOLOGICI DI CRESCITA

Il pranzo a scuola costituisce un vero e proprio atto di educazione alimentare e di prevenzione per la salute a lungo termine. In conformità con i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) definiti dalla SINU e recepiti dalle linee guida territoriali della Regione Lazio, il pasto scolastico è progettato per coprire rigorosamente il 35-40% del fabbisogno calorico giornaliero del bambino, lasciando la restante quota suddivisa tra colazione (15%), merenda mattutina (5%), merenda pomeridiana (10%) e cena (30-35%).

Per favorire uno sviluppo armonico e prevenire disturbi metabolici ed obesità infantile, l'energia del pranzo viene ripartita secondo precisi target biochimici dei macronutrienti:
• **Carboidrati** (45-60% dell'energia totale). Fonte primaria, incentrata su carboidrati complessi (pasta, riso, cereali in chicco) con zuccheri semplici limitati a meno del 10%.
• **Proteine** (12-15% dell'energia totale). Calcolate per assicurare il corretto pool amminoacidico, privilegiando pesce e proteine vegetali (legumi secchi), a fronte di una controllata riduzione di carni rosse e trasformate.
• **Lipidi** (25-35% dell'energia totale). Basati sull'utilizzo esclusivo di Olio Extravergine di Oliva (EVO) biologico e aggiunto rigorosamente a crudo sul piatto finito, a tutela dello sviluppo cerebrale.

Grado Scolastico / Fascia d'Età	Fabbisogno Giornaliero Medio	Target Energetico Pranzo	Apporto Proteico al Pranzo
Nido d'Infanzia (12 - 36 mesi)	~ 1000 - 1300 Kcal	350 – 450 Kcal	~ 10 – 15 g
Scuola dell'Infanzia (3 - 6 anni)	~ 1400 - 1600 Kcal	540 – 656 Kcal	~ 16 – 24 g
Scuola Primaria (6 - 10 anni)	~ 1700 - 2100 Kcal	648 – 896 Kcal	~ 20 – 33 g
Scuola Secondaria I Grado (11 - 14 anni)	~ 2100 - 2500 Kcal	800 – 950 Kcal	~ 24 – 35 g

2. APPORTO DI SALE (CLORURO DI SODIO) E PREVENZIONE PRIMARIA

La gestione del sodio rappresenta un pilastro fondamentale del piano per prevenire patologie ipertensive, cardiovascolari e renali sin dall'infanzia. L'obiettivo primario è abituare gradualmente il palato dei bambini al gusto naturale degli alimenti, limitando la sapidità indotta artificialmente. I limiti massimi raccomandati su base giornaliera complessiva si attestano a meno di 2g di sale al giorno per l'asilo nido e meno di 3-4g per le scuole dell'infanzia e primaria.

Regole operative applicate nelle cucine dell'Istituto:
• **Asilo Nido** (12-36 mesi) – Divieto assoluto di sale aggiunto. È rigorosamente vietata l'aggiunta di sale nell'acqua di cottura e nei condimenti. I sapori vengono esaltati da aromi freschi (basilico, salvia, rosmarino) con esclusione totale di insaporitori o dadi industriali.
• **Scuola dell'Infanzia e Primaria** – Uso esclusivo di sale iodato. Nei quantitativi modici previsti dalle ricette, viene impiegato solo sale arricchito con iodio (Legge n. 55/2005) per supportare il corretto funzionamento della tiroide in crescita.
• **Bando delle saliere a tavola**. È tassativamente vietato introdurre saliere nei refettori scolastici o aggiungere sale sui piatti al momento dello sporzionamento.
• **Pane comune iposodico**. Tutto il pane somministrato a scuola è a ridotto contenuto di sodio ('sciocco'), neutralizzando una delle principali fonti nascoste di cloruro di sodio.

3. DIETE SPECIALI, SICUREZZA ALIMENTARE E INCLUSIONE PEDAGOGICA

La tutela degli alunni affetti da allergie o intolleranze alimentari è garantita mediante una rigida separazione dei flussi produttivi in cucina (HACCP) e una mappatura minuziosa delle ricette in base al Regolamento UE n. 1169/2011, che censisce i 14 allergeni comunitari primari (glutine, uova, latte, pesce, crostacei, molluschi, arachidi, soia, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, lupini e solfiti).

Protocollo di Servizio e Sicurezza al Tavolo
1. Contenitori Cromatici Sigillati. Ogni pasto speciale viene preparato in aree dedicate e sigillato in contenitori di colore Rosso (colore convenzionale del rischio allergenico), eliminando i piatti aperti o monouso neutri.
2. Etichettatura Anagrafica con Foto, Sul sigillo è apposta una scheda prestampata contenente la fotografia dell'alunno, la classe e l'allergene specifico diagnosticato.
3. Carrello Diete e Incaricato Unico. I pasti speciali viaggiano su un carrello sanificato separato dal flusso comune e vengono consegnati direttamente nelle mani dell'educatore di classe.
4. Apertura del Sigillo al Tavolo. L'educatore effettua il controllo incrociato visivo con il segnaposto personalizzato del bambino e rompe il sigillo protettivo direttamente al tavolo davanti all'allievo.

Valore Pedagogico dell'Allineamento del Menù: Al fine di evitare l'esclusione sociale o il senso di diversità psicologica, il pasto speciale è progettato per essere visivamente e ricettariamente identico a quello dei compagni di classe (es. lasagna senza glutine per celiaci o mozzarella delattosata per gli intolleranti, calcolate a parità di peso a crudo), garantendo al contempo l'esatta equivalenza macro-nutrizionale.

4. I MENÙ INVERNALI DELL'ISTITUTO CRISTO RE

Si riporta di seguito la programmazione integrale dei menù invernali, approvata ed elaborata incrociando i target bioenergetici con i Criteri Ambientali Minimi (CAM) per l'approvvigionamento da agricoltura biologica (BIO) e a filiera corta (Km 0), nonché con i tagli antisoffocamento ministeriali.

4.1 Menù Invernale Asilo Nido Lattanti (8 - 18 mesi)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA				
Pastina al pomodoro (30g+passata) **Carne di tacchino** frullata (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Crema di riso in brodo di pollo** (30g) **Platessa*** frullata (40g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina in brodo vegetale** (30g) **Ricotta vaccina BIO** (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina con crema di fagioli** (30g+15g legumi) **Parmigiano DOP** (10g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina con broccolo e patata** (30g) **Merluzzo* agli agrumi** frullato (40g) **Olio EVO** a crudo (5g)
II SETTIMANA				
Pastina con passato di verdure (30g) **Nasello* frullato con patate** (40g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina con crema di piselli** (30g+15g) **Cresenza BIO** (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Crema di zucca e patate** (Piatto unico) **Carne di pollo** frullata (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina al pomodoro** (30g+passata) **Carne di manzo** frullata (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina con zucchine** (30g) **Platessa* al vapore** frullata (40g) **Olio EVO** a crudo (5g)
III SETTIMANA				
Cereali con crema zucca e carote (30g) **Carne di vitello** frullata (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina al pomodoro** (30g+passata) **Carne di pollo** frullata (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Crema di riso con zucchine** (30g) **Parmigiano DOP** (10g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Purea di patate** (Piatto unico) **Carne di tacchino** frullata (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina con verdure** (30g) **Sogliola*** frullata (40g) **Olio EVO** a crudo (5g)
IV SETTIMANA				
Pastina con crema di piselli (30g+15g) **Carne di tacchino** frullata (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina con lenticchie** decorticate (30g+15g) **Parmigiano DOP** (10g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Pastina al pomodoro** (30g+passata) **Ricotta vaccina BIO** (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Quinoa con purea di verdure** (30g) **Carne di vitello** frullata (30g) **Olio EVO** a crudo (5g)	**Purea di patate o tapioca** (30g) **Nasello*** frullato (40g) **Olio EVO** a crudo (5g)

4.2 Menù Invernale Asilo Nido Divezzi (18 - 36 mesi)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA				
Pasta al pomodoro BIO (40g+passata BIO/Km 0) **Frittata di zucchine** (½ uovo intero ~25g) **Zucchine** cotte a vapore (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Frutta fresca BIO** (100g)	**Orzo con crema di zucca** (40g BIO/**Km 0**) **Bocconcini di tacchino** fresco (40g) **Carote al vapore** schiacciate (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Pane e olio EVO**	**Riso con piselli** (40g riso+20g piselli secchi) **Platessa* con pomodorini** (50g) cotta in umido **Zucchine al tegame** morbide (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Biscotti per l'infanzia**	**Minestrone con pasta** (25g+ verdure miste) **Dadolini di maiale** al forno morbidi (40g) **Pomodori spellati** e a cubetti <1cm (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Yogurt intero**	**Pasta burro e parmigiano** (40g+5g Parmigiano DOP) **Filetto di merluzzo*** al forno con panatura leggera (50g) **Cavolfiore al forno** schiacciato (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Ciambellone** casalingo
II SETTIMANA				
Risotto allo zafferano (40g riso BIO) **Caciotta dolce BIO** (45g) **Fagiolini* al vapore** sminuzzati <1cm (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Frutta fresca BIO** (100g)	**Pasta al pesto di zucchine** (40g+zucchine) **Polpette di ceci** al forno morbide (20g legumi secchi) **Zucca al vapore** schiacciata (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Biscotti per l'infanzia**	**Minestra di pasta corta con zucca** (25g) **Merluzzo* agli agrumi** sfilettato a mano (50g) **Carote al vapore** schiacciate (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Pane e olio EVO**	**Pasta al pomodoro BIO** (40g+passata BIO/Km 0) **Bocconcini di pollo** stracotti (40g) **Finocchi al vapore** schiacciati (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Yogurt intero**	**Pasta con broccoli** (40g+broccoli Km 0) **Polpettine di platessa*** fatte in casa (50g) **Patate stufate** schiacciate (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Ciambellone casalingo**
III SETTIMANA				
Pasta al pomodoro BIO (40g+passata BIO/Km 0) **Ricotta vaccina BIO** (45g) **Verza stufata** sminuzzata finemente (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Frutta fresca BIO** (100g)	**Minestra di pasta corta con patate** (40g+40g patate) **Bocconcini di pollo o tacchino** (40g) **Carote** scottate al vapore (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Biscotti per l'infanzia**	**Riso con lenticchie** (40g riso+10g lenticchie) **Frittata** semplice al forno (½ uovo intero ~25g) **BIO** **Zucca al forno** schiacciata (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Pane e olio EVO**	**Pasta al pesto genovese BIO** (40g+pesto senza pezzi) **Bocconcini di pollo** stracotti (40g) **Tortino morbido di spinaci*** tritati (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Yogurt intero**	**Pasta con zucchine** (40g+zucchine Km 0) **Sogliola* gratinata** al forno sfilettata (50g) **Cavolfiore gratinato** morbido (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Ciambellone casalingo**
IV SETTIMANA				
Gnocchetti al ragù (60g gnocchi freschi+20g carne bovina) **Parmigiano DOP** a scaglie sottili (15g) **Zucchine al forno** morbide (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Frutta fresca BIO** (100g)	**Pasta al pesto genovese BIO** (40g+pesto senza pezzi) **Bocconcini di tacchino** brasati morbidi (40g) **Fagiolini* in umido** sminuzzati <1cm (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Biscotti per l'infanzia**	**Minestra di pasta corta con patate** (40g+40g patate) **Polpetta morbida di manzo** fresco tritato (40g) **Tortino morbido** di **bieta* e patate** (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Pane e olio EVO**	**Risotto ai 4 formaggi** (40g+15g mix formaggi dolci) **Frittata all'ortolana** (½ uovo intero ~25g) **BIO** **Zucca e zucchine** stufate e schiacciate (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Yogurt intero**	**Pasta con crema di zucca** (40g+zucca Km 0) **Trancio di merluzzo*** con panatura leggera (50g) **Carote al vapore** schiacciate (80g) **Pane iposodico** (30g) **Merenda: Ciambellone casalingo**

*Prodotto acquistato surgelato all'origine (per il pesce esclusivamente filetti ittici)

4.3 Menù Invernale Scuola dell'Infanzia - Gruppo 'Gattini e Delfini' (3 - 4½ anni)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA				
Orzo con crema di zucca (60g) **Bocconcini di pollo** al forno morbidi (60g) **Zucchine** cotte al tegame (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m:*** *Pizza bianca* BIO ***p:*** *Ciambellone casalingo*	**Pastina all'uovo in brodo vegetale** (60g) **Frittata** semplice (1 uovo ~50g) **Finocchi** gratinati al vapore (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Frutta* ***p****: Yogurt intero*	**Pasta al burro e parmigiano** (60g+15g parmigiano) **Hummus di ceci** (30g ceci secchi) **Bieta*** all'olio EVO (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Frutta* ***p****: Pane e olio*	**Riso al pomodoro** BIO (60g) **Tortino morbido di ricotta** BIO **e spinaci*** (60g ricotta+40g spinaci) **Carote** al vapore (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Pane e marmellata* ***p****: Yogurt intero*	**Pastina all'uovo in brodo vegetale** (60g) **Filetto di platessa*** dorata al forno (80g) **Fagiolini* all'arancia** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Banana* ***p****: Pizza bianca*
II SETTIMANA				
Pasta al pomodoro BIO (60g) **Mozzarella** BIO (60g) **Cavolfiore** al vapore morbido (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Pizza bianca* BIO ***p****: Ciambellone casalingo*	**Risotto ai 4 formaggi dolci** (60g+15g mix) **Polpettone di vitello** stracotto al forno (60g) **Patate** al tegame morbide (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Frutta* ***p****: Yogurt intero*	**Pasta con crema di broccoli** (60g/Km 0) **Uova** strapazzate (1 uovo ~50g) **Zucchine** gratinate al forno (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Frutta* ***p****: Pane e olio*	**Farro perlato con patate e carote** (60g) **Straccetti di pollo al limone** (60g) **Mix di verdure stufate** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Pane e marmellata* ***p****: Yogurt intero*	**Minestra di riso con zucca e patate** (30g riso) **Polpettine di tonno e platessa*** al forno (80g) **Verza** stufata all'olio EVO (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Banana* ***p****: Pizza bianca*
III SETTIMANA				
Riso BIO **con verdure** stagionali (60g) **Frittata di zucchine** (1 uovo ~50g) **Broccolo** al vapore (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Pizza bianca* BIO ***p****: Ciambellone casalingo*	**Pasta corta con lenticchie e patate** (60g+30g legumi) **Parmigiano** DOP a scaglie sottili (20g) **Carote** al vapore (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Frutta* ***p****: Yogurt intero*	**Orzo con zucchine, carote e pomodorini** (60g) **Bocconcini di pollo al timo** (60g) **Spinaci*** all'olio EVO (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Frutta* ***p****: Pane e olio*	**Pasta al pesto genovese** BIO (60g+pesto senza pezzi) **Bocconcini di tacchino** morbidi (60g) **Finocchi** gratinati morbidi (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Pane e marmellata* ***p****: Yogurt intero*	**Riso al burro e parmigiano** (60g+15g parmigiano) **Filetto di merluzzo*** alla mugnaia al forno (80g) **Cavolfiore** al vapore (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Banana* ***p****: Pizza bianca*
IV SETTIMANA				
Pasta con crema di cavolfiore (60g) **Uova** strapazzate (1 uovo ~50g) **Zucchine** al forno morbide (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Pizza bianca* BIO ***p****: Ciambellone casalingo*	**Pasta al pomodoro BIO** (60g) **Straccetti** di **tacchino** al forno (60g) **Purea di patate** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca BIO** ***m****: Frutta* ***p****: Yogurt intero*	**Piatto Unico** **Gâteau di patate con mozzarella** BIO (120g patate+60g mozzarella) **Insalata iceberg** tagliata finissima (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Frutta* ***p****: Pane e olio*	**Risotto alla zucca** (60g riso) **Polpettine di manzo** al forno (60g) **Zucchine** al vapore (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Pane e marmellata* ***p****: Yogurt intero*	**Pasta al sugo di nasello* e pomodoro** (60g + 40g pesce) **Filetto di platessa*** al forno (80g) **Lattughino** fresco a foglia tenera (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m****: Banana* ***p****: Pizza bianca*

*Prodotto acquistato surgelato all'origine (per il pesce esclusivamente filetti ittici)

4.4 Menù Invernale Scuola dell'Infanzia - Gruppo 'Orsetti' (4½ - 5 anni)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA				
Riso al ragù di verdure (60g riso **BIO**) **Bocconcini di pollo al limone** (60g) **Insalata iceberg** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Pizza bianca* BIO ***p**: Frutta*	**Pasta con ceci e rosmarino** (60g pasta + 30g ceci secchi) **Straccetti di pollo al limone** (60g) **Carote al vapore** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Biscotti infanzia* ***p**: Yogurt*	**Lasagna di verdure** (50g+zucca, zucchina, carota + 10g EVO) **Caciotta dolce BIO** (60g) **Cavolfiore al forno** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Frutta* ***p**: Pane e olio*	**Risotto crema di zucca e salvia** (60g riso **BIO**) **Arista di maiale** al forno morbida (60g) **Verza stufata** all'olio (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Pane e marmellata* ***p**: Yogurt*	**Pasta e patate** (60g+patate) **Merluzzo* gratinato** al forno (80g) **Finocchi al vapore** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Banana* ***p**: Ciambellone casalingo*
II SETTIMANA				
Pasta al ragù bianco (60g+40 g carne bovina) **Edamer** BIO (15g) **Cavolfiore** al vapore (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Pizza bianca* BIO ***p**: Frutta*	**Riso al pomodoro** BIO (60g riso **BIO**) **Straccetti di tacchino** (60g) **Carote e versa** stufate (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Biscotti infanzia* ***p**: Yogurt*	**Pasta con lenticchie** (60g pasta+30g lenticchie secche) **Hamburger** al forno (60g carne bovina) **Carote al vapore** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Frutta* ***p**: Pane e olio*	**Pasta all'ortolana** (60g+verdure **BIO**) **Bocconcini di pollo** (60g) **Bieta* all'olio EVO**(100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Pane e marmellata* ***p**: Yogurt*	**Risotto con crema di zucca** (60g riso **BIO**) **Platessa* al forno** gratinata (80g) **Insalata iceberg** tagliata fine (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Banana* ***p**: Ciambellone casalingo*
III SETTIMANA				
Riso burro e parmigiano (60g riso **BIO**+20g Parmigiano DOP) **Polpette di manzo** al forno (60g) **Finocchi gratinati** morbidi (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Pizza bianca* BIO ***p**: Frutta*	**Pasta corta con lenticchie** (60g pasta + 30g lenticchie secche) **Bocconcini di tacchino agli agrumi** (60g) **Insalata iceberg** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Biscotti infanzia* ***p**: Yogurt*	**Pasta al pomodoro** BIO (60g) **Frittata semplice** (1 uovo ~50g) **Tortino morbido di spinaci*** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Frutta* ***p**: Pane e olio*	**Lasagna al ragù bolognese** *(*60g pasta all'uovo/semola + 40g carne bovina+5g Parmigiano DOP) **Cavolfiore** al forno (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Pane e marmellata* ***p**: Yogurt*	**Farro al pesto** (60g farro BIO) **Sogliola* gratinata** al forno (80g) **Carote alla julienne** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Banana* ***p**: Ciambellone casalingo*
IV SETTIMANA				
Pasta al pomodoro BIO (60g) **Straccetti di pollo al timo** (60g) **Carote al vapore** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Pizza bianca* BIO ***p**: Frutta*	**Riso allo zafferano con Parmigiano** (60g riso **BIO**+10g parmigiano) **Frittata** 50g (1 uovo) **Bieta* all'olio EVO** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Biscotti infanzia* ***p**: Yogurt*	**Pasta con ceci e rosmarino** (60g+30g ceci secchi) **Bocconcini di tacchino** (60g) **Purea di patate** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Frutta* ***p**: Pane e olio*	**Risotto con crema di zucca** (60g riso **BIO**) **Hamburger di manzo** al forno (60g) **Cavolfiore gratinato** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m:** Pane e marmellata* ***p**: Yogurt*	**Pasta al pesto genovese** (60g) **Filetto di platessa*** dorata al forno (80g) **Insalata iceberg** (100g) **Pane iposodico** (40g) **Frutta fresca** BIO ***m**: Banana* ***p**: Ciambellone casalingo*

*Prodotto acquistato surgelato all'origine (per il pesce esclusivamente filetti ittici)

4.5 Menù Scuola Primaria / Secondaria (Quota Primaria / Quota Secondaria)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA				
Riso al ragù di verdure (75g/90g riso **BIO**) **Bocconcini di pollo** (75g/90g) **Insalata iceberg** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Pasta con ceci** (75g/90g+40g/50g ceci secchi) **Straccetti di pollo al limone** (75g/85g) **Carote** al vapore (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Lasagna bianca alle verdure** (75g/90g+ zucca, zucchine o carote Km 0+5g Parmigiano DOP) **Caciotta dolce** BIO (60g/80g) **Cavolfiore** al forno (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Risotto zucca e salvia** (75g/90g riso **BIO**) **Arista di maiale** (70g/80g lombo magro) **Verza** stufata (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Pasta e patate** (75g/90g+60g patate) **Merluzzo* gratinato** (100g/120g) **Finocchi** alla julienne (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)
II SETTIMANA				
Pasta al ragù in bianco (75g/90g+40g/50g carne bovina) **Edamer BIO** (20g/25g) **Cavolfiore** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Riso al pomodoro BIO** (75g/90g riso **BIO**) **Straccetti di tacchino** (75g/85g) **Verza e carote** stufate (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Pasta con lenticchie** (75g/90g+40g/50g lenticchie secche) **Hamburger di manzo** al forno (70g/80g) **Carote** al vapore (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Pasta all'ortolana** (75g/90g+verdure BIO) **Bocconcini di pollo** (75g/90g) **Bieta* all'olio EVO** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Risotto con zucca** (75g/90g riso **BIO**) **Platessa* al forno** (100g/120g) **Insalata iceberg** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)
III SETTIMANA				
Riso burro e parmigiano (75g/90g riso **BIO**+20g/30g parmigiano) **Polpette di manzo** (70g/80g) **Finocchi** gratinati (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Pasta corta con lenticchie** (75g/90g+40g/50g lenticchie secche) **Bocconcini di tacchino agli agrumi** (75g/90g) **Insalata iceberg** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Pasta al pomodoro** BIO (75g/90g) **Frittata semplice** (1 uovo/1.5 uova BIO) **Tortino morbido spinaci*** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Lasagna al ragù bolognese** (75g/90g+50/65g carne bovina + 5/8g Parmigiano DOP) **Cavolfiore** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Farro al pesto genovese** (75g/90g farro BIO) **Sogliola*** gratinata (100g/120g) **Carote** alla julienne (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)
IV SETTIMANA				
Pasta al pomodoro BIO (75g/90g) **Straccetti di pollo** (75g/85g) **Carote** al vapore (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Riso allo zafferano con burro e parmigiano DOP** (75g/90g riso **BIO**+5g/10g burro+15g/20g parmigiano) **Frittata** (1 uovo/1.5 uova BIO) **Bieta* all'olio EVO** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Pasta con ceci e rosmarino** (75g/90g+40g/50g ceci secchi) **Bocconcini di tacchino** (75g/90g) **Purea di patate** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Risotto alla zucca** (75g/90g riso **BIO**) **Hamburger di manzo** al forno (70g/90g) **Cavolfiore** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)	**Pasta al pesto genovese** (75g/90g) **Filetto di platessa*** dorata (100g/120g) **Insalata iceberg** (140g/160g) **Pane iposodico** (20/30g) **Frutta fresca** BIO (100g)

*Prodotto acquistato surgelato all'origine (per il pesce esclusivamente filetti ittici)

5. GUIDA RAPIDA PER LA FAMIGLIA: LA CENA COMPLEMENTARE A CASA

Poiché il pranzo a scuola copre il 35-40% del fabbisogno giornaliero, la cena consumata a casa ha un valore strategico fondamentale per completare il bilanciamento nutrizionale senza generare sovraccarichi. I genitori possono applicare la regola della complementarietà seguendo lo schema visivo 'Salva-Cena' sottostante:

SE A PRANZO HA MANGIATO	COMPONI LA CENA A CASA COSÌ
CARNE (Rossa o Bianca)	LEGUMI (Lenticchie, ceci, fagioli) oppure pesce + verdura di stagione + Pane comune
PESCE	UOVO oppure Formaggio Fresco (es. Ricotta) + Verdura di stagione + Cereali o Pane
LEGUMI (Piatto unico / Zuppe)	CARNE Bianca oppure Pesce + Verdura di stagione + Patate o Pane
FORMAGGIO oppure UOVO	PESCE oppure PIATTO 100% Vegetale (Legumi) + Verdura di stagione + Cereali o Pane

La Regola delle Proporzioni Visive del Piatto:

- 50% del Piatto – **VERDURA.** Cotta o cruda, variando i 5 colori della salute per coprire il pool vitaminico.
- 25% del Piatto – **CARBOIDRATI.** Pane comune iposodico, patate, riso, farro o pasta.
- 25% del Piatto – **PROTEINE**. La fonte mancante a pranzo scelta tramite la griglia soprastante.

Fuori Menù da limitare la sera. Salumi, insaccati e Wurstel (eccesso di sale e conservanti); alimenti ultra-processati e fritti; bevande zuccherate (l'unica bevanda deve essere l'acqua); formaggi stagionati o fusi se già assunti a pranzo.