

Menù mensa scolastica IC Comune di Samugheo

AUTUNNO INVERNO					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Prima settimana	Pasta con crema di zucca Omelette Insalata di carote Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Riso allo zafferano Petto di pollo con crema di biete Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Pastina in brodo di verdure Crocchette di pesce persico e patate al forno Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto fresco Spezzatino di vitello con carote e piselli Insalata di carote Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Gnocchi di patate Filetto di merluzzo Verdure lesse Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione
Seconda settimana	Risotto al sugo fresco Polpette di maiale in umido Insalata di finocchi Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Minestrone di legumi Uova sodo Purè di patate Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Risotto con gamberetti e crema di broccoli Hamburger di tacchino Insalata di carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata di rucola Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo fresco Filetto di sgombrò Spinaci lessi Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione
Terza settimana	Gnocchetti sardi allo zafferano Quagliato Insalata di rucola Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Passato di legumi con patate Cosce di pollo al forno Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Lasagne al ragù Sogliola al forno Insalata di carote e indivia Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Ravioli di patate al sugo di carne Fettine di maiale ai ferri Finocchi gratinati al forno Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Risotto con crema di broccoli Uova al sugo Insalata di carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione
Quarta settimana	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo fresco di carne e verdure Mozzarella Piselli e carote in umido Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Insalata di riso con tonno, olive e polpo Scaloppine di tacchino alla salvia Insalata di finocchi Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Pasta con crema di cavolfiore Spigola al cartoccio con limone Verdure fresche lesse Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Pasta al sugo fresco Fettine di tacchino Insalata di sedano e carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Riso in brodo di carne Frittata di patate e cicoria Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione
Quinta settimana	Lasagne al ragù Polpette di salmone e spinaci Insalata di fagiolini Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto fresco Uovo sodo Insalata di carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pastina in crema di lenticchie e carote Spezzatine di vitello con patate Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo fresco Ricotta fresca Verdure fresche lesse Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Risotto con crema di asparagi Agnello al sugo Insalata di porri, carote e finocchi Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione

PRIMAVERA ESTATE					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Prima settimana	Pasta al sugo fresco Uovo sodo Insalata di carote Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Riso con piselli Petto di pollo con crema di peperoni Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Ravioli olio extra vergine di oliva e salvia Quagliato Insalata di iceberg Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Gnocchi di patate Polpette di merluzzo Insalata di lattuga e carote Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Pasta al pesto fresco Fettine di vitello Piselli e carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione
Seconda settimana	Minestrone con legumi Filetto di platessa Patate lesse Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Risotto con gamberetti e piselli Ricotta fresca Insalata di carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo con verdure Uova al sugo Insalata di lattuga Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Gnocchetti allo zafferano Polpette di maiale con crema di zucchine Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata di rucola Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione
Terza settimana	Pasta con pesto di zucchine Crocchette di pesce persico in forno Verdure grigliate Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo di carne Fettine di vitella Melanzane impanate al forno Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo di verdure Cosce di pollo al forno con patate Insalata di carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Lasagne al ragù Formaggio fresco Insalata di pomodori Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Risotto con radicchio e pecorino fresco Agnello in umido con le olive Insalata di iceberg e carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione
Quarta settimana	Gnocchetti al sugo fresco di carne e verdure Mozzarella Piselli e carote in umido Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Insalata di riso con polpo, olive e pomodorini Uovo sodo Insalata di lattuga e carote Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Ravioli di patate al sugo fresco Insalata di tonno fresco, fagioli e spinaci Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Pasta al pesto fresco Petto di tacchino con crema di peperoni Insalata di rucola e carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Riso in brodo di verdure Scaloppine di vitello con patate Insalata di iceberg Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione
Quinta settimana	Risotto con crema di peperoni Bocconcini di maiale impanati al forno Insalata di pomodori Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo fresco Ricotta fresca Verdure grigliate Pane fresco/Pane tipico Frutta di stagione	Pastina in crema di ceci e carote Fesa di tacchino al sugo Patate lesse Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Lasagne al sugo Polpette di salmone e spinaci Zucchine impanate al forno Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Uovo sodo Insalata di iceberg e carote Pane fresco/Pane tipico Frutta fresca di stagione

Proposte per valorizzazione prodotti tipici locali e cucina regionale

1. Introduzione:

- La ristorazione scolastica/collettiva rappresenta un canale privilegiato per la promozione del territorio, attraverso l'utilizzo di materie prime provenienti da filiere corte, prodotti DOP, IGP e PAT della Sardegna e ricette tradizionali rivisitate in chiave equilibrata e sostenibile.

2. Obiettivi

- Promuovere la tipicità locale e la stagionalità.
- Valorizzare le produzioni DOP, IGP, PAT e biologiche della Sardegna.
- Favorire l'educazione alimentare dei bambini e degli utenti, rafforzando il legame con il territorio.
- Ridurre l'impatto ambientale attraverso la filiera corta.

3. Esempi di prodotti tipici sardi inseribili nei menù

- Pecorino Sardo DOP (nelle torte salate, insalate, paste).
- Pane Carasau/Guttiau (come sostituto del pane fresco in alcune giornate).
- Olio extravergine di oliva DOP Sardegna (per condimenti a crudo).
- Pomodoro di Sardegna IGP (salse e condimenti).
- Carciofo Spinoso di Sardegna DOP (contorni di stagione).
- Agnello di Sardegna IGP (secondi piatti, in giornate speciali).
- Agrumi di Sardegna IGP (spremute e frutta di fine pasto).
- Miele di Sardegna (in occasioni speciali per merende o dolci).

4. Proposte di piatti della cucina regionale rivisitati:

- Minestrone alla sarda con verdure locali e legumi.
- Fregola con verdure di stagione (versione vegetariana, alternativa alle vongole).
- Pane frattau (pane carasau ammorbidito con sugo di pomodoro e uovo).
- Malloreddus alla campidanese (in versione light con salsa di pomodoro e pecorino, riducendo i grassi).
- Seadas al forno (in alternativa alla frittura, per giornate speciali).

5. Attività educative correlate:

- “*La giornata del prodotto tipico*”* (inserire periodicamente un piatto tradizionale sardo).
- Laboratori didattici sul pane o la produzione dell’olio.
- Coinvolgimento dei produttori locali con piccole degustazioni guidate.
- Laboratori didattici sensoriali con esperti.

Rispetto CAM – Criteri Ambientali Minimi

In ottemperanza al D.M. 10 marzo 2020 (Criteri Ambientali Minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari), il presente menù include, in conformità alla normativa vigente:

- Prodotti biologici (BIO)
- Prodotti a Denominazione di Origine Protetta (DOP)
- Prodotti a Indicazione Geografica Protetta (IGP)
- Prodotti provenienti da filiera corta e/o a Km 0 (FilCorta-Km 0)
- Prodotti da commercio equo e solidale (EQUO)

Nell'ambito della ristorazione collettiva, i CAM si applicano a diversi aspetti:

Materie prime: utilizzo di prodotti biologici, DOP, IGP e a filiera corta; valorizzazione dei prodotti tipici locali e di stagione.

Sostenibilità ambientale: riduzione dell'impatto della filiera agroalimentare, promozione di pratiche agricole sostenibili, riduzione delle emissioni legate ai trasporti.

Riduzione dei rifiuti: limitazione degli imballaggi non riciclabili, utilizzo di materiali compostabili o riutilizzabili.

Benessere animale: preferenza per prodotti provenienti da allevamenti che rispettano standard elevati di benessere.

Efficienza energetica e risparmio idrico: attenzione ai processi produttivi e alle tecniche di cottura a minor consumo di risorse.

L'adozione dei CAM garantisce non solo una maggiore tutela ambientale, ma anche la promozione di un modello alimentare più sano ed equilibrato, con benefici concreti per la salute dei piccoli consumatori e la valorizzazione del territorio.

Ad esempio:

- Pasta con crema di zucca (BIO, FilCorta-Km 0),
Omelette (BIO),
Insalata di carote (FilCorta-Km 0),
Pane fresco (Km 0),
Frutta di stagione (FilCorta-Km 0, EQUO).

Ricette

Ingredienti	Allergeni (Reg.1169/2011 All.2)	Criteri Ambientali Minimi
Pesto fresco Basilico, pinoli, pecorino , olio EVO*	LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	DOP
Sugo fresco Pomodori, basilico, aglio, olio EVO*		FilCorta-Km0
Sugo con verdure Pomodori, verdure miste, olio EVO*, basilico		FilCorta-Km0
Sugo con ricotta Ricotta , olio EVO*, acqua di cottura della pasta (per mantecare)	LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	FilCorta-Km0
Sugo con legumi Pomodori, legumi (lenticchie/fagioli già precedentemente preparati), cipolle, sedano , carote, aglio, olio EVO*	SEDANO e prodotti a base di sedano	FilCorta-Km0
Crema di ceci/lenticchie e carote Lenticchie, carote, cipolla, olio EVO*		FilCorta-Km0
Crema di zucca Zucca, cipolla, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Crema di broccoli Broccoli, aglio, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Crema di peperoni Peperoni, cipolla, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Purè di patate Patate, latte UHT , olio EVO*	LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	BIO, FilCorta-Km0
Patate al forno/lesse Patate, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Minestrone (o passato) Verdure miste invernali, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Minestrone/passato di legumi Verdure miste, legumi secchi, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Pizza*** Farina di frumento , olio EVO*, lievito di birra, passata di pomodoro, mozzarella	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine	BIO, FilCorta-Km0

	LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	
Lasagne*** al ragù Lasagne , passata di pomodoro, besciamella , carne macinata di bovino, carote, sedano , cipolla, pecorino fresco , olio EVO*	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio) SEDANO e prodotti a base di sedano	DOP, BIO, FilCorta-Km0
Gnocchi*** di patate al sugo Gnocchi , sugo di pomodoro, olio EVO*	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine	BIO, FilCorta-Km0
Riso allo zafferano Riso, zafferano, olio EVO*		DOP, BIO, FilCorta-Km0
Risotto al sugo fresco Riso, pomodori, cipolla, origano, olio EVO*		FilCorta-Km0
Risotto con gamberetti e crema di broccoli Riso, gamberetti , broccoli, aglio, olio EVO*	CROSTACEI e prodotti a base di crostacei	BIO, FilCorta-Km0
Risotto con crema di radicchio e pecorino Riso, radicchio, cipolla, pecorino fresco , olio EVO*	LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	DOP, IGP, BIO, FilCorta-Km0
Insalata di riso con polpo, olive e pomodorini Riso, polpo , olive, pomodorini, olio EVO*	MOLLUSCHI e prodotti a base di molluschi	BIO, FilCorta-Km0
Riso con piselli Riso, piselli, aglio, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Risotto con crema di peperoni Riso, peperoni, cipolla, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Risotto con crema di asparagi Riso, asparagi, aglio, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Ravioli*** olio EVO* e salvia Ravioli freschi (ricotta e spinaci, patate), olio EVO*, salvia	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	BIO, FilCorta-Km0
Ravioli*** al sugo di carne Ravioli freschi (ricotta e spinaci/patate), passata di pomodori, carne macinata di bovino, cipolla, olio EVO*	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	BIO, FilCorta-Km0

Brodo di bovino/tacchino Carne di bovino/tacchino, basilico, cipolla, carota, sedano , olio EVO*	SEDANO e prodotti a base di sedano	BIO, FilCorta-Km0
Bocconcini di tacchino/suino/pollo Carne di tacchino/suino/pollo, pomodori pelati, carote, sedano , cipolla, olio EVO*	SEDANO e prodotti a base di sedano	BIO, FilCorta-Km0
Carne di pollo/tacchino/suino/vitello ai ferri Carne pollo/tacchino/suino/vitello, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Crocchette di pollo al forno Carne di pollo, pan grattato** , olio EVO*	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine	BIO, FilCorta-Km0
Fesa di tacchino al sugo Carne di tacchino, cipolla, sedano , carota, olio EVO*	SEDANO e prodotti a base di sedano	BIO, FilCorta-Km0
Pollo arrosto Carne di pollo, rosmarino		BIO, FilCorta-Km0
Coniglio in umido Carne di coniglio, salvia, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Hamburger di bovino/tacchino Carne macinata di bovino/tacchino, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Petto di pollo al limone Carne di pollo, limone, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Petto di pollo/tacchino impanato al forno Carne di pollo/tacchino, pan grattato** , olio EVO*	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine	BIO, FilCorta-Km0
Polpette in umido Carne di pollo/tacchino/suino, sedano , carote, cipolle, pomodoro, uova , pan grattato** , olio EVO*	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine UOVA e prodotti a base di uova SEDANO e prodotti a base di sedano	BIO, FilCorta-Km0
Polpette di vitella e spinaci Carne di vitella, spinaci, uova, pan grattato** , olio EVO*	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine	BIO, FilCorta-Km0
Scaloppine alla salvia Carne di tacchino/pollo/suino, fecola di patate, olio EVO*, salvia		BIO, FilCorta-Km0
Spezzatino di vitella con patate Carne di vitella, patate, aglio, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Spezzatino con carote e piselli Carne di vitella/tacchino, carote, piselli, aglio, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0

Bocconcini di pollo con crema di peperoni Carne di pollo, peperoni, cipolle, olio EVO*		BIO, FilCorta-Km0
Crocchette/polpette di pesce al forno con verdure Pesce, uova, pan grattato** , verdure, olio EVO*	PESCE e prodotti a base di pesce CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine UOVA e prodotti a base di uova	BIO, FilCorta-Km0
Bocconcini di merluzzo Merluzzo , olio EVO*	PESCE e prodotti a base di pesce	FilCorta
Filetto di platessa/sogliola/sgombro Filetto di platessa/sogliola/sgombro , olio EVO*	PESCE e prodotti a base di pesce	FilCorta
Pesce al forno Pesce , olio EVO*	PESCE e prodotti a base di pesce	FilCorta
Insalata di tonno fresco, fagioli e spinaci Tonno ai ferri , fagioli (precedentemente cotti), spinaci (precedentemente cotti), olio EVO*	PESCE e prodotti a base di pesce	BIO, FilCorta-Km0
Omelette Uova , olio EVO*	UOVA e prodotti a base di uova	BIO
Frittata di zucchine Uova , zucchine, latte UHT , olio EVO*	UOVA e prodotti a base di uova LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	BIO, FilCorta-Km0
Frittata di patate e cicoria Uova , patate, cicoria, latte UHT , olio EVO*	UOVA e prodotti a base di uova LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	BIO, FilCorta-Km0
Tortino di verdure Uova , verdure, latte UHT , pecorino , olio EVO*	UOVA e prodotti a base di uova LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	BIO, FilCorta-Km0
Uova sode Uova , olio EVO*	UOVA e prodotti a base di uova	BIO
Mozzarella Latte , fermenti lattici, caglio e sale	LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	FilCorta-Km0
Ricotta fresca Siero di latte	LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	FilCorta-Km0
Quagliato Latte ovino , caglio	LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	FilCorta-Km0

Formaggio fresco Latte vaccino/ovino/caprino, sale, caglio	LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	FilCorta-Km0, DOP
Polpette di legumi Legumi (preparati precedentemente), uova, pan grattato** , olio EVO*	UOVA e prodotti a base di uova CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine	FilCorta-Km0, BIO
Verdure lesse Verdure fresche di stagione, olio EVO*		FilCorta-Km0
Verdure grigliate Verdure fresche di stagione, olio EVO*		FilCorta-Km0
Carote e piselli in umido Carote, piselli, cipolla, aglio, olio EVO*		FilCorta-Km0
Melanzane/zucchine impanate al forno Melanzane/zucchine, pan grattato** , olio EVO*	CEREALI contenenti glutine e prodotti a base di cereali contenenti glutine	FilCorta-Km0
Insalata di carote Carote, olio EVO*		FilCorta-Km0
Insalata di fagiolini Fagiolini (lessati precedentemente), olio EVO*		FilCorta-Km0
Insalata di finocchi Finocchi, olio EVO*		FilCorta-Km0
Insalata radicchio/ iceberg/sedano/porri/lattuga Radicchio/iceberg/sedano/porri/lattuga, olio Evo*	SEDANO e prodotti a base di sedano	FilCorta-Km0
Insalata di pomodori Pomodori, olio EVO*		FilCorta-Km0

*olio EVO = olio extra vergine di oliva

**pan grattato = sostituibile con pan grattato senza glutine

***pizza/ravioli/pasta/gnocchi/lasagne = sostituibili con prodotti senza glutine

Grammature*(a crudo e al netto degli scarti)*

Prodotto/materia prima	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria di I grado (g)
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	20/25	25/35	35/40
Riso, orzo, farro, altri cereali in brodo	20/25	25/35	35/40
Riso, orzo e altri cereali asciutti	50/60	70/80	80/100
Pasta di semola, riso, mais, orzo, altri cereali	50	70	90
Pasta all'uovo fresca	60	85	125
Pasta all'uovo ripiena	75	100	150
Gnocchi di patate	145	165	260
Polenta (farina di mais)	50	70	100
Ravioli	100/130	130/160	170/200
Lasagne	50/60	60/80	80/90
Pizza	60	85	125
Verdure fresca per passati	40	50	60
Legumi secchi per passati/minestrone	10	15	20
Legumi freschi	60	90	120
Sughi vegetali	65/90	80/110	90/130
Carne per ragù	20/25	25/30	35
Pesce per ragù	20/25	25/30	35
Pesto fresco	10	10	15
Parmigiano reggiano per primi piatti	6/7	7/8	8/9
Pane fresco	50	50	50
Patate per contorno	100/120	150	200
Patate per minestrone/passato	20		
Insalata di verdure a foglia verde	40	50	60

Ortaggi freschi	100	150/200	200/250
Verdure cotte	60	100	120
Verdure crude	20	40	50
Verdure impanate al forno	70	120	140
Pollo, tacchino, coniglio, vitello, maiale, agnello	50/60	60/70	70/100
Prosciutto o bresaola	20	40	50
Pesce, molluschi, crostacei	60/70	80/100	100/150
Uova per secondi piatti	n. 1	1	1
Uova per impasti (polpette)	q.b.*/10 g circa	q.b.*/10 g circa	q.b.*/10 g circa
Formaggio fresco molle	50/60	60/70	80/100
Mozzarella	40/50	70/80	80
Ricotta/quagliato	80	100	120
Formaggio media stagionatura	30	50	80
Pan grattato per polpette/crocchette/impanatura verdure	q.b.*	q.b.*	q.b.*
Olio extra vergine di oliva per primi piatti e per contorni	15	18	20
Frutta fresca di stagione/macedonia di frutta fresca di stagione	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	15	20/25	25/30

*quanto basta

Sostituzioni pane: 3 crackers, $\frac{3}{4}$ di frisella, 3 taralli.

Nota bene: in riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.

Conversione crudo-cotto

Gruppo	Metodo di cottura	Alimento	Fattore di conversione	Peso crudo (g)	Peso cotto (g)
Carni fresche	Bollitura	Carne rossa	0,64	100	64
		Carne bianca	0,83	100	83
	Vapore	Carne rossa	0,62	100	63
		Carne bianca	0,62	100	62
	Padella con olio	Carne rossa	0,79	100	79
		Carne bianca	0,84	100	84
	Arrostimento	Carne rossa	0,80	100	80
		Carne bianca	0,79	100	79
	Microonde	Carne rossa	0,69	100	69
		Carne bianca	0,76	100	76
Pesce	Bollitura	Fresco	0,83	150	124
		Surgelato	0,85	150	127
	Vapore	Fresco o surgelato (filetti)	0,84	150	126
	Padella con olio	Fresco o surgelato	0,64	150	96
		Molluschi	0,40	150	60
	Arrostimento	Fresco	0,72	150	108
		Surgelato	0,74	150	111
	Microonde	Fresco o surgelato (filetti)	0,79	150	118
Legumi	Bollitura	Freschi (fave, piselli)	0,88	150	132
		Secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	2,70	50	135
Cereali e derivati, tuberi	Bollitura	Gnocchi di patate	1,06	200	212
		Orzo perlato	2,67	80	214
		Pasta all’uovo fresca	1,36	100	136
		Pasta all’uovo secca	2,99	80	239

Menù mensa scolastica IC Comune di Samugheo

		Pasta di semola corta	1,88	80	150
		Pasta di semola lunga	2,10	80	168
		Farina di mais per polenta	4,85	80	388
		Riso parboiled	2,36	80	189
		Ravioli freschi	1,40	125	175
		Patate	0,94	200	188
Verdure (fresche o surgelate)	Bollitura Vapore, pressione	Diversi tipi di verdura	0,87	200	174
		Brassicacee	0,96	200	192
		Altre verdure a foglia e a stelo	0,86	200	172
	In padella con olio Arrostimento Microonde	Diversi tipi di verdura	0,53	200	106
		Diversi tipi di verdura	0,65	200	130
		Diversi tipi di verdura	0,88	200	176

LARN per l'acqua

Infanzia	
3-6 anni	1200-1600 (mL/die) *400-534 (mL/pranzo)
Primaria	
7-10 anni	1800 (mL/die) *600 (mL/pranzo)
Secondaria di I grado	
11-14 anni maschi	2100 (mL/die) *700 (mL/pranzo)
11-14 anni femmine	1900 (mL/die) *634 (mL/pranzo)

Indicazioni pratiche:

- Durante il pranzo va consumato 1/3 del fabbisogno giornaliero (*).
- L'acqua deve essere potabile, sicura e facilmente accessibile.
- Preferenza per acqua di rete (rubinetto) per ridurre l'impatto ambientale (riduzione plastica) (CAM).
- È bene incentivare il consumo regolare durante il pasto e non solo a fine pranzo.

Calendario stagionalità del pesce

Gennaio

Nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia, alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, pannocchia, pesce di San Pietro, polpo, ricciola, rombo, sarago, scorfano, seppia, sgombro.

Febbraio

Nasello, sardina, sgombro, sogliola, spigola, alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, mazzancolla, ombrina, pannocchia, ricciola, rombo, pesce di San Pietro, scorfano, seppia, tonno rosso, vongola verace.

Marzo

Nasello, acciuga, sogliola, triglia, alice, cefalo, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, pannocchia, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, seppia, sgombro, tonno rosso, vongola verace.

Aprile

Acciuga, cefalo, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, sgombro, tonno, triglia, alice, aragosta, cernia, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, scorfano, seppia, spigola, totano.

Maggio

Acciuga, cefalo, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, tonno, spigola, aragosta, cernia, gamberetto rosa, granchio, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, sgombro, totano, triglia.

Giugno

Cefalo, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sogliola, spigola, tonno, triglia, gamberetto rosa, granchio, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, sgombro, totano.

Luglio

Alice, cefalo, dentice, gallinella, gamberetto rosa, granchio, lanzardo, leccia, mormora, nasello, occhiata, orata, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, scampo, sogliola, spigola, sugarello, tonno, totano, triglia, vongola verace.

Agosto

Acciuga, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, sgombero, sogliola, triglia, cefalo, ricciola, sarago, tonno rosso.

Settembre

Acciuga, alice, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, ombrina, orata, pannocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, spigola, tonno rosso, triglia, vongola verace.

Ottobre

Alice, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gallinella, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, pannocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, tonno, triglia.

Novembre

Acciuga, alice, calamaretto, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, pannocchia, polpo, rombo chiodato, sardina, seppia, sogliola, triglia, vongola verace.

Dicembre

Alice, calamaretto, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagro, pannocchia, polpo, rombo, sarago, sardina, seppia, sgombero, sogliola, spigola, spinarolo, tonno rosso, triglia, vongola verace.

Calendario stagionalità delle verdure e della frutta (aprile-settembre)

- Asparagi
- Carciofi
- Cicoria
- Lattuga
- Indivia
- Radicchio
- Ravanelli
- Rucola
- Spinaci
- Sedano
- Pomodori
- Melanzane
- Zucchine
- Peperoni
- Basilico,
- Prezzemolo
- Zucca
- Cetrioli
- Catalogna
- Arance
- Fragole
- Kiwi
- Limoni
- Mele
- Pere
- Ciliegie
- Nespole
- Albicocche
- Susine
- Lampone
- Mirtillo
- Melone
- Prugne
- Mandorle
- Pesche
- Nocciole
- Uva
- Fichi
- Melograno

Calendario stagionalità delle verdure e della frutta (ottobre-marzo)

- Bieta
- Broccoli
- Carote
- Cavolfiore
- Cavolo cappuccio
- Cavolo verza
- Cicoria
- Funghi
- Indivia
- Cipolle
- Porri
- Radicchio
- Sedano
- Spinaci
- Cardi
- Cime di rapa
- Lattuga
- Fagiolini
- Cachi
- Castagne
- Kiwi
- Mele
- Melograno
- Noci
- Pere
- Uva
- Arance
- Mandarini
- Clementine

Menù alternativi

- **Dieta leggera temporanea:**

Il regime dietetico ha una durata limitata, che prevede la preparazione di piatti semplici, come: pasta in bianco o riso, patate, carne magra o pesce.

- **Celiachia e sensibilità al glutine:**

Nella dieta priva di glutine, si possono preparare pasti a base di riso, mais e tutti i prodotti dietetici specificatamente senza glutine, quindi caratterizzati dalla presenza in etichetta della spiga sbarrata e dalla scritta “senza glutine” o “gluten free”. Durante la preparazione del pasto si evita qualsiasi genere di contaminazione degli alimenti facendo attenzione, particolarmente, a: non infarinare mai i cibi, non toccare il cibo con le mani infarinate o utensili non lavati, non utilizzare mai l’acqua di cottura della pasta di grano per la preparazione della pasta senza glutine.

Sostituire con: pasta e pane senza glutine, riso, mais, patate, legumi, quinoa, grano saraceno, amaranto.

- **Dieta per il favismo:**

Per questi soggetti si deve escludere completamente dalla dieta le fave, e si deve fare attenzione soprattutto durante la preparazione di minestroni già pronti oppure contorni di verdure.

Nessuna vera sostituzione necessaria, basta usare altri legumi o verdure.

- **Dieta per allergia alle uova:**

Comprende l’eliminazione totale di: uova intere, alimenti contenenti uova come ingrediente, preparazioni contenenti uova, prodotti contenenti derivati delle uova, grana padano (lisozima).

Nei dolci usare fecola di patate, amido di mais, purea di mela, semi di lino tritati + acqua come legante. Nei secondi sostituire con carne, pesce, legumi, formaggi al posto delle frittate.

- **Dieta per allergia al latte e derivati:**

La dieta prevede l’eliminazione di: latte, prodotti derivati del latte, preparazioni contenenti latte, prodotti preparati con latte e derivati.

Utilizzare bevande vegetali (soia, riso, avena, cocco, mandorla), yogurt vegetali, formaggi vegetali (se concessi), olio EVO al posto di burro/panna.

- **Dieta per intolleranza al lattosio:**

La dieta speciale prevede l'esclusione o la riduzione del lattosio, contenuto nel latte e negli alimenti derivati freschi o poco stagionati.

Latte e yogurt delattosati, formaggi stagionati (parmigiano, grana, pecorino oltre 30 mesi), alternative vegetali.

- **Dieta per allergia alla frutta secca/a guscio:**

La dieta speciale è priva di arachidi, mandorle, noci, nocciole, noci del Brasile, noci pecan, noci macadamia, anacardi, pinoli, pistacchi. Quindi, sono esclusi da questa dieta: pesto, salsa di noci, olio e burro di arachidi, olio di mandorle e di noci, latte di mandorle, olio di semi vari, prodotti contenenti questi allergeni, prodotti preparati con questi allergeni.

Sostituire con semi di zucca o girasole tostati (se tollerati) per dare croccantezza, olive o capperi al posto del pesto.

- **Dieta per allergia al pesce:**

La dieta speciale è priva di tutti i tipi di pesce, di molluschi e di crostacei. Sono esclusi dal menu tutti gli alimenti preparati con pesce e derivati, quali pasta di acciughe, pesce in scatola, affumicato o salato, surimi, uova di pesce.

Alternative proteiche: carne bianca, carne rossa magra, formaggi, uova, legumi

- **Dieta per allergia al pomodoro:**

Prevede l'eliminazione di pomodori, preparazione a base di pomodori, prodotti contenenti pomodoro.

Sostituire con sughi di verdure dolci (zucchine, carote, zucca), pesto di basilico senza frutta secca, crema di verdure.

- **Dieta per allergia ai legumi e alla soia:**

La dieta speciale è priva di fagioli, fave, piselli, ceci, lenticchie, cicerchie, fagiolini, lupini e soia. Prevede, quindi, l'eliminazione tutti i prodotti e le preparazioni contenenti legumi o derivati.

Alternative: carne, pesce, uova, cereali integrali

- **Dieta per allergia alle verdure:**

Riguarda un tipo o più tipi di verdure, soprattutto melanzane, sedano, carote, finocchi e pomodori.

Sostituire con altre verdure ben tollerate, rispettando stagionalità.

- **Dieta per allergia alla frutta:**

Può riguardare uno o più frutti, soprattutto mela, pera, ananas, kiwi, banane, fragole, pesche e castagne.

Sostituire con altra frutta sicura, oppure yogurt vegetale/dolci a base di cereali.

- **Dieta per allergia al sesamo:**

Nella dieta sono esclusi tutti gli alimenti che contengono il sesamo, come: pane, grissini o crackers, olio di sesamo, burro di sesamo.

Pane e prodotti da forno senza semi.

- **Dieta per allergia alla senape:**

Si escludono tutti gli alimenti che contengono senape, come: senape in salsa o in polvere o in semi, curry.

Condimenti alternativi: aceto, limone, erbe aromatiche, spezie non miscelate.

- **Dieta per allergia al mais:**

Nella dieta vengono esclusi alimenti come: farina gialla, polenta, maizena, fiocchi di mais, pop-corn, mais in scatola, alimenti contenenti questi ingredienti oppure derivati dal mais.

Alternative: riso, patate, tapioca, avena certificata senza glutine.

- **Dieta per la fenilchetonuria:**

La dieta prevede una quasi totale eliminazione dell'amminoacido fenilalanina presente in molti alimenti proteici. Tale dieta, quindi, sarà personalizzata per ciascun caso specifico.

Sostituire con prodotti aproteici specifici.

- **Dieta per ipercolesterolemia:**

La dieta speciale prevede l'eliminazione o la riduzione dei grassi di origine animale, i salumi, le carni rosse, alcuni formaggi. I piatti vengono cucinati senza l'utilizzo di burro o panna, e scegliendo piuttosto l'olio extravergine d'oliva.

Sostituire con pesce azzurro di piccole dimensioni, legumi, carni bianche, cereali integrali.

- **Dieta per il diabete:**

I bambini/ragazzi con questa patologia necessitano di una dieta personalizzata con precise indicazioni. Dopo consulto, si può scegliere se sostituire i piatti eccessivamente elaborati, quali pasta al forno, pizza o sformati, con primi piatti più semplici e meno conditi. Si effettua un controllo rigoso delle grammature indicate nella dieta prescritta.

Utilizzare cereali integrali, legumi, verdure, frutta a basso IG*, dolci con dolcificanti naturali (es. stevia) – solo occasionalmente.

- **Dieta per obesità o sovrappeso:**

Anche per quanto riguarda questa dieta speciale, è necessario che venga personalizzata con precise prescrizioni qualitative e quantitative. È di facile sovrapposizione alla dieta base modificando le grammature.

Porzioni controllate, verdure, proteine magre, cereali integrali, cotture leggere.

*IG = indice glicemico

IG ELEVATO	IG INTERMEDIO	IG BASSO
100-70 (%)	69-55 (%)	inferiore a 55 (%)
Glucosio 100	Pane integrale 69	Uva/Banane 52
Cornflakes 84	Zucchero 65	Latte scremato 32
Miele 73	Succo d'arancia 57	Legumi 27-33
Pane bianco 70	Popcorn 55	Fruttosio 23

Prevenzione soffocamento - scuola dell'infanzia**Indicazioni operative:**

Alimenti pericolosi	Preparazioni raccomandate
Caramelle dure e gommose, gelatine, popcorn, marshmallow, gomme da masticare, confetti	Evitare.
Alimenti di forma tondeggiante/moli/scivolosi (es.: mozzarelline, pomodorini, uva, ciliegie, olive)	Tagliare a piccoli pezzi. Rimuovere semi e noccioli.
Arachidi, frutta secca a guscio, semi	Se somministrati al di sotto di 4-5 anni vanno tritati finemente.
Alimenti di forma cilindrica (carote, kiwi, wurstel, salsicce)	Tagliare longitudinalmente a listarelle e poi in piccoli pezzi. Rimuovere parti non commestibili o pericolosi (budelli).
Frutta secca (uvetta sultanina, fichi, datteri)	Mettere a bagno e ammorbidire. Tagliare a piccoli pezzi.
Pezzi di frutta e verdure cruda con consistenza dura e/o fibrosa • Mela, pera: • Albicocca, pesca, prugna, susina: • Finocchio, sedano:	Tagliare longitudinalmente in fette sottili successivamente. Rimuovere il nocciolo e tagliare a piccoli pezzi. Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi.
Verdure a foglia	Se consumate crude vanno sminuzzate finemente.
Alimenti appiccicosi e collosi: • Gnocchi: • Prosciutto crudo:	Evitare l'abbinamento col formaggio che sciogliendosi crea una specie di colla. Rimuovere il grasso e tagliarlo a piccoli pezzi.
Pesce	Sminuzzare. Rimuovere accuratamente le lische.
Carne o pezzi di formaggio	Tagliare in piccoli pezzi. Rimuovere nervature, filamenti, ossicini della carne.
Formaggi a pasta filata	Tagliare finemente.

Regole per la sicurezza a tavola:

1. Il bambino deve mangiare seduto con la schiena dritta,
2. Il bambino NON deve mangiare mentre gioca, corre o è distratto,
3. Creare un ambiente rilassato e tranquillo,
4. NON dare cibo al bambino mentre piange o ride,
5. Sorvegliare il bambino mentre mangia, non lasciarlo MAI solo,
6. Incoraggiarlo a mangiare lentamente, a fare piccoli bocconi e a masticare bene e con calma,
7. NON somministrare al bambino alimenti difficili da masticare e ritenuti pericolosi,
8. NON forzare il bambino a mangiare.

In allegato, la Relazione tecnica nutrizionale e sostenibilità ambientale.

A cura di:

Dott.ssa Romina Giuliani

Biologa Nutrizionista

P.IVA 01614110912

C.F. GLNRMN86A70I851E

Cell. 3497368824

Via Sant'Antonio n.15, Sorgono (NU)

rominagiuliani86@gmail.com

igienedeglialimenti@pec.it

Romina Giuliani