



Regione Sicilia
ASP 5 Messina



"Mangiar Sano a Scuola"

ISTITUTO COMPRENSIVO

"Fu Rei Sicco"

"TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA" BELLA SPECIALE "SENZA GLUTINE" PER CELIACHIA

Dipartimento di Prevenzione ASP Messina
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale

Messina



Le presenti tabelle dietetiche sono state redatte dal Personale Sanitario dell'Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) afferente al Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina.

Stesura del documento:

Team Dietisti SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi
Dr. Antonio Martino Cinnera
D.ssa Mattia Papa
D.ssa Noemi Vacirca

D.ssa Francesca Turiano: Responsabile Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale

DESTINATARI DI QUESTO DOCUMENTO

Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private
Gestori del servizio di ristorazione scolastica
Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio
Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica

e
nte

Menù

Autunno – Inverno



1° SETTIMANA	3 - 6 anni	6 -11 anni	11 - 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Frittata con cuori di carciofi al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Risotto con zucca ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ Finocchi gratinati al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 35 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 40 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con cereali senza glutine ○ Pollo ai ferri ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano ○ Polpette di merluzzo al forno senza glutine ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 - 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 - 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 - F Litri 1,9

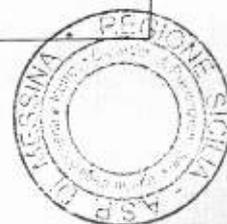
2° SETTIMANA	3 - 6 anni	6 -11 anni	11 - 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con cavolfiore ○ Hamburger di vitello al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Formaggio a pasta molle ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 70 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta senza glutine con fagioli ○ Finocchi gratinati al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con patate ○ Straccetti di pollo panati al forno senza glutine ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 + g 70 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 + g 90 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 + g 110 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 150
VENERDI' ○ Riso con passata di pomodoro ○ Sogliola gratinata al forno senza glutine ○ Zucca gratinata al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 - 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 - 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 - F Litri 1,9



3° SETTIMANA	3 - 6 anni	6 -11 anni	11 - 14 anni
LUNEDI' ○ Crema di verdure con riso ○ Frittata con spinaci al forno ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 90 uovo ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Pollo al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta senza glutine con ceci ○ Carote al vapore ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli ○ Scaloppine di tacchino con aromi naturali senza glutine ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Risotto all'ortolana ○ Platessa gratinata al forno senza glutine ○ Broccoletti gratinati al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 - 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 - 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 - F Litri 1,9

4° SETTIMANA	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con cavolfiore ○ Straccetti di vitello al pomodoro ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pizza senza glutine Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 100 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 150	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150	○ g 300 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Zucca grigliata ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Vellutata di verdure con riso ○ Cotoletta di tacchino al forno senza glutine ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 100 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 - 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 - 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 - F Litri 1,9



BROMATOLOGICO - MEDIA

BROMATOLOGICO MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 - 6 ANNI

Kcal 570

Protidi: 15%

Lipidi: 31%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 6 - 11 ANNI

Kcal 730

Protidi: 15%

Lipidi: 32%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 11 - 14 ANNI

Kcal 883

Protidi 16%

Lipidi 36%

Glucidi 47%



MENU' SCOLASTICO

RICETTARIO "SENZA GLUTINE"

Menù Autunno - Inverno

Primi piatti

1. Crema di verdure con riso
2. Pasta senza glutine con cavolfiore
3. Pasta senza glutine con olio EVO e parmigiano
4. Pasta senza glutine con patate
5. Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli
6. Pasta senza glutine/Riso con passata di pomodoro
7. Risotto all'ortolana
8. Risotto con zucca
9. Vellutata di verdure con cereali senza glutine/riso

Primi piatti con legumi

1. Pasta senza glutine con ceci
2. Pasta senza glutine con fagioli
3. Pasta senza glutine con lenticchie

Piatti unici

1. Pizza senza glutine Margherita

Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di tacchino al forno senza glutine
2. Hamburger di vitello al forno
3. Pollo ai ferri
4. Pollo al forno
5. Prosciutto cotto senza glutine
6. Scaloppine di tacchino con aromi naturali senza glutine
7. Straccetti di pollo panati al forno senza glutine
8. Straccetti di vitello al pomodoro

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo/ Platessa/Sogliola gratinati al forno senza glutine
2. Polpette di merluzzo al forno senza glutine

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata con cuori di carciofi al forno
2. Frittata con spinaci al forno
3. Formaggio a pasta molle

Contorni

1. Broccoletti gratinati al forno senza glutine
2. Carote al vapore
3. Finocchi gratinati al forno senza glutine
4. Insalata di carote alla julienne
5. Insalata mista
6. Insalata verde
7. Patate al forno
8. Spinaci al parmigiano
9. Zucca gratinata al forno senza glutine
10. Zucca grigliata





PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>CREMA DI VERDURE CON RISO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 30 ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 40 ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 50 ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON CAVOLFIORE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Cavolfiore 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Cavolfiore 60 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Cavolfiore 70 ○ Olio EVO 5
3. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Olio EVO 10 ○ Parmigiano 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Olio EVO 15 ○ Parmigiano 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Olio EVO 20 ○ Parmigiano 5
4. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PATATE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Patate 70 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Patate 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Patate 110 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE E PISELLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Prosciutto cotto SG 15 ○ Piselli 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Prosciutto cotto SG 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Prosciutto cotto SG 25 ○ Piselli 50 ○ Olio EVO 5
6. <u>PASTA SENZA GLUTINE/RISO CON PASSATA DI POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG/Riso 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG/Riso 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG/Riso 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
7. <u>RISOTTO ALLA ORTOLANA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Verdure: zucca, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5
8. <u>RISOTTO CON ZUCCA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Zucca 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Zucca 60 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Zucca 70 ○ Olio EVO 5

9. <u>VELLUTATA DI VERDURE CON CEREALI SENZA GLUTINE/ RISO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b. ○ Cereali: miglio 15 – grano saraceno 15/Riso 30 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b. ○ Cereali: miglio 20 – grano saraceno 20/Riso 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti q.b. ○ Cereali: miglio 25 – grano saraceno 25/Riso 50 ○ Olio EVO 5
---	--	--	--



PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON CECI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Ceci 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Ceci 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Ceci 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON FAGIOLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Fagioli 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
3. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON LENTICCHIE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Lenticchie 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE	
1. <u>PIZZA SENZA GLUTINE MARGHERITA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Farina SG 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20





SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO SENZA GLUTINE	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 60 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 10
2. HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 100 ○ Formaggio a pasta molle 10 ○ Olio EVO 10
3. POLLO AI FERRI	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 60 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 80 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 100 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10
4. POLLO AL FORNO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 60 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 80 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 100 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
5. PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
6. SCALOPPINE DI TACCHINO CON AROMI NATURALI SENZA GLUTINE	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di tacchino 60 ○ Farina SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di tacchino 80 ○ Farina SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di tacchino 100 ○ Farina SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
7. STRACCETTI DI POLLO PANATI AL FORNO SENZA GLUTINE	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 60 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
8. STRACCETTI DI VITELLO AL POMODORO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 100 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

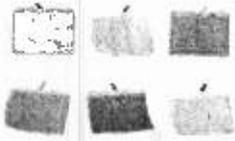
RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO/ PLATESSA/ SOGLIOLA GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none">○ Merluzzo/Platessa/ Sogliola 80○ Pangrattato SG q.b.○ Aromi naturali q.b.○ Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">○ Merluzzo/Platessa/ Sogliola 100○ Pangrattato SG q.b.○ Aromi naturali q.b.○ Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">○ Merluzzo/Platessa/ Sogliola 120○ Pangrattato SG q.b.○ Aromi naturali q.b.○ Olio EVO 10
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none">○ Merluzzo 80○ Pangrattato SG q.b.○ Uovo (n° 1)○ Prezzemolo q.b.○ Pangrattato SG per impanatura q.b.○ Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">○ Merluzzo 100○ Pangrattato SG q.b.○ Uovo (n° 1)○ Prezzemolo q.b.○ Pangrattato SG per impanatura q.b.○ Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">○ Merluzzo 120○ Pangrattato SG q.b.○ Uovo (n° 1)○ Prezzemolo q.b.○ Pangrattato SG per impanatura q.b.○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA CON CUORI DI CARCIOFI AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none">○ Uovo piccolo 40○ Cuori di carciofi 20○ Parmigiano 5○ Prezzemolo q.b.○ Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">○ Uovo medio 60○ Cuori di carciofi 30○ Parmigiano 5○ Prezzemolo q.b.○ Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">○ Uovo grande 90○ Cuori di carciofi 40○ Parmigiano 5○ Prezzemolo q.b.○ Olio EVO 10
2. <u>FRITTATA CON SPINACI AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none">○ Uovo piccolo 40○ Spinaci 20○ Parmigiano 5○ Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">○ Uovo medio 60○ Spinaci 30○ Parmigiano 5○ Olio EVO 5	<ul style="list-style-type: none">○ Uovo grande 90○ Spinaci 40○ Parmigiano 5○ Olio EVO 10
3. <u>FORMAGGIO A PASTA MOLLE</u>	<ul style="list-style-type: none">○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 50	<ul style="list-style-type: none">○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 60	<ul style="list-style-type: none">○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 70





NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane senza glutine: è preferibile utilizzare farine senza glutine poco raffinate. Il formato del pane senza glutine è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca...
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere senza glutine, di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittute.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).



Menù

Primavera – Estate



1° SETTIMANA	3 – 6 anni	6-11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI'			
○ Insalata di riso con verdure	○ g 60	○ g 80	○ g 90
○ Pollo ai ferri	○ g 60	○ g 80	○ g 100
○ Fagiolini al vapore	○ g 80	○ g 100	○ g 120
○ Olio EVO	○ g 15	○ g 20	○ g 25

<ul style="list-style-type: none"> ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 40 + g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 50 + g 40 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 + g 50 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> ○ Risotto primavera ○ Frittata al forno ○ Cavolfiore gratinato al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Cotoletta di vitello al forno senza glutine ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta senza glutine con pesto alla genovese ○ Platessa gratinata al forno senza glutine ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 80 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 80 ○ g 100 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 90 ○ g 120 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

2° SETTIMANA	3 – 6 anni	6 -11 anni	11 – 14 anni
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta senza glutine con ragù di verdure ○ Hamburger di pollo al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 60 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 80 ○ g 80 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 90 ○ g 100



<ul style="list-style-type: none"> ○ Insalata di carote alla julienne ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta senza glutine con fagioli ○ Spinaci al parmigiano ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Mozzarella vaccina ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 80 ○ g 60 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 90 ○ g 70 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> ○ Vellutata di verdure con pastina senza glutine ○ Straccetti di tacchino panati al forno senza glutine ○ Purè di patate ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 30 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 40 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 50 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Polpette di merluzzo al forno senza glutine ○ Fagiolini gratinati al forno senza glutine ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

3° SETTIMANA	3 - 6 anni	6 -11 anni	11 - 14 anni
LUNEDI' ○ Zuppa di cereali senza glutine e legumi ○ Finta pizza di melanzane ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
MARTEDI' ○ Pasta senza glutine con passata di pomodoro ○ Hamburger di vitello al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 60 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150	○ g 80 ○ g 80 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150	○ g 90 ○ g 100 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
MERCOLEDI' ○ Vellutata di verdure con riso ○ Prosciutto cotto senza glutine ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 40 ○ g 35 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 50 ○ g 40 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
GIOVEDI' ○ Pasta senza glutine con pomodorini e piselli ○ Sogliola gratinata al forno senza glutine ○ Fagiolini al pomodoro ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150	○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150	○ g 90 ○ g 120 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
VENERDI' ○ Pizza senza glutine Margherita ○ Insalata verde ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 100 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 100	○ g 200 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 150	○ g 300 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 150

4° SETTIMANA	3 - 6 anni	6 -11 anni	11 - 14 anni
LUNEDI' ○ Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli	○ g 60	○ g 80	○ g 90



<ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo al limone ○ Insalata mista ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 80 ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 100 ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
<p>MARTEDI'</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Riso con olio EVO e parmigiano ○ Merluzzo gratinato al forno senza glutine ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 80 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 80 ○ g 100 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 90 ○ g 120 ○ g 130 ○ g 25 ○ g 150
<p>MERCOLEDI'</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta senza glutine con lenticchie ○ Zucchine grigliate ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 40 + g 30 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 50 + g 40 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 + g 50 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
<p>GIOVEDI'</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli di carne senza glutine con passata di pomodoro ○ Finta pizza di melanzane ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 70 ○ g 80 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 90 ○ g 100 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 110 ○ g 120 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150
<p>VENERDI'</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta senza glutine con pesto alla genovese ○ Frittata con zucchine al forno ○ Insalata di pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane senza glutine ○ Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 60 ○ g 40 uovo ○ g 30 ○ g 15 ○ g 40 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 80 ○ g 60 uovo ○ g 50 ○ g 20 ○ g 50 ○ g 150 	<ul style="list-style-type: none"> ○ g 90 ○ g 90 uovo ○ g 70 ○ g 25 ○ g 60 ○ g 150

Fabbisogno Idrico Giornaliero Raccomandato

3-6 anni: Litri 1,2 – 1,6

6-11 anni: Litri 1,6 – 1,8

11-14 anni: M Litri 2,1 – F Litri 1,9

BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 3 - 6 ANNI

Kcal 570

Protidi: 15%

Lipidi: 31%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 6 - 11 ANNI

Kcal 730

Protidi: 15%

Lipidi: 32%

Glucidi: 52%

FASCIA DI ETÀ 11 - 14 ANNI

Kcal 883

Protidi 16%

Lipidi 36%

Glucidi 47%

MEI



CO

RICETTA

LUTINE”

Menù Primavera - Estate

Primi piatti

1. Insalata di riso con verdure



2. Pasta senza glutine con passata di pomodoro
3. Pasta senza glutine con pesto alla genovese
4. Pasta senza glutine con pomodorini e piselli
5. Pasta senza glutine con prosciutto cotto senza glutine e piselli
6. Pasta senza glutine con ragù di verdure
7. Riso con olio EVO e parmigiano
8. Risotto primavera
9. Vellutata di verdure con pastina senza glutine/riso

Primi piatti con legumi

1. Pasta senza glutine con fagioli
2. Pasta senza glutine con lenticchie
3. Zuppa di cereali senza glutine e legumi

Piatti unici

1. Pizza senza glutine Margherita
2. Ravioli senza glutine di carne con passata di pomodoro



Secondi piatti di carne

1. Cotoletta di vitello al forno senza glutine
2. Hamburger di pollo al forno
3. Hamburger di vitello al forno
4. Pollo ai ferri
5. Pollo al limone
6. Prosciutto cotto senza glutine
7. Straccetti di tacchino panati al forno senza glutine

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo/Platessa/Sogliola gratinati al forno senza glutine
2. Polpette di merluzzo al forno senza glutine

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata al forno
2. Frittata con zucchine al forno
3. Mozzarella vaccina

Contorni

1. Cavolfiore gratinato al forno senza glutine
2. Fagiolini al pomodoro
3. Fagiolini al vapore
4. Fagiolini gratinati al forno senza glutine
5. Finta pizza di melanzane
6. Insalata di carote alla julienne
7. Insalata di pomodorini
8. Insalata mista
9. Insalata verde
10. Patate al forno
11. Purè di patate
12. Spinaci al parmigiano
11. Zucchine grigliate

PRIMI PIATTI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>INSALATA DI RISO CON VERDURE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PASSATA DI POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PESTO ALLA GENOVESE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Pinoli 10 ○ Parmigiano 10 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 15 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Pinoli 15 ○ Parmigiano 20 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON POMODORINI E PISELLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 30 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 40 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Pomodorini q.b. ○ Piselli 50 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE E PISELLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Prosciutto cotto SG 15 ○ Piselli 40 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Prosciutto cotto SG 20 ○ Piselli 45 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Prosciutto cotto SG 25 ○ Piselli 50 ○ Olio EVO 5
6. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON RAGU' DI VERDURE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 80 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 90 ○ Verdure di stagione: carote, pomodori, cipolla, fagiolini, melanzane, zucchine q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
7. <u>RISO CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Olio EVO 5 ○ Parmigiano 15



8. <u>RISOTTO PRIMAVERA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 60 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 80 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riso 90 ○ Verdure di stagione: carote, zucchine, cipolla, sedano, fagiolini, piselli q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
9. <u>VELLUTATA DI VERDURE CON PASTINA SENZA GLUTINE/RISO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pastina SG/Riso 30 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pastina SG/Riso 40 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pastina SG/Riso 50 ○ Verdure di stagione: fagiolini, spinaci, cipolla, cavolfiore, bietole q.b. ○ Olio EVO 5



PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON FAGIOLI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Fagioli 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Fagioli 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Fagioli 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>PASTA SENZA GLUTINE CON LENTICCHIE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 40 ○ Lenticchie 30 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 50 ○ Lenticchie 40 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta SG 60 ○ Lenticchie 50 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10
3. <u>ZUPPA DI CEREALI SENZA GLUTINE E LEGUMI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cereali misti: miglio 20 + grano saraceno 20 ○ Legumi misti (lenticchie, piselli, lenticchie rosse decorticate) 10 + 10 + 10 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cereali misti: miglio 20 + grano saraceno 20 ○ Legumi misti (lenticchie, piselli, lenticchie rosse decorticate) 20 + 10 + 10 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cereali misti: miglio 20 + grano saraceno 20 ○ Legumi misti (lenticchie, piselli, lenticchie rosse decorticate) 20 + 20 + 10 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 10



PIATTI UNICI

RICETTA BASE			
1. <u>PIZZA SENZA GLUTINE MARGHERITA</u>		<ul style="list-style-type: none"> ○ Farina SG 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20 	
RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
2. <u>RAVIOLI SENZA GLUTINE DI CARNE CON PASSATA DI POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli SG di carne 70 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli SG di carne 90 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravioli SG di carne 110 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 60 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vitello 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>HAMBURGER DI POLLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di pollo 100 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 10
3. <u>HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 60 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 80 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Carne tritata di vitello 100 ○ Formaggio a pasta molle 10 ○ Olio EVO 10



4. <u>POLLO AI FERRI</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 60 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 80 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 100 ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 10
5. <u>POLLO AL LIMONE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 60 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 80 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Filetto di pollo 100 ○ Succo di limone q.b. ○ Buccia di limone grattugiata q.b. ○ Olio EVO 10
6. <u>PROSCIUTTO COTTO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 35 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosciutto cotto SG al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 40
7. <u>STRACCETTI DI TACCHINO PANATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tacchino 60 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tacchino 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tacchino 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO/PLATESSA/SOGLIOLA GRATINATI AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo/Platessa/Sogliola 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo/Platessa/Sogliola 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo/Platessa/Sogliola 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura SG q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura SG q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Merluzzo 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura SG q.b. ○ Olio EVO 10



SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo piccolo 40 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo medio 60 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo grande 90 ○ Prezzemolo q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
2. <u>FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo piccolo 40 ○ Zucchine 20 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo medio 60 ○ Zucchine 30 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uovo grande 90 ○ Zucchine 40 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 10
3. <u>MOZZARELLA VACCINA</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mozzarella vaccina 50 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mozzarella vaccina 60 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mozzarella vaccina 70

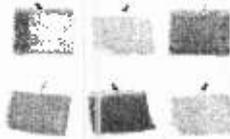


CONTORNI

RICETTA	3-6 anni Quantità in g	6-11 anni Quantità in g	11-14 anni Quantità in g
1. <u>CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO SENZA GLUTINE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cavolfiore 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cavolfiore 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cavolfiore 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 10
2. <u>FAGIOLINI AL POMODORO</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 80 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 100 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 120 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 10
3. <u>FAGIOLINI AL VAPORE</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 80 ○ Olio EVO 5 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 100 ○ Olio EVO 10 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 120 ○ Olio EVO 10
4. <u>FAGIOLINI GRATINATI AL</u>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 80 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 100 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fagiolini 120 ○ Pangrattato SG q.b. ○ Prezzemolo q.b.



<u>FORNO SENZA GLUTINE</u>	o Olio EVO 5	o Olio EVO 10	o Olio EVO 10
5. <u>FINTA PIZZA DI MELANZANE</u>	o Melanzane 80 o Passata di pomodoro q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Melanzane 100 o Passata di pomodoro q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10	o Melanzane 120 o Passata di pomodoro q.b. o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10
6. <u>INSALATA DI CAROTE ALLA JULIENNE</u>	o Carote 30 o Olio EVO 5	o Carote 50 o Olio EVO 10	o Carote 70 o Olio EVO 10
7. <u>INSALATA DI POMODORINI</u>	o Pomodorini 30 o Olio EVO 5	o Pomodorini 50 o Olio EVO 10	o Pomodorini 70 o Olio EVO 10
8. <u>INSALATA MISTA</u>	o Lattughino 10 o Pomodorini 10 o Carote alla julienne 10 o Olio EVO 5	o Lattughino 20 o Pomodorini 10 o Carote alla julienne 20 o Olio EVO 10	o Lattughino 30 o Pomodorini 10 o Carote alla julienne 30 o Olio EVO 10
9. <u>INSALATA VERDE</u>	o Lattughino 30 o Olio EVO 5	o Lattughino 50 o Olio EVO 10	o Lattughino 70 o Olio EVO 10
10. <u>PATATE AL FORNO</u>	o Patate 80 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Patate 100 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10	o Patate 130 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10
11. <u>PURE' DI PATATE</u>	o Patate 80 o Latte parzialmente scremato q.b. o Parmigiano 5 o Olio EVO 5	o Patate 100 o Latte parzialmente scremato q.b. o Parmigiano 10 o Olio EVO 10	o Patate 130 o Latte parzialmente scremato q.b. o Parmigiano 15 o Olio EVO 10
12. <u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	o Spinaci 80 o Parmigiano 5 o Olio EVO 5	o Spinaci 100 o Parmigiano 10 o Olio EVO 10	o Spinaci 120 o Parmigiano 15 o Olio EVO 10
13. <u>ZUCCHINE GRIGLIATE</u>	o Zucchine 80 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 5	o Zucchine 100 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10	o Zucchine 120 o Aromi naturali q.b. o Olio EVO 10



NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione.
- Pasta e pane senza glutine: è preferibile utilizzare farine senza glutine poco raffinate. Il formato del pane senza glutine è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca...
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra". La grammatura delle uova presenti nel menù si riferisce alla taglia (piccola, media e grande).
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere senza glutine, di alta qualità e privo di grasso visibile.
- Utilizzare sale iodato (non superare il quantitativo indicato di 5 g al giorno). Preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittiture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).

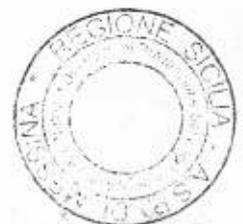




TABELLA STAGIONALITÀ FRUTTA

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCHE												
ANGURIE												
ARANCE												
CACCHI												
CASTAGNE												
CLIEGIE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
LAMPONI												
MANDARANCI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
PERE												
PESCHE												
SUSINE												
UVA												





TABELLA STAGIONALITÀ VERDURA



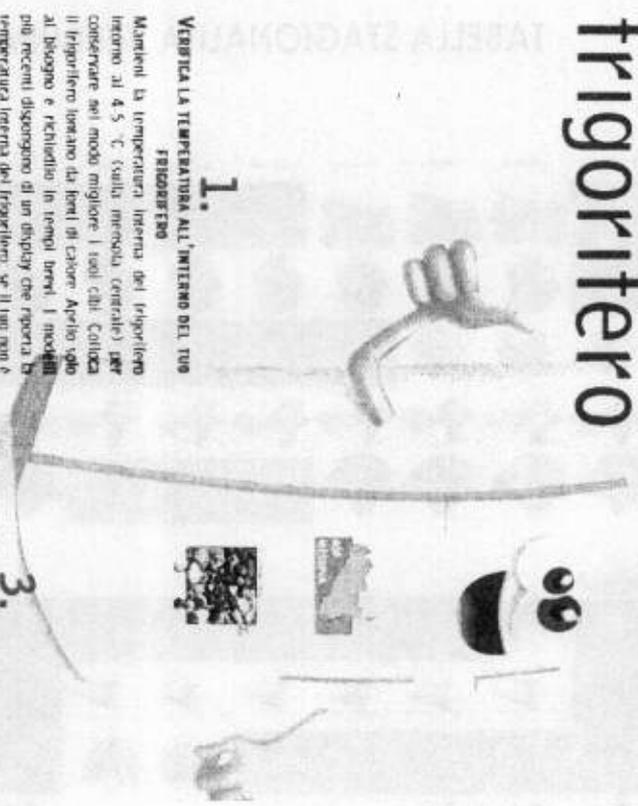
	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ASPARAGHI												
BIBBIANCA												
CAVOFLORE												
CELESTI												
CAVOLE												
CAVOLEFLORE												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												
CELESTI												



DECALOGO

SICUREZZA NOI

frigorifero



4.

RICORDA CHE OGNI ALIMENTO HA LA SUA "TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE".

Carne e pesce devono scolare nella parte più fredda (solitamente il comparto più in basso). Il pesce essiccato e lapido, deve essere consumato entro 24 ore. La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione: deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non conservati e carne fresca in genere. La parte centrale (di solito 4,5 °C) è adatta a uova, latticini, dolci a base di creme e pasta e agli alimenti da conservare in frigorifero "a zero frigorifero". Nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto nella parte bassa) si conservano le verdure e la frutta che possono essere danneggiate da temperature troppo basse, vanno consumate rapidamente per evitare il deterioramento. Le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bibite, burro).

5.

IL FRIGORIFERO NON È INDICATO PER QUALSIASI ALIMENTO

Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero essere danneggiati, come per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i pomodori, i legumi, i carciofi e le zucchine. Il pane diventa rafferma più velocemente con le basse temperature. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

6.

NON RIPORRE MAI IN FRIGORIFERO ALIMENTI CALDI

Se dolci, focca, calzone, completamente le placare prima di riporre in frigorifero: ridurci calore e bruciati finalizzati di temperatura sul ripiano.

7.

FAI ATTENZIONE ALLE CROSS-CONTAMINAZIONI

Separare gli alimenti caldi da quelli caldi o pronti per essere consumati: questo impedirà di evitare che microorganismi, eventualmente presenti nei primi, vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno gli trattamenti termici prima del consumo.

8.

UTILIZZA CONTENITORI PULITI E CHIUSI

È sempre buona norma conservare gli alimenti in contenitori puliti o nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la conservazione. Anche i cibi preparati in casa devono essere conservati con cura in contenitori puliti e con coperchio. Prima di chiudere i contenitori è buona norma attendere il raffreddamento del contenuto per evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo. Evita di riporre gli alimenti semplicemente su di un piatto; potresti vedere gocce di liquido cadere da un ripiano a quello sottostante.

9.

PULISCI REGOLARMENTE L'INTERNO DEL FRIGORIFERO

Puoi utilizzare prodotti specifici o semplicemente acqua e bicarbonato ed aceto. Mantenere il frigorifero pulito e senza accumuli di ghiaccio sulle pareti ne assicura il perfetto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione. Il libretto di istruzioni del tuo elettrodomestico ti indicherà come effettuare una corretta manutenzione.

10.

NON CEDERE ALLA TENTAZIONE DI FARE SICURTÀ TROPPO ABBONDIANTI

È una diavoleria pensare il frigorifero con troppi alimenti, quando (e la spesa ricorda sempre quanto può contenere. L'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno al cibo. Se non c'è sufficiente spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la corretta distribuzione della temperatura verrà ostacolata. Pratica sempre la FIFO (First In, First Out) "chi prima entra, prima esce". Per facilitare questa buona pratica, suddividi a rigore gli alimenti acquisiti di recente sotto o dietro a quelli già presenti.

1. VERIFICA LA TEMPERATURA ALL'INTERNO DEL TUO FRIGORIFERO

Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4,5 °C (sulla mensole centrale) per conservare nel modo migliore i tuoi cibi. Collica il frigorifero lontano da fonti di calore. Apri lo sportello al bisogno e richiudilo in tempi brevi. I modelli più recenti dispongono di un display che riporta la temperatura interna del frigorifero: se il tuo non è così equipaggiato, poni un normale termometro sul coperchio e scomparti. In questo modo potrai verificare l'efficienza e regolare la potenza, abbassando la temperatura interna.

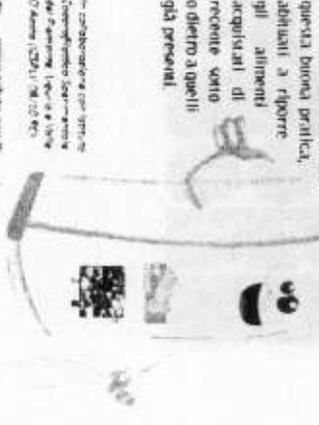
2.

RICORDA CHE OGNI ZONA DEL FRIGORIFERO MANTIENE TEMPERATURE DIVERSE

Il punto più freddo del frigorifero è la mensole più bassa, subito sopra il cassetto per le verdure (circa 2 °C), mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello. Tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti sistemi di refrigerazione, solo il libretto delle istruzioni può darti indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

3. NON CONSERVARE GLI ALIMENTI OLTRE LA LORO DATA DI SCADENZA

Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di "scadenza": è la data entro la quale un alimento può essere venduto e deve essere consumato. La data deve riportare, nell'ordine, il giorno, il mese ed eventualmente l'anno. Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto. Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità. Viene indicato con la dicitura "da consumarsi entro": è imperante verificare questa data al momento dell'acquisto e durante la conservazione domestica ed eliminare i prodotti scaduti dal frigorifero.



SICUREZZA IN TAVOLA PER I BAMBINI (Misure anti-soffocamento),
 pubblicato da OMCEO (Ordine Provinciale di Roma dei Medici- Chirurghi e degli Odontoiatri).



Be different.
 L'inizio di una vera Rivoluzione



ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI

- UVA**
Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza
- CILIEGIA**
Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti
- WURSTEL**
Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella).
- MOZZARELLA**
Tagliare in piccoli pezzetti; evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)
- POMODORINI E OLIVE**
Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli
- KIWI**
Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavare pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)
- DA EVITARE:**
CARAMELLE GELATINOSE



TAGLIO ALIMENTI PER BAMBINI IN SICUREZZA

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI

- GNOCCHI**
Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla"
- PASTA**
Scegliere i formati più piccoli

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI

- CAVONE O PEZZI DI FORMAGGIO**
Tagliare in piccoli pezzetti
- PROSCIUTTO CRUDO**
Rimuovere il grasso, evitare la fetta intera che deve essere ridotta a piccoli pezzetti
- SPUMONE FORMAGGIENSI**
Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)
- MELA PERA**
Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare
- PESCA PRUGNA SUSINA**
Rimosso il nocciolo, tagliare in pezzetti piccoli, omogeneizzare o frullare
- UVETTA E FRUTTA SECCA**
Tagliare in pezzetti piccoli
- DA EVITARE: CARAMELLE GOMMOSE, GOMME DA MASTICARE, MARSHMALLOWS**

ALIMENTI DURI O SECCHI

- CAVOLFIORE**
Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)
- FINOCCHIO TRUCCO SECCO**
Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi
- BRACCICIONE D'ARTE E GIUGINE**
Sminuzzare in piccoli pezzi
- DA EVITARE: POPCORN, CARAMELLE DURE, FRUTTA CANDITA, CONFETTI**

Da una idea del Dott. Marco SQUICCIARINI, Medico Esperto in tecniche di riabilitazione pediatriche di base. Grafica: Ilvano BRUNER e Cristiano CAPOBIANCO

From Canadian Pediatric Society Injury Prevention Committee - Atividade version: Paediatric Child Health 2012;17 (2): 91-102



Un piccolo gesto d'amore, in cucina,
 può proteggere davvero la vita di tuo figlio.
 Per la casa giusta, non commettere errori.
**LE ATTENZIONI
 NON SONO MAI TROPPE!**

"Da soli immaginiamo il mondo,
 insieme lo illuminiamo"
 Emanuele Gisci
 Assessore alla Scuola
 Municipio Roma 2

ROMA
 Municipio 2
 Assessorato alle Politiche Educative,
 Scolastiche e per la Famiglia

Scarica gratuitamente il manuale della SIPPS e i poster dal sito
www.manovredisostruzioneepediatriche.com
info@manovredisostruzioneepediatriche.com

