



ASL Azienda sanitaria locale
della provincia di Como

Mangiar sano per crescere bene

**Il nuovo menu a scuola
e i consigli di alimentazione
per mamme e papà**



Mangiar sano per crescere bene

Il nuovo menu a scuola
e i consigli di alimentazione
per mamme e papà



Sommario

Presentazione

1	I consigli di alimentazione per mamme e papà	
1.1	La piramide alimentare	8
1.2	La giornata alimentare	11
2	Bambini: muoversi, muoversi!	20
3	Il nuovo menu a scuola	26
3.1	Il menu scolastico settimanale tipo e gli slogan giorno per giorno	28
	Ricette	62

A cura di:

Dipartimento di prevenzione medica

Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione: dr. Marco Larghi, dr. Angelo Pintavalle,
dr. Cesare Bernasconi

Servizio Medicina dello Sport e Lotta al doping: dr. Biagio Santoro

Dipartimento cure primarie e continuità assistenziale

U.d.C. Nutrizione Clinica e Dietetica, dr. Alfredo Vanotti, dr.ssa Alessandra Di Giorgio,
dr.ssa Giuliana Mura, dietiste sig.ra Lilia Farias, sig.ra Chiara Pusani

Staff educazione alla salute: dr.ssa Anna Sannino

Bibliografia

SINU-Società Italiana di Nutrizione Umana, **Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana**, Edra, Milano 1998 - <http://www.sinu.it>

INRAN Istituto Nazionale Ricerca Alimentazione e Nutrizione, **Linee guida per una sana alimentazione italiana**, revisione 2003 - <http://www.inran.it/LG2003.htm>

Regione Lombardia - Direzione Generale Sanità U.O. Prevenzione, **Linee guida per la ristorazione scolastica della regione Lombardia** 2002, (D.G.R. Lombardia 1 agosto 2002 n 14833) -

<http://www.sanita.regione.lombardia.it>

Lavoriamo per la salute dei nostri bimbi

Il desiderio di realizzare sinergie interattive con le altre Istituzioni sul territorio della città di Como e della sua provincia ci ha permesso, con il sostegno e la collaborazione del comune di Como di raggiungere il nostro obiettivo nella creazione di questo opuscolo illustrativo di fondamentale importanza per una migliore qualità di vita dei bambini.



L'alimentazione è un bisogno fondamentale dell'uomo, in quanto, per mezzo di essa, l'individuo provvede alla crescita, al mantenimento, e al rinnovo del proprio organismo. Per far sì che questo avvenga correttamente è quindi necessaria una sana alimentazione e una dieta equilibrata.

Nel linguaggio corrente, la parola "dieta", si riferisce, sempre più spesso, a dieta dimagrante o dieta speciale.

In realtà, con tale parola, si intende l'insieme dei comportamenti alimentari adatti a mantenere, il più a lungo possibile, un buono stato di salute e a prevenire le malattie.

È proprio durante il periodo dell'infanzia e dell'adolescenza che si formano, e si acquisiscono, i comportamenti fondamentali e i modelli di alimentazione che, in seguito, condizioneranno lo stato di salute delle età successive; per questo è importante capire, fin dalla tenera età, che cosa significa mangiare correttamente e quali sono i principi generali che costituiscono i pilastri di una alimentazione equilibrata.

L'assunzione di comportamenti alimentari corretti in età precoce favorisce il mantenimento di buone abitudini alimentari, anche in età adulta.

L'avvio, quindi, di interventi di promozione e educazione alla salute in questo ambito si configura quale strumento di particolare rilevanza per il conseguimento degli obiettivi di tutela della salute pubblica.

L'Asl della provincia di Como presenta, in questo opuscolo, la revisione, sotto il profilo nutrizionale, delle tabelle dietetiche attualmente in uso presso le mense scolastiche; richiama inoltre l'attenzione sui benefici correlati ad una attività motoria continuativa e alla pratica sportiva nelle giovani generazioni che, tra l'altro, aiuta a contrastare l'aumento di peso. Uno dei motivi che hanno ispirato questo lavoro è stata l'osservazione di un incremento del numero dei bambini in sovrappeso e obesi registrato, dal 1995 al 2003, su un campione rappresentativo della popolazione infantile frequentante alcune scuole elementari del nostro territorio e

la rilevazione nell'anno 2002 sul gradimento dei menu in uso.

Le ricette, i menu con i vari nutrienti, i consigli dietetici contenuti nell'opuscolo, vogliono significare un prezioso aiuto per i genitori, come per gli insegnanti, il personale di cucina delle scuole e per le ditte di ristorazione scolastica: solo da un impegno sinergico di tutti coloro che hanno a cuore la salute dei bambini, deriva un sostanziale e duraturo cambiamento delle abitudini alimentari del nostro territorio.

Ringrazio il Comune di Como e lo sponsor Bennet per il contributo offerto alla realizzazione di questo prezioso opuscolo.

Dr. ssa Simona Mariani
Direttore Generale dell'Asl di Como



1. I consigli di alimentazione per mamme e papà

Il nostro vivere quotidiano, scandito da ritmi frenetici, l'abbondanza di proposte alimentari, il costante condizionamento da parte della pubblicità a ricorrere ad alimenti di veloce assimilazione e di sapore accattivante quali merendine, bevande zuccherine e snacks di vario tipo hanno procurato una perdita del contatto con l'atto del nutrirsi correttamente e con il piacere di alimentarsi.

Contemporaneamente assistiamo ad un evidente incremento delle malattie metaboliche, come diabete ed arteriosclerosi, malattie di tipo cronico-degenerativo che interessano il sistema cardiovascolare, l'apparato gastroenterico, i reni, i polmoni oltre a malattie tumorali, che trovano una documentata causa nell'alimentazione scorretta.

Un'attenzione particolare va rivolta all'aumento dei bambini con sovrappeso ed obesità, raddoppiato nell'arco di un decennio. La causa di questo preoccupante fenomeno viene attribuita all'eccessivo consumo alimentare ed anche alla sedentarietà e allo scarso movimento .

1.1 La piramide alimentare

Un'alimentazione corretta, varia ed equilibrata è un fattore essenziale per la crescita ed il benessere fisico e mentale di qualunque individuo.

Dal punto di vista nutrizionale, è bene premettere che nessun alimento preso singolarmente è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo (fig. 1).

La piramide alimentare, formata da sei sezioni contenenti i diversi gruppi di alimenti, rispecchia in modo schematico la dieta mediterranea tradizionale e rappresenta una valida guida per la scelta quotidiana degli alimenti e la frequenza con cui questi devono essere assunti.

Analizziamo, qui di seguito, la composizione della piramide, partendo dalla sua base (alimenti di più frequente utilizzo), per arrivare all'apice (alimenti il cui utilizzo dovrebbe essere limitato).

Per ogni gruppo vengono indicate le caratteristiche nutrizionali principali.

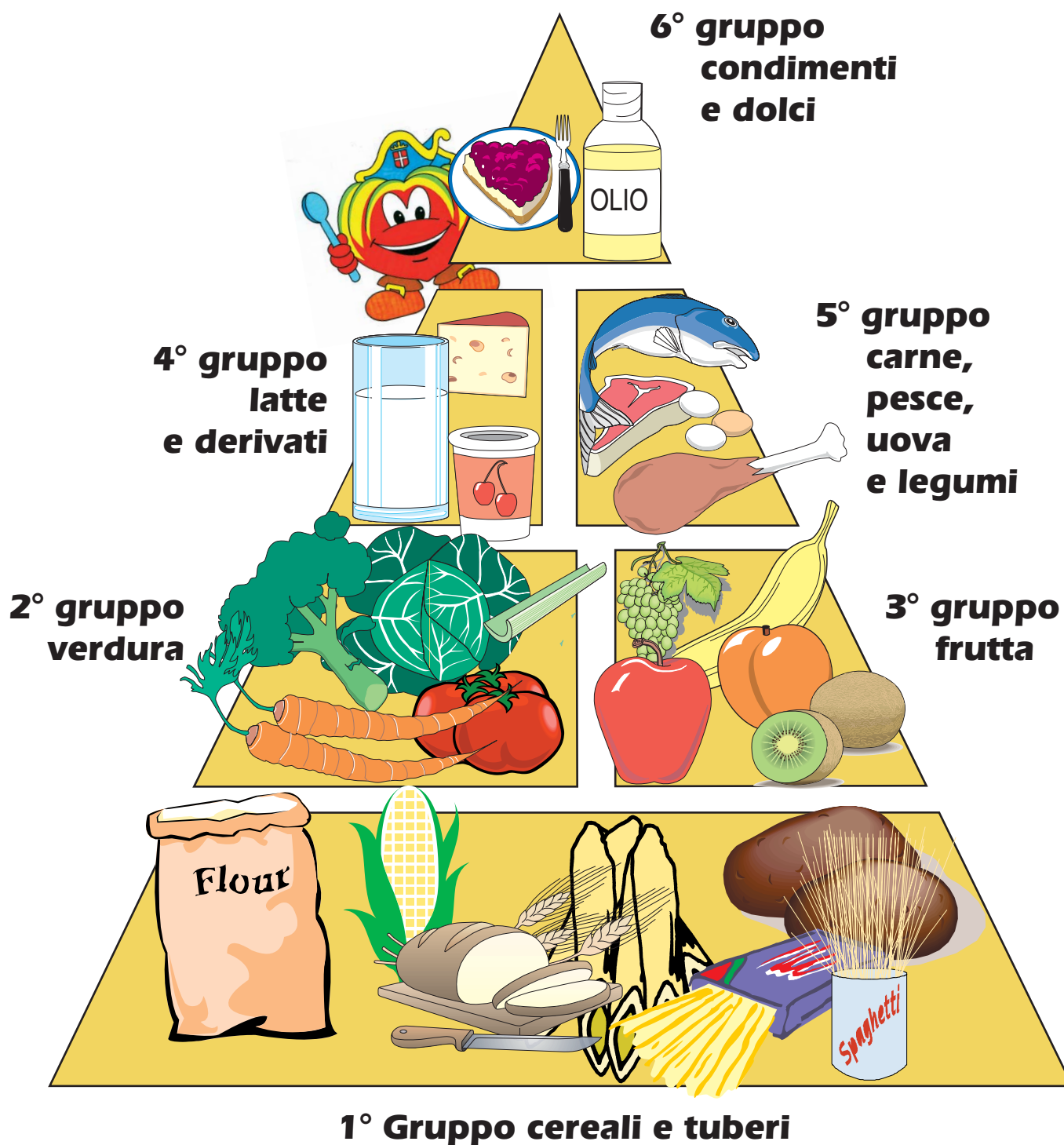
Primo gruppo (carboidrati)

È rappresentato da alimenti ricchi di amido (pasta, pane, polenta, patate, riso, mais, semolino, farro, grano saraceno, castagne, segale etc.) che forniscono materiale energetico di pronto uso, utile per svolgere attività quotidiane come camminare, scrivere e pensare. Dovrebbero costituire la base della nostra alimentazione.

Secondo e terzo gruppo (vitamine, sali minerali, fibre)

Comprendono alimenti come frutta e verdura che apportano acqua, fibra, vitamine (acido folico, vit. A, vit. C, vit. K) e sali minerali (Calcio, Ferro, Magnesio, Potassio). Sono importanti nella regolazione delle diverse funzioni metaboliche ed endocrine. I sali minerali, ad esempio, costituiscono una parte essenziale degli enzimi, partecipano attivamente al trasporto dell'ossigeno, favoriscono la contrazione muscolare e sono coinvolti nelle funzioni fisiologiche del sistema nervoso centrale. Le fibre mantengono attivo l'intestino, regolarizzando-

La piramide alimentare (fig. 1)



ne la funzionalità.

È consigliabile consumare almeno due porzioni di verdura (cruda o cotta, fresca o surgelata) più una porzione come condimento al primo piatto. È importante mangiare due o tre frutti al giorno, dopo i pasti o come spuntino nell'arco della giornata.

Quarto e quinto gruppo (proteine)

Le proteine svolgono funzione plastica, servono cioè a formare e a riparare i tessuti danneggiati.

Si trovano in abbondante quantità negli alimenti come carne, pesce (di lago o di mare, fresco o surgelato), uova, salumi, latte e yogurt. Queste fonti contengono proteine di alto valore biologico. Il latte, lo yogurt e i formaggi sono anche ricchi in calcio, minerale utile per formare e rafforzare le ossa e i denti.

I legumi (fagioli, soia, lenticchie, ceci, piselli, fave, lupini) forniscono proteine di qualità quando vengono associati ai cereali (pasta e fagioli, riso e piselli, piselli in umido col pane, etc.) e contengono anche un buon quantitativo di fibra.

Sesto gruppo (grassi di condimento e zuccheri semplici)

I grassi, o lipidi, sono una fonte concentrata di energia. Esistono due categorie, con diverse proprietà, quelli derivati dagli animali, ricchi soprattutto di grassi saturi, e quelli derivati dai vegetali, contenenti soprattutto grassi polinsaturi. È l'eccessivo consumo di acidi grassi saturi a causare malattie cardiovascolari importanti come l'aterosclerosi e le coronaropatie ischemiche. Bisogna pertanto limitare il consumo di burro, margarina, lardo, strutto, coppa, zampone, wurstel, salsiccia, salame, pancetta, mortadella, formaggi in genere.

Gli acidi grassi polinsaturi sono importanti costituenti delle membrane cellulari e degli ormoni steroidei. Nella razione giornaliera è da preferire l'apporto di olio di oliva extravergine perché ricco di acidi grassi essenziali e di vitamine liposolubili (A, D, E, K): due o tre cucchiaini al giorno sono sufficienti.

Alcuni grassi contenuti soprattutto nel pesce (omega 3) svolgono un importantissimo ruolo antinfiammatorio e antitrombotico.

Anche i dolci devono essere assunti in quantità limitate, preferendo i più semplici (torte tipo margherita, crostate alla frutta, gelati artigianali...) ed evitando quelli troppo ricchi in grassi. Caramelle, gomme da masticare e cioccolatini: limitarne il consumo. Lo zucchero, da utilizzare con moderazione, non va aggiunto agli alimenti già naturalmente dolcificati (latte, succhi o spremute di frutta, macedonia...).

Vanno limitati anche tutti gli alimenti eccessivamente ricchi in grassi (pizzette, focacce, ecc.), anche perché ricchi in sale.

L'acqua

È un elemento essenziale per il nostro organismo: interviene nella maggior parte delle reazioni metaboliche, favorisce i processi digestivi e la funzionalità intestinale. Regola inoltre il volume cellulare e la temperatura corporea, permette il trasporto dei nutrienti e la rimozione delle scorie metaboliche (urina, sudore). È anche un'ottima fonte di sali minerali.

Per questo è importante bere almeno 1 litro e $\frac{1}{2}$ di acqua al giorno. È bene ricordare che l'acqua è contenuta anche negli alimenti. Altri liquidi come tè, tisane, succhi di frutta, spremute, caffè d'orzo sono preferibili alle bevande zuccherine come cola, aranciata, té confezionato...che non dissetano ed apportano molti zuccheri. Si consiglia di limitarne il consumo anche nelle occasioni di festa.

1.2 La giornata alimentare

Vi sono alcuni consigli per una giornata alimentare che integri in modo equilibrato il pasto a scuola, ma anche a casa.

In particolare è importante:

- abituare i bambini a mangiare in modo vario ed equilibrato, rispettando la suddivisione dei pasti nell'arco della giornata (tab. 1);
- prevedere uno spuntino a metà mattina e una merenda a metà pomeriggio, per distribuire nel corso della giornata l'energia introdotta con i vari alimenti: si riduce così il carico energetico dei pasti principali e il senso di fame che potrebbe insorgere fuori pasto (tab. 1);
- abituare i bambini a consumare i pasti stando seduti comodamente a tavola e masticando lentamente;
- evitare che i nostri figli trascorrano troppe ore davanti alla televi-

sione o al computer: oltre ad essere attività “poco dispendiose” per l’organismo, facilitano i consumi di bevande e cibi ricchi in calorie (bibite, merendine, patatine...).

- a cena tener sempre conto dell’ora in cui il bambino ha mangiato a scuola e a merenda per evitare che non sia passato troppo tempo e possa “spizzicare”

Pasti della giornata	% delle kg/cal giornaliere
Colazione	15%
Spuntino	5%
Pranzo	40%
Merenda	10%
Cena	30%

tab. 1 Distribuzione dei pasti nell’arco della giornata e loro apporto calorico



La **ripartizione media ideale** del fabbisogno energetico suggerito dagli esperti italiani è la seguente:

Nutrienti	% assunzione media	note
Carboidrati	55-60%	di cui zuccheri semplici fino al 10 – 16%
Grassi	25-30%	di cui:
		saturi circa 7%
		monoinsaturi circa 14%
		poliinsaturi circa 7%
proteine	15%	Cercare di diminuire le proteine di origine animale e aumentare quelle di origine vegetale

Colazione

Tutte le mattine è opportuno scegliere alimenti energetici e facilmente digeribili.

Esempi di colazione:

- una tazzina/tazza di latte con 3-6 biscotti secchi
- oppure un vasetto di yogurt alla frutta (ml. 125) e 2-4 fette biscottate con un velo di miele o marmellata
- oppure una tazzina/tazza di latte con un cucchiaino di cacao e 2 cucchiaini di cereali (corn-flakes, müsli, riso soffiato).
- oppure un bicchiere di spremuta o succo di frutta e una fettina di crostata alla frutta
- oppure una tazza di tè e pane con un velo di miele o marmellata
- oppure un frullato (preparato con latte e un frutto fresco) con 3-6 biscotti secchi

Spuntino

Vanno preferiti alimenti facilmente digeribili e poco energetici: l'attenzione a scuola rimane vigile e l'appetito per il pranzo non viene compromesso.

Esempi di spuntino:

- un frutto
- oppure un vasetto di yogurt alla frutta
- oppure un pacchetto di cracker senza sale aggiunto
- oppure un succo di frutta

Pranzo a scuola

La ristorazione scolastica è un momento importante di educazione nutrizionale e di socializzazione tra i ragazzi.

La combinazione di un ambiente-refezione confortevole che favorisca la socializzazione con un'adeguata qualità del cibo incoraggia i ragazzi ad assaggiare alimenti nuovi, favorendo cambiamenti nelle abitudini alimentari.

Ecco spiegato il motivo della scelta di un menu scolastico che preveda l'inserimento di piatti che portano alla scoperta di gusti nuovi (piatti unici con legumi, frittata con verdure, tortini di verdure...) e la proposta di diversi tipi di frutta e verdura, per incoraggiare i ragazzi ad assaggiarne una maggior varietà.

Merenda

Rispetto allo spuntino mattutino, deve apportare più calorie ma, per non compromettere l'appetito serale, non deve essere abbondante.

Esempi di merenda:

- yogurt alla frutta con 2-3 biscotti secchi
- oppure pane e marmellata
- oppure una barretta di cioccolato (max 30 grammi), preferendo il fondente
- oppure frullato di frutta
- oppure spremuta o succo di frutta con una fetta biscottata e marmellata
- oppure gelato alla frutta
- oppure pane con bresaola o prosciutto
- oppure latte con cacao
- oppure pop-corn (occasionalmente) senza sale e burro

Se la scelta ricade su snack confezionati, è opportuno leggere attentamente la tabella nutrizionale riportata in etichetta, per poter dare la preferenza a prodotti che non superino le 150-200 calorie e i 9 grammi di grassi totali (di cui saturi minori di 4 grammi). Non consumare più di uno snack nell'arco della giornata variando la tipologia. In caso di confezioni "formato famiglia" preferire quelle richiudibili o le monoporzioni, per evitare di eccedere nel quantitativo.

Cena a casa

Il pasto a scuola non può rappresentare un'occasione isolata di educazione alimentare, ma questa deve continuare (tab. 2) anche a

tab. 2. Suggerimenti per un abbinamento corretto dei pasti



Pranzo	↔	Cena
Primo piatto asciutto o minestrone completo (con pasta o riso o crostini o cereali: orzo, farro)	↔	Primo piatto in brodo (pastina, minestrone di verdura senza pasta o riso, semolino...)
secondo piatto carne o pesce o affettati o uova o formaggi o legumi	↔	secondo piatto consumare un secondo diverso da quello mangiato nell'altro pasto rispettando le frequenze settimanali riportate nella tabella n.3
Piatto unico***a base di	↔	primo piatto asciutto o minestrone completo + secondo piatto :
carne: pasta al ragù ecc., o	↔	pesce o affettato o uova o formaggio o legumi
pesce: pasta e tonno ecc., o	↔	carne o affettato o uova o formaggio o legumi
formaggio: pizza, pasta ai 4 formaggi, pizzoccheri ecc., o	↔	carne o pesce o affettato o uova o legumi
legumi: pasta e lenticchie ecc., o	↔	carne o pesce o affettato o uova o formaggio
uova: pasta alla carbonara ecc.,	↔	carne o pesce o affettato o formaggio o legumi
verdura cruda o cotta		verdura cruda o cotta
frutta fresca		frutta fresca

*** piatto unico: pasto completo, deve essere integrato solo con verdure.

le patate e i legumi non sono verdure:

- le patate, poiché sono ricche in amido, un paio di volte alla settimana possono sostituire i cereali e il primo piatto (pane, pasta, riso...).
- i legumi contengono una discreta quantità di proteine per cui si devono utilizzare come sostituzione di un secondo piatto (carne, pesce, uova, formaggi ed affettati)

casa con tutti gli altri pasti, con abbinamenti che esaltino e completino le qualità nutrizionali dei cibi.

- le patate, poiché sono ricche in amido, un paio di volte alla settimana possono sostituire i cereali e il primo piatto (pane, pasta, riso...).

- i legumi contengono una discreta quantità di proteine per cui si devono utilizzare come sostituzione di un secondo piatto (carne, pesce, uova, formaggi ed affettati).

Con quale frequenza settimanale assumere i diversi cibi

È stata predisposta una griglia esemplificativa che mostra quante volte a settimana dovrebbero essere assunti i diversi alimenti (tab. 3).

ALIMENTI	NUMERO DI VOLTE ALLA SETTIMANA			
	1	2	3	4
CARNE				
PESCE				
UOVA				
FORMAGGI				
LEGUMI				
AFFETTATI				
CEREALI	Ogni giorno a pranzo e a cena			
VERDURA	Due porzioni al giorno variando la tipologia: è consigliabile una porzione in più come condimento al primo piatto			
FRUTTA	Due-tre frutti al giorno variando la tipologia			

tab.3 Frequenza settimanale di assunzione degli alimenti

2. *Bambini: muoversi, muoversi!*

Le abitudini della vita moderna, comode e piacevoli come l'auto, il computer e la televisione, spesso ci obbligano a fare poco movimento.

L'attività motoria è invece di estrema importanza, favorisce l'ossigenazione del sangue, tonifica i muscoli, allena il cuore a lavorare meglio, cioè permette al nostro corpo di crescere bene e di muoversi in modo agile ed armonico.

Lotta contro la sedentarietà



Il nostro corpo è fatto
per muoversi



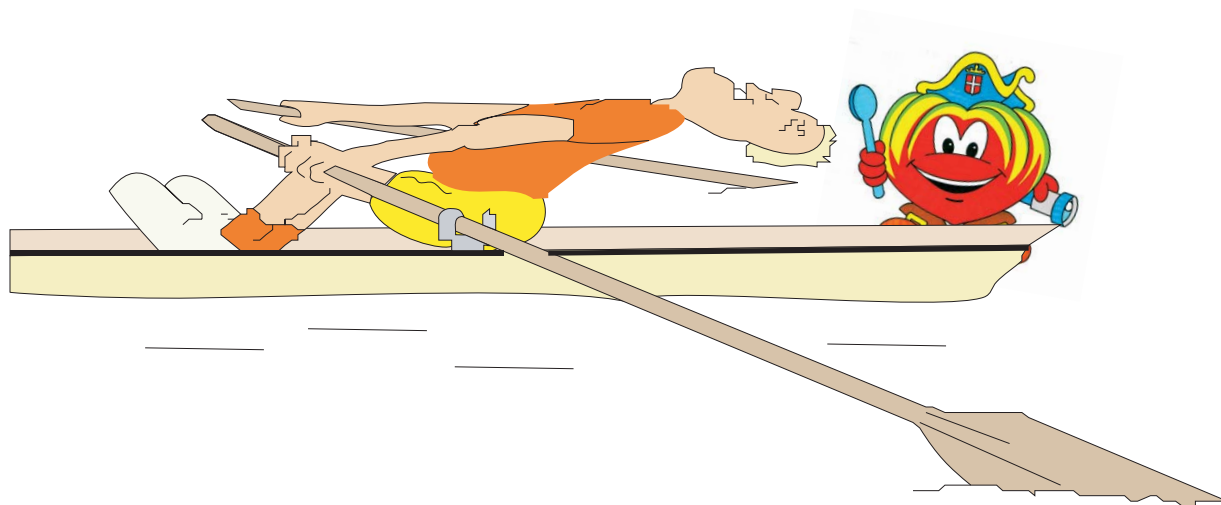
Aiutalo



Corri, pedala,
nuota, gioca
ma soprattutto
non stare fermo

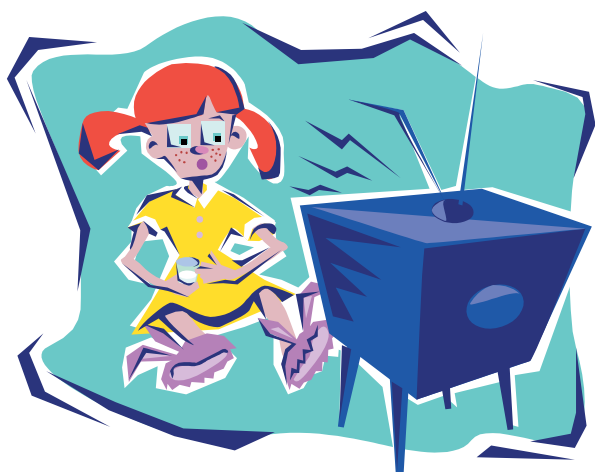
Il movimento ti migliora e allunga la vita

Se fai continuamente
attività fisica aiuterai il
tuo corpo
a crescere meglio



Non stare troppo seduto

Dai, muoviti!
Non passare
troppo tempo
seduto davanti alla tv
o al computer

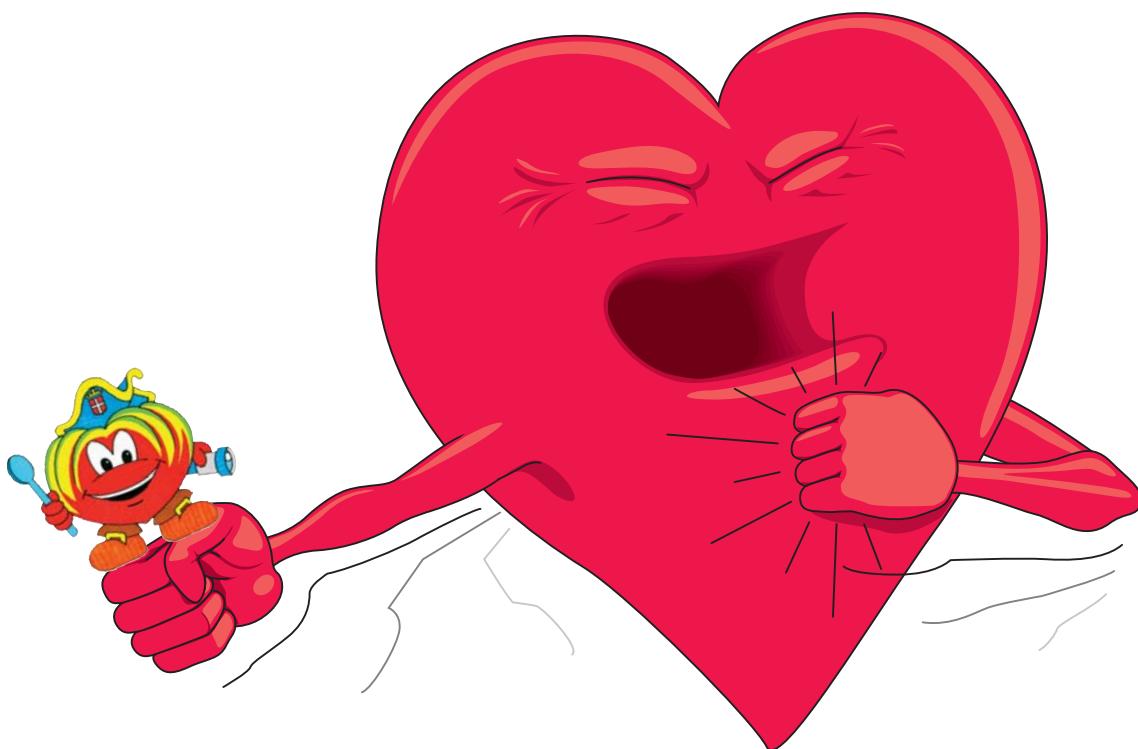


Se non ti muovi,
il tuo corpo
non spende energia
ma ingrassa



Bambini: muoversi, muoversi!

Migliora l'efficienza del tuo cuore



Se fai movimento allenerai
il tuo cuore a funzionare
meglio



I muscoli sono il motore del nostro corpo

Anche i tuoi muscoli,
come tutti i motori,
hanno bisogno
di carburante



Un'alimentazione completa
di tutti i nutrienti
rappresenta
il miglior carburante
per il tuo corpo

Alcuni consigli per mantenersi in forma

Ci sono sicuramente alcuni consigli comportamentali che possiamo trasmettere ai nostri figli:

1. Non avvicinarsi a tavola quando non è ancora pronto da mangiare: si rischia di continuare a “spizzicare”, soprattutto pane e formaggi
2. Quando tutti hanno finito di mangiare, evitare di rimanere seduti a tavola e consumare gli avanzi
3. Quando si va al supermercato, si deve evitare di comperare cibo unicamente per golosità (caramelle, cioccolatini, patatine...)
4. Quando si invitano altri bambini a pranzo o in occasione di feste, non bisogna approfittarne per esagerare con il cibo.
5. Stare insieme non significa solo mangiare, si può giocare, ascoltare musica, fare sport...
6. Quando si va in gita scolastica portare solo il necessario per quel pasto.
7. Non continuare a sgranocchiare snack e dolci davanti alla TV.
8. Si consiglia di bere 8 bicchieri d'acqua nell'arco della giornata.
9. Camminare, fare le scale, giocare, correre, muoversi a piedi, organizzare con gli amici passeggiate o percorsi in bicicletta

3. Il nuovo menu a scuola e gli slogan giorno per giorno

Il momento del pranzo rappresenta un'occasione preziosa per imparare a nutrirsi correttamente, assaporare gusti nuovi e apprezzare il piacere di alimentarsi.

La nuova dieta scolastica muove, anzitutto, dalla consapevolezza che l'incremento di peso delle fasce di popolazione più giovane è in continuo aumento e, quindi, massimo deve essere lo sforzo di tutti coloro che si occupano, in termini professionali, di alimentazione per fornire una risposta adeguata alle corrette esigenze nutrizionali dei nostri ragazzi.

Sono, inoltre, intervenute nuove direttive regionali che, in sintonia con le linee guida provenienti dal mondo scientifico e dall'istituto nazionale della nutrizione, definiscono, ancora più precisamente, le necessità nutrizionali della popolazione giovanile.

Da ultimo, ma non meno importante, il Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione della nostra Asl ha studiato, in termini scientifici, il "gradimento dei pasti": sono stati, perciò, considerati anche i gusti dei nostri ragazzi e l'esperienza delle ristorazioni collettive presenti sul nostro territorio.

Di seguito si riportano alcune indicazioni fornite anche al personale addetto alla refezione, che risultano di grande utilità per poter continuare, anche a casa, l'educazione nutrizionale proposta a scuola.

- I condimenti: si utilizzi esclusivamente, sia in cottura sia a crudo, olio extravergine d'oliva.
- Per quanto riguarda le verdure, è possibile aggiungere, oltre all'olio, il limone e, solo per chi lo desiderasse, l'aceto.
- Il sale va utilizzato con moderazione e solo durante le preparazioni (non mettere la saliera in tavola).
- Per le preparazioni va data preferenza alle cotture al forno, alla

griglia, lesse, al vapore, escludendo i fritti.

- Le porzioni vanno adattate in base all'età; non possono essere concessi i bis, ma si consiglia di aumentare eventualmente la porzione di verdura.

- La pasta, ove non altrimenti specificato, deve intendersi di semola di grano duro.

- Le varietà di frutta e verdura proposte nella tabella possono essere modificate in relazione alla stagione, alla disponibilità di mercato e alla qualità del prodotto.

- È di fondamentale importanza variare quotidianamente la tipologia di frutta e verdura evitando ripetizioni all'interno della stessa settimana.

- È necessario alternare verdure crude e cotte al vapore.

- Patate e legumi (lenticchie, fagioli, piselli, fave...) non sono considerate verdure, pertanto non vanno utilizzati come contorno, ma inseriti solo quando inclusi nel menu.

- In relazione al gusto dei bambini è possibile variare la preparazione (interi, passati) e la tipologia (ceci con piselli) dei legumi proposti nei piatti unici.

- Se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio e un secondo a base di legumi (fagioli in umido...)

- Pizza o piadina, se non gradite, possono essere sostituite con una torta di verdure oppure primo piatto con verdure (pasta e zucchine, ecc...) e secondo a base di formaggio (mozzarella, fontina, caciotta, bel paese, ricotta, ecc...).

- Budino o yogurt sono concessi, in sostituzione alla frutta, una volta alla settimana.

- Lo yogurt deve essere di latte parzialmente scremato, preferibilmente alla frutta.
- Per le diete speciali esiste un apposito protocollo già in uso dall'anno scolastico 1999/2000 cui è necessario fare riferimento.
- Per i bambini che seguono altre religioni, che prescrivono l'esclusione dalla dieta di alcuni cibi, sono previste variazioni sul menu scolastico.
- Il personale Asl di vigilanza, in base alla circolare n.45/san della Regione Lombardia, può procedere alla campionatura rappresentativa del pasto, per cui il campione a cura del personale addetto alla refezione scolastica deve essere :
 - raccolto al termine del ciclo di preparazione;
 - rappresentativo di ogni produzione;
 - equivalente come quantità a quella di una porzione così come risultante dalle grammature indicate in tabella e comunque non inferiore a 30 grammi;
 - mantenuto refrigerato a circa +4°C per 72 ore in idonei contenitori ermeticamente chiusi muniti di etichetta recante ora e giorno dell'inizio della conservazione e denominazione del pasto;
 - presente in tutte le unità terminali a cura dell'ente responsabile e dell'ente gestore.

Per informazioni:

Dipartimento di Prevenzione Medica -

Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Via Cadorna, 8 – Como

tel. 031-370745/560 fax 031-370753

E-Mail prevenzione.medica@asl.como.it

3.1 Menu scolastico

lunedì	martedì	mercoledì
prima settimana		
pasta al pomodoro	passato di verdure con crostini	Piatto unico spezzatino o brasato di manzo con polenta
rotolo di frittata	affettato p.crudo /bresaola	
carote a fili	patate prezzemolate	zucchine al vapore
mela	kiwi	pera
seconda settimana		
pasta con zucchine	Piatto unico zuppa del contadino (legumi)	riso al pomodoro
scaloppine al limone		cotoletta di tacchino al forno
carote a fili	patate/fagiolini	erbette
mela	budino	pera
terza settimana		
Pasta al ragu di verdure o ravioli ricotta-spinaci al pomodoro	riso e prezzemolo in brodo	pasta al pomodoro
uovo sodo / frittata	coscia / fusello / petto di pollo arrosto	melanzane parmigiana
fagiolini	patate al forno	lattuga
mela	arancia	kiwi
quarta settimana		
gnocchi di patate al pomodoro	Piatto unico pasta pasticciata oppure piadina con prosciutto cotto e crescenza oppure torta salata	passato di verdura con crostini
vitello primavera con verdure		
	pomodori	puré di patate
mela	kiwi	arancia

settimanale tipo

giovedì	venerdì
riso allo zafferano	Piatto unico pasta e lenticchie (asciutta)
pesce alla pizzaiola	
pomodoro/lattuga	zucchine gratinate
banana	yogurt alla frutta
gnocchi di patate al pomodoro	Piatto unico pizza margherita
merluzzo al limone	
lattuga	lattuga/carote
arancia	banana
Piatto unico lasagne/ pasta pasticciata	pasta alle verdure
	sogliola alla mugnaia
cavolo a cappuccio in insalata	zucchine
yogurt alla frutta	banana
Piatto unico risotto con piselli	pasta al pomodoro
	frittata di zucchine
finocchi gratinati	carote
budino cioccolato	pera



Lunedì

Prima settimana

pasta al pomodoro

pasta

pomodori pelati

olio

parmigiano

rotolo di frittata

uova

prosciutto cotto

senza polifosfati

fontina

carote crude

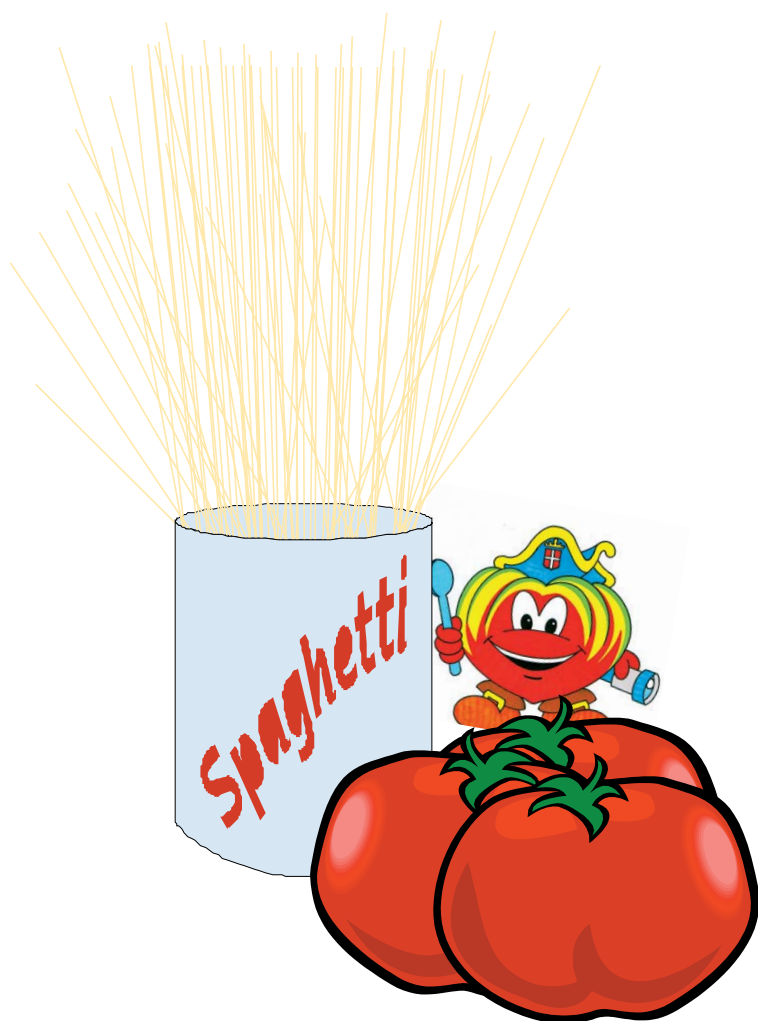
olio

frutta

mela

pane

acqua



LO SLOGAN DEL GIORNO

Gli amidi della **pasta**
forniscono al nostro
corpo energia
utilizzabile
per tutto il giorno



Martedì

Prima settimana

passato di verdura con crostini

zucchine
carote
pomodori
olio
parmigiano
crostini



bresaola / prosciutto crudo

patate prezzemolate

patate
olio
prezzemolo

frutta

kiwi

pane

acqua

LO SLOGAN DEL GIORNO

Il **kiwi** ci porta dall'Oceania
vitamine, minerali
e tanta fibra.

Consuma almeno 2 porzioni
di frutta ogni giorno,
scegliendo sempre
frutti diversi!



Mercoledì

Prima settimana

brasato o spezzatino con polenta

manzo

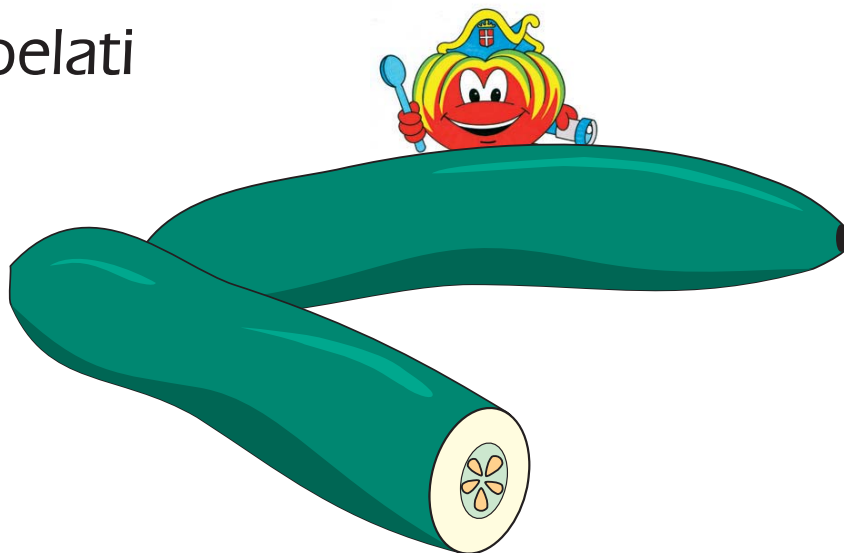
pomodori pelati

cipolle

sedano

carote

olio



farina di mais

zucchine al vapore

olio

frutta

pera

pane

acqua

Lo SLOGAN DEL GIORNO

Le **zucchine**, come tutta la verdura, forniscono vitamine, sali minerali e la fibra necessaria per mantenere attivo l'intestino!



Giovedì

Prima settimana

riso allo zafferano

riso

olio

parmigiano

zafferano



pesce alla pizzaiola

merluzzo

pomodori pelati

olive

capperi - origano

lattuga

pomodori da insalata

olio

frutta

banana

pane

acqua

LO SLOGAN DEL GIORNO

Il **pesce** mantiene giovane il nostro cervello perché è ricco di omega 3, grassi benefici per la nostra salute. Rende anche più fluido il sangue!



Venerdì

prima settimana

pasta e fagioli

pasta

fagioli secchi

pomodori pelati

olio

parmigiano



zucchine gratinate

zucchine

olio

parmigiano

yogurt alla frutta

pane

acqua

Lo SLOGAN DEL GIORNO

I **fagioli**, insieme con tutti gli altri **legumi**, rappresentano una fonte alternativa alla carne per le proteine, i mattoni per la nostra crescita. I legumi sono anche ricchi di fibre che aiutano il nostro intestino!



Lunedì

Seconda settimana

pasta e zucchine

pasta

zucchine

olio

parmigiano



scaloppine al limone

lonza di maiale o vitello

olio

limone

carote crude

olio

frutta

mela

pane

acqua

Lo SLOGAN DEL GIORNO

Le **carote** sono ricche
di Vitamina A
utile per combattere
i "temibili" radicali liberi!



Martedì

Seconda settimana

zuppa del contadino

lenticchie secche

fagioli secchi

fave secche

piselli secchi

carote

pomodori pelati

patate

olio

parmigiano



patate e fagiolini al vapore

patate

fagiolini

olio

budino

pane

acqua

LO SLOGAN DEL GIORNO

Le **patate** ci sono state regalate dall'America del Sud, e come la pasta e il pane, sono ricche di amido



Mercoledì

Seconda settimana

riso al pomodoro

riso

pomodori pelati

olio

parmigiano

cotoletta di tacchino

tacchino

pane grattugiato

uova

limone

erbette

olio

frutta

pera

pane

acqua



LO SLOGAN DEL GIORNO

L'**olio extra vergine** d'oliva
è da preferire rispetto
ad altri condimenti,
come ad esempio
burro e margarina



Giovedì

Seconda settimana

gnocchi di patate al pomodoro

gnocchi di patate

pomodori pelati

olio

parmigiano

merluzzo al limone

merluzzo

olio

limone

aromi

lattuga

olio

frutta

arancia

pane

acqua



Lo SLOGAN DEL GIORNO

L'**arancia** è un agrume prezioso grazie all'alto contenuto di vitamina C, importante per proteggere il nostro corpo!



Venerdì

Seconda settimana

pizza margherita

farina tipo 00

pomodori pelati

mozzarella fiordilatte

olio

origano

basilico

lievito di birra

lattuga

carote

olio

frutta

banana

pane

acqua



LO SLOGAN DEL GIORNO

Origano e basilico

le spezie e le erbe aromatiche possono essere aggiunte ai cibi per renderli più saporiti.

Puoi così ridurre al minimo l'uso del **sale**, che devi preferire iodato.



Lunedì

Terza settimana

ravioli di magro al pomodoro

ravioli ricotta/spinaci

pomodori pelati

olio

parmigiano

uova sode-frittata

uova intero

olio

fagiolini

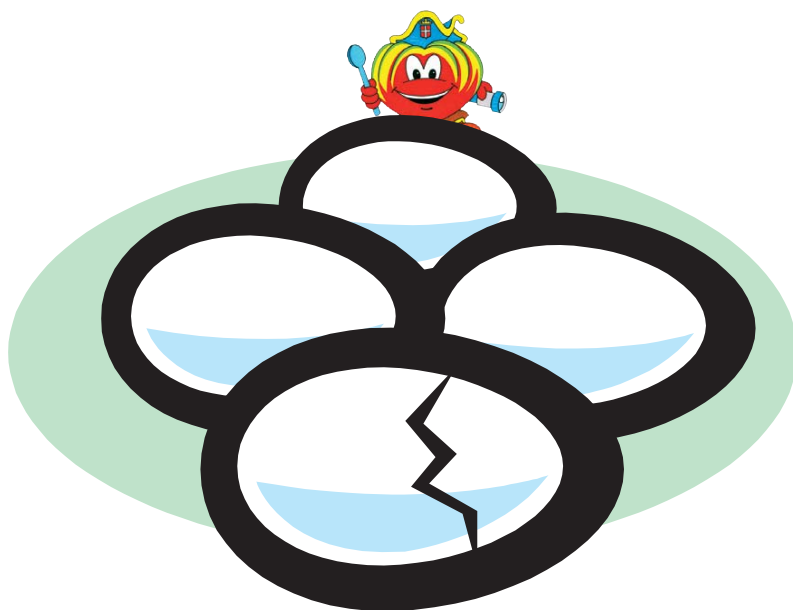
olio

frutta

mela

pane

acqua



LO SLOGAN DEL GIORNO

Le **uova** sono una fonte di proteine di ottima qualità.

Superare il quantitativo di 2-3 uova alla settimana può essere dannoso per la salute



Martedì

Terza settimana

riso e prezzemolo

riso

olio

parmigiano

prezzemolo



coscia-fusello-petto di pollo arrosto

pollo

olio

aromi

patate al forno

patate

olio

rosmarino

frutta

arancia

pane

acqua

LO SLOGAN DEL GIORNO

Il **riso** è il cereale più consumato nel mondo!

Come la pasta, il pane e le patate, il riso è ricco di amido: il carburante migliore per il nostro corpo



Mercoledì

Terza settimana

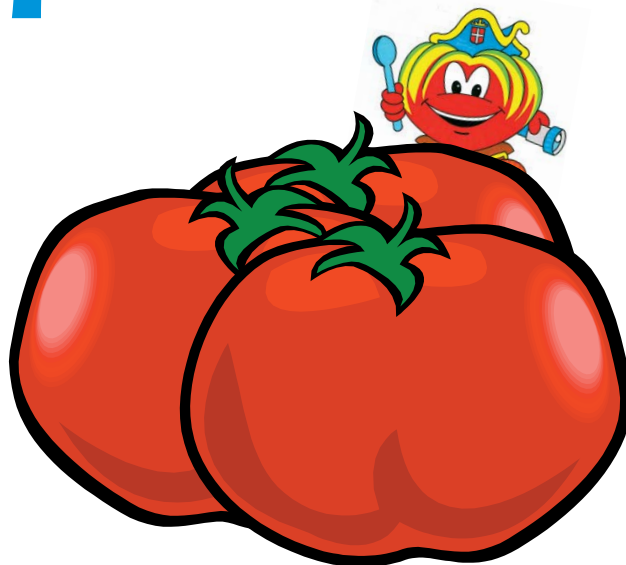
pasta al pomodoro

pasta

pomodori pelati

olio

parmigiano



melanzane alla parmigiana

melanzane

pomodori pelati

mozzarella fiordilatte

olio

parmigiano

lattuga

olio

frutta

kiwi

pane

acqua

Lo SLOGAN DEL GIORNO

I **pomodori** sono
una importante risorsa
di vitamine:
A, E, C e di sostanze
chiamate flavonoidi.



Giovedì

Terza settimana

lasagne o pasta pasticciata

pasta all'uovo
carne di bovino
pomodori pelati
besciamella
parmigiano
olio



cavolo a cappuccio in insalata

olio

yogurt alla frutta

pane

acqua

LO SLOGAN DEL GIORNO

Lo **yogurt** proviene
dai Balcani
ed è un alimento conosciuto
fin dalla Preistoria!

Contiene fermenti lattici vivi
che migliorano
le funzioni del nostro
intestino!



Venerdì

Terza settimana

pasta alle verdure

pasta

pomodori pelati

peperoni / melanzane / zucca

olio

parmigiano

sogliola alla mugnaia

sogliola

olio

limone

zucchine al vapore

olio

frutta

banana

pane

acqua



LO SLOGAN DEL GIORNO

L'**acqua** è la miglior bevanda.

Bere almeno

un litro e mezzo al giorno

e, quando si suda,

ricordati di berne di più!



Lunedì

Quarta settimana

gnocchi al pomodoro

gnocchi di patate

pomodori pelati

olio

parmigiano

vitello primavera

vitello

fagiolini

patate

carote

olio



frutta

mela

pane

acqua

LO SLOGAN DEL GIORNO

La **carne** è una fonte di proteine di ottima qualità.

Varia tra carne bianca e rossa, e preferisci quella più magra!

È importante per crescere bene!



Martedì

Quarta settimana

piadina - torta salata

piadina - sfoglia

prosciutto cotto senza polifosfati

crescenza

lattuga

pomodori

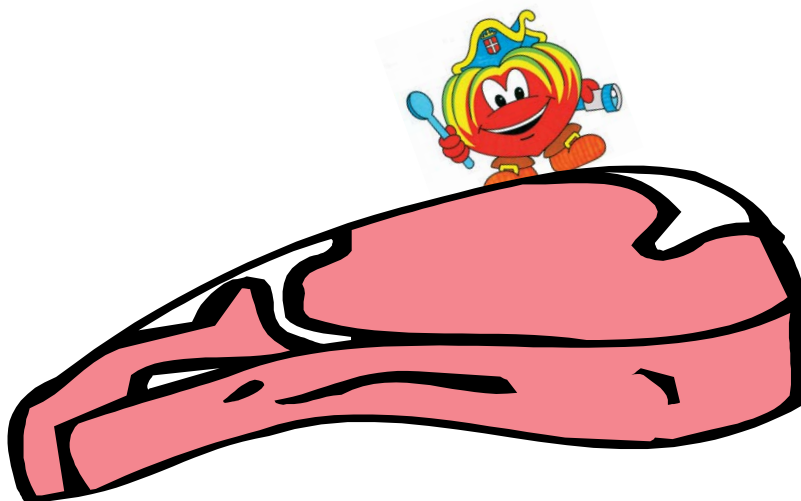
olio

frutta

kiwi

pane

acqua



LO SLOGAN DEL GIORNO

Un'alternativa al secondo piatto sono gli **affettati**.

Preferisci bresaola, speck, prosciutto crudo e cotto perché sono i più magri!

Per l'elevato contenuto in sale e la possibile presenza di additivi, non consumarli più di 1 o 2 volte alla settimana!



Mercoledì

Quarta settimana

passato di verdura con crostini

zucchine

carote

pomodori

olio

parmigiano

crostini

bastoncini di pesce

puré di patate

patate

latte di vacca intero

parmigiano

burro

frutta

arancia

pane

acqua



LO SLOGAN DEL GIORNO

Inizia la tua giornata
con grinta, consuma
una prima colazione
completa!

Il **latte** è ricco di calcio,
indispensabile per la
crescita delle nostre ossa!



Giovedì

Quarta settimana

riso e piselli

riso

piselli secchi

olio

parmigiano

finocchi gratinati

finocchi

besciamella

parmigiano

budino al **cioccolato**

pane

acqua



Lo slogan del giorno

Il **cioccolato** ci è stato regalato dalle Americhe.

Contiene sostanze che aiutano il buon umore; preferiscilo fondente!

Come tutti i dolci, va consumato nelle occasioni speciali e comunque con moderazione!



Venerdì

Quarta settimana

pasta al pomodoro

pasta
pomodori pelati
olio
parmigiano

frittata di zucchine

uova
zucchine
olio

parmigiano

carote crude

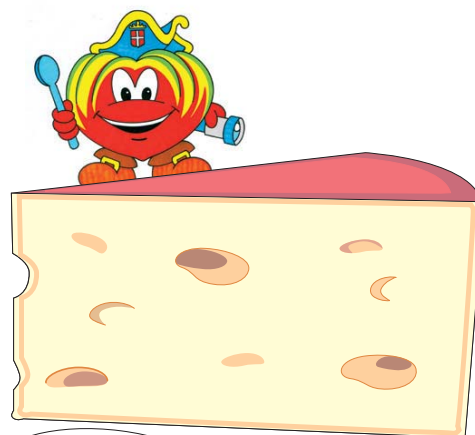
olio

frutta

pera

pane

acqua



LO SLOGAN DEL GIORNO

Il **formaggio** deriva dal latte.

È fonte di proteine, calcio e vitamine
ma è anche ricco di grassi!

Evitare formaggi fusi



Coordinamento editoriale:
ufficio Comunicazione del Comune di Como

progetto e ideazione: Editoriale srl - Como