

Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Nido d'infanzia sezione Divezzi
Menu mesi invernali anno scolastico 2023 -
2024
Computo calorico e consigli nutrizionali



| PRIMA SETTIMANA | MENU | COMPUTO CALORICO |
|-----------------|--|--|
| Lunedì | Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche Polpettine di piselli Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 515 Proteine: gr. 16,69 13 % Lipidi: gr. 17,87 31 % Glucidi: gr. 71,84 56 % Ferro: mg. 2,55 Calcio: mg. 262 |
| Martedì | Pasta al pesto Filetti di merluzzo al verde Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 612 Proteine: gr. 28,29 18 % Lipidi: gr. 20,33 30 % Glucidi: gr. 79,08 52 % Ferro: mg. 2,36 Calcio: mg. 232,39 |
| Mercoledì | Minestra di verdure con miglio Pizza Margherita Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 720 Proteine: gr. 23,67 13 % Lipidi: gr. 22,06 28 % Glucidi: gr. 106,7 59 % Ferro: mg. 2,87 Calcio: mg. 312,04 |
| Giovedì | Risotto alla crema di zucca Carne di vitellone all'uccelletto Bietole lessate Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 561 Proteine: gr. 23,9 17 % Lipidi: gr. 18,3 30 % Glucidi: gr. 75,2 53 % Ferro: mg. 3,6 Calcio: mg. 141,7 |
| Venerdì | Pasta al sugo di pomodoro Sformato di verdure Carote lessate Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 482 Proteine: gr. 18,5 15 % Lipidi: gr. 19,9 17 % Glucidi: gr. 82,1 68 % Ferro: mg. 3,39 Calcio: mg. 297,75 |

| SECONDA SETTIMANA | MENU | COMPUTO CALORICO |
|-------------------|---|--|
| Lunedì | Minestra di verdure con farro Coscia di pollo al forno Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 386 Proteine: gr. 18,62 19 % Lipidi: gr. 13,60 32% Glucidi: gr. 47,26 49% Ferro: mg . 3,65 Calcio: mg. 93,86 |
| Martedì | Risotto alla parmigiana Filetti di* merluzzo gratinati Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 610 Proteine: gr. 26,7 18 % Lipidi: gr. 15,2 22 % Glucidi: gr. 92,7 60 % Ferro: mg . 2,10 Calcio: mg. 138,81 |
| Mercoledì | Pasta all'olio extravergine di oliva Bocconcini di lonza alle mele Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 680 Proteine: gr. 26,42 16 % Lipidi: gr. 27,32 36, % Glucidi: gr. 82,02 48 % Ferro: mg. 3 Calcio: mg. 126,63 |
| Giovedì | Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali 541 Proteine: gr. 24,4 18 % Lipidi: gr. 17,9 30 % Glucidi: gr. 67,2 52 % Ferro: mg . 2,04 Calcio: mg. 538,18 |
| Venerdì | Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 587 Proteine: gr. 18,4 12 % Lipidi: gr. 21,3 33 % Glucidi: gr. 80,5 55 % Ferro: mg . 1,15 Calcio: mg. 134,1 |

| TERZA SETTIMANA | MENU | COMPUTO CALORICO |
|--------------------|---|---|
| Lunedì | Pasta al sugo di pomodoro Polpettone di fagiolini Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 541 Proteine: gr. 17 13% Lipidi: gr. 16,8 28 % Glucidi: gr. 80,6 59 % Ferro: mg. 3,39 Calcio:mg. 173,09 |
| Martedì | Minestra di verdure con pasta Pizza margherita Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 705 Proteine: gr. 26,0 15% Lipidi: gr. 16,5 29% Glucidi: gr. 113,2 56 % Ferro: mg 1,7 Calcio: mg. 267,6 |
| Mercoledì | Riso al latte Bocconcini di pollo con olive e pinoli Bietole al vapore Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 576 Proteine: gr. 25,2 17% Lipidi: gr. 20,4 32% Glucidi: gr. 73,5 51 % Ferro: mg . 2,76 Calcio:mg. 230,21 |
| Giovedì | Pasta al pesto Arrosto di lonza Patate al forno o lessate Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 642 Proteine: gr. 27,1 17 % Lipidi: gr. 23,6 33 % Glucidi: gr. 80,2 50 % Ferro: mg . 3,45 Calcio:mg. 166,12 |
| Venerdì | Crema di legumi con orzetti Crocchette di *pesce Carote lessate Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 471 Proteine: gr. 22,5 19 % Lipidi: gr. 16,1 31 % Glucidi: gr. 58,9 49% Ferro: mg . 2,87 Calcio: mg. 157,25 |

| QUARTA SETTIMANA | MENU | COMPUTO CALORICO |
|---------------------|---|---|
| Lunedì | Pasta al sugo di pomodoro Stracchino Broccoli al vapore Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 540 Proteine: gr. 22,9 17 % Lipidi: gr. 22,3 37 % Glucidi: gr. 62,1 46 % Ferro: mg . 1,87 Calcio:mg. 379,28 |
| Martedì | Pasta in brodo di carne Bollito di vitellone Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 515 Proteine: gr. 25,2 22 % Lipidi: gr. 14,1 27 % Glucidi: gr. 60,1 51 % Ferro:mg . 3,37 Calcio:mg. 140,66 |
| Mercoledì | Pasta al pesto Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi Carote in insalata o lessate Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 547 Proteine: gr. 25,4 19 % Lipidi: gr. 19,8 32 % Glucidi: gr. 66,8 49 % Ferro:mg . 2,19 Calcio:mg. 185,03 |
| Giovedì | Minestra primavera con orzetti Arrosto di tacchino Fagiolini saltati Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 508 Proteine: gr. 26,4 21 % Lipidi: gr. 17,7 31 % Glucidi: gr. 60,7 48 % Ferro:mg . 4,61 Calcio:mg. 127,85 |
| Venerdì | Riso all'olio extra vergine di oliva Frittatina di farina di ceci e verdure Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione | Kcal totali: 564 Proteine: gr. 14,7 10 % Lipidi: gr. 17,4 28 % Glucidi: gr. 87,0 62 % Ferro:mg . 3,54 Calcio: mg. 133,90 |

Suggerimenti per gli altri pasti della giornata

Una corretta alimentazione prevede una dieta sana ed equilibrata che alterni quotidianamente tutti i nutrienti in quantità adeguate; è raccomandabile evitare gli eccessi e i cibi fuori pasto, l'apporto corretto di calorie prevede: 10-15% di proteine, 30% di grassi e 55-60% di carboidrati. Importante anche fornire una giusta quantità di vitamine, minerali e alimenti integrali per il loro contenuto di vitamine e fibre. Le calorie nella giornata dovrebbero essere così distribuite: 15% per la colazione, 5% per lo spuntino, 40% per il pranzo, 10% per la merenda e 30% per la cena.

Prima Colazione è un pasto importante fondamentale per un buon avvio della giornata scolastica, si consigliano alimenti energetici ma facilmente digeribili come pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali, con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata da associare ad alimenti proteici come latte e yogurt.

Spuntino del mattino non deve saziare troppo e si consiglia il consumo di frutta o verdura fresca

Merenda non deve saziare troppo, non dovrebbe essere troppo ricca di zuccheri e calorie; se il vostro bimbo fa merenda a scuola non aggiungetene un'altra all'uscita, certo non bisogna demonizzare caramelle e dolci ma che siano un'eccezione anziché una regola.

Cena completare con varietà e fantasia il pranzo scolastico consultando il menu e scegliendo ingredienti diversi da quelli già consumati, se il pranzo prevedeva un primo piatto asciutto, è consigliabile di sera proporre un passato di verdura o un piatto in brodo; assicurarsi la presenza di un giusto equilibrio tra apporto di proteine animali e vegetali, se a pranzo ha mangiato carne alla sera offre un altro tipo di proteina (latticini, legumi, pesce o uova); alternate le verdure crude con quelle cotte (una buona abitudine è anche quella di abituare i bambini a sgranocchiare verdura prima dei pasti, facendo ovviamente molta attenzione alle dimensioni della stessa in base all'età del vostro bimbo).

E infine alcune pillole:

- ✦ Ok a piatti unici equilibrati come pasta e fagioli, pasta e lenticchie, riso e piselli, ecc.; che rappresentano una ottima scelta sia dal punto di vista nutrizionale che economico;
- ✦ Ok a seguire la stagionalità degli alimenti che tra l'altro sono riconoscibili in quanto i meno cari sul mercato;
- ✦ Ok a modalità di cottura al vapore, in umido, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al cartoccio, al forno o lesso in poca acqua;
- ✦ Ok agli zuccheri complessi come pane, patate, pasta o riso, orzo, farro, miglio «dare la preferenza a prodotti integrali»;
- ✦ Ok ai grassi vegetali prediligere olio extra vergine di oliva.

Educare ad un corretto stile alimentare è fondamentale per stimolare l'adozione di buone abitudini che possono influire positivamente sulla salute dei vostri bambini presente e futura.

Per ultimo ricordiamo che le scelte alimentari hanno un'importante ricaduta sulla sostenibilità ambientale, le buone pratiche sono fatte anche da piccoli gesti, come imparare ad utilizzare più proteine vegetali, più frutta e verdura a Km zero e di stagione, seguendo le ricette della nostra tradizionale cucina mediterranea.

