

Comune di Genova
Ristorazione Scolastica

Scuola secondaria di 1° grado
Menu mesi invernali anno scolastico
2023-2024
Computo calorico e consigli nutrizionali



PRIMA SETTIMANA	MENU PRANZO	COMPUTO CALORICO
Lunedì	Pasta all'olio extravergine Polpettine di piselli Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 861 Proteine: gr. 26,6 12 % Lipidi: gr. 24,8 26 % Glucidi: gr. 133 62 % Ferro: mg. 3,91 Calcio: mg. 304,17
Martedì	Pasta al pesto Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1178 Proteine: gr. 49 17 % Lipidi: gr. 45 34 % Glucidi: gr. 144,3 49 % Ferro: mg. 4,13 Calcio: mg. 362
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Finocchi in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1070 Proteine: gr. 48,6 18 % Lipidi: gr. 34,5 29 % Glucidi: gr. 141,2 53 % Ferro: mg. 3,92 Calcio: mg. 406,60
Giovedì	Vellutata di zucca con riso Carne di vitellone all'ucelletto Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 738 Proteine: gr. 39,3 21 % Lipidi: gr. 24,7 30 % Glucidi: gr. 89,6 49 % Ferro: mg. 5,8 Calcio: mg. 169,4
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Sformato di verdure Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 942 Proteine: gr. 31,6 13 % Lipidi: gr. 31,4 30 % Glucidi: gr. 133,4 57 % Ferro: mg. 5,4 Calcio: mg. 509,3

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: 749 Proteine: gr. 36,8 20 % Lipidi: gr. 22,1 26 % Glucidi: gr. 100,7 54 % Ferro: mg. 5,29 Calcio: mg. 207,42
Martedì	Risotto allo zafferano Filetti di merluzzo gratinati Finocchi in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 993 Proteine: gr. 40,1 16 % Lipidi: gr. 24,2 22 % Glucidi: gr. 153,6 62 % Ferro: mg. 3,15 Calcio: mg. 207,77
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva Bocconcini di lonza alle mele Purea di patate Pane Mousse di frutta	Kcal totali: 1061 Proteine: gr. 44,7 17 % Lipidi: gr. 34,6 29 % Glucidi: gr. 142,9 54 % Ferro: mg. 5,03 Calcio: mg. 223,15
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Fagiolini saltati Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 907 Proteine: gr. 43,0 19 % Lipidi: gr. 29,5 29 % Glucidi: gr. 117,2 52 % Ferro: mg. 3,90 Calcio: mg. 830,65
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 942 Proteine: gr. 29,0 12 % Lipidi: gr. 32 31 % Glucidi: gr. 134,3 57 % Ferro: mg. 1,76 Calcio: mg. 201,01

TERZA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO
Lunedì	Riso al sugo di pomodoro Polpettone di fagiolini Insalata mista (verde, carote e olive verdi) Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 980 Proteine: gr. 26,7 11 % Lipidi: gr. 29,3 27 % Glucidi: gr. 152,3 62 % Ferro: mg. 4,95 Calcio: mg. 301,34
Martedì	Minestra di verdure con orzetti Pizza margherita Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1209 Proteine: gr. 42,06 14 % Lipidi: gr. 31,9 24 % Glucidi: gr. 188,5 62 % Ferro: mg. 5,38 Calcio: mg. 522,84
Mercoledì	Pansoti o ravioli di magro burro e salvia Bocconcini di pollo con olive e pinoli Bietole con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1114 Proteine: gr. 52 19 % Lipidi: gr. 49,9 36 % Glucidi: gr. 125,3 45 % Ferro: mg. 5,03 Calcio: mg. 321,86
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1129 Proteine: gr. 48,6 17 % Lipidi: gr. 39,1 31 % Glucidi: gr. 145,7 52 % Ferro: mg. 5,85 Calcio: mg. 319,48
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Crocchette di pesce Carote in insalata Pane Frutta di stagione	Kcal totali: 916 Proteine: gr. 38,2 17 % Lipidi: gr. 25,6 25 % Glucidi: gr. 133,3 58 % Ferro: mg. 3,88 Calcio: mg. 222,62

QUARTA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Stracchino Fagiolini saltati Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 926 Proteine: gr. 38,7 17 % Lipidi: gr. 39,2 38 % Glucidi: gr. 104,7 45 % Ferro: mg. 2,77 Calcio: mg. 687,85
Martedì	Panino con hamburger di vitellone e insalata Patate al forno e ketchup Frutta fresca di stagione Budino al cioccolato	Kcal totali: 1023 Proteine: gr. 44,3 17 % Lipidi: gr. 28,8 26 % Glucidi: gr. 146,6 57 % Ferro: mg. 6,86 Calcio: mg. 336,97
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di merluzzo impanati Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali 1102 Proteine: gr. 47,5 17 % Lipidi: gr. 37,5 31 % Glucidi: gr. 143,5 52 % Ferro: mg. 5,14 Calcio: mg. 325,91
Giovedì	Risotto allo zafferano Fesa di tacchino impanata Insalata verde e mais Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1088 Proteine: gr. 46,1 17 % Lipidi: gr. 31,6 26 % Glucidi: gr. 154,7 57 % Ferro: mg. 6,13 Calcio: mg. 205,51
Venerdì	Pasta all'olio extravergine di oliva Torta pasqualina Pane Budino al cioccolato	Kcal totali: 1135 Proteine: gr. 33,8 12 % Lipidi: gr. 43,4 34 % Glucidi: gr. 152,3 54 % Ferro: mg. 5,19 Calcio: mg. 594,37

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.-

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 offrite 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 lessato 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 ragazzi 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.

