


















Comune di Genova
Ristorazione Scolastica






Scuola infanzia primaria
Menu mesi invernali anno scolastico
2024-2025
Computo calorico e consigli nutrizionali



1° SETT.	MENU PRANZO	COMPUTO CALORICO				SUGGERIMENTI CENA
Lunedì	Vellutata di zucca con riso Prosciutto cotto Piselli in umido Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 460	Primaria 605		Non dimenticare mai: 
		Proteine	25,3 22%	30,8 20%		
		Lipidi	10,8 21%	15,8 23%		
		Glucidi	65,2 57%	85,1 57%		
Martedì	Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche Nuggets fatti in casa Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 749	Primaria 921		Si potrebbe scegliere: 
		Proteine	31 17%	39,4 17%		
		Lipidi	26,3 31%	27,8 27%		
		Glucidi	96,9 52%	128,9 56%		
Mercoledì	Passato di verdura e legumi senza pasta Pizza margherita Grissini Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 895	Primaria 1080		Si può scegliere tra: 
		Proteine	30,5 16%	37,3 16%		
		Lipidi	24,7 23%	28,1 24%		
		Glucidi	137,8 61%	169,3 61%		
Giovedì	Pasta all'olio extravergine di oliva Carne di vitellone all'uccelletto Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 785	Primaria 929		Evitare i carboidrati...e preferire: 
		Proteine	33,2 17%	41,7 12%		
		Lipidi	27,3 31%	26,9 30%		
		Glucidi	101,6 52%	130 58%		
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Polpettine di piselli Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 654	Primaria 772		Si potrebbe scegliere: 
		Proteine	20,7 13%	22,7 12%		
		Lipidi	19,7 27%	21,1 25%		
		Glucidi	98,5 60%	122,7 63%		

2° SETT.	MENU	COMPUTO CALORICO				SUGGERIMENTI CENA
Lunedì	Risotto allo zafferano Cotoletta di merluzzo impanata Carote in insalata o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 710	Primaria 905		Come primo si può scegliere: 
Martedì	Pasta all'olio extravergine di oliva Coscia di pollo al forno Finocchi in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 588,56	Primaria 805,87		Si consiglia piatto unico con cereali e legumi 
Mercoledì	Minestra di verdura con farro Bocconcini di lonza alle mele Patate al forno Grissini Mousse di frutta	Kcal. Totali:	Infanzia 625	Primaria 883		Non dimenticare mai frutta e verdura: 
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Fagiolini saltati Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 643	Primaria 796		Si può scegliere tra: 
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 643	Primaria 771		Si può scegliere: 

3° SETT.	MENU	COMPUTO CALORICO				SUGGERIMENTI CENA
Lunedì	Pasta all'olio extra vergine d'oliva Polpettone di fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 602	Primaria 761	<p>Non dimenticare mai frutta e verdura:</p> 	
		Proteine	18,4 14%	22,9 14%		
		Lipidi	17 28%	20,2 26%		
		Glucidi	93,8 58%	121,8 60%		
Martedì	Passato di verdura e legumi senza pasta Pizza margherita Grissini Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 895	Primaria 1080	<p>Si può scegliere tra:</p> 	
		Proteine	30,5 16%	37,3 16%		
		Lipidi	24,7 23%	28,1 24%		
		Glucidi	137,8 61%	169,3 61%		
Mercoledì	Pansotti o ravioli di magro burro e salvia Bocconcini di pollo con olive e pinoli Carote saltate con aromi Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 768	Primaria 995	<p>Si può preparare un piatto unico con:</p> 	
		Proteine	31,9 17%	42,1 17%		
		Lipidi	32,6 38%	40 36%		
		Glucidi	86,7 45%	116,9 47%		
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 763	Primaria 975	<p>Evitare i carboidrati...e preferire:</p> 	
		Proteine	31,6 17%	40,4 17%		
		Lipidi	25,7 30%	31,6 29%		
		Glucidi	101,4 53%	132,2 54%		
Venerdì	Riso al pomodoro Crocchette di mare Cavolo cappuccio in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 644	Primaria 777	<p>Come primo piatto si consiglia:</p> 	
		Proteine	24,8 15%	31,7 16%		
		Lipidi	17,8 25%	16,7 20%		
		Glucidi	96,2 60%	124,8 64%		

4° SETT.	MENU	COMPUTO CALORICO			SUGGERIMENTI CENA
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Inf. - Lasagne al pomodoro al fomo Pr. Asiago Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 703	Primaria 1039	Si consiglia un piatto unico a base di: 
		Proteine	22,2 14%	36,8 16%	
		Lipidi	30,5 33%	42,5 30%	
		Glucidi	84,9 53%	127,4 54%	
Martedì	Pasta all'olio extravergine di oliva Polpette di vitellone Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 1022	Primaria 1230	Evitare i carboidrati... e preferire: 
		Proteine	30,6 12%	38,2 16%	
		Lipidi	47,3 42%	53,6 30%	
		Glucidi	118,4 46%	148,5 54%	
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di merluzzo gratinati Bietole saltate con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 832	Primaria 1000	Non dimenticare ma i frutta e verdura 
		Proteine	34,6 17%	39,5 16%	
		Lipidi	29,8 32%	36,2 33%	
		Glucidi	106,3 51%	129 51%	
Giovedì	Crema di legumi con orzetti Bocconcini di pollo impanati Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Kcal. Totali:	Infanzia 633	Primaria 793	Potresti scegliere un piatto unico: 
		Proteine	33,1 21%	40,5 20%	
		Lipidi	18,6 26%	22,1 25%	
		Glucidi	83,5 53%	108,1 55%	
Venerdì	Risotto allo zafferano Torta pasqualina Pane Mousse di frutta	Kcal. Totali:	Infanzia 827	Primaria 1055	Potresti scegliere una zuppa di verdure e legumi: 
		Proteine	22 11%	27,6 11%	
		Lipidi	29 32%	37,2 32%	
		Glucidi	119,5 58%	152,6 57%	

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 consigliato evitare gli eccessi e i cibi fuori pasto, l'apporto raccomandato di calorie nella giornata, 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, 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 dovrebbe essere troppo calorica; se il vostro bimbo fa merenda a scuola non aggiungetene un'altra all'uscita,.

Cena completare con varietà e fantasia il pranzo scolastico consultando il menu e scegliendo ingredienti diversi da quelli già consumati

E infine alcune pillole:

- Ok a piatti unici equilibrati come pasta e lenticchie/ ceci/fagioli , riso e piselli, ecc.; che rappresentano una ottima scelta sia dal punto di vista nutrizionale che economico;
- Evitare gli zuccheri semplici;
- Limitare il consumo di sale, utilizzare quello iodato. Insaporire i piatti con erbe aromatiche;
- Seguire la stagionalità degli alimenti che tra l'altro sono riconoscibili in quanto i meno cari sul mercato;
- Preferire modalità di cottura al vapore, in umido, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al cartoccio, al forno o lessato in poca acqua;
- Consumare zuccheri complessi come pane, patate, pasta o riso, orzo, farro, miglio «dare la preferenza a prodotti integrali»;
- Prediligere olio extra vergine di oliva, limitare i grassi animali

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.

