

IL NUOVO MENU 2012-2014

La Ristorazione Scolastica del Comune di Genova, in linea con le direttive Regionali e del Ministero della Salute, che riguardano la promozione e il consumo di frutta e verdura nelle scuole, ha predisposto un menu con giornate dedicate ai “5 colori della salute”.

Frutta e verdura , di differente tipologia e svariato “colore” apportano ai ns. menu, giuste quantità di vitamine, sali minerali e fibre: una alimentazione sana e corretta unita ad uno stile di vita attivo consente il mantenimento di un buono stato di salute generale.

Il libretto “menu” propone ai bambini e alle bambine semplici giochi di educazione alimentare (cruiverba orto-lando, cubotto alimentare, scopri la parola magica) che guidano verso adeguate scelte nutrizionali.



2

I NUMERI DELLA RISTORAZIONE

3 TIPOLOGIE DI GESTIONE

Pasti/die prodotti in cucine scolastiche condotte da personale aziendale

Pasti/die prodotti in centri cottura aziendali e veicolati

Pasti/die prodotti in cucine scolastiche con cuochi comunali

Genova
circa 40.000
i bambini e le bambine
iscritti al Servizio di Ristorazione



Genova



3

INFORMAZIONI SUL SERVIZIO

Sul Sito istituzionale del Comune di Genova al percorso “Le aree tematiche/scuola e formazione / ristorazione scolastica” potrete trovare i nostri menu, il computo calorico ed i consigli per la sera, il ricettario.

Link utili

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA: www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf

Ministero della Salute: www.salute.gov.it

Ministero delle Politiche Agricole e Forestali: www.politicheagricole.it

L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati per la Nutrizione): www.sinu.it/larn/tab_rias.asp

IL FATTO ALIMENTARE: www.ilfattoalimentare.it



4

GLI UFFICI DI RISTORAZIONE SUL TERRITORIO

Centro Est

Via Fiasella, 3/6
ristcoordcentroest@comune.genova.it
Tel. 010 8599705 / 8599706 – Fax 010 8599709

Centro Ovest

Via Sampierdarena, 34
ristcoordcentroovest@comune.genova.it
Tel. 010 5578774 / 5578760 – Fax 010 5578724

Bassa Valbisagno

P.zza Manzoni, 1
ristcoordbassavalb@comune.genova.it
Tel. 010 5579772 / 5576464/5579712
Fax 010 5579773

Media Valbisagno

Piazza Olmo, 3
ristcoordvalbisagno@comune.genova.it
Tel. 010 5578309 / 5578353 – Fax 010 5578308

Valpolcevera

Via Reta, 3
ristcoordvalpolcevera@comune.genova.it
Tel. 010 5578612 / 5578647 – Fax 010 5578649

Medio Ponente

Via Sestri, 34
ristcoordmedioponente@comune.genova.it
Tel. 010 5579307 / 5579322 – Fax 010 5579310

Ponente

Salita Cappelloni, 1 (presso scuola Emma Valle)
ristcoordponente@comune.genova.it
Tel. 010 6962194 – Fax 010 661702

Medio Levante

Via Mascherpa, 34
ristcoordmediolevante@comune.genova.it
Tel. 010 5579441 – Fax 010 5579443

Levante

Piazza Duca degli Abruzzi, 6
ristcoordlevante@comune.genova.it
Tel. 010 5579225 / 5579223 – Fax 010 5579224

5

1ª SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria



Mesi invernali:

novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

ANNO 2012 dal 5 al 9 novembre, dal 17
al 21 dicembre

ANNO 2013 dal 11 al 15 febbraio, dal
25 al 29 marzo, dal 6 al 10 maggio,
dal 17 al 21 giugno, dal 29 luglio al 2
agosto, dal 4 al 6 settembre, dal 14 al
18 ottobre, dal 25 al 29 novembre

ANNO 2014 dal 20 al 24 gennaio, dal 3
al 7 marzo, dal 14 al 18 aprile, dal 26
al 30 maggio, dal 7 al 11 luglio, dal 18
al 22 agosto, dal 4 al 5 settembre, dal
13 al 17 ottobre.

menu in vigore dal 01 novembre 2012 al 31 ottobre 2014

LUNEDÌ pasta al sugo di tonno, **formaggio fresco, patatine stick al forno, succo di frutta

MARTEDÌ minestra di verdure con pasta, *bastoncini di merluzzo al forno, mesi invernali: carote saltate mesi estivi: ***carote crude, frutta fresca

MERCOLEDÌ risotto alla parmigiana, polpette di #vitellone al pomodoro, *piselli, frutta fresca

GIOVEDÌ pizza margherita, prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati, insalata verde, frutta fresca

VENERDÌ "MENU BIANCO", pasta all'olio extravergine di oliva, coscia di pollo al forno, mesi invernali: finocchi in insalata mesi estivi: pomodori in insalata, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata - frutta a lotta integrata (mela) sempre secondo menu
*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate
**FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO O CASATELLA O MOZZARELLA O PRIMO SALE O RICOTTA)
*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

6

1ª SETTIMANA

CALCOLO NUTRIZIONALE



LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ



VENERDÌ

Computo calorico pranzo

Kcal. Totali: 1129
Proteine: gr. 42 - 15%
Lipidi: gr. 39 - 31 %
Glucidi: gr. 151 - 54 %
Ferro: mg. 3.93
Calcio: mg. 567.78

Kcal. Totali: 948
Proteine: gr. 32 - 14%
Lipidi: gr. 33 - 32 %
Glucidi: gr. 130 - 55 %
Ferro: mg. 3.47
Calcio: mg. 203.93

Kcal. Totali: 995
Proteine: gr. 40 - 16%
Lipidi: gr. 34 - 30%
Glucidi: gr. 133 - 54 %
Ferro: mg. 5.90
Calcio: mg. 247.52

Kcal. Totali: 995
Proteine: gr. 46 - 18%
Lipidi: gr. 31 - 29 %
Glucidi: gr. 133 - 53 %
Ferro: mg. 3.52
Calcio: mg. 350

Kcal. Totali: 905
Proteine: gr. 49 - 22%
Lipidi: gr. 29 - 29 %
Glucidi: gr. 112 - 49%
Ferro: mg. 5.72
Calcio: mg. 188.94

Consigli per la sera

Zuppa di lenticchie
Pesce al forno o lessato
Verdure miste al vapore
Macedonia di frutta

Pasta al pesto
Coscia di pollo al forno
Patate al forno
Frutta fresca

Pasta all'olio extra vergine di oliva
Sfornato di verdura
Frutta fresca

Passato di verdure
Sogliola alla mugnaia
Patate prezzemolate
Succo di frutta

Pasta al pomodoro
Crocchette di legumi
Insalata verde
Frutta fresca

7

2^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria



Mesi invernali:

novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

ANNO 2012 dal 12 al 16 novembre

ANNO 2013 dal 7 al 11 gennaio, dal
18 al 22 febbraio, dal 1 al 5 aprile,
dal 13 al 17 maggio, dal 24 al 28
giugno, dal 5 al 9 agosto, dal 9 al 13
settembre, dal 21 al 25 ottobre, dal 2
al 6 dicembre

ANNO 2014 dal 27 al 31 gennaio, dal
10 al 14 marzo, dal 21 al 24 aprile, dal
3 al 6 giugno, dal 14 al 18 luglio, dal
25 al 29 agosto, dal 8 al 12 settembre,
dal 20 al 24 ottobre

menu in vigore dal 01 novembre 2012 al 31 ottobre 2014

LUNEDÌ minestra di verdure con riso, bocconcini di pollo impanati, insalata verde, frutta fresca

MARTEDÌ pasta all'olio extravergine di oliva ed erbe aromatiche, carne di vitellone all'ucelletto, purea di patate, frutta fresca

MERCOLEDÌ pasta al pesto, polpettone di *fagiolini, frutta fresca

GIOVEDÌ *ravioli al burro, *mesi invernali:* filetti di *platessa impanata *mesi estivi:* tonno sott'olio, *mesi invernali:* ***carote crude *mesi estivi:* patate lessate, frutta fresca

VENERDÌ riso al sugo di pomodoro, arrosto di tacchino, *fagiolini saltati o al pomodoro, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata - frutta a lotta integrata (mela) sempre secondo menu
*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate
**FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO O CASATELLA O MOZZARELLA O PRIMO SALE O RICOTTA)
*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

8

2^A SETTIMANA

CALCOLO NUTRIZIONALE



LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ



VENERDÌ

Computo calorico pranzo

Kcal. Totali: 919
Proteine: gr. 43 - 19%
Lipidi: gr. 26 - 25 %
Glucidi: gr. 128 - 56 %
Ferro: mg. 5.78
Calcio: mg. 238.28

Kcal. Totali: 982
Proteine: gr. 47. - 19%
Lipidi: gr. 30 - 28 %
Glucidi: gr. 131 - 53 %
Ferro: mg. 4.87
Calcio: mg. 222.35

Kcal. Totali: 915
Proteine: gr. 30 - 13%
Lipidi: gr. 27 - 27%
Glucidi: gr. 137 - 60%
Ferro: mg. 5.07
Calcio: mg. 366.16

Kcal. Totali: 1178
Proteine: gr. 54 - 18%
Lipidi: gr. 36 - 28 %
Glucidi: gr. 159 - 54 %
Ferro: mg. 2.46
Calcio: mg. 163.35

Kcal. Totali: 1007
Proteine: gr. 42 - 16%
Lipidi: gr. 33 - 30 %
Glucidi: gr. 135 - 54 %
Ferro: mg. 5.67
Calcio: mg. 210.63

Consigli per la sera

Pasta alla carbonara
Verdure miste al vapore
Succo di frutta

Risotto con le zucchine
Sogliola alla mugnaia
Insalata mista
Frutta fresca

Passato di legumi
Pollo alla griglia
Patate al forno
Frutta fresca

Pasta al pomodoro
Bresaola e rucola
Yogurt alla frutta

Pasta al pesto
Crocchette di pesce
Insalata mista
Macedonia di frutta

9

3^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria



Mesi invernali:

novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

ANNO 2012 dal 19 al 23 novembre

ANNO 2013 dal 14 al 18 gennaio, dal
25 febbraio al 1 marzo, dal 8 al 12
aprile, dal 20 al 24 maggio, dal 1 al 5
luglio, dal 12 al 16 agosto, dal 16 al 20
settembre, dal 28 al 31 ottobre, dal 9
al 13 dicembre

ANNO 2014 dal 3 al 7 febbraio, dal
17 al 21 marzo, dal 28 aprile al 2
maggio, dal 9 al 13 giugno, dal 21 al
25 luglio, dal 15 al 19 settembre, dal
27 al 31 ottobre

menu in vigore dal 01 novembre 2012 al 31 ottobre 2014

LUNEDÌ

pasta al ragù vegetale, *bastoncini di merluzzo al forno, insalata di carote e mais, frutta fresca

MARTEDÌ

riso all' olio extravergine di oliva, polpette di #vitellone in bianco al forno, mesi invernali: insalata verde, mesi estivi: pomodori in insalata, frutta fresca

MERCOLEDÌ

pasta al ragù di #vitellone, **formaggio fresco, patate al forno, frutta fresca

GIOVEDÌ

crema di legumi con crostini, cosce di pollo al forno, insalata mista, succo di frutta

VENERDÌ MENU VERDE

pasta al pesto, sformato di *bietole e ricotta o crocchette di *bietole e ricotta, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata - frutta a lotta integrata (mela) sempre secondo menu
*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate
**FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO O CASATELLA O MOZZARELLA O PRIMO SALE O RICOTTA)
*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

10

3^A SETTIMANA

CALCOLO NUTRIZIONALE

Computo calorico pranzo

Kcal. Totali: 998
Proteine: gr. 34 - 14%
Lipidi: gr. 32 - 28 %
Glucidi: gr. 144 - 58 %

Ferro: mg. 2.58
Calcio: mg. 153.97

Kcal. Totali: 997
Proteine: gr. 38 - 15%
Lipidi: gr. 34 - 30 %
Glucidi: gr. 136 - 55%

Ferro: mg. 3.71
Calcio: mg. 259.27

Kcal. Totali: 1122
Proteine: gr. 40 - 14%
Lipidi: gr. 42 - 33 %
Glucidi: gr. 147 - 53 %

Ferro: mg. 3.78
Calcio: mg. 653.03

Kcal. Totali: 954
Proteine: gr. 53 - 22%
Lipidi: gr. 29 - 28 %
Glucidi: gr. 120 - 50 %

Ferro: mg. 7.90
Calcio: mg. 224.94

Kcal. Totali: 998
Proteine: gr. 32 - 13%
Lipidi: gr. 35 - 32 %
Glucidi: gr. 138 - 55 %

Ferro: mg. 5.03
Calcio: mg. 516.48

Consigli per la sera

Passato di verdure
Omelette con prosciutto
Frutta fresca

Pasta e piselli
Pesce al forno con patate
Frullato di frutta

Pasta al pomodoro
Torta di verdure
Yogurt alla frutta

Risotto alla parmigiana
Prosciutto cotto
Purea di patate
Frutta fresca

Minestrone alla genovese
Tacchino ai ferri
Verdure crude da sgranoc-
chiare, Frutta fresca

11



LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ



VENERDÌ

4^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria



Mesi invernali:

novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

ANNO 2012 dal 26 al 30 novembre

ANNO 2013 dal 21 al 25 gennaio, dal
4 al 8 marzo, dal 15 al 19 aprile, dal
27 al 31 maggio, dal 8 al 12 luglio,
dal 19 al 23 agosto, dal 23 al 27
settembre, dal 4 al 8 novembre, dal 16
al 20 dicembre

ANNO 2014 dal 10 al 14 febbraio, dal
24 al 28 marzo, dal 5 al 9 maggio,
dal 16 al 20 giugno, dal 28 luglio al 1
agosto, dal 22 al 26 settembre

menu in vigore dal 01 novembre 2012 al 31 ottobre 2014

LUNEDÌ

pasta all' amatriciana, crocchette di patate, *mesi invernali:* *bietole
al burro, *mesi estivi:* pomodori in insalata, frutta fresca

MARTEDÌ

*lasagne al sugo di pomodoro, bocconcini di pollo con olive
e pinoli, insalata verde, frutta fresca

MERCOLEDÌ

pasta al burro, lonza alle mele, *fagiolini saltati, frutta fresca

GIOVEDÌ

pasta al pesto, **formaggio fresco, patate al forno, frutta fresca

VENERDÌ

minestra di verdura con riso, bastoncini di *merluzzo al forno,
***carote crude, frutta fresca

MENU GIALLO ARANCIO

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata - frutta a lotta integrata (mela) sempre secondo menu
*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate
**FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO O CASATELLA O MOZZARELLA O PRIMO SALE O RICOTTA)
*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

12

4^A SETTIMANA

CALCOLO NUTRIZIONALE

Computo calorico pranzo

Kcal. Totali: 1061
Proteine: gr. 33 - 12%
Lipidi: gr. 40 - 34%
Glucidi: gr. 142 - 54 %

Ferro: mg. 5.62
Calcio: mg. 425.23

Kcal. Totali: 981
Proteine: gr. 51 - 21%
Lipidi: gr. 33 - 30 %
Glucidi: gr. 121 - 49 %

Ferro: mg. 4.64
Calcio: mg. 339.99

Kcal. Totali: 909
Proteine: gr. 43 - 19%
Lipidi: gr. 30 - 30 %
Glucidi: gr. 116 - 51 %

Ferro: mg. 4.95
Calcio: mg. 214.90

Kcal. Totali: 1149
Proteine: gr. 39 - 14%
Lipidi: gr. 46 - 36%
Glucidi: gr. 144 - 50 %

Ferro: mg. 3.85
Calcio: mg. 744.16

Kcal. Totali: 971
Proteine: gr. 30 - 12%
Lipidi: gr. 38 - 36 %
Glucidi: gr. 126 - 52 %

Ferro: mg. 2.73
Calcio: mg. 169.03

Consigli per la sera

Vellutata di verdure
Spiedini di pollo
Pomodori in insalata
Frutta fresca

Minestrone
Bresaola con scaglie di
parmigiano e rucola
Frutta fresca

Pasta e fagioli
Ricotta
Carote da sgranocchiare
Torta alle mele

Riso al ragù di verdure
Platessa impanata
Spinaci alla parmigiana
Succo di frutta

Pasta al pomodoro
Roast beef
Patate al rosmarino
Macedonia di frutta

13

Bb



banana

LUNEDÌ

Pp



pomodori

MARTEDÌ

Pp



Pera

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

Cc



carote

VENERDÌ

5ª SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria



Mesi invernali:

novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

ANNO 2012 dal 3 al 7 dicembre

ANNO 2013 dal 28 gennaio al 1
febbraio, dal 11 al 15 marzo, dal 22
al 26 aprile, dal 3 al 7 giugno, dal 15
al 19 luglio, dal 26 al 30 agosto, dal
30 settembre al 4 ottobre, dal 11 al 15
novembre, 23 dicembre

ANNO 2014 dal 07 al 10 gennaio, dal
17 al 21 febbraio, dal 31 marzo al 4
aprile, dal 12 al 16 maggio, dal 23 al
27 giugno, dal 4 al 8 agosto, dal 29
settembre al 3 ottobre

menu in vigore dal 01 novembre 2012 al 31 ottobre 2014

LUNEDÌ pasta al sugo di pomodoro e olive, prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati, purea di patate, frutta fresca

MARTEDÌ *mesi invernali:* risotto allo zafferano *mesi estivi:* risotto con le zucchine, bocconcini di pollo impanati, insalata verde e mais, mousse di frutta

MERCOLEDÌ minestra di verdure con pasta, pizza margherita, frutta fresca

GIOVEDÌ pasta al sugo di pomodoro, carne di vitellone all'ucelletto, piselli in umido, frutta fresca

VENERDÌ pasta all'olio extravergine di oliva, Filetti di platessa impanati al forno, mesi invernali ***carote crude, mesi estivi pomodori in insalata, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata - frutta a lotta integrata (mela) sempre secondo menu
*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate
**FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO O CASATELLA O MOZZARELLA O PRIMO SALE O RICOTTA)
*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

14

5ª SETTIMANA

CALCOLO NUTRIZIONALE



LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ



VENERDÌ

Computo calorico pranzo

Kcal. Totali: 956
Proteine: gr. 39 - 16%
Lipidi: gr. 24 - 23 %
Glucidi: gr. 145 - 61 %
Ferro: mg. 2.89
Calcio: mg. 211.80

Kcal. Totali: 969
Proteine: gr. 43 - 18%
Lipidi: gr. 20 - 19 %
Glucidi: gr. 154 - 63 %
Ferro: mg. 4.75
Calcio: mg. 196.21

Kcal. Totali: 1219
Proteine: gr. 40 - 13%
Lipidi: gr. 32 - 24 %
Glucidi: gr. 193 - 63 %
Ferro: mg. 4.20
Calcio: mg. 491.63

Kcal. Totali: 903
Proteine: gr. 49 - 21%
Lipidi: gr. 25 - 25 %
Glucidi: gr. 121 - 54 %
Ferro: mg. 5.65
Calcio: mg. 155.44

Kcal. Totali: 1017
Proteine: gr. 46 - 18%
Lipidi: gr. 29 - 25 %
Glucidi: gr. 144 - 57 %
Ferro: mg. 4.11
Calcio: mg. 267.71

Consigli per la sera

Crema di legumi Omelette
Insalata mista
Frutta fresca

Pasta al pesto Formaggio
fresco Verdure al vapore
Mousse di frutta

Risotto al pomodoro
Bistecca ai ferri
Bietole saltate con formaggio
Macedonia di frutta

Minestrone
Pesce e patate al forno
Budino

Pasta aglio e olio
Pollo arrosto
Verdure grigliate

15

6ª SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria



Mesi invernali:
novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile
Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

ANNO 2012 dal 10 al 14 dicembre
ANNO 2013 dal 4 al 8 febbraio, dal
18 al 22 marzo, dal 29 aprile al 3
maggio, dal 10 al 14 giugno, dal 22 al
26 luglio, dal 7 al 11 ottobre, dal 18 al
22 novembre
ANNO 2014 dal 13 al 17 gennaio, dal
24 al 27 febbraio, dal 7 al 11 aprile,
dal 19 al 23 maggio, dal 30 giugno al
4 luglio, dal 11 al 14 agosto, dal 6 al
10 ottobre

menu in vigore dal 01 novembre 2012 al 31 ottobre 2014

LUNEDÌ PIATTO UNICO: panino con hamburger di #vitellone insalata e ketchup, patatine stick al forno, yogurt alla frutta

MARTEDÌ pasta al pesto, **formaggio fresco, mesi invernali: patate al forno, mesi estivi: patate e peperoni al forno, frutta fresca

MERCOLEDÌ pasta al sugo di pomodoro, arrosto di lonza, mesi invernali: purea di patate, mesi estivi: pomodori in insalata, frutta fresca
MENU ROSSO

GIOVEDÌ pasta al ragù di #vitellone, polpettone di *fagiolini, frutta fresca

VENERDÌ minestra di verdure con pasta, bocconcini di tacchino impanati al forno, mesi invernali: carote saltate mesi estivi: ***carote crude, budino al cacao o alla vaniglia

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata - frutta a lotta integrata (mela) sempre secondo menu
*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate
**FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO O CASATELLA O MOZZARELLA O PRIMO SALE O RICOTTA)
*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

16

6ª SETTIMANA

CALCOLO NUTRIZIONALE



LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ

VENERDÌ

Computo calorico pranzo

Kcal. Totali: 887
Proteine: gr. 38 - 17%
Lipidi: gr. 23 - 24 %
Glucidi: gr. 130 - 59 %
Ferro: mg. 5.34
Calcio: mg. 300.07

Kcal. Totali: 1150
Proteine: gr. 39 - 14%
Lipidi: gr. 46 - 36 %
Glucidi: gr. 144 - 50 %
Ferro: mg. 3.89
Calcio: mg. 746.01

Kcal. Totali: 1034
Proteine: gr. 44 - 17%
Lipidi: gr. 30 - 26 %
Glucidi: gr. 146 - 57 %
Ferro: mg. 5.06
Calcio: mg. 232.78

Kcal. Totali: 913
Proteine: gr. 34 - 15%
Lipidi: gr. 24 - 24 %
Glucidi: gr. 140 - 61%
Ferro: mg. 5.56
Calcio: mg. 282.43

Kcal. Totali: 1069
Proteine: gr. 47 - 18%
Lipidi: gr. 33 - 27%
Glucidi: gr. 147 - 55 %
Ferro: mg. 7.63
Calcio: mg. 362.25

Consigli per la sera

Pasta al ragù vegetale
Omelette
Zucchine trifolate
Succo di frutta

Pasta in brodo
Bollito
Purea di patate
Frutta fresca

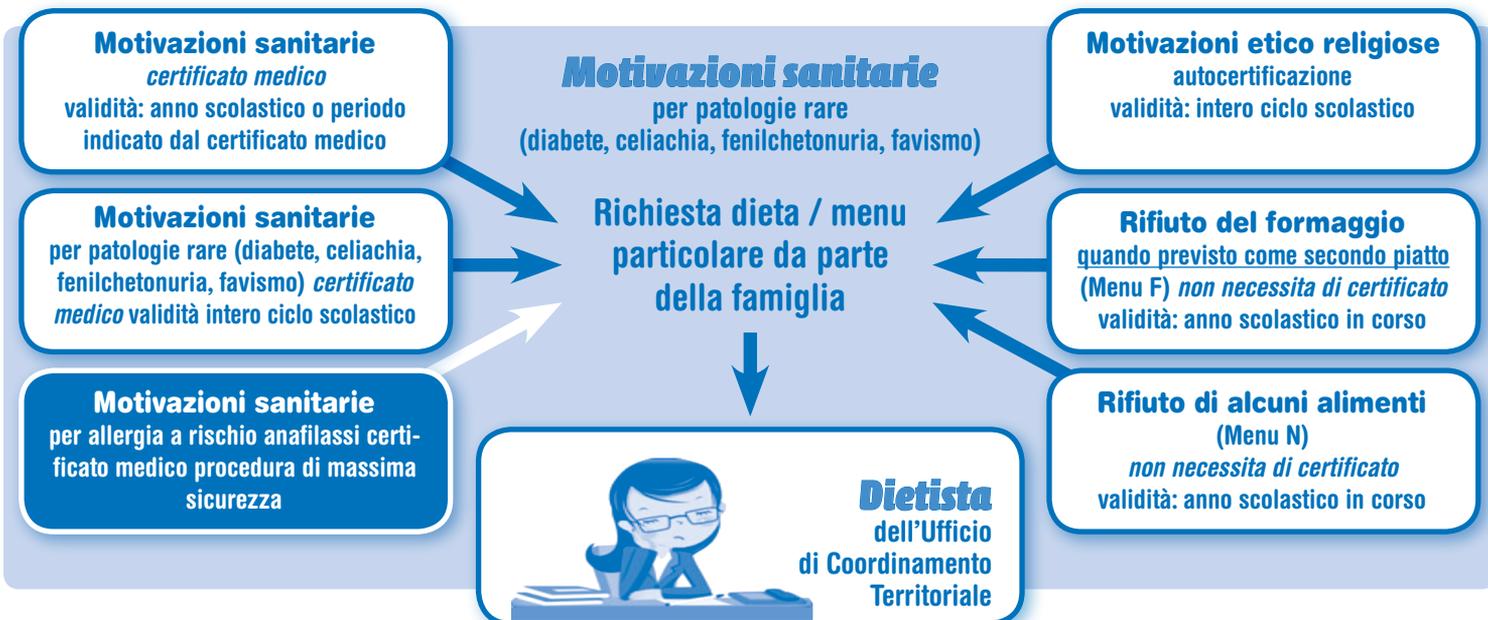
Pasta aglio e olio
Formaggio spalmabile
Carote da sgranocchiare
Macedonia di frutta

Risotto con asparagi
Carne di vitellone
alla pizzaiola
Yogurt alla frutta

Pasta al pesto
Pesce e patate al forno
Frutta fresca

17

DIETE SANITARIE e MENU ALTERNATIVI



MODALITÀ EROGAZIONE MENU ETICO RELIGIOSI

	Lattanti e Semidivezzi Nido d'Infanzia	Divezzi Nido d'Infanzia e Sezione Primavera	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria
Menu Q no carni rosse e bianche	Con certificato medico	Con autocertificazione	Con autocertificazione	Con autocertificazione	Con autocertificazione
Menu P no carne di maiale	Con autocertificazione	Con autocertificazione	Con autocertificazione	Con autocertificazione	Con autocertificazione
Menu V no carne e pesce	Non si eroga	Con certificato medico	Con autocertificazione	Con autocertificazione	Con autocertificazione

18

I NOSTRI PROGETTI

Il Fruttometro

Il Comune, dal 2003, promuove l'utilizzo della frutta quale spuntino a metà mattinata:

- frutta fresca
- frutta di IV gamma
- frutta di provenienza del commercio equo solidale.

La finalità del progetto è di educare i bambini al consumo della frutta e di favorire la consumazione del pranzo riducendo gli sprechi.

Le scuole e/o le singole classi che intendono aderire al progetto anticiperanno la consumazione della frutta a metà mattinata anziché a fine pasto.

La Scuola che intende aderire al progetto può contattare:

- l'ufficio territoriale di riferimento
- numero verde qualità 800 446011

Incontri /laboratori di educazione alimentare

Ogni anno scolastico vengono realizzate in tutti i Municipi, a cura delle dietiste degli uffici territoriali, iniziative volte a incoraggiare corrette abitudini alimentari e ad avvicinare i bambini alla conoscenza dei prodotti alimentari e renderli più consapevoli nei confronti delle pressioni pubblicitarie informando sulle caratteristiche dei prodotti, sugli aspetti nutrizionali ma anche sulla stagionalità e la territorialità.



19

LA CARTA DEI SERVIZI RISTORAZIONE SCOLASTICA

La carta è un impegno che la Civica Amministrazione si assume nei confronti dei cittadini. Essa si ispira alla Direttiva del Presidente del Consiglio dei Ministri del 27.1.94 che dispone i principi cui deve essere uniformata progressivamente l'erogazione dei servizi pubblici. Dal 1997 la ristorazione scolastica ha redatto la Carta della Ristorazione Scolastica con il preciso intento di rafforzare il rapporto di fiducia con gli utenti. La nostra carta del Servizio viene aggiornata tenendo conto delle indagini effettuate presso gli utenti per individuare le aree di maggior interesse e i miglioramenti richiesti.

Validità della Carta: gli standard e gli impegni contenuti in questa Carta sono validi a decorrere dall'anno scolastico 2012-2013 e vengono aggiornati ad ogni anno scolastico successivo; tutte le informazioni sul servizio (numeri telefonici, orari, recapiti, ecc.) sono costantemente aggiornate nella versione on-line della Carta e nelle copie cartacee al momento della consegna da parte degli uffici competenti.

STANDARD DI QUALITÀ E IMPEGNI

1	Garanzia del menù previsto	Ci impegniamo per garantire la fornitura del menù giornaliero stabilito.
2	Garanzia della Dieta Codificata	Garantiamo che il tempo previsto per l'avvio della fornitura della dieta codificata non sarà superiore a 5 gg.
3	Garanzia dei controlli documentati annuali.	Ci impegniamo ogni anno ad effettuare controlli analitici sugli alimenti, sull'acqua, sui pasti e verifiche sui processi di produzione/fornitura pasti nonché controlli strutturali sulle cucine e sui refettori. Garantiamo che tutti i controlli previsti nel corso dell'anno vengano effettuati.
4	Puntualità del pranzo servito	Ci impegniamo a garantire che il tempo entro il quale viene servita la prima portata non sia superiore a 15 minuti
5	Comunicazione con l'utenza	Garantiamo che presso ciascun Municipio in ogni anno scolastico avvengano 3 incontri territoriali con l'utenza con l'impegno di almeno n. 2 ore di formazione/educazione alimentare alle commissioni mensa cittadine.
6	Qualità percepita dall'utenza e gusto dei pasti:	Ci impegniamo ad attivare indagini periodiche e a comunicarvi i risultati delle valutazioni espresse dai nostri utenti per rispondere più appropriatamente ai loro bisogni; in termini di gradimento terremo conto delle indicazioni emerse per l'elaborazione del menu.
7	Educazione alimentare	Ci impegniamo nella promozione di attività di educazione alimentare: almeno uno presso ciascun Municipio in ogni anno scolastico
8	Impatto ambientale	Ci impegniamo a utilizzare, per il trasporto dei pasti, veicoli a basso impatto ambientale (almeno il 60%); avviare un percorso di utilizzo di posate in acciaio nelle sedi con pasti veicolati (almeno 12); impiegare materiale monouso biodegradabile per almeno il 10% delle sedi di ristorazione fornite con pasto veicolato

20

RIMBORSI e RECLAMI

Nel caso in cui, per motivi tecnici di servizio, venisse distribuito un pranzo privo di una delle due portate principali (primo o secondo piatto) e questa non fosse sostituita con altri alimenti, rendendo così oggettivamente impossibile il consumo di una portata principale, il genitore o chi ne fa le veci può richiedere il rimborso del 100% della tariffa pagata per il pasto.

La richiesta deve essere presentata, in forma scritta su apposito modulo (disponibile su web www.comune.genova.it – scuola e formazione – ristorazione scolastica – modulistica e a disposizione presso le segreterie scolastiche) con l'indicazione delle motivazioni, entro 30 giorni dall'avvenuto disservizio, alla Direzione Politiche Educative - Ristorazione - Ufficio Sistema Qualità - Via di Francia 1 - 5° piano - 16149 Genova - Fax. 010 5577330 o consegnata agli uffici di Front Office Municipali. Il rimborso verrà effettuato sul bollettino successivo alla presentazione della richiesta.

Eventuali reclami o segnalazioni possono essere inoltrati al responsabile della Carta dei Servizi, Dott. Massimiliano Cavalli:

- tramite posta elettronica: ristreclami@comune.genova.it
- per telefono al Numero Verde 800 446011 per qualità e fornitura del pasto

e al Numero Verde 800 445325 per conteggio dei pasti o tariffe

- via fax al n. 010 5577330
- nonché presso gli Sportelli del Cittadino.

Nel caso in cui il cittadino non sia soddisfatto della risposta ricevuta, può rivolgersi, direttamente o tramite le Associazioni dei Consumatori della Consulta dei Consumatori e degli Utenti del Comune di Genova, a:

Autorità Servizi Pubblici Locali
tel. 010 557 2422 – 2260 fax 010 557 2795
autoritaservizi@comune.genova.it
www.asplgenova.it

La Carta del Servizio Ristorazione è disponibile sulle pagine web all'indirizzo www.comune.genova.it – La Struttura – Carte dei servizi del Comune di Genova – Ristorazione Scolastica

21

CHI CONTROLLA	CHE COSA	COME	QUANDO
Comune di Genova Direzione Politiche Educative Ristorazione tramite Laboratorio di Analisi	Alimenti, Acqua, semilavorati, pasti al consumo, stato igienico superfici, attrezzature/utensilerie	Con analisi di laboratorio <u>Cucine:</u> analisi su alimenti tamponi superficiali <u>Altre tipologie gestione</u> analisi su alimenti / acqua tamponi superficiali <u>Acqua di rete</u> Analisi batteriologiche e chimico-fisiche	Interventi settimanali e/o quindicinali Interventi settimanali e/o quindicinali a campione o mi- rati su richiesta della scuola
Comune di Genova Direzione Politiche Educative Ristorazione	Processo produttivo del pasto, distribuzione del pasto, qualità e grado di consumo del pasto, merceologia degli alimenti, diete speciali, requisiti contrattuali, aspetti igienici locali e attrezzature, autocontrollo igienico	Visite di controllo documentate: controlli su centri produzione pasti / centri fornitura derrate, cucine in gestione a terzi, cucine gestite con personale comunale (dirette), centri ristorazione con pasto pronto veicolato	<u>Controlli programmati,</u> <u>a campione.</u> <u>Controlli sistematici</u> <u>mirati,</u> <u>legati a situazioni</u> <u>contingenti e/o urgenti.</u> <u>Valutazioni qualità</u> <u>del pasto</u> <u>Verifiche rispetto</u> <u>contrattuale</u> Suddivisi per quadrimestre, secondo un piano annuale

I nostri alimenti

1 - A base di cereali

Prodotti da forno freschi

Pane fresco

preparato con farina di grano tenero "0", acqua, lievito, olio oliva e sale. Di produzione giornaliera. Senza aggiunta di additivi, a lievitazione naturale.

Pasta per pizza

fresca, preparata con sfarinati di grano, acqua, lievito, sale.

Base per pizza

prodotto da forno fresco parzialmente cotto. Ingredienti: farina di grano tenero tipo "00", acqua, olio extravergine di oliva, lievito, sale.

Croissants dolci freschi

prodotti con farina di grano tenero tipo "00", margarine vegetali e burro, uova pastorizzate, zucchero, lievito naturale o di birra, aromi, sale.

Prodotti da forno confezionati

Biscotti - canestrelli

a pasta dura e semidura preparate con farina, zucchero, uova, latte, polvere lievitante, burro, margarine ed oli vegetali, aromi.

Torte confezionate

ingredienti: farina di grano tenero tipo "00", zucchero, uova pastorizzate, burro, latte UHT, polvere lievitante, vaniglia, confettura

Crostini

prodotti con farina di grano tenero, acqua, olio extravergine di oli-

va, lievito di birra, malto, sale.

Pane grattugiato

derivato dalla macinazione di pane essicato o da altri prodotti provenienti dalla cottura di una pasta preparata con sfarinati di grano, acqua, lievito con o senza sale.

Grissini

preparati con farina di grano tenero, acqua, lievito, sale, olio di oliva e/o olio monoseme.

Paste alimentari

Pasta di semola di grano duro

prodotto di prima qualità di vari formati; deve avere buona resistenza alla cottura e buona consistenza. Non deve presentare difetti

Pasta di semola di grano duro biologica

Pasta di semola di grano duro integrale

Bulgur di grano duro spezzato precotto

Cereali in grani, in fiocchi, in farina

Riso fine ribe parboiled

deve avere umidità non superiore al 14%; utilizzato per preparazione di insalate di riso, risotti e minestre di verdura; anche di produzione biologica.

Riso Roma

utilizzato per la preparazione di primi piatti nelle cucine scolastiche

Farina bianca

di tipo "0" e "00"

2-A base di latte e derivati

Latte intero biologico

prodotto esclusivamente da latte di vacca biologico; produzione e provenienza nazionale.

Latte fresco

pastorizzato, omogeneizzato, intero, parzialmente scremato, ad alta qualità; di produzione nazionale.

Latte UHT

intero, parzialmente scremato; di produzione nazionale

Parmigiano reggiano DOP

grattugiato e in pezzi, stagionatura; tempo di stagionatura pari a 18 mesi per prodotto somministrato come pietanza – stagionatura pari a 24 mese per prodotto grattugiato

Budino pronto

al cioccolato, creme caramel, vaniglia; ingredienti latte, zucchero, panna e ingredienti caratterizzanti il tipo di prodotto. Privo di conservanti.

Yogurt alla frutta

la frutta deve essere in purea e ben omogenea. Deve essere caratterizzato dalla presenza di batteri lattici vivi. Non deve contenere antifermentativi.

Gelati

gelati confezionati di produzione industriale; coppetta vaniglia e cioccolato, coppetta fior di latte

Formaggi

formaggi tipo mozzarella, stracchino o crescenza, ricotta, ricotta biologica prodotta con latte vaccino biologico, senza coloranti e conservanti.

Besciamella UHT

preparata con latte, panna, farina di grano tenero “00”, grassi ve-

getali, amido di mais, aromi, sale.

Burro

ottenuto da crema di latte vaccino

3-Carni fresche

Carni fresche bovine, suine e avicunicole:

Bovina (Vitellone) a filiera controllata/certificata

prodotto tradizionale italiano, a filiera tracciata/certificata, inserito nell'elenco approvato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e forestali;

età inferiore ai 18/20 mesi;

in confezione sottovuoto.

Suino - Lonza

di provenienza da allevamenti nazionali o CEE;

in confezione sottovuoto.

Carni avicole

petto di pollo senz'osso, cosce, fusi e sovracosce

Fesa di tacchino maschio

di provenienza da allevamenti nazionali o CEE;

da animali allevati a terra

Salumi

Prosciutto cotto

di produzione nazionale, senza polifosfati, caseinati e lattati

4-Uova pastorizzate

Uova intere di gallina di categoria A; sgusciate, omogeneizzate, pastorizzate e refrigerate

provenienti da allevamenti di galline allevate all'aperto o allevate a terra. Prodotto privo di ulteriori aggiunte.

24

5-Condimenti, conserve e bevande

Olio extravergine di oliva italiano

acidità espressa in acido oleico inf. o uguale a 0,8g/100g

Passata di pomodoro

Tonno all'olio di oliva

colore chiaro, poco salato, gusto delicato, consistenza soda ma tenera, compatto e non sbriciolato; contenuto di mercurio entro i limiti di legge.

Tonno al naturale

poco salato, gusto delicato, consistenza soda ma tenera, compatto e non sbriciolato, colore omogeneo

Vegetali pronti all'uso

conservati con liquido di governo costituito da acqua e sale

Succo di frutta concentrato e nettare di frutta con e senza zucchero monoporzione tetrabrik; gusti: pera, mela, pesca, albicocca; tenore succo e/o purea di frutta non inf. al 40% espresso in percentuale del volume del prodotto finito.

Confettura extra di frutta

gusto albicocca o pesca. Polpa di frutta non inf. a 45g/100 g di prodotto finito.

Thè deteinato in bustine filtro o in monoporzione tetrabrik

Ingredienti del thè monoporzione in tetrabrik: acqua minerale, succo di limone o pesca, fruttosio, aromi ed estratto di the deteinato – acidificante acido citrico – antiossidante acido ascorbico.

Ketchup monodose

ingredienti: concentrato di pomodoro, aceto di vino, zucchero e sciroppo di glucosio, sali, addensanti.

6-Prodotti ortofrutticoli

Frutta fresca

di produzione nazionale e/o comunitaria; frutti di 1° categoria, senza residui di fertilizzanti o antiparassitari; banane di produzione extracomunitaria o del mercato equo solidale.

Frutta fresca di produzione biologica

deve riportare in etichetta l'indicazione aggiuntiva di conformità “Agricoltura Biologica – Regime Controllo CEE.

Frutta fresca a lotta integrata

deve riportare in etichetta il metodo utilizzato, l'azienda produttrice ed il marchio di appartenenza.

Ortaggi freschi di produzione intensiva

di 1° categoria, di produzione nazionale o comunitaria.

Ortaggi di quarta gamma

ortaggi freschi, mondati, lavati, tagliati e confezionati in vaschette o buste pronti all'uso.

Patate

tuberi di produzione convenzionale;

tuberi provenienti da agricoltura biologica;

tuberi di quarta gamma: tuberi freschi mondati, lavati, tagliati e confezionati senza aggiunta di conservanti.

Legumi essiccati

piselli, ceci, fagioli borlotti e canellini, anche da agricoltura biologica.

25

7-Prodotti Surgelati

Pesce

filetti di nasello, halibut, bastoncini di merluzzo porzionati e impastati. Devono presentare caratteristiche organolettiche e di aspetto paragonabili a quelli presenti nella stessa specie allo stato fresco

Pasta per lasagne, ravioli

Sfoglie di pasta all'uovo

Ortaggi

fagiolini fini, piselli fini, asparagi, ecc.

Alimenti per la prima infanzia

Vengono forniti tutti gli alimenti per lo svezzamento indicati dal pediatra

Tutti gli alimenti dietetici per particolari patologie

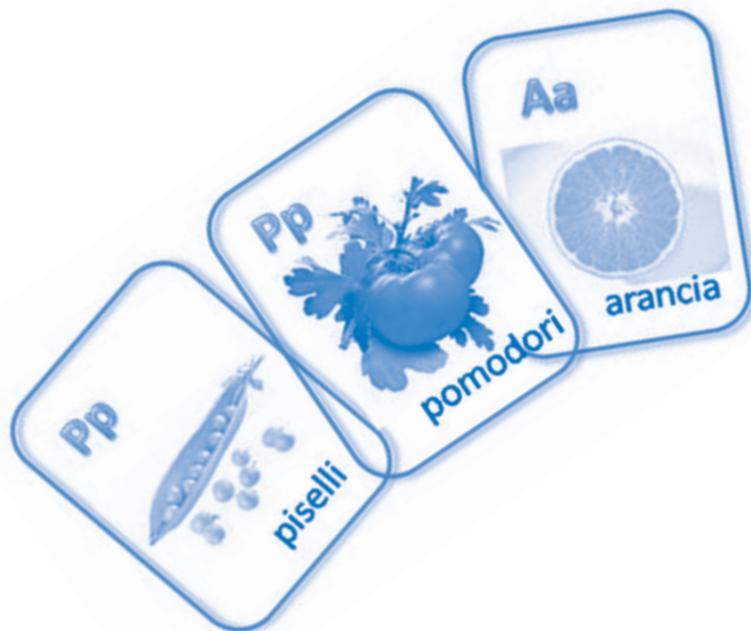
Indicati da medici specialisti

Le Aziende fornitrici certificano che gli alimenti non contengono organismi geneticamente modificati (OGM)

I "DOLCETTI" DELLE FESTE

distribuiti in occasione delle festività principali quali:

Natale, Carnevale e Pasqua.



26

SCOPRI LA PAROLA MAGICA!

Cancella nello schema tutte le parole che troverai qui sotto...fai attenzione, possono esser scritte in qualsiasi direzione. Alla fine del gioco troverai la parola magica

B	E	N	O	L	E	M	E	N	I
A	C	C	O	C	I	B	L	A	R
S	T	E	A	W	A	B	S	E	O
P	E	A	I	N	A	R	N	S	D
I	T	K	L	N	G	I	E	A	O
N	O	M	A	A	H	U	R	P	M
A	R	N	E	C	S	A	R	A	O
C	A	E	C	L	N	N	I	I	P
I	C	U	R	C	A	S	I	E	A
!	Z	P	E	P	E	R	O	N	I

ALBICOCCA	CAROTE	MELA	POMODORI
ANGURIA	INSALATA	MELONE	SPINACI
ARANCE	KIWI	PEPERONI	ZUCCHINE
BANANA	MAIS	PERA	B _ _ _ S _ _ E



27

IL CUBOTTO DEGLI ALIMENTI

Ritaglia e gioca

