



Comune di Genova  
Ristorazione Scolastica

**Nido d'infanzia sezione Divezzi**  
**Menu mesi estivi 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: 612,45 Proteine: gr. 28,29 18,5 % Lipidi: gr. 20,33 29,9 % Glucidi: gr. 79,08 51,6 % Ferro: mg. 2,36 Calcio: mg. 232,39
Mercoledì	Minestra di verdure con miglio Pizza Margherita Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 720,25 Proteine: gr. 23,67 13,1 % Lipidi: gr. 22,06 27,6 % Glucidi: gr. 106,7 59,3 % Ferro: mg. 2,87 Calcio: mg. 312,04
Giovedì	Risotto alla crema di zucchine Carne di vitellone all'ucelletto Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 491 Proteine: gr. 23,7 19,3 % Lipidi: gr. 11,1 29,6 % Glucidi: gr. 74,1 60 % Ferro: mg. 3,0 Calcio: mg. 95,6
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Sformato di verdure Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 475 Proteine: gr. 18,3 15 % Lipidi: gr. 19,9 17 % Glucidi: gr. 80,5 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: 385,91 Proteine: gr. 18,62 19,3 % Lipidi: gr. 13,60 31,7% 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: 614 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: 679,60 Proteine: gr. 26,42 15,6 % Lipidi: gr. 27,32 36,2% Glucidi: gr. 82,02 48,3% Ferro: mg. 3 Calcio: mg. 126,63
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali 527 Proteine: gr. 24,4 19 % Lipidi: gr. 17,9 30 % Glucidi: gr. 67,2 51 % 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	Pasta al ragù vegetale Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 512 Proteine: gr. 19,8           15% Lipidi: gr. 16,4           29% Glucidi: gr. 71,2           56 % Ferro: mg 1,7 Calcio: mg. 267,6
Mercoledì	Riso all' olio extra vergine di oliva Bocconcini di pollo con olive e pinoli Bietole al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 568 Proteine: gr. 23,1           16% Lipidi: gr. 20,2           32% Glucidi: gr. 73,5           52% Ferro: mg . 2,71 Calcio:mg. 134,86
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	Minestra primavera con orzetti Crocchette di *pesce Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 461 Proteine: gr. 23           20% Lipidi: gr. 16,2           31 % Glucidi: gr. 55,8           49% 49% % Ferro: mg . 3,11 Calcio: mg. 167,82

QUARTA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 529,23 Proteine: gr. 22      16,6 % Lipidi: gr. 20,58      35 % Glucidi: gr. 69,01      48,4 % Ferro: mg . 1,46 Calcio:mg. 282,58
Martedì	Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 515 Proteine: gr. 24,3      19 % Lipidi: gr. 14,8      26 % Glucidi: gr. 71,2      55 % 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: 462,6 Proteine: gr. 24,4      20,4 % Lipidi: gr. 21,4      40,7 % Glucidi: gr. 46,2      38,9 % Ferro:mg . 4,38 Calcio:mg. 121,35
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 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 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.

