



**Comune di Genova
Ristorazione Scolastica**

**Scuola secondaria di 1° grado
Menu mesi estivi 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: 828 Proteine: gr. 26,6 12,4 % Lipidi: gr. 24,8 25,9 % Glucidi: gr. 133 61,8 % Ferro: mg. 3,9 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: 1143 Proteine: gr. 49 16,6 % Lipidi: gr. 45 34,4 % Glucidi: gr. 144,3 49 % Ferro: mg. 4,13 Calcio: mg. 362
Mercoledì	Pizza margherita Prosciutto cotto Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1089 Proteine: gr. 49,4 18 % Lipidi: gr. 34,8 29 % Glucidi: gr. 144,6 53 % Ferro: mg. 4,04 Calcio: mg. 394,60
Giovedì	Vellutata di zucchini con riso Carne di vitellone all'ucelletto Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 733 Proteine: gr. 39,7 21,7 % Lipidi: gr. 24,7 29,6 % Glucidi: gr. 87,9 53,1 % Ferro: mg. 5,3 Calcio: mg. 171,1
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 Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 1048 Proteine: gr. 40,9 16 % Lipidi: gr. 28,5 24 % Glucidi: gr. 157 60 % Ferro: mg. 3,43 Calcio: mg. 188,27
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva Bocconcini di lonza alle mele Purea di patate Pane Mousse di frutta	Kcal totali: 1026 Proteine: gr. 44,7 16,9 % Lipidi: gr. 34,6 29,3 % Glucidi: gr. 142,9 53,8 % Ferro: mg. 5,03 Calcio: mg. 223,15
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Zucchine trifolate Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 905 Proteine: gr. 43,0 19 % Lipidi: gr. 29,5 29 % Glucidi: gr. 116,9 52 % Ferro: mg. 3,75 Calcio: mg. 827,15
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 primavera con orzetti Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 815 Proteine: gr. 35,42 18 % Lipidi: gr. 31,2 34 % Glucidi: gr. 98,1 48 % Ferro: mg. 3,46 Calcio: mg. 551,64
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: 1009 Proteine: gr. 52 18,7 % Lipidi: gr. 49,9 36,3 % 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: 1093 Proteine: gr. 48,6 17,2 % Lipidi: gr. 39,1 31,2 % Glucidi: gr. 145,7 51,6 % 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: 882 Proteine: gr. 38,2 16,7 % Lipidi: gr. 25,6 25 % Glucidi: gr. 133,3 58,3 % Ferro: mg. 3,88 Calcio: mg. 222,62

QUARTA SETTIMANA	MENU	COMPUTO CALORICO
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Mozzarella Pomodori in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Kcal totali: 865 Proteine: gr. 39,6 17,7 % Lipidi: gr. 32,3 32,6 % Glucidi: gr. 110,9 49,7 % Ferro: mg. 2,38 Calcio: mg. 521,75
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 1067 Proteine: gr. 47,5 17,3 % Lipidi: gr. 37,5 30,6 % Glucidi: gr. 143,5 52,1 % 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; 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.

