

# PILLOLE DI ALIMENTAZIONE

SANI STILI DI VITA E CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI FIN DA BAMBINI  
PER UN ADULTO IN SALUTE



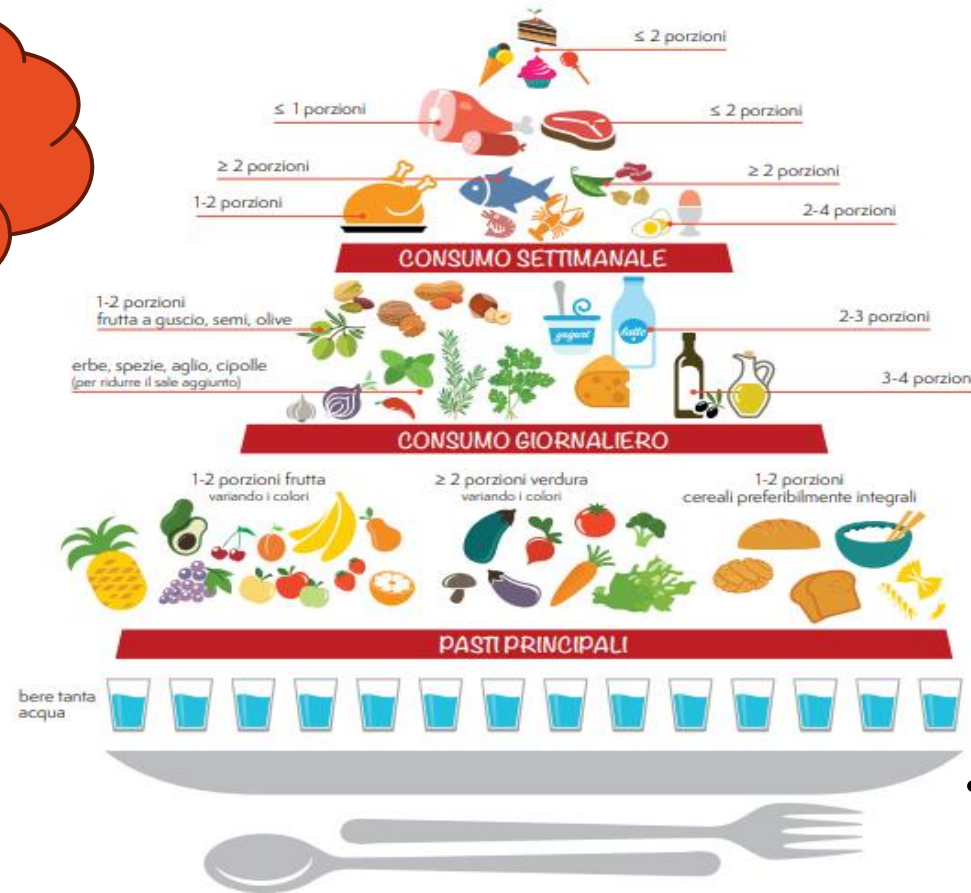
A cura del Servizio Dietetico di **Matilde Ristorazione**

# PIRAMIDE ALIMENTARE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

## Piramide

della sana alimentazione



SEGUE LA DIETA  
MEDITERRANEA

ATTIVITA' FISICA E  
RIPOSO ADEGUATO

FONTE SIAN MODENA (modificata)

# COME NASCE UN MENU' SCOLASTICO?

## FONTI NAZIONALI

- ▶ **Linee Guida per una Sana Alimentazione**  
(CREA ex INRAN – revisione anno 2018);
- ▶ **Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica**  
(Ministero della Salute - anno 2010);
- ▶ **Nuovi LARN - Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana** (SINU - Rev. anno 2024);

## FONTI REGIONALI

- ▶ **Linee Strategiche per la Ristorazione Scolastica in Emilia Romagna**  
(Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna - anno 2023);
- ▶ **Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo**  
(ultima revisione 2023).



I menù sono preparati con **rotazione** di **almeno 4 settimane** per garantire una maggiore varietà di piatti proposti



Per informazioni  
www.matilderistorazione.it



### MENU' SCUOLA PRIMARIA INVERNO 2024/25

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI
<b>1<sup>a</sup> SETTIMANA</b>	ZUPPA CREMOSA DI FAGIOLI CON FARRO O ORZO FRITTATA AL FORMAGGIO CAROTE JULIENNE	RISO ALLA ZUCCA MEDAGLIONE DI TACCHINO BROCCOLI ALL'OLIO	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	SEDANINI ALLE ZUCCHINE ARROSTO DI MAIALE AL ROSMARINO PURE' DI PATATE	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI PESCE AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO
<b>2<sup>a</sup> SETTIMANA</b>	MEZZE PENNE CON OLIO E PARMIGIANO HAMBURGER DI MANZO CON SALSINA "TOMATO" (SALSINA VEGETALE) FAGIOLINI ALL'OLIO (PANE AL SESAMO)	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE MOZZARELLINE (1/2 PORZIONE) INSALATA CON POMODORI	PENNE CON VELLUTATA AL FORMAGGIO MERLUZZO AGLI ODORI PATATE AL FORNO O PATATE E PEPPERONI	RISO ALLO ZAFFERANO POLPETTONE DI CARNE BIANCA INSALATA MISTA (PANE INTEGRALE)	STROZZAPRETI AL POMODORO CROCCHETTE DI LEGUMI CAROTE AL PREZZEMOLO
<b>3<sup>a</sup> SETTIMANA</b>	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI CARNE BIANCA AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO	MEZZI SEDANI OLIO E PARMIGIANO FILETTI DI PLATESSA GRATINATI AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	GRAMIGNA AL RAGU' DI CARNE TORTINO DI PATATE CAROTE JULIENNE	FUSILLI INTEGRALI POMODORO E ZUCCHINE SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE O ALL'ACETO BROCCOLI ALL'OLIO	PASSATO DI FAGIOLI CON RISO GRANA PADANO PATATE AL PREZZEMOLO
<b>4<sup>a</sup> SETTIMANA</b>	PIATTO UNICO: GRAMIGNA ALL'UOVO CON RAGU' DI CARNE BOVINA PASTICCIAIA FAGIOLINI ALL'OLIO	PIZZA ROSSA PROSCIUTTO COTTO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CREMA DI CECI CON CROSTINI CROCCHETTE DI PATATE O MELANZANE CAROTE AL PREZZEMOLO	FARFALLINE AI BROCCOLI ANCHETTE DI POLLO INSALATA MISTA CON LEGUMI	MEZZE PENNE OLIO E PARMIGIANO FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE PURE' DI PATATE
<b>5<sup>a</sup> SETTIMANA</b>	CREMA DI PISELLI CON PASTINA CASATELLA CAROTE JULIENNE	SPAGHETTI AL TONNO TORTINO DI VERDURE BROCCOLI ALL'OLIO	FUSILLI AL POMODORO STRACCETTI DI CARNE BIANCA IMPANATI CAVOLFIORRE ALL'OLIO	PIATTO UNICO: SEDANI PASTICCIAIA AL FORNO O LASAGNE AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON LEGUMI	RISO AGLI ASPARAGI MERLUZZO AGLI ODORI FAGIOLINI ALL'OLIO

TUTTI I GIORNI PANE FRESCO E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Note: Il menù giornaliero comprende il primo, il secondo, il pane, la frutta di stagione. All'occorrenza si utilizzano prodotti congelati o surgelati ove previsto e nel rispetto dei contratti in essere. I formati di pasta possono subire variazioni. Il prosciutto cotto è senza fosforati aggiunti. Il piatto alternativo previsto in alcune giornate potrà essere proposto per valutazioni gradimento, stagionalità e variabilità. Menù autorizzato dal Dipartimento di Sanità pubblica-UOC Igiene Alimenti e Nutrizione Città dell'Azienda USL di Bologna - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda USL di Modena.

■ PANE ■ SECONDI ■ CONTORNI

IL MENU' E' SCARICABILE AL SITO: WWW.MATILDERISTORAZIONE.IT e SULLA NOSTRA APP "MATILDE MENU"

E' infine possibile visionare le eventuali varianti al menù, dal nostro sito cliccando sulla sezione "Matilde cambia menù", presente nella home page, o sempre tramite l'APP, selezionando "News" e successivamente "Matilde cambia menù".

Deve essere rispettata la **stagionalità** dei prodotti proponendo un **menù autunno/inverno** e un **menù primavera/estate**





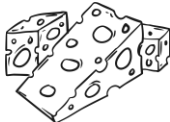
# LA SCELTA DEL PRIMO PIATTO

Per i primi piatti nell'arco della settimana le linee guida consigliano:

<i>Primi piatti (pasta di semola, riso, orzo, polenta, cous-cous, farro, ecc.)</i>	<b>1 porzione a pasto</b> <i>- cereale diverso dalla pasta di semola: almeno 1 volta a settimana e 2-3 tipologie diverse nell'arco di 4 settimane</i> <i>- primo in bianco (con olio extra vergine di oliva, con parmigiano, aglio e olio, ecc.): 0-1 volta alla settimana</i> <i>- passati/zuppe/brodi: 1-2 volte a settimana almeno per il menù autunno-inverno</i> <i>- pasta all'uovo ripiena /passatelli: 0-1 volta ogni 15 giorni</i> <i>- condimenti del primo piatto a base di carne fresca o trasformata, formaggio, tonno: 0-1 volta a settimana</i>	<i>Favorire l'introduzione di pasta semi-integrale o integrale</i>
<b>Piatto unico*</b>	<b>0-1 volta alla settimana</b>	



# FREQUENZE DELLE FONTI PROTEICHE

	Frequenza settimanale	Frequenza calcolata su 5 pranzi di Refezione Scolastica
	<b>LEGUMI</b>	<b>3-4</b> Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte
	<b>PESCE</b>	<b>3-4</b> Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte (RACCOMANDATO)
	<b>CARNE</b>	<b>3-4</b> Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte a rotazione alternata a carne bianca e carne rossa; di cui alternata alla carne rossa, 1 volta a settimana preferibilmente a frequenza quindicinale la carne trasformata (prosciutto cotto)
	<b>UOVA</b>	<b>1-2</b> Da 0 a 1 volta
	<b>FORMAGGI</b>	<b>1-2</b> Da 0 a 1 volta

# LA SCELTA DEL CONTORNO

<b>Verdura</b>	<b>1 porzione a pasto e comunque 5 porzioni settimanali (a rotazione tra cruda e cotta)</b> <i>- menù estivo e invernale: rispettivamente almeno 3 e 2 volte la verdura cruda</i>	<i>Sempre fresca la verdura cruda, preferibilmente fresca la verdura cotta, nel rispetto della stagionalità</i> <i>Evitare prodotti di II, IV e V gamma escluse conserve di pomodoro</i> <i>Evitare l'uso di funghi spontanei; utilizzo occasionale solo di funghi coltivati ben cotti</i>
<b>Patate</b>	<b>0-1 volta alla settimana come contorno</b>	<i>Fresche o surgelate al naturale</i> <i>Evitare patate surgelate prefritte e/o con grassi aggiunti, fiocchi di patate e prodotti di V gamma</i>

Possono essere inserite come contorno per potenziare "primi piatti critici", oppure abbinare a verdure poco gradite.



Le verdure sono sicuramente tra gli alimenti meno graditi dai bambini per cui si consiglia di utilizzare alcuni semplici accorgimenti per aumentarne il gradimento:

- per le verdure crude: giocare sulle modalità di frazionamento (julienne, rondelle) oppure sulle verdure che compongono le insalate miste.
- le verdure cotte: possono essere rese più gradevoli, sia al palato che alla vista, mediante l'aggiunta di erbe aromatiche (es. carote al prezzemolo)

# IL SALE: MENO E' MEGLIO

- ▶ Il consumo di sale pro-capite giornaliero risulta essere il **doppio** rispetto agli standard proposti dall'OMS (**fabbisogno giornaliero raccomandato < 5 gr/die = 2 gr di Na/die**)
- ▶ **Un eccesso di sodio** è una concausa nella litiasi renale, **è dannoso** in caso di **ipertensione**, porta all'eliminazione di calcio, provocando ridotta densità ossea e favorendo quindi **l'osteoporosi**.



## NOTA BENE:

quando andiamo ad assaggiare un pasto scolastico, teniamolo in considerazione ed impariamo a **ridurre il sale anche a casa** se abbiamo avuto la sensazione che fosse insipido.



# APPORTI CALORICI

## STANDARD DI RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI

PASTI	% CALORIE sul totale delle Kcal/die
<input type="checkbox"/> Colazione	15-20%
<input type="checkbox"/> Merenda mattino	5%
<input type="checkbox"/> Pranzo	35-40%
<input type="checkbox"/> Merenda pomeriggio	5-10%
<input type="checkbox"/> Cena	30-35%



Infanzia

509 Kcal

Primaria

671 Kcal

Secondaria

864 Kcal

Proteine 10-15 %  
Carboidrati 55%- 60%  
Lipidi 25%- 30%

# Un esempio dal nostro menù:



Per informazioni  
[www.matilderistorazione.it](http://www.matilderistorazione.it)



MENU' SCUOLA PRIMARIA INVERNO 2024/25					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VEDEDI'
1 <sup>a</sup> SETTIMANA	ZUPPA CREMOSA DI FAGIOLI CON FARRO O ORZO	RISO ALLA ZUCCA	PIZZA MARGHERITA	SEDANINI ALLE ZUCCHINE	
	FRITTATA AL FORMAGGIO	MEDAGLIONE DI TACCHINO	PROSCIUTTO COTTO	ARROSTO DI MAIALE AL ROSMARINO	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI PESCE AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO
	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PURE' DI PATATE	
2 <sup>a</sup> SETTIMANA	MEZZE PENNE CON OLIO E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	PENNE CON VELLUTATA AL FORMAGGIO	RISO ALLO ZAFFERANO	STROZZAPRETI AL POMODORO
	HAMBURGER DI MANZO CON SALSA "TOMATO" (SALSA VEGETALE)	MOZZARELLINE (1/2 PORZIONE)	MERLUZZO AGLI ODORI	POLPETTONE DI CARNE BIANCA	CROCCHETTE DI LEGUMI
	FAGIOLINI ALL'OLIO (PANE AL SESAMO)	INSALATA MISTA (PANE INTEGRALE)	PATATE AL FORNO O PATATE E PEPERONI	INSALATA MISTA (PANE INTEGRALE)	CAROTE AL PREZZEMOLO
3 <sup>a</sup> SETTIMANA		MEZZI SEDANI OLIO E PARMIGIANO	GRAMIGNA AL RAGU' DI CARNE	FUSILLI INTEGRALI POMODORO E ZUCCHINE	PASSATO DI FAGIOLI CON RISO
	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI CARNE BIANCA AL POMODORO E PISELLI ALL'OLIO	FILETTI DI PLATESSA GRATINATI AL FORNO	TORTINO DI PATATE	SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE O ALL'ACETO	GRANA PADANO
		VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	PATATE AL PREZZEMOLO
4 <sup>a</sup> SETTIMANA	PIATTO UNICO: GRAMIGNA ALL'UOVO CON RAGU' DI CARNE BOVINA PASTICCATA	PIZZA ROSSA	CREMA DI CECI CON CROSTINI	FARFALLINE AI BROCCOLI	MEZZE PENNE OLIO E PARMIGIANO
	FAGIOLINI ALL'OLIO	PROSCIUTTO COTTO	CROCCHETTE DI PATATE O MELANZANE	ANCHETTE DI POLLO	FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE
		VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE AL PREZZEMOLO	INSALATA MISTA CON LEGUMI	PURE' DI PATATE
5 <sup>a</sup> SETTIMANA	CREMA DI PISELLI CON PASTINA	SPAGHETTI AL RAGU'	FUSILLI AL POMODORO	PIATTO UNICO: SEDANI PASTICCATI AL FORNO O LASAGNE AL FORNO	RISO AGLI ASPARAGI
	CASATELLA	TORTINO DI VERDURE	STRACCETTI DI CARNE BIANCA IMPANATI		MERLUZZO AGLI ODORI
	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	CAVOLFIORRE ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON LEGUMI	FAGIOLINI ALL'OLIO

**TUTTI I GIORNI PANE FRESCO E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

Note: Il menù giornaliero comprende il primo, il secondo, il pane, la frutta di stagione e il prodotto cotto o a emulsione. Il piatto alternativo previsto in alcuni giorni potrà essere proposto per sollecitazioni gradimento, stagionalità e variabilità. Menù autorizzato dal Dipartimento di Sanità pubblica - UOC di Modena e della Nutrizione dell'Asienda USI di Bologna - Servizio Igiene e Sicurezza degli Alimenti e Nutrizione.

È infine possibile visionare le eventuali varianti al menù, dal nostro sito cliccando sulla sezione "Matilde cambia menù", presente nella home page, o sempre tramite l'APP, selezionando "News" e successivamente "Matilde cambia menù".

- Mezzi sedani olio e parmigiano
- Filetti di platessa gratinati al forno
- Verdura cruda di stagione
- Pane
- Frutta



Proteine	12%
Carboidrati	57%
Lipidi	31%
Calorie totali	603 kcal



# LE GRAMMATURE

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva.

Le nostre addette sono pertanto adeguatamente formate sulla porzionatura e sulla distribuzione degli alimenti con appositi utensili

ALIMENTI PRANZO	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	ADULTI
<b>Verdure di stagione</b>								
- insalate (es. lattuga, pomodori)	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	80 g
- da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.)	60g	70 g	80 g	120 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Patate	50-60 gr	70 g	100 g	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5-10 g	10 g	15 g	10 g	10 g	15 g	15 g	10 g
Formaggio grattugiato stagionato (es. parmigiano)	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Pane	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Frutta fresca di stagione	35-40 g	40 g	70 g	80 g	100 g	120 g	150 g	150 g

Adattata da dossier CREA e LARN

	NIDO			INFANZIA	PRIMARIA
	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI
<b>ALIMENTI PRANZO</b>					
<b>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.</b> <i>per i primi in brodo dimezzare le quantità</i>	20-25 g	25 g	40 g	50 g	70 g
Pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini)	-	35 g	60 g	75 g	100 g
Pasta all'uovo fresca	25-30 g	30 g	50 g	60 g	85 g
PIZZA: vedi nota 1	-	30 g	50 g	60 g	85 g
Legumi					
-freschi/surgelati	25 g	30 g	30 g	60 g	90 g
-secchi	10 g	10g	10g	20 g	30 g
<b>Pesce</b> <i>Per il ragù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	20-30 g	30 g	50 g	60 g	80 g
<b>Carne</b> <i>Per il ragù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	15-25 g	25 g	35 g	45 g	80 g
Carni trasformate	-	10 g	15 g	20 g	40 g
Uova	25-50 g	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)
Formaggio					
Fresco (es. mozzarella)	25 g	25 g	30 g	40 g	70 g
Semi-stagionato (es. caciotta)	10 g	15 g	20 g	30 g	50 g
Stagionato (es. parmigiano)	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g



# LA RICHIESTA DEL “BIS”

Le “Linee guida per la Ristorazione Scolastica”  
consigliano fortemente di  
evitare il bis di primi e secondi piatti.

La preparazione di quantità maggiori di alimenti  
riservati al “RIPASSO O BIS” infatti  
è una pratica ritenuta scorretta dal punto di vista nutrizionale  
oltre che diseducativa per i bambini.



Può essere invece utile **FRAZIONARE LA PORZIONE  
PREVISTA** per incoraggiare l’assaggio del cibo  
soprattutto nei bambini più piccoli, e prevedere  
l’eventuale bis.

# RISTORAZIONE SCOLASTICA: IL PRANZO

Deve ricoprire **il 35-40%** del fabbisogno energetico giornaliero.



Non ha il semplice obiettivo **di soddisfare i fabbisogni nutrizionali**, ma rappresenta un importante **momento di educazione e promozione della salute** diretto ai bambini e che coinvolge anche docenti e genitori.



## LA SCUOLA

**luogo di socializzazione, apprendimento, confronto, emulazione**

# CHE TIPO DI MENSA E' MATILDE?

## DUE TIPOLOGIE DI PASTO:

**Pasto veicolato  
in legame fresco-caldo  
MULTIPORZIONE**



Consente di erogare pasti in un momento e in un luogo diversi rispetto a quelli della preparazione e della cottura.

**Pasto veicolato  
in legame fresco-caldo in  
MONOPORZIONE**



Consente di mantenere la temperatura di veicolazione a 60-65 °C, temperatura alla quale l'alimento continua in parte la sua cottura.



# L'IMPEGNO DI MATILDE

## IN PRIMO LUOGO:

Fornire **pasti adeguati** alle **esigenze nutrizionali e relazionali** dei bambini

## MA NON SOLO QUESTO...

Garantire la **sicurezza** dei **pasti** forniti

Promuovere **progetti di educazione alimentare**

Trasmettere una **corretta cultura alimentare** ai più piccoli

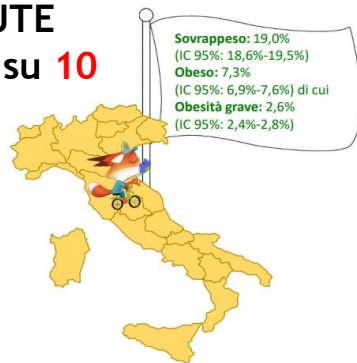
**Ridurre** lo **spreco** alimentare, attraverso un'adeguata educazione e una verifica del gradimento delle pietanze proposte

Favorire una **maggiore informazione** ai **genitori** sul pasto scolastico ed essere costantemente a disposizione delle famiglie per chiarimenti o dubbi

# ALCUNI DATI A LIVELLO NAZIONALE

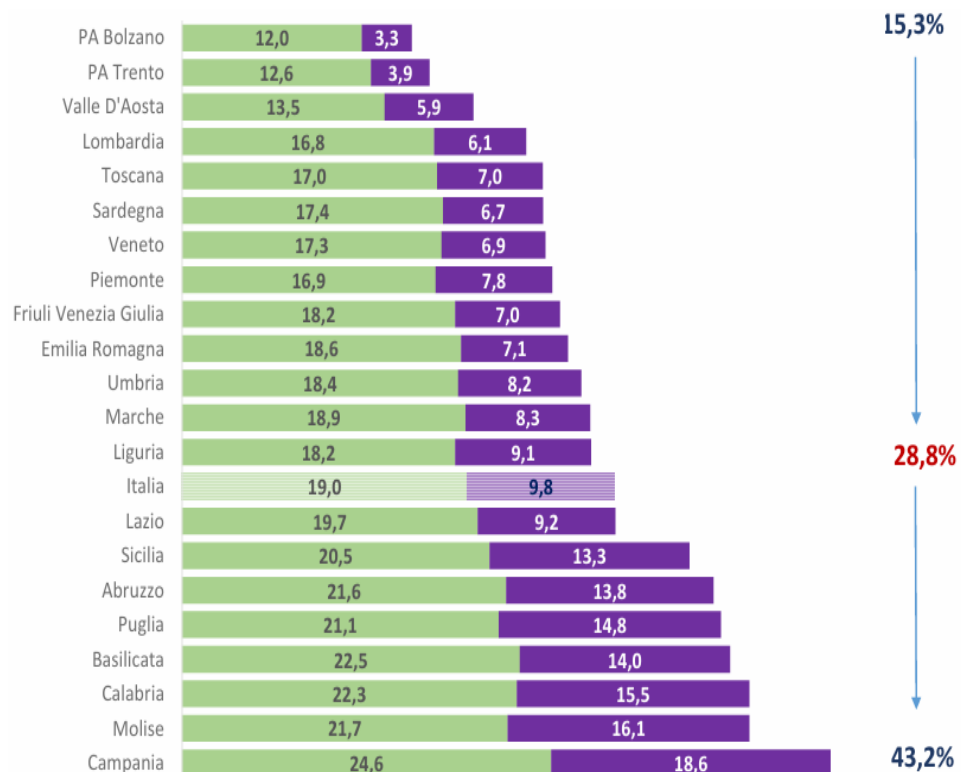
Dallo studio di sorveglianza nazionale «OKkio alla SALUTE» del 2023 (7° raccolta dati) è emerso che:

I dati 2023 di OKkio alla SALUTE confermano che **3** bambine/i su **10** sono in eccesso ponderale (Sovrappeso + Obesità)



bambini in **sovrappeso** : 19%  
bambini **obesi** : 9,8%

## Sovrappeso e obesità nei bambini di 8-9 anni frequentanti la classe 3° scuola primaria



I maschi hanno valori di obesità leggermente superiori alle femmine e si evidenzia un chiaro trend geografico che vede le Regioni del Sud avere valori più elevati di eccesso ponderale in entrambi i generi.



# SANI STILI DI VITA: L'ATTIVITA' FISICA



Siamo geneticamente programmati per svolgere **attività fisica**: scappare dai predatori, cacciare, procurarsi il cibo..

Per questo motivo **NESSUNA DIETA** sarà mai abbastanza efficace **DA SOLA** per combattere l'eccesso di grasso **SENZA UN ADEGUATO PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA ASSOCIATO.**

## QUANTO MUOVERSI?

**Bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni:**

60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa + 3 volte alla settimana esercizi di rafforzamento muscolare.



## QUALE ATTIVITA' SCEGLIERE?

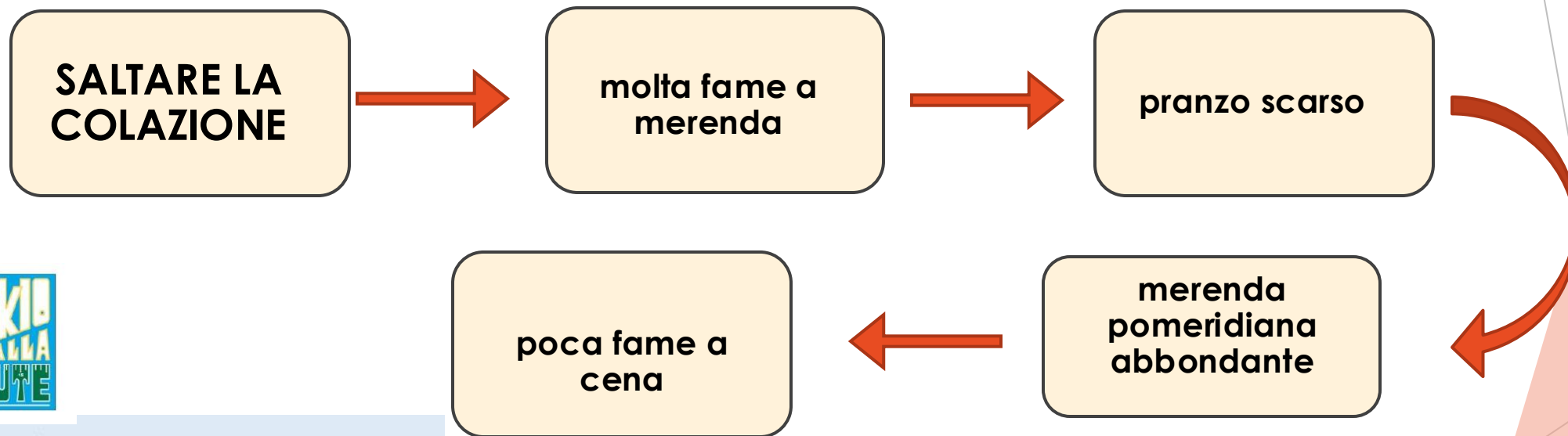
- **Media intensità**: camminata a passo svelto, corpo libero, gioco, bicicletta
- **Elevata intensità**: calcio, corsa, salto della corda



# LA COLAZIONE

Dovrebbe rappresentare circa **il 20% del fabbisogno** energetico giornaliero

**Il corpo necessita di energia** per poter iniziare la giornata e affrontare tutti gli impegni, soprattutto dopo il lungo riposo della notte.



## Colazione

Il **10,9%** non fa colazione quotidianamente e il **36,5%** fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine

## RISULTATO:

**IL BILANCIO NUTRIZIONALE** si sposta verso gli **SPUNTINI DI SCARSO VALORE** a scapito dei pasti principali

# Come comporre una colazione equilibrata?

## CARBOIDRATI COMPLESSI

pane, fette biscottate,  
cereali, biscotti



## PROTEINE E LIPIDI

latte, yogurt, uova,  
affettati magri



## ALCUNI ESEMPI:

- Latte/yogurt + biscotti + un frutto
- Yogurt + fiocchi d'avena + frutta fresca
- Latte/yogurt + torta alle mele fatta in casa
- Latte + pane tostato + olio extravergine di oliva + spremuta di arancia

# LA MERENDA



Deve ricoprire il **5-10% del fabbisogno**  
energetico giornaliero

Ha l'obiettivo di tenere a bada  
l'appetito, **NON di SAZIARE!**



Frutta fresca, spremuta, grissini, cracker, yogurt, frutta secca (mandorle, noci, nocciole)



Brioche, pizze farcite, panini imbottiti con salumi, patatine in busta



**Merenda abbondante**



Il **66,9%** consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.

# MERENDA A SCUOLA – LE FREQUENZE



## **MERENDA META' MATTINA**

Frutta fresca di stagione

Tutti i giorni

Prodotto da forno

1 volta al mese

## **MERENDA DEL POMERIGGIO (NIDI E INFANZIE)**

Frutta fresca di stagione

1-2 volte a settimana

Pane

0-1 volta a settimana

Cereali in fiocchi

0-1 volta a settimana

Prodotti da forno salati

0-1 volta a settimana

Prodotto da forno dolci o gelato nel periodo estivo

0-1 volta a settimana

Latte

1 -2 volte a settimana

Yogurt

1 -2 volte a settimana

Polpa di frutta

0-1 volta a settimana



# PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



**E' prevista la partecipazione degli insegnanti e la predisposizione di alcuni materiali per lo svolgimento delle attività.**



**E' prevista la partecipazione degli insegnanti e la predisposizione di alcuni materiali per lo svolgimento delle attività.**



# PROMOZIONE DEI PIATTI TIPICI LOCALI



## A lezione di ... Polenta!



### Storia

La polenta è un piatto tipico della tradizione italiana, la sua diffusione si deve all'introduzione del **mais** in Europa ad opera di Cristoforo Colombo nel **XV secolo**. La polenta è dunque un piatto molto antico che ha rappresentato per anni l'alimento base della cucina povera. Tutt'oggi è conosciuta in tutto il territorio italiano specialmente nelle regioni settentrionali, tra cui l'**Emilia-Romagna**, dove è divenuto un piatto tipico della **tradizione gastronomica**.

### Modalità di preparazione

Dalla macinazione dei chicchi di mais si ottiene una **farina di colore giallo**, questa viene versata in acqua bollente e salata e rimescolata continuamente per circa un'ora. Tradizionalmente la cottura della polenta avveniva in un **paio di rame**.



### Valori nutrizionali e ricette

La farina di mais da cui si ottiene la polenta rappresenta una buona fonte di **carboidrati**, contiene invece una modesta quantità di proteine e amminoacidi essenziali. La polenta è un ottimo ingrediente per la preparazione di **piatti unici equilibrati** quando è accostata ad alimenti che ne colmano le carenze. Una proposta bilanciata può essere rappresentata dalla **polenta con il ragù**, piatto completo capace di soddisfare il fabbisogno di **tutti i nutrienti**.

#### Farina di mais (valori per 100g)

Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
362	8.7 g	2.7 g	80.8 g



### Lo sapevi che...?

I chicchi di mais cotti a vapore poi schiacciati ed essiccati producono i **corn flakes**. Quando invece sono esposti a calore "scoppiano" formando una pallina bianca e leggera: il **pop corn**!



# SITO MATILDE – WWW.MATILDERISTORAZIONE.IT

- Sapere cosa mangiano i bambini a scuola;
- Provare le nostre ricette più gradite;
- Richiedere una dieta particolare;
- Ottenere informazioni sulla qualità del cibo;
- Partecipare al miglioramento del servizio scolastico
- Avere consigli su come impostare un pasto serale in base al pranzo del giorno



<b>AREA GENITORI</b>
UNO SPAZIO PER INFORMARSI E PARTECIPARE
COMMISSIONE MENSA
» REGOLAMENTI
» VERBALI RIUNIONI
COME MANGIANO I BAMBINI?
MATILDE RICETTE
<b>CONSIGLI PER LA CENA</b>



# CONSIGLI PER LA CENA



## MENU SCUOLA PRIMARIA CON PROPOSTE DI PASTI SERALI INVERNO 24-25

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETTIMANA	FRANZO ZUPPA CREMOSA DI FAGIOLI CON FARRO O ORZO FRITTATA AL FORMAGGIO CAROTE JULIENNE	RISO ALLA ZUCCA MEDAGLIONE DI TACCHINO BROCCOLI ALL'OLIO	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	MEZZI SEDANI ALLE ZUCCHINE ARROSTO DI MAIALE AL ROSMARINO PURE' DI PATATE	COUS COUS CON POLPETTE DI PESCE AL POMODORO E PISELLI
	PROPOSTE PER LA CENA PASTA CON VERDURE UN SECONDO DI CARNE BIANCA VERDURA COTTA DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE UN SECONDO DI PESCE	PASTINA IN BRODO VEGETALE EPASTA CON LEGUMI O CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASSATO DI VERDURE CON PASTINA O RISO UN SECONDO DI PESCE VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO DI CARNE FORMAGGIO VERDURA COTTA DI STAGIONE
2° SETTIMANA	FRANZO MEZZE PENNE CON OLIO E PARMIGIANO HAMBURGER DI MANZO CON SALSINA "TOMATO" (SALSINA VEGETALE) FAGIOLINI ALL'OLIO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE MOZZARELLINE (1/2 PORZIONE) INSALATA CON POMODORI	PENNE CON VELLUTATA AL FORMAGGIO MERLUZZO AGLI ODORI PATATE AL FORNO O PATATE E PEPERONI	RISO ALLO ZAFFERANO POLPETTONE DI CARNE BIANCA AL FORNO INSALATA MISTA+PANE INTEGRALE	STROZZAPRETI AL POMODORO CROCCHETTE DI LEGUMI CAROTE AL PREZZEMOLO
	PROPOSTE PER LA CENA PASSATO DI VERDURA CON LEGUMI E CEREALI (RISO/ORZO/FARRO) VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PASTA IN BIANCO O AL POMODORO SECONDO DI PESCE VERDURA COTTA DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE LEGUMI AL POMODORO CON CROSTINI O BRUSCHETTA	PASSATO DI VERDURE CON PASTINA PROSCIUTTO COTTO/CRUDO/BRESAOLA VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO VEGETALE O DI CARNE UN SECONDO A BASE DI UOVA VERDURA CRUDA DI STAGIONE
3° SETTIMANA	FRANZO COUS COUS CON POLPETTE DI CARNE BIANCA AL POMODORO E PISELLI	MEZZI SEDANI CON OLIO E PARMIGIANO FILETTI DI PLATESSA GRATINATI AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	GRAMIGNA AL RAGU' DI CARNE TORTINO DI PATATE CAROTE JULIENNE	FUSILLI INTEGRALI POMODORO E ZUCCHINE SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE O ALL'ACETO BROCCOLI OLIO	PASSATO DI FAGIOLI CON RISO GRANA PADANO PATATE AL PREZZEMOLO
	PROPOSTE PER LA CENA ANTIPASTO VERDURA CRUDA PASTA CON RAGU' DI CARNE	PASTINA IN BRODO DI CARNE UN SECONDO A BASE DI UOVA VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASSATO DI VERDURA CON LEGUMI E CEREALI (RISO/ORZO/FARRO) VERDURA COTTA DI STAGIONE	CREMA DI VERDURE CON CROSTINI FORMAGGIO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO VEGETALE UN SECONDO DI PESCE VERDURA COTTA DI STAGIONE
4° SETTIMANA	FRANZO PASTA ALL'UOVO CON RAGU' PASTICCIAIO FAGIOLINI ALL'OLIO	PIZZA ROSSA PROSCIUTTO COTTO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CREMA DI CECI CON CROSTINI CROCCHETTE DI PATATE O MELANZANE CAROTE AL PREZZEMOLO	FARFALLINE AI BROCCOLI ANCHETTE DI POLLO INSALATA MISTA CON LEGUMI	MEZZE PENNE OLIO E PARMIGIANO FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE PURE' DI PATATE
	PROPOSTE PER LA CENA CREMA DI VERDURE CON CROSTINI UN SECONDO DI PESCE VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO VEGETALE FORMAGGIO VERDURA COTTA DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE PASTA O RISO CON SUGO DI PESCE	PASTINA IN BRODO DI CARNE TORTA SALATA A BASE DI VERDURE E FORMAGGIO O BRUSCHETTA DI VERDURE E FORMAGGIO VERDURA COTTA DI STAGIONE	CREMA DI VERDURE CON CROSTINI SECONDO DI CARNE BIANCA VERDURA CRUDA DI STAGIONE
5° SETTIMANA	FRANZO CREMA DI PISELLI CON PASTINA CASATELLA CAROTE JULIENNE	SPAGHETTI AL TONNO TORTINO DI VERDURE BROCCOLI OLIO	FUSILLI AL POMODORO STRACCETTI DI TACCHINO IMPANATI AL FORNO CAVOLFIORRE ALL'OLIO	PIATTO UNICO: LASAGNE AL FORNO O SEDANI PASTICCIAI AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON LEGUMI	RISO AGLI ASPARAGI MERLUZZO AGLI ODORI FAGIOLINI ALL'OLIO
	PROPOSTE PER LA CENA PASTA IN BIANCO O AL POMODORO UN SECONDO DI CARNE ROSSA VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO VEGETALE POLPETTE O HAMBURGER VEGETALI O DI LEGUMI VERDURA CRUDA DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE BRUSCHETTA CON HUMMUS DI LEGUMI	PASSATO DI VERDURA CON RISO/ORZO/FARRO O ALTRI CEREALI UN SECONDO DI PESCE VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO DI CARNE FORMAGGIO VERDURA CRUDA DI STAGIONE

A COMPLETAMENTO DEI PASTI UNA PORZIONE DI PANE E UNA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# REGOLE PER ACCEDERE AI REFETTORI

**A seguito del permesso del Comune e della Direzione Didattica i genitori nominati potranno accedere ai locali di refettorio delle scuole.**

1	È necessario farsi riconoscere dal personale preposto prima dell'accesso.
2	Limitare la circolazione all'interno dei locali.
3	Ricordarsi che il momento del pasto rientra nelle attività didattico- educative e si richiede pertanto di astenersi dal proferire commenti relativi al gusto personale.
4	Interagire con i bambini solo con il consenso degli insegnanti.
5	Non ostacolare e non interferire nelle attività del personale addetto al servizio di distribuzione.
6	Procedere all'assaggio del pasto del giorno che deve prevedere solo una piccola porzione.
7	Compilare la scheda di valutazione del pasto e consegnarla all'ufficio scuola del Comune.
8	E' sconsigliato effettuare la visita nella scuola/classe/sezione di appartenenza del proprio figlio.
9	Non è consentito ai genitori sedersi a tavola con i bambini.
10	Tutti i genitori incaricati di effettuare i sopralluoghi sono pregati di rispettare quanto sopra indicato al fine di consentire il normale svolgimento delle attività didattico-educative degli alunni e l'adempimento dei compiti affidati al personale in servizio.

# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Per qualsiasi chiarimento  
rimaniamo a vostra completa  
disposizione.



SERVIZIO DIETETICO  
Matilde Ristorazione s.r.l