



SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado a.s. 2016/2017

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di Pavia, V.le Indipendenza 3, Tel. 0382/432451, Fax. 0382/432461



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana				PIZZA 1/2 PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA
1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI	oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE
2° PIATTO A BASE DI UOVA	2° PIATTO A BASE DI PESCE	2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	PIZZA
CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO- FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA
2° Settimana				
1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI
2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO	2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA	2° PIATTO A BASE DI UOVA	2° PIATTO A BASE DI PESCE	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA
CONTORNO COTTO - FRUTTA	PATATE- FRUTTA	CONTORNO CRUDO- FRUTTA	CONTORNO CRUDO- FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA
3° Settimana				
1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	PIZZA 1/2 PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO
2° PIATTO A BASE DI PESCE	oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA	2° PIATTO A BASE DI UOVA
CONTORNO CRUDO- FRUTTA	PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO -FRUTTA
4° Settimana				
1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE
2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA	2° PIATTO A BASE DI UOVA	2° PIATTO A BASE DI PESCE
CONTORNO COTTO- FRUTTA	PATATE - FRUTTA	CONTORNO CRUDO- FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - -FRUTTA

1. Tra i primi alternare tra pasta, riso, orzo, farro, pasta/riso integrale, gnocchi, miglio, ecc. Sono da evitare le paste ripiene. Nel caso sia gradito il primo in brodo può essere presente più di una volta alla settimana.
2. Per la carne si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi $\leq$ al 10%. Sono da evitare affettati e salumi, e tutti i prodotti precucinati quali cordon bleu, cotolette, ecc.
3. I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).
4. Per il pesce la scelta deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno/senza lische. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).