



*di appello per
del 20/12/00
autentica*

REGIONE ABRUZZO
AZIENDA UNITA' SANITARIA LOCALE N°1
Codice Fiscale e Partita I.V.A. 01358880662
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Gorizia, 4 67039 Sulmona (AQ)

*Ho firmato
Rif. ore
L. 20/12/00*

LA REFEZIONE SCOLASTICA

La refezione scolastica ha lo scopo di svolgere due funzioni fondamentali per la crescita e lo sviluppo dello studente: **la funzione nutrizionale e la funzione educativa.**

E' necessario, quindi, che la consumazione del pasto a scuola, copra il 40-50% del fabbisogno energetico giornaliero e assunzione di principi nutritivi, sostituendo esso il pasto familiare più importante: il pranzo.

La razione alimentare deve essere compilata facendo sì che tutti i componenti siano qualitativamente bilanciati, tenendo conto delle richieste nutrizionali degli scolari nelle varie fasce d'età (prescolare, scolare, media); curando che gli alimenti e le confezioni scelte, siano varie, ben accette e di facile digestione per consentire ai ragazzi di continuare agevolmente dopo il pasto lo studio presso la scuola.

Bisogna poi considerare che la refezione scolastica deve tenere conto che un giovane organismo in fase di sviluppo richiede, rispetto all'adulto, una maggiore alimentazione, capace di sopperire al dispendio energetico dovuto all'attività motoria propria dei ragazzi.

La mensa scolastica, inoltre deve spesso compensare deficienze alimentari cui lo scolaro può andare incontro con i pasti consumati in famiglia.

L'apporto proteico sarà fornito da proteine di origine animale come carne, pesce, prosciutto, formaggio, uova.

Per i lipidi si darà la preferenza ai grassi vegetali (olio extravergine di oliva).

La quota di glucidi corrisponderà al 50-60% delle calorie totali.

Per quanto riguarda la somministrazione di Calcio, la presenza nella tabella dietetica di formaggio, pesce, legumi ed ortaggi, sarà sufficiente a coprire quasi totalmente le richieste nutritive dello scolaro.





REGIONE ABRUZZO
AZIENDA UNITA' SANITARIA LOCALE N° 1
Codice Fiscale e Partita I V. A. 01358880662
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Gorizia, 4 67039 Sulmona (AQ)

AVVERTENZE

La grammatura del sale non è stata riportata perché è lasciata a discrezione dell'operatore; se ne consiglia comunque un uso moderato.

La grammatura del pane è di gr.50 per tutti i bambini.

I pesi degli alimenti si riferiscono al netto, al crudo e solo alla parte edibile.

Gli odori e gli aromi per la confezione dei cibi, anche se non citati nella tabella, si intendono inclusi (prezzemolo, sedano, basilico, aglio, lauro, cipolla), a seconda delle necessità.

L'olio usato per la frittura e per il condimento è olio extravergine d'oliva.

NB: nel corso dell'anno, ed in particolare nei mesi primaverili ed estivi, il menù dovrà subire opportune variazioni con l'introduzione e di verdura e frutta fresca di stagione.





MENU' PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

I° SETTIMANA

LUNEDI'- I° PIATTO: minestrone vegetale con 30 gr. di legumi e 50 gr. di pasta o riso

II° PIATTO: coscio di pollo al forno e limone

gr. 210 scuole mat.

gr. 240 scuole elem.

Verdura o finocchi

Pane e frutta

MARTEDI'- I° PIATTO: pasta asciutta al pomodoro

gr. 60 scuole mat.

gr. 80 scuole elem.

II° PIATTO: uovo alla coque o in camicia o frittata (1 uovo)

purea di patate

pane e frutta

MERCOLEDI'- I° PIATTO: pasta in brodo

gr. 40 scuole mat.

gr. 50 scuole elem.

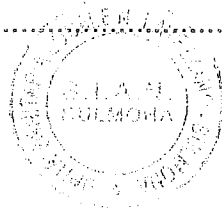
II° PIATTO: bollito misto di manzo, pollo o tacchino

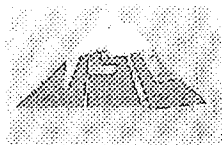
gr. 120 scuole mat.

gr. 160 scuole elem.

carote grattugiate con olio e sale oppure lessate e condite - gr.80

pane e frutta





GIOVEDI'-

I° PIATTO: pasta con ricotta

gr. 70 di pasta

gr. 30 di ricotta

II° PIATTO: prosciutto crudo

gr. 40 scuole mat.

gr.60 scuole elem.

patatine fritte

pane e frutta

.....
VENERDI'-

I° PIATTO: risotto al pomodoro

gr. 70 scuola mat,

gr. 90 scuola elem.

II° PIATTO: bastoncini di merluzzo

gr. 80 scuola mat.

gr. 100 scuola elem.

fagiolini verdi

pane e yogurt





GIOVEDI'- I° PIATTO: gnocchi al pomodoro

gr. 70 scuola mat.

gr. 90 scuola elem.

II° PIATTO: arista di maiale

gr. 70 scuole mat.

gr. 80 scuole elem.

bieta all'agro

pane e yogurt

.....
VENERDI'- I° PIATTO: risotto ai frutti di mare

gr. 60 scuola mat.

gr. 80 scuola elem.

II° PIATTO: polpette di tonno

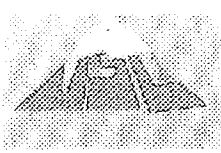
gr. 70 scuola mat.

gr. 80 scuola elem.

carote o patate lesse condite

pane e frutta





III° SETTIMANA

LUNEDI'-

I° PIATTO: pasta asciutta al pomodoro

gr. 60 scuola mat.

gr. 80 scuola elem.

II° PIATTO: nasello al forno

gr. 80 scuola mat.

gr. 100 scuola elem.

spinaci

pane e yogurt



MARTEDI'-

I° PIATTO: pastina in brodo di carne

gr. 40 scuola mat.

gr. 50 scuola elem.

II° PIATTO: bollito misto di manzo e pollo e/o tacchino

gr. 120 scuola mat.

gr. 160 scuola elem.

zucchine trifolate

pane e frutta



MERCOLEDI'-

I° PIATTO: risotto alla milanese

gr. 60 scuole mat.

gr. 80 scuole elem.

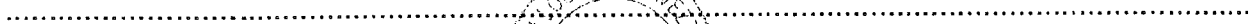
II° PIATTO: uovo strapazzato con mozzarella

n. 1 uovo

gr. 25 mozzarella

purea di patate

pane e frutta





GIOVEDI'-

I° PIATTO: pasta asciutta al pomodoro

gr. 60 scuola mat.

gr. 80 scuola elem.

II° PIATTO: coscio di pollo

gr. 210 scuole mat.

gr. 240 scuole elem.

patate al forno

pane e frutta

VENERDI'-

I° PIATTO: pasta e legumi

scuola mat. gr. 50 di pasta e gr. 40 di legumi

scuola elem. gr. 60 di pasta e gr.50 di legumi

II° PIATTO: sgombro al forno

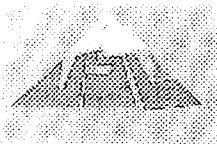
gr. 100 scuola mat.

gr. 160 scuola elem.

finocchi o carote

pane e frutta





IV° SETTIMANA

LUNEDI'-

I° PIATTO: penne pomodoro e basilico

gr. 60 scuola mat.

gr. 80 scuola elem.

II° PIATTO: mozzarella

gr. 80 scuola mat.

gr. 100 scuola elem.

insalata mista

pane e frutta

MARTEDI'-

I° PIATTO: minestrone vegetale con gr. 30 di legumi e 50 gr. di pasta o riso

II° PIATTO: fettina di vitellone panata

gr. 70 scuola mat.

gr. 90 scuola elem.

purea di patate

pane e frutta

MERCOLEDI'-

I° PIATTO: risotto al pomodoro

gr. 60 scuole mat.

gr. 80 scuole elem.

II° PIATTO: frittata con mozzarella e verdura dolce

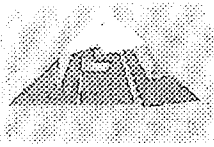
n. 1 uovo

gr. 25 mozzarella e gr.25 di verdura (spinaci e zucchine)

insalata con pomodori o finocchi

pane e frutta





Handwritten signature

GIOVEDI'-

I° PIATTO: spaghetti al tonno

gr. 60 scuola mat.

gr. 80 scuola elem.

II° PIATTO: scaloppine in bianco (carne di manzo sgrassata)

gr. 80 scuole mat.

gr. 100 scuole elem.

insalata mista

pane e frutta

.....
VENERDI'-

I° PIATTO: pasta e legumi

gr. 60 scuola mat.

gr.70 scuola elem.

II° PIATTO: mozzarella

gr. 80 scuola mat.

gr. 100 scuola elem.

patatine fritte

pane e frutta

