

# PROPOSTA MENU' SCOLASTICO

*A.S. 2024/2025*

Dott.ssa Biologa Nutrizionista Mariangela Lo Pizzo

## PREMESSA

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale.

A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari.

L'alimentazione del bambino deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa. L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni.

Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, utilizzando anche alimenti tipici al fine di insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni alimentari.

## ELABORAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE

L'elaborazione delle tabelle dietetiche scolastiche si basa su principi scientifici per una sana e corretta alimentazione quali:

- L.A.R.N. "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) versione 1996
- "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) versione 2003
- "Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione scolastica" del Ministero della Salute –aprile 2010

Le tabelle dietetiche proposte dai Servizi sanitari di riferimento ,in base alla fascia di età dei bambini e ai vari ordini di scuola, sono articolate su 4- 6 settimane e prevedono 5 pasti scolastici settimanali.

Il menù deve essere realizzato cercando di garantire la presenza dei principali alimenti e la varietà dei piatti sia per i bambini che rientrano tutti i giorni sia per quelli che effettuano il rientro 1-2 giorni a settimana.

I piatti possono essere diversificati, con una serie di "varianti", sia invernali che estive ed equivalenti dal punto di vista nutrizionale, al fine di ampliare l'offerta alimentare e rispettare la stagionalità dei prodotti.

Un aspetto particolarmente importante che preme sottolineare è quello riferito alle porzioni e alle grammature; infatti mentre i bambini più piccoli sono in grado di autoregolarsi con il cibo (quando si sentono sazi smettono di mangiare), i più grandicelli perdono questa capacità e la quantità di cibo introdotta non è più regolata dalla sazietà, ma da altri fattori personali ed ambientali.

Per prevenire l'introduzione di un eccessivo apporto calorico, causa di sovrappeso ed obesità, **si sconsiglia** la preparazione di quantità maggiori di alimenti per il "ripasso o bis" in quanto scorretta sia dal punto di vista nutrizionale che educativo; può invece essere consentito il frazionamento della porzione prevista nel caso di bambini più piccoli e/o inappetenti, eventualmente scoraggiati da un piatto troppo pieno.

Il bis può invece essere consentito limitatamente alle verdure (sia cotte che crude, con esclusione di patate e legumi) e alla frutta.

Per un corretto servizio è essenziale un'adeguata preparazione e sensibilità non solo da parte del personale di cucina, ma anche da parte di chi sporziona che deve sapere tenere conto delle caratteristiche del singolo bambino servito.

A tal fine, per garantire porzioni corrispondenti alle grammature previste nelle tabelle dietetiche per le diverse fasce d'età, si raccomanda l'adozione di utensili (mestoli, cucchiari, schiumarole...) calibrati, "piatti campione", l'indicazione del numero di pezzi per target di utenza.

In ogni caso, nessuna tabella dietetica e servizio di ristorazione potrà ottenere il gradimento dei bambini e delle loro famiglie senza la condivisione ed il supporto del personale scolastico.

Le calorie totali giornaliere devono essere correttamente distribuite nell'arco della giornata:

Colazione 15-20% delle Kcal totali giornaliere

Merenda mattino 5% delle Kcal totali giornaliere

Pranzo 35-40% delle Kcal totali giornaliere

Merenda pomeriggio 5-10% delle Kcal totali giornaliere

Cena 30-35% delle Kcal totali giornaliere

Il fabbisogno in kcal/totali giornaliere varia in funzione dell'età, del sesso, del peso reale e del tipo e quantità di attività fisica e può essere valutato, in base ai L.A.R.N., con sufficiente attendibilità nei confronti del singolo individuo.

Tuttavia ogni fascia di età relativa alla scuola d'infanzia, scuola primaria e scuola secondaria di I grado rappresenta un gruppo molto disomogeneo al proprio interno per età, peso, sesso e pertanto si dovranno prendere come riferimento dei valori di kcal/totali giornaliere puramente indicativi dai quali si desume la frazione calorica relativa al pranzo scolastico, nel modo seguente:

L'adeguata distribuzione dei nutrienti richiede una corretta frequenza di consumo degli alimenti nell'arco delle settimane in cui si articola il menù, garantendo l'inserimento adeguato e bilanciato di tutti i principi nutritivi, compresi l'apporto di macro e micro elementi quali calcio e ferro e delle vitamine.

*TABELLA 1* Apporti raccomandati di energia e nutrienti al pranzo nelle diverse fasce di età scolastiche

Ogni pasto è generalmente costituito da un primo e un secondo piatto, a volte sostituiti da un piatto unico, sempre accompagnati da contorno, pane e frutta fresca di stagione.

Il piatto unico rappresenta una alternativa capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata.

La "dieta mediterranea" è rappresentata in maniera schematica dalla "piramide alimentare italiana" che si articola in 6 livelli in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti, con colori diversi, per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede differenti frequenze di consumo.

All'interno dello stesso gruppo è importante variare allo scopo di ottenere un'alimentazione completa. Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale, caratteristici della "dieta mediterranea", e ricchi in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibra e phytochemicals). Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.



*Di recente la piramide alimentare è stata superata dal "piatto", che suddiviso in 4 parti*

rappresenta in maniera molto sintetica le proporzioni con cui gli alimenti devono essere presenti nel tipico pasto mediterraneo:

## TABELLA 2 Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

### PROPOSTA MENU'

Sono di seguito riportati i menù proposti per le stagioni primavera-estate (aprile-settembre) ed autunno-inverno (ottobre-marzo).

I menù prevedono 5 pasti settimanali (lunedì-venerdì) e sono diversificati in 4 diverse settimane per ciascun periodo. Il personale scolastico esporrà settimanalmente il menù proposto o ne fornirà copie cartacee ai genitori per favorire una ottimale organizzazione nella gestione degli altri pasti del bambino.

Oltre alle tabelle con i piatti del giorno, sono fornite al personale scolastico le tabelle indicanti le grammature degli alimenti da somministrare, differenti per fascia di età. Sono fornite grammature generiche per ciascun alimento e grammature specifiche per i piatti da realizzare.

*Si ricorda che ogni giorno oltre al piatto o i piatti principali presenti nel menù del pranzo, dovrà essere somministrata una porzione di pane, una di vegetali (verdure crude o cotte, insalate, ortaggi) ed una di frutta rispettando le grammature indicate per fascia di età. La porzione di vegetali sarà alcune volte inclusa nel piatto unico.*

La varietà di frutta e verdurà potrà essere scelta giornalmente dal personale addetto alla mensa in base alla stagionalità, disponibilità e approvvigionamento.

Di seguito è riportata la stagionalità degli alimenti di origine vegetale

### VERDURE E ORTAGGI

GENNAIO: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata lattuga, porri, radicchio, spinaci, verza, zucca

FEBBRAIO: bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata indivia e lattuga, porri, radicchio, sedano, spinaci,

verza, zucca

MARZO: bieta, carciofi, carote, cicoria, cipolle, finocchi, insalata, lattuga, porri, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, verza

APRILE: asparagi, broccoli, carciofi, carote, cipolla, cicoria, fagiolini, fave, finocchi, insalata, indivia e lattuga e scarola, piselli, porri, ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine

MAGGIO: asparagi, bietole, carciofi, carote, cipolla, cicoria catalogna, cavolfiore, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, verze, zucchine

GIUGNO: asparagi, barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, zucchine

LUGLIO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine

AGOSTO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, sedano, spinaci, zucca, zucchine

SETTEMBRE: bieta, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, peperoni, pomodori, sedano, spinaci, zucca, zucchine

OTTOBRE: barbabietole, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca

NOVEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, fagioli, finocchi, fagiolini, funghi, insalata belga, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca

DICEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalata indivia, lattuga e scarola, radicchio, sedano, spinaci, zucca

## FRUTTA

GENNAIO: arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

FEBBRAIO: arance, banane, mandarini, mele, pere, pompelmi

MARZO: arance, banane, mele, pere, pompelmi

APRILE: banane, mele, fragole, pere, pompelmi

MAGGIO: banane, ciliegie, fragole, nespole, pere, pompelmi

GIUGNO: albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, mele, nespole, pere, susine

LUGLIO: albicocche, amarene, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, susine

AGOSTO: albicocche, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, prugne, pesche, susine

SETTEMBRE: fichi, mele, pere, pesche, prugne, susine, uva

OTTOBRE: cachi, limoni, mandaranci, mele, pere, uva

NOVEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi

DICEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

## DIETE SPECIALI

Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni eticoreligiose o culturali. Tali sostituzioni non richiedono certificazione medica, ma la semplice richiesta dei genitori.

Nell'ambito della ristorazione scolastica sono da prevedere sostituzioni di alimenti per bambini che richiedono pasti diversi per particolari esigenze cliniche. Le diete speciali devono essere formulate da personale esperto su prescrizione medica per mantenere l'adeguatezza nutrizionale ed educativa dei menù in uso nelle scuole.

Le diete speciali riguardano:

- intolleranze e allergie (latte, uovo, ecc.) con indicazioni degli alimenti permessi e di quelli da evitare così come riportato nella letteratura scientifica
- celiachia con indicazioni circa gli alimenti da evitare e da sostituire con l'uso esclusivo di prodotti privi di glutine e con specifiche indicazioni sulla preparazione e cottura di questi alimenti
- particolari patologie quali ad esempio nefropatie croniche, diabete, dislipidemie, ecc.

In presenza di dieta per soggetti affetti da allergia o intolleranza alimentare, es. Celiachia, o malattie metaboliche, con indicazione degli alimenti vietati, con prescrizione medica dettagliata, rilasciata dal medico curante o dallo specialista, l'accoglimento del bambino va effettuato congiuntamente da scuola e servizio di ristorazione tutelandone la privacy.

In caso di allergie e intolleranze alimentari, devono essere escluse dalla dieta preparazioni che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile o dei suoi



derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento. In ragione del fatto che molti derivati di alimenti allergenici sono utilizzati come additivi o coadiuvanti tecnologici, assumono particolare importanza qualifica, formazione, addestramento e consapevolezza del personale. Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero. Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base. Le preparazioni sostitutive devono essere il più possibile simili al menù giornaliero. È necessario promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura, per quanto è possibile, anche all'interno di una dieta speciale.

## MENU' PRANZO PRIMAVERA-ESTATE

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
<b>LUNEDI'</b>				
	PASTA AL PESTO DI BASILICO FRITTATA DI ZUCCHINE AL FORNO PANE + FRUTTA FRESCA	PASTA CON VERDURE DI STAGIONE COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO INSALATA MISTA PANE FRUTTA FRESCA	PASTA E LENTICCHIE FRITTATA DI PATATE PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON RAGU INSALATA MISTA PANE FRUTTA FRESCA
<b>MARTEDI'</b>				
	RISOTTO CON PISELLI SCALOPPINE DI PROSCIUTTO COTTO CAROTE A JULIENNE PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON POMODORO E OLIVE A RONDELLE RICOTTA FRESCA SPINACI PANE FRUTTA FRESCA	PASTA AL PESTO COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO INSALATA DI POMODORI PANE FRUTTA FRESCA	RISOTTO CON ZUCCHINE E ROBIOLA BOCCONCINI DI TACCHINO OAL FORNO ZUCCHINE AL FORNO PANE FRUTTA FRESCA
<b>MERCOLEDI'</b>				

	PASTA CON MINESTRONE SCALOPPINE DI POLLO AL FORNO INSALATA MISTA PANE FRUTTA FRESCA	RISOTTO ALLO ZAFFERANO SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON VERDURE E FILETTO DI SOGLIOLA PATATE AL FORNO PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON LENTICCHIE+ MOZZARELLA + POMODORO PANE FRUTTA FRESCA
GIOVEDI				
	PASTA CON ZUCCHINNE POLPETTE DI VITELLO AL FORNO INSALATA DI POMODORI PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON PISELLI FILETTO DI SOGLIOLA AL FORNO PATATE AL FORNO PANE FRUTTA FRESCA	PASTA E POMODORO E BASILICO BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO PISELLI PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON VERDURE+ PETTO DI POLLO PANATO INSALATA DI POMODORI PANE FRUTTA FRESCA
VENERDI'				
	PASTA AL POMODORO + FILETTO DI PLATESSA AL FORNO FAGIOLINI PANE FRUTTA FRESCA	PIZZA MARGHERITA	PASTA CON PISELLI FILETTI DI PLATESSA AL FORNO INSALATA MISTA PANE FRUTTA FRESCA	PASTA AL PESTO FILETTO DI MELUZZO PANATO INSALATA DI LATTUGA E CAROTE PANE FRUTTA FRESCA

## MENU' PRANZO AUTUNNO-INVERNO

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
<b>LUNEDI'</b>				
	PASTA CON MINISTRONE MOZZARELLA INSALATA MISTA PANE FRUTTA FRESCA	RISOTTO CON ZUCCA MERLUZZO O PALTESSA AL LIMONE INSALATA MISTA PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON CECI PANE + OLIO EXTRA VERGINE SPINACI LESSI FRUTTA FRESCA	PASTA AL POMODORO+ POLPETTE DI PESCE AL FORNO PATATE AL FORNO FRUTTA FRESCA
<b>MARTEDI'</b>				
	PASTA CON LENTICCHIE PLATESSA AL FORNO CAROTE PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON RICOTTA POLPETTE DI VITELLO AL FORNO CAROTE A JULIENNE PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON RAGU' DI VITELLO INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA	RISOTTO CON VERDURE BOCCONCINI DI TACCHINO AL FORNO PISELLI PANE FRUTTA FRESCA
<b>MERCOLEDI'</b>				
	PASTA AL POMODORO FRITTATA DI PATATE SPINACI PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON CECI + MOZZARELLA FINOCCHI PANE E FRUTTA FRESCA	PASTA CON ZUCCHINE FRITTATA DI PATATE PANE FRUTTA FRESCA	PASTA E LENTICCHIE MOZZARELLA SPINACI PANE FRUTTA FRESCA
<b>GIOVEDI'</b>				

	RISOTTO CON ZUCCHINE E ROBIOLA + HAMBURGER DI VITELLO O POLLO INSALATA MISTA PANE FRUTTA FRESCA	PASTINA IN BRODO DI POLLO E PATATE PANE FRUTTA FRESCA	RISO AL POMODORO + FILETTO DI SIGLIOLA O PLATESSA IN UMIDO CAROTE PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON RICOTTA VITELLO PANATO AL FORNO+ CAROTE PANE FRUTTA FRESCA
VENERDI'				
	PASTA+ FAGIOLI MERLUZZO + PATATE AL FORNO FRUTTA FRESCA	PASTA + PISELLI PROSCIUTTO COTTO INSALATA DI FINOCCHI PANE FRUTTA FRESCA	PASTA CON MINISTRONE + PETTO DI POLLO PANATO AL FORNO PATATE AL FORNO FRUTTA FRESCA	PIZZA MARGHERITA

## GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

Le schede seguenti contenenti le indicazioni delle grammature ed i ricettari base, sono state elaborate allo scopo di fornire indirizzi operativi generali.

Le grammature indicate si riferiscono agli **ingredienti principali** delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti; gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.); il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato.

Il calcolo delle materie prime potrà effettuarsi secondo le modalità seguenti:

- individuare nella tabella dietetica la grammatura dell'alimento che bisogna utilizzare per la preparazione e pietanza considerando che si tratta di un peso a crudo e al netto dello scarto;
- attenzione alle differenze di grammature per tipologia di scuola;
- moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato;
- per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di

calcolo quantitativo è da ricordare il calo di prodotto variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.

## GRAMMATURE GENERICHE

	Scuola Infanzia grammi	Scuola Primaria Grammi
<b>Verdura/ortaggi di stagione cruda o cotta (contorno)</b>	80	120
<b>Patate</b>	90	100

## GRAMMATURE SPECIFICHE DEI PIATTI PROPOSTI

	SCUOLA D'INFANZIA GR	SCUOLA PRIMARIA GR
<b>PASTA/RISO/GNOCCHI AL POMODORO</b>		
pasta/riso	60	80
parmigiano	5	5
Odori	Qb	Qb
<b>PASTA/RISO CON LEGUMI (LENTICCHIE/FAGIOLI/CECI/MISTI) E VERDURE</b>		
Pasta/riso	50	60
Legumi secchi	30	40
Sedano/carota/cipolla	Qb	Qb
Pomodori pelati	50	50
Verdure di stagione	40	60
<b>PASTA CON PISELLI</b>		
pasta	40	60
Piselli freschi o surgelati	50	50
Sedano/cipolla	Qb	Qb

<b>PASTA FREDDA CON VERDURE o ORTAGGI</b>		
pasta	60	80
Verdure (es. zucchine/ melanzane/pomodori/peperoni ecc)	35	40
Erbe aromatiche (es basilico)	Qb	Qb
parmigiano	10	10
Passata di pomodoro (facoltativa)	30	30
<b>PASTA AL PESTO</b>		
pasta	50	70
Basilico fresco	10	10
Pinoli/mandorle tritati (assicurarsi di eventuali allergie)	10	10
parmigiano	10	10
aglio	Qb	Qb
<b>PASTA ALLA ZUCCA/ZUCCHINA</b>		
pasta	60	80
Zucca/zucchine	50	50
Brodo vegetale/aglio/cipolla	Qb	Qb
parmigiano	10	10
<b>PASTA E RICOTTA</b>		
pasta	60	80
Ricotta	40	50
parmigiano	10	10
<b>MINESTRA DI VERDURE CON PASTA</b>		
PASTA	40	50
Sadano/carote/cipolla	20	20
patate	40	40
Verdura in foglia	20	20
Pomodori pelati	20	20
parmigiano	10	10
<b>PASTA CON POLLO/VITELLO IN BRODO E PATATE</b>		
pasta	40	60
Pollo (coscia) o spezzatino di vitello	50	60
patate	40	40
Pomodori pelati	30	30

Sedano/carota/cipolla	Qb	Qb
Brodo vegetale	Qb	Qb
<b>FRITTATA DI PATATE</b>		
uovo	50	70
patate	20	30
parmigiano	10	10
odori	Qb	Qb
<b>HAMBURGER</b>		
Carne: tacchino/pollo/vitellone	50	80
patate	15	30
odori	Qb	Qb

## CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

**PASTA E RISO:** è importante che l'acqua sia molto abbondante e che sia in ebollizione nel momento in cui si immerge la pasta o il riso, cuocendo poi, per il tempo necessario, a pentola scoperta.

**LEGUMI:** per i legumi freschi la cottura avviene con le stesse modalità degli ortaggi freschi, mentre per i legumi secchi cambiano sia le tecniche di preparazione che di cottura. È infatti indispensabile lo stazionamento in acqua abbondante e per alcune ore, per ammorbidire la membrana esterna e reintegrare il contenuto idrico. La cottura deve essere effettuata mediante una bollitura molto lenta in acqua, per un lungo periodo di tempo, ottenendo così un aumento della digeribilità ed un miglioramento dell'aroma.

**ORTAGGI:** per preservare al meglio il loro contenuto vitaminico e salino è indispensabile usare alcuni accorgimenti durante la mondatura e il lavaggio delle verdure, e utilizzare razionali metodi di cottura. Con la cottura a vapore si ha una minima perdita di nutrienti. Se la cottura viene effettuata in acqua, questa è bene che sia in minima quantità. È preferibile che l'acqua sia portata ad ebollizione prima di immergervi l'ortaggio e salata solo a cottura ultimata.

**OLIO E SALE: utilizzare poco sale, 5gr olio per entrambe le fesse di età**

## GRAMMATURE SPECIFICHE PER FRUTTA E PANE

	SCUOLA D'INFANZIA GR	SCUOLA PRIMARIA GR
FRUTTA DI STAGIONE	120	120
PANE	50	60