

**ALLEGATO E**

*dell'Asta pubblica n.02/PS/2026*

**MENÙ ESTIVO  
(VARIANTE PER CENTRI  
ESTIVI CON SERVIZIO  
CATERING,  
4 SETTIMANE)**

Schema indicativo di distribuzione giornaliera degli alimenti

## **COLAZIONE**

La colazione deve prevedere:

- Una fonte proteica: es. latticini, uova e analoghi
- Una fonte glucidica: es. fette biscottate, pane, cereali semplici, biscotti secchi e analoghi
- Una fonte di lipidi: es. frutta secca, creme di frutta secca 100%, cioccolato fondente, semi di chia/girasole, cocco rapè e analoghi
- Una fonte di glucidi semplici: frutta fresca, miele, marmellata e analoghi

## **SPUNTINO (a scuola)**

Costituito da Frutta e/o Yogurt

## **PRANZO (a scuola) /CENA**

Il pranzo e la cena devono prevedere:

- Fonte proteica:
  - Legumi: 1–2 volte/settimana
  - Carne bianca: 1–2 volte/settimana
  - Carne rossa: massimo 1 volta/settimana
  - Pesce: 1–2 volte/settimana
  - Uova: 1 volta/settimana
  - Formaggi: 1 volta/settimana
  - Affettati/carne trasformate occasionalmente
- Fonte glucidica: pasta, riso, gnocchi, pane, patate, altri cereali e analoghi
- Fonte di lipidi: olio extra vergine di oliva, burro, olio di semi e analoghi
- Verdura: sempre presente, preferibilmente di stagione

## **MERENDA**

La merenda può variare in base alle attività pomeridiane e può includere, ad esempio:

- frutta fresca o secca
- yogurt o latte
- pane e marmellata
- biscotti semplici
- piccoli snack casalinghi o tradizionali

Il dispendio energetico giornaliero è stato stimato sulla base dei LARN (V revisione) considerando, per ciascuna fascia d'età:

- l'età superiore dell'intervallo di riferimento,
  - un livello di attività fisica moderato (PAL di 1,6),
  - i valori medi tra i due sessi per ciascuna fascia d'età,
- così da adottare un criterio prudenziale nella definizione degli apporti nutrizionali.

## **TABELLA DIETETICA**

BAMBINI DA 6 A 11 ANNI - Kcal. totali circa 1925

BAMBINI DA 12 A 14 ANNI - Kcal. totali circa 2285

BAMBINI DA 14 A 16 ANNI - Kcal. totali circa 2510

## **SUDDIVISIONE DELLE CALORIE TRA I PASTI RISPETTO AL TOTALE GIORNALIERO**

COLAZIONE circa 15-20%

SPUNTINO circa 5-10% (a Scuola)

PRANZO circa 35-40% (a Scuola)

MERENDA circa 10-15%

CENA circa 25%-30%

## **Il pranzo copre il 40% del fabbisogno giornaliero energetico, ovvero:**

BAMBINI DA 6 A 11 ANNI - Kcal. totali circa 770

BAMBINI DA 12 A 14 ANNI - Kcal. totali circa 914

BAMBINI DA 14 A 16 ANNI - Kcal. totali circa 1004

## **La quota energetica derivante dai macronutrienti è stata così ripartita:**

Carboidrati: 40-60% (media 50%) pari a:

- Circa 96g per BAMBINI DA 6 A 11 ANNI
- Circa 114g per BAMBINI DA 12 A 14 ANNI
- Circa 125g per BAMBINI DA 14 A 16 ANNI

Proteine: 10-20% (media 15%) pari a:

- Circa 29g per BAMBINI DA 6 A 11 ANNI
- Circa 34g per BAMBINI DA 12 A 14 ANNI
- Circa 37g per BAMBINI DA 14 A 16 ANNI

Lipidi: 20-35% (media 27,5%) pari

- Circa 21g per BAMBINI DA 6 A 11 ANNI
- Circa 28g per BAMBINI DA 12 A 14 ANNI
- Circa 30g per BAMBINI DA 14 A 16 ANNI

Sempre in accordo con i range raccomandati dai LARN (V revisione).

**Grammature di riferimento per il pasto del pranzo in base alla fascia di età**

<b>Alimento</b>	<b>6–11 anni</b>	<b>12–14 anni</b>	<b>14–16 anni</b>
<b>PRIMO PIATTO</b>			
Pasta/riso/altri cereali	80g	85 g	90 g
<b>SECONDO PIATTO</b>			
Carne	80 g	100 g	120 g
Pesce fresco	100 g	120 g	140 g
Pesce in scatola	90g	100g	110g
Uova	1	1–2	2
Formaggi freschi	80 g	100 g	120 g
Formaggi stagionati	30 g	40 g	50 g
Legumi secchi	30g	35g	40g
Legumi cotti (Fagioli)	100 g	120 g	140 g
Legumi cotti (piselli)	180g	210g	240g
<b>CONTORNO</b>			
Verdure	120g	150g	180g
<b>PANE</b>			
	40g	50g	60g
<b>CONDIMENTI</b>			
Olio EVO	10 g	12 g	15 g

### Grammature di riferimento per il pasto dello spuntino

<b>Alimento</b>	<b>6–11 anni</b>	<b>12–14 anni</b>	<b>14–16 anni</b>
Frutta Fresca	150 g	150–180 g	180–200 g
Yogurt	125 g	125–150 g	150 g

## PRIMA SETTIMANA

## LUNEDI'

Pranzo: Pasta al pomodoro e basilico  
Arrosto di maiale  
Verdure di stagione cotte e crude

## MARTEDI'

Pranzo: Riso alle verdure  
Tortino ai legumi  
Verdure di stagione cotte e crude

## MERCOLEDI'

Pranzo: Cous cous con verdure  
Filetto di pesce al forno  
Patate al vapore

## GIOVEDI'

Pranzo: Lasagne al forno  
Frittata con verdure  
Verdure di stagione crude

## VENERDI'

Pranzo: Pasta al tonno  
Insalata di legumi  
Verdure di stagione cotte e crude

## SECONDA SETTIMANA

### LUNEDI'

Pranzo: Pasta al pomodoro  
Polpette al pomodoro  
Verdure di stagione crude

### MARTEDI'

Pranzo: Insalata di riso con verdure  
Crocchette di pesce al forno  
Patate e verdura di stagione cotta

### MERCOLEDI'

Pranzo: Pasta al pesto  
Legumi in umido  
Verdure di stagione cotte e crude

### GIOVEDI'

Pranzo: Pasta al sugo rosso di legumi (*piselli*)  
Parmigiano a scaglie e spinaci  
Verdure di stagione cotte e crude

### VENERDI'

Pranzo: Orzo al ragù di pesce  
Sformato di uova, formaggio e verdure  
Verdure di stagione crude

## TERZA SETTIMANA

### LUNEDI'

Pranzo: Pasta al pomodoro e basilico  
Scaloppina al limone  
Verdure di stagione crude

### MARTEDI'

Pranzo: Risotto con spinaci  
Parmigiano a cubetti o scaglie  
Verdure di stagione cotte (*gratinate e/o al vapore*)

### MERCOLEDI'

Pranzo: Cous cous con legumi (*ceci*) e verdure  
Prosciutto cotto  
Verdure di stagione crude

### GIOVEDI'

Pranzo: Pasta alle verdure  
Tortino di legumi  
Verdure di stagione cotte e crude

### VENERDI'

Pranzo: Pasta olio e parmigiano  
Pesce (*Coda di rospo al forno*)  
Patate al forno e verdura di stagione cotta (*zucchine trifolate*)

## QUARTA SETTIMANA

### LUNEDI'

Pranzo: Riso al sugo rosso di legumi (*piselli*)  
Burger vegetale  
Verdure di stagione crude

### MARTEDI'

Pranzo: Orzo con crema di legumi (*ceci*)  
Scaloppina al limone  
Verdure di stagione cotte e crude

### MERCOLEDI'

Pranzo: Pasta olio e parmigiano  
Filetto di pesce al forno  
Verdure di stagione crude

### GIOVEDI'

Pranzo: Pasta al pesto  
Bocconcini di tacchino con patate  
Verdure di stagione crude

### VENERDI'

Pranzo: Riso al pesce  
Frittata con verdure  
Verdure di stagione cotte e crude

## CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

- PASTA O RISO** In brodo di verdura, in brodo di carne sgrassato o conditi con salsa di pomodoro o ragù di carne magra con aggiunta di olio crudo a fine cottura. La pasta può essere condita anche con sughi di verdura, con o senza pomodoro.
- UOVA** Sode, in frittata cotta al forno con verdure.  
Prima dell'uso, **LAVARLE ACCURATAMENTE** in una soluzione di **acqua e cloro** (1 litro di acqua e un cucchiaino di Milton o amuchina), senza immergerle, ma strofinandole una per una con una salvietta.  
**Sciacquarle accuratamente** in acqua corrente ed asciugarle.  
Nelle preparazioni di alimenti che comportano l'uso di uova, **lavare accuratamente** il piano di lavoro, gli attrezzi di cucina e le mani **prima e dopo** l'utilizzo con un **detergente**, poi **risciacquare e disinfettare con la soluzione sopra descritta.**  
**L'uovo va consumato il più fresco possibile,** perché col tempo diminuisce il suo valore nutritivo ed aumentano i rischi di carattere igienico.  
Uno dei metodi pratici per la determinazione della freschezza è la cosiddetta "prova di galleggiamento": l'uovo fresco immerso in una bacinella di acqua (anche non salata) si deposita sul fondo in posizione orizzontale. Col passare del tempo l'uovo tende ad assumere la posizione verticale e se è vecchio galleggia in superficie.  
**\*LE UOVA DEVONO ESSERE DI CATEGORIA "A" ED ETICHETTATE.**
- FORMAGGI** Fior di latte, mozzarella, ricotta di pecora, ricotta di vacca, scamorza, stracchino, caciotta fresca, parmigiano, pecorino, casatella.
- CARNI trasformate** Prosciutto sgrassato (crudo o cotto senza conservanti).
- CARNE** Al vapore con griglia, in pentola a pressione  
Ai ferri su bistecchiera o alla griglia.  
In forno con latte o succo di limone.  
In umido: alla cacciatora con sugo di pomodoro e aromi o alla pizzaiola aggiungendo l'olio a fine cottura. I TIPI DI CARNE CONSIGLIATI SONO: carne magra di bovino, coniglio, cavallo, pollo, tacchino, lombo di maiale, vitello, vitellone. **Le parti grasse devono essere eliminate prima della cottura. Non salare mai la carne prima di cuocerla per evitare perdite in nutrienti.**  
LA CARNE TRITATA è buona norma macinarla immediatamente prima dell'uso, in quanto lo sviluppo batterico avviene molto rapidamente e potrebbe determinare intossicazioni. Le attrezzature di cucina usate per la carne cruda non devono essere usate per la carne cotta prima di essere lavate accuratamente (es. coltelli ecc..).  
**SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DI CARNE FRESCA.**

## PESCE

Lessato (aggiungendo all' acqua di cottura qualche goccia di aceto o limone per favorire la coagulazione delle proteine al fine di ridurre le perdite), condito con olio crudo e prezzemolo.

Alla griglia con una spolverata di pangrattato.

In forno con succo di limone.

Al cartoccio. Brodo di pesce.

I TIPI DI PESCE CONSIGLIATI SONO: calamari, merluzzo, palombo, seppia, coda di rospo.

Il pesce surgelato in filetti o in tranci può essere cotto direttamente, i pesci interi vanno invece scongelati in frigorifero per un tempo che, a seconda della pezzatura, può arrivare fino a 12 ore.

In ogni caso comunque si operi, conviene sempre manipolare e cucinare il pesce prima che sia completamente scongelato, a causa della forte deperibilità.

## LEGUMI

Fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave.

Mettere a bagno i legumi in acqua fredda per 12 - 24 ORE, cambiando spesso l'acqua: questa operazione ne aumenta la digeribilità e riduce il senso di gonfiore intestinale.

Aggiungere all'acqua di cottura verdure varie (carote, cipolla, sedano).

Utilizzare erbe aromatiche (rosmarino, aglio, alloro, ecc...).

I tempi di cottura variano a seconda del tipo di legume, es:

fagioli 2,5 h

lenticchie 2 h

ceci 3 h

E' importante farli **cuocere a fiamma molto bassa**, senza aggiungere sale.

## VERDURE

Cotte o crude, condite con olio crudo, sale, limone o aceto.

Le verdure vanno **lavate accuratamente** senza farle stazionare a lungo in acqua; lo **sminuzzamento** deve avvenire **dopo il lavaggio per le verdure consumate crude, dopo cottura per le verdure consumate cotte** per evitare perdite in vitamine e sali minerali.

**Non aggiungere bicarbonato né sale da cucina per favorire la cottura**, onde evitare la perdita di sali minerali, utilizzando poca acqua bollente.

**Non fare cuocere le verdure troppo a lungo**, ma il tempo necessario per ammorbidirle: i vantaggi saranno non solo per il gusto, ma anche per le proprietà nutritive maggiormente conservate.

Preferire, quanto è possibile, la cottura delle verdure **a vapore o in pentola a pressione** (avendo poi cura di riutilizzare la poca acqua che rimane, molto ricca in minerali, per confezionare minestre e risotti) o stufate, in modo che la dispersione delle vitamine e dei minerali sia contenuta e limitata il più possibile. In caso di necessità si possono utilizzare verdure surgelate che possono essere cotte direttamente senza scongelarle.

## **FRUTTA**

La frutta consumata lontano dai pasti, costituisce un **OTTIMO SPUNTINO** di facile digestione e non compromette l'appetito al momento del pasto successivo.

**E' importante variare la scelta di verdura e di frutta dando la preferenza ai prodotti stagionali, evitando le primizie che hanno un contenuto minore di nutrienti.**

E' consigliato l'uso di **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA aggiunto crudo a fine cottura.**

**Non si devono salare troppo gli alimenti,** poiché la nostra alimentazione è caratterizzata da un abuso di sodio.

*E' consigliato l'uso di **SALE IODATO (Sale ADDIZIONATO DI IODIO)** Il sale iodato è la soluzione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per eradicare i disordini da carenza iodica.*

**I PRODOTTI SURGELATI VANNO PASSATI DAL FREEZER AL FRIGORIFERO, PER IL TEMPO CHE VARIA A SECONDA DELLA PEZZATURA, PER UNO SCONGELAMENTO LENTO.**

**UNA VOLTA SCONGELATI, VANNO CONSUMATI RAPIDAMENTE, NON SI POSSONO CONSERVARE AVANZI NE' TANTO MENO SURGELARLI NUOVAMENTE.**

## CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LE FAMIGLIE PER L'INTEGRAZIONE DEL PASTO FAMILIARE CON QUELLO SCOLASTICO

### *Esempi di una sana e corretta prima colazione*

- Una tazza di latte fresco intero, eventualmente arricchita con orzo o malto, con fiocchi di cereali non glassati, oppure muesli o porridge di fiocchi di avena.
- Una tazza di latte con fette biscottate integrali o biscotti secchi, oppure con pane e marmellata o una fetta di torta casalinga (es. torta di mele, ciambella).
- Un vasetto di yogurt intero bianco naturale con dadini di frutta fresca con fette biscottate o pane e miele, oppure con cereali soffiati e spremuta d'arancio (1 arancio).
- Una tazza di yogurt con fiocchi di cereali e macedonia di frutta.
- Una spremuta fresca di agrumi (es. 1 arancio) o frullato di frutta fresca con pane e formaggio fresco o un quadretto di parmigiano.
- Un frullato di frutta con latte, fette biscottate con un velo di miele o biscotti secchi.
- Una tazza di caffè d'orzo o thè con pane e prosciutto o torta allo yogurt, oppure pane e formaggio fresco.

### **CONSIGLI PER LA CENA**

- *La composizione della CENA può ricalcare lo schema del pranzo, fornendo alimenti complementari ad esso e completare in tal modo il valore nutrizionale dell'alimentazione giornaliera.*
- ***Il primo piatto** (minestrina, crema o passato di verdura, riso, ecc.) può essere sempre previsto. **Il secondo piatto** deve essere scelto in funzione del pranzo: nel caso in cui sia stato consumato il piatto unico (es: pasta e fagioli, riso con piselli, pasta e ceci, ecc.) a cena è necessario scegliere una pietanza proteica a base di carne o pesce, oppure uova o formaggio o prosciutto.*
- *La cena non deve essere monotona o limitata a pochi alimenti. E' consigliabile che sia **varia, leggera e ben digeribile** per non disturbare il sonno e favorire altresì il giusto appetito al mattino seguente.*
- *Una minestrina, un secondo piatto proteico, una porzione di verdura e una di pane o patate può essere una **cena equilibrata**.*
- *E' buona norma generale, durante i pasti, mangiare lentamente, con calma in un ambiente tranquillo, masticando con cura e gustando i cibi. In tal modo si favorisce nel bambino l'esercizio della sua naturale curiosità e l'esplorazione di nuovi sapori, affinando i suoi gusti e le sue preferenze, con l'obiettivo di imparare a costruirsi **un rapporto sereno con il cibo**, senza inutili tensioni ed ansietà.*

### **CONSIGLI SULLA FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE DEGLI ALIMENTI**

- Consumare tre pasti al giorno ad orari possibilmente regolari (colazione, pranzo, cena), più uno o due spuntini, preferibilmente a base di frutta fresca.
- A pranzo e cena devono essere presenti verdure di stagione, condite con olio extravergine di oliva.
- I cereali (pasta, riso, orzo, farro, cous-cous, ecc.) devono essere sempre presenti come primi piatti asciutti o in brodo.
- E' meglio utilizzare pane e cereali non raffinati (semintegrali o integrali).
- 3 volte o più alla settimana andrebbe servito il pesce come secondo piatto.
- Due o tre volte alla settimana si consiglia carne bianca (pollo, tacchino, coniglio). La carne rossa va consumata non più di una volta la settimana.
- 2- 3 volte la settimana consumare formaggio magro.
- 1-2 volte la settimana consumare le uova.
- 1 volta la settimana consumare prosciutto sgrassato, crudo o cotto (senza conservanti, nitrati, polifosfati).
- 2-3 volte la settimana si consiglia un "piatto unico" a base di cereali e legumi (pasta e ceci, riso e piselli, pasta e fagioli, tagliatelle con piselli, ecc.).

### ***SONO SCONSIGLIATI***

- Gli spuntini (sia dolci che salati) consumati troppo vicini ai pasti principali.
- Gli alimenti molto saporiti e ricchi di salse e condimenti, specie se grassi.
- Pasti ipercalorici (es. il formaggio dopo il secondo piatto).
- L'uso abituale di insaccati.
- L'uso eccessivo di sale da cucina.
- L'uso abituale di snack, cibi o bevande addizionate di zucchero.