ALLEGATO N°4

Regione Lombardia

SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per scuole d'infanzia, primarie, secondarie di I°grado a.s. 2012/2013

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

ASL Pavia

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO COTTO – FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA **oppure** 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO – FRUTTA
2° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA PATATE– FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA
3° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA **oppure** 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1°PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO –FRUTTA
4° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO- FRUTTA	1°PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE 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 inferiore 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.).

Settembre 2012