



## Menù mensa scolastica

Agenda ONU 2030

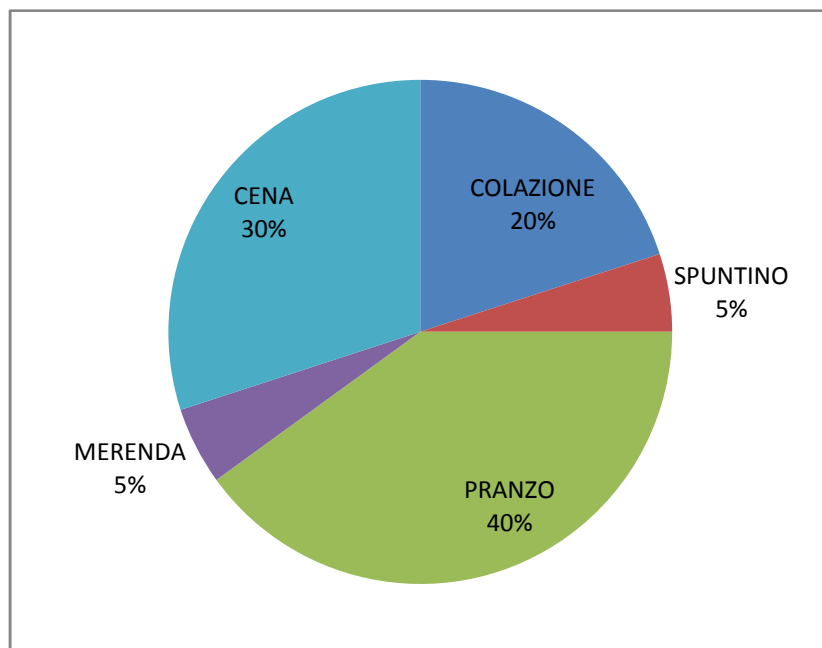


## MENU' E PORZIONI

Uno degli errori principali nell'alimentazione dei più piccoli, ancora prima di entrare nel merito della composizione dei pasti, è la scorretta ripartizione calorica degli stessi nel corso della giornata.

Perché i più piccoli siano sempre svegli e pieni di energie, è infatti necessario che l'apporto calorico segua lo schema rappresentato in figura.

Salta subito all'occhio che il pranzo apporta il 40% dell'energia totale giornaliera. Da qui l'importanza di un menù per la mensa scolastica che risulti appetibile per i bambini in modo da essere consumato interamente e senza sprechi.



Il fabbisogno energetico giornaliero per i bambini dai 6 ai 12 anni va da un minimo di 1567 kcal ad un massimo di 2275 kcal, suddivise nell'arco della giornata nel modo seguente:

6-12 anni	Kcal (min - max)
Colazione	235 - 341
Spuntino	78 - 114
Pranzo	626 - 910
Merenda	156 - 228
Cena	469 - 682
<b>TOTALE</b>	<b>1565 - 2275</b>

## EQUILIBRIO ALIMENTARE

Gli alimenti vengono classificati in gruppi alimentari, ogni alimento di un gruppo presenta le stesse caratteristiche nutrizionali.

Ogni gruppo è rappresentato da un colore diverso per facilitare l'apprendimento delle buone abitudini alimentari.

Poiché non esiste un alimento che contenga tutti i nutrienti indispensabili al buon funzionamento dell'organismo, una giornata equilibrata presenta alimenti di ogni gruppo alimentare.

È importante, pertanto, seguire un'alimentazione variata e ricca di colori.

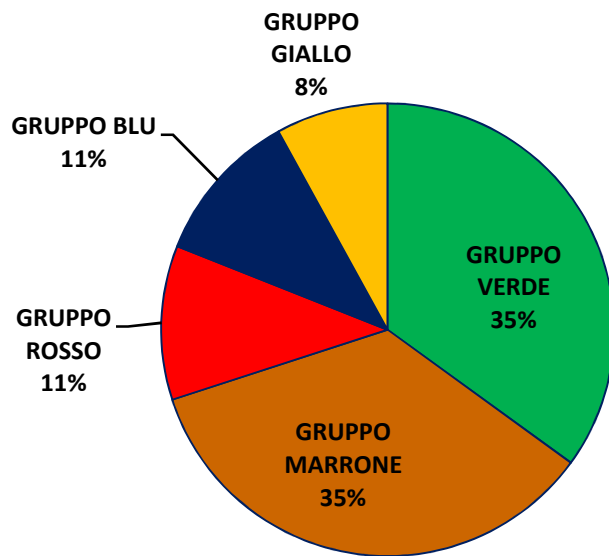


## LA GIORNATA EQUILIBRATA

Una giornata equilibrata è così composta:

- almeno 1 litro di acqua al giorno (per gli adulti 1.5 litri)
- **GRUPPO VERDE**: almeno 5 porzioni di frutta e verdura (2-3 porzioni di frutta e 2-3 porzioni di verdura)
- **GRUPPO MARRONE**: 3-4 porzioni di farinacei al giorno (preferendo prodotti integrali)
- **GRUPPO BLU**: 2-3 porzioni di latticini al giorno
- **GRUPPO ROSSO**: una porzione di carne, pesce, uova, leguminose o tofu
- **GRUPPO GIALLO**: al massimo 4 cucchiaini (preferendo gli oli di oliva e colza)

### Composizione del piatto equilibrato



Nell'arco della settimana gli alimenti del gruppo rosso (carne, pesce, uova) devono essere proposti in alternanza a quelli del gruppo blu (latticini) e nel piatto equilibrato deve essere presente una porzione di alimenti del gruppo rosso oppure del gruppo blu.

## IL MENU'

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>1° settimana</b>	Gnocchi al pomodoro Medaglione di pollo Insalata mista Pane Clementine	Riso+passato di verdure Nasello al forno con patate e pomodori Pane integrale banana	Verdure crude Pizza margherita Macedonia	Riso allo zafferano Frittata Pane ai cereali clementine	Trofie al pesto Petto di tacchino Spinaci + parmigiano Torta allo yogurt
<b>2° settimana</b>	Risotto alla zucca + parmigiano Frittata di pomodoro e zucchine Pane integrale pera	Pasta all'olio + parmigiano Tonno, ceci e pomodori Pane alle olive banana	Polenta al sugo Polpette al forno di carne e verdure* Pane ai cereali clementine	Passato di verdure + crostini + parmigiano Bastoncini di pesce Pisellini e fagiolini Pane integrale Tarta cameo kiwi	Pasta al ragù Pizza di zucchine* Pane bianco macedonia
<b>3° settimana</b>	Pasta prosciutto e piselli Frittata con zucchini Stracchino Pane ai cereali kiwi	Lasagne al ragù Petto di pollo Verdure crude Pane ai cereali mandarini	Zuppa zucca e carote Spezzatino di maiale Patate al forno Pane integrale arancia	Spaghetti al pomodoro Filetto di platessa + piselli Pane ai cereali banana	Zuppa di pomodoro + crostini Scaloppina al limone Spinaci+parmigiana Torta al cioccolato
<b>4° settimana</b>	Riso con verdure Cotoletta di manzo Pane mela	Pasta al pomodoro Petto di pollo Patatine al forno Pane ai cereali mandarini	Lasagne di verdure Nuggets Pomodorini yogurt	Minestrone + parmigiano Polpette di manzo Broccoli al vapore Pane Torta di banana*	Pasta al ragù + parmigiano Arrosto di maiale Carote al vapore arancia

\* esempi di ricette alternative riportate di seguito

## Polpette di carne con carote e spinaci al forno

### Ingredienti:

- Petto Di Pollo 300 g
- Spinaci Lessi 80 g (160 g di spinaci freschi)
- Carote (1 carota) 70 g
- Patate (1 patata piccola) 70 g
- Farina 00 50 g
- Pangrattato 2 cucchiari
- Formaggio Grattugiato 2 cucchiari
- Sale, Olio Extravergine Di Oliva



### Preparazione

Per prima cosa spelate la carota e la patata e tagliateli a dadini. Io ho utilizzato 70 g di ognuno. Mettete a lessare i dadini in acqua bollente salata per 8 minuti. Una volta pronti, scolateli e lasciateli raffreddare.

Lessate le foglie di spinacio per 3-4 minuti in acqua bollente. Poi estraeteli e strizzate.

Prendete il petto di pollo e tagliatelo a cubetti. Mettetelo in un mixer o nel robot da cucina con i dadini di carote e patate e le foglie di spinaci lessati. Frullate il tutto in modo da avere un composto macinato.

Mettete il composto ottenuto in una terrina insieme alla farina, il pangrattato, il formaggio grattugiato e 1 cucchiaino raso di sale. Amalgamate il tutto.

Accendete il forno statico a 200°

Prelevate una piccola quantità di impasto e, con le mani infarinate, formate le polpette di pollo e spinaci, grandi poco più di una noce. Continuate così fino ad esaurimento dell'impasto. Otterrete ca. 17-18 polpette di pollo e spinaci.

## Pizza con base di zucchini

### Ingredienti

#### *Impasto:*

- 440 gr di zucchini
- 54 gr di farina di miglio integrale
- 20 gr di formaggio pecorino
- 2 cucchiaini di origano
- 1 cucchiaino di sale
- 1 spicchio di aglio
- 2 uova
- Un pizzico di bicarbonato di sodio



### Preparazione

*Step 1:* Grattugiate le zucchini con l'apposito strumento.

*Step 2:* Mettetele a scolare e poi strizzatele con un canovaccio pulito. Procedete stendendo il canovaccio sul tavolo, mettete le zucchini al centro e poi strizzatele il più possibile così da eliminare tutta l'acqua.

*Step 3:* Mettetele in un contenitore e aggiungete la farina, l'origano, il sale, il pepe, il formaggio.

*Step 4:* A parte sbattete le uova e aggiungetele all'impasto.

*Step 5:* Unite una puntina di bicarbonato di sodio e amalgamate bene il tutto.

*Step 6:* Portate il forno alla temperatura di 250°.

*Step 7:* Prendete la teglia, foderatela con carta da forno e stendete il vostro impasto con le mani, create la crosta esterna lasciando il bordo leggermente rialzato.

*Step 8:* Nel mio caso le ho farcite la pizza con salsa di pomodoro, funghi champignon fiori di zucca.

*Step 9:* In un contenitore unite la salsa di pomodoro con origano, cipolla tritata, sale, pepe.

*Step 10:* Lavate i funghi e tagliateli a fette.

*Step 11:* Pulite i fiori di zucca togliendo il pistillo e lavandoli velocemente sotto acqua fredda.

*Step 12:* Infornate la pizza per 10 minuti.

*Step 13:* Controllate che sia abbastanza cotta, toglietela dal forno e farcite con la salsa e i funghi.

*Step 14:* Infornate per altri otto minuti, estraete la pizza e aggiungete i fiori di zucca.

*Step 15:* Aggiungete due cucchiaini di olio evo a filo e rimettete in forno per 2 minuti

## Ingredienti

### *Farcia:*

- 1/2 tazza di passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di origano
- 4 funghi champignon
- 4 fiori di zucca
- 1/2 cipolla di tropea tagliata a julienne
- 1 cucchiaio olio evo
- Basilico qb
- Sale rosa qb
- Pepe nero qb



## Torta rovesciata alle banane

### Ingredienti

- 100 gr di burro morbido
- 50 gr di zucchero di canna
- 3 banane non troppo mature
- 75 gr di zucchero semolato
- 1 uovo
- 125 gr di farina 00
- 60 ml di latte
- 1 cucchiaino di lievito per dolci



### Preparazione

In una ciotola sbattete energicamente 50 gr di burro morbido con lo zucchero di canna fino ad ottenere una morbida spuma.

Versate la spuma sul fondo di una tortiera apribile, diametro 18-20 cm, e distribuitela bene anche sui bordi. Adagiatevi quindi le banane tagliate a fette per il senso della lunghezza, senza premere troppo. Tenete da parte.

In un'altra ciotola lavorate a spuma gli altri 50 gr di burro con lo zucchero semolato. Unite quindi l'uovo e mescolate bene affinché sia ben incorporato. Aggiungete infine la farina e il lievito ben setacciati. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo

Versate l'impasto nella tortiera, sopra le banane, e livellate con delicatezza.

Fate cuocere in forno ben caldo a 180°C per 30-40 minuti, controllando il grado di cottura con uno stecchino che dovrà fuoriuscire completamente asciutto. Consigliamo di adagiare la tortiera su una teglia per evitare fuoriuscite di caramello durante la cottura. Lasciate raffreddare la torta all'interno dello stampo. Per staccarla facilmente passate la lama di un coltello tra la torta e il fondo dello stampo.

Rovesciate quindi la torta su un piatto da portata ed eliminate la parte inferiore dello stampo con delicatezza.