

## PER LA PRIMA COLAZIONE E LA MERENDA

Preferire alimenti energetici, facilmente digeribili. In particolare:

- pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata: forniscono energia di pronto e facile utilizzo;
- yogurt e latte: assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca (anche come frullati) garantisce vitamine, minerali e fibre.

## DURANTE LA MATTINA

Privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico, come la frutta e lo yogurt, che non compromettono l'appetito per il pranzo.

## A CENA

A casa per poter preparare una cena che completi la giornata alimentare si dovranno prevedere alimenti diversi in qualità e quantità rispetto al pranzo così da garantire l'equilibrio dei pasti e la presenza adeguata di tutti i nutrienti.

## POTETE CONSULTARE IL MENÙ E LA TABELLA DELLE PAGINE SEGUENTI PER SCEGLIERE INGREDIENTI DIVERSI DA QUELLI GIÀ CONSUMATI

### Esempio:

- 1) Se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di: minestra, carne, patate, verdura, pane e frutta fresca  
A cena: riso o pasta, formaggio / uova / prosciutto / pesce, verdura, pane e frutta fresca
- 2) Se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di: pasta, prosciutto, uova / formaggio, verdura, pane e frutta fresca  
A cena: minestra di qualsiasi tipo, carne / pesce, verdura, patate, pure o legumi, pane e frutta fresca

## SOSTITUZIONI SCUOLA INFANZIA

### CENA

#### ALIMENTI TIPO

Pasta 30g  
(in brodo/minestrone/passato di verdura)

Carne 50g  
Uova 1 unità  
Prosciutto cotto senza polifosfati 30g  
Ricotta 40g  
Mozzarella 40g  
Formaggio 20g

Pane tipo comune 40g  
Polenta (farina di mais) 40g

Verdura cruda 100-150g  
Verdura cotta 150-200g

Frutta di stagione 150g  
Olio di oliva extra vergine 10-15g

#### SOSTITUZIONI

Gnocchi di patate 120g  
Pasta o riso asciutti 50/60g

Pesce 70g

Patate 150g

Verdura cruda in foglia 40-60g

## SOSTITUZIONI SCUOLA PRIMARIA

### CENA

#### ALIMENTI TIPO

Pasta 30g  
(in brodo/minestrone/passato di verdura)

Carne 60g  
Uova 1 unità  
Prosciutto cotto senza polifosfati 40g  
Ricotta 50g  
Mozzarella 50g  
Formaggio 30g

Pane tipo comune 50g  
Polenta (farina di mais) 60g

Verdura cruda 100-150g  
Verdura cotta 150-200g

Frutta fresca di stagione 200g

#### SOSTITUZIONI

Gnocchi di patate 160g  
Pasta o riso asciutti 70/80g

Pesce 100g

Patate 200g

Verdura cruda in foglia 40-60g

## FREQUENZE DI CONSUMO SETTIMANALE DEGLI ALIMENTI DA DISTRIBUIRE TRA PRANZO E CENA

PIATTI	FREQUENZA
<b>Primi piatti</b>	
Pasta o riso asciutti o in minestra	7-10
<i>Piatto unico*</i>	1-2
<b>Secondi piatti</b>	
Carne rossa	1-2
Carne bianca	2-3
Pesce	2-3
Uova	1-2
Legumi	2-3
Formaggio	2-3
Salumi	0-1
<b>Verdura</b> cruda e/o cotta	Tutti i giorni a pranzo e a cena
<b>Pane</b>	Tutti i giorni a pranzo e a cena
<b>Frutta</b> fresca di stagione	Tutti i giorni a pranzo e a cena

\* Il piatto unico sostituisce primo e secondo piatto.

## ESEMPI DI PIATTI UNICI

1. Pasta pasticciata/lasagne con il ragù	110g (INFANZIA) - 140g (PRIMARIA)
2. Carne/pesce con polenta/ patate	50/70g + 40g/150g (INFANZIA) 60/100g + 60/200g (PRIMARIA)
3. Pasta e fagioli	30g + 40g freschi (INFANZIA) 40g + 60g freschi (PRIMARIA)
4. Pizza margherita	180g (INFANZIA) - 200g (PRIMARIA)